

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP PADA
LANSIA DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS MENTENG
PALANGKA RAYA**

**THE CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND QUALITY OF
LIFE IN ELDERLY IN WORK AREA OF UPTD PUSKESMAS MENTENG
PALANGKA RAYA**

Aisah¹, Putria Carolina², Tomi Satar³

Jurusan Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Eka Harap Palangka Raya, Indonesia

email: aisah03.as@gmail.com

Abstrak

Pemeriksaan Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup pada lansia, tetapi banyak lansia yang tidak melakukan aktivitas fisik secara teratur, sehingga meningkatkan risiko masalah kesehatan dan penurunan kualitas hidup. Indonesia saat ini sedang memasuki fase ageing population, yaitu proporsi lansia semakin meningkat. Pada umumnya lansia mengalami keterbatasan, sehingga kualitas hidup pada lansia mengalami penurunan kualitas hidup antara lain cepat Lelah, pusing, berkeringat, mengalami kesulitan tidur, menjadi mudah tersinggung dan perasaan minder untuk bergaul dengan lingkungan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Pada Lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Menteng Kota Palangka Raya. Jenis penelitian yang digunakan adalah korelasional dengan pendekatan cross sectional menggunakan uji Statistik Spearman Rank. Sampel penelitian ditentukan dengan teknis Accidental Sampling dengan jumlah sampel 74 responden yang melakukan kunjungan ke UPTD Puskesmas Menteng Kota Palangka Raya.

Analisis dengan menggunakan uji statistic Spearman Rank (Rho) didapatkan hasil Analisis yaitu hasil p value $0,042 < 0,05$ yang berarti H_a diterima, sehingga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan bermakna antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia di Puskesmas Menteng Palangka Raya tahun 2025, yang menunjukkan jumlah N sebanyak 74 responden dan berdasarkan nilai kekuatan hubungan diperoleh 0,237 yang artinya korelasi termasuk dalam kategori hubungan rendah atau lemah (rentang 0,20–0,399). Kesimpulan, Ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia di Puskesmas Menteng Palangka Raya.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Kualitas Hidup, Lansia.

Abstract

Physical activity is one of the most important factors in maintaining health and improving quality of life in the elderly, but many elderly people do not do physical activity regularly, increasing the risk of health problems and decreasing quality of life. Indonesia is currently entering the ageing population phase, where the proportion of the elderly is increasing. In general, the elderly experience limitations, so that the quality of life in the elderly experiences a decrease in quality of life, including fatigue, dizziness, sweating, having difficulty sleeping, becoming irritable and feeling inferior to the environment. This study was conducted to determine the relationship between physical activity and quality of life among the elderly in the working area of the Menteng Community Health Center (UPTD Puskesmas Menteng), Palangka Raya City. The type of research used was correlational with a cross-sectional approach, and data were analyzed using the Spearman Rank statistical test. The research sample was selected using an accidental sampling technique, with a total of 74 respondents who visited the Menteng Community Health Center (UPTD Puskesmas Menteng) in Palangka Raya City. The analysis using the Spearman Rank (Rho) statistical test resulted in a p-value of $0.042 (< 0.05)$, which indicates that the alternative hypothesis (H_a) is accepted. This signifies a significant and meaningful relationship between physical activity and quality of life among the elderly at the Menteng Health Center, Palangka Raya, in 2025. The study involved a total of 74 respondents, and the correlation coefficient was 0.237, which falls into the category of a low or weak correlation (range 0.20–0.399). Conclusion, There is a relationship between physical activity and quality of life in the elderly at the Menteng Palangka Raya Health Center.

Keywords: Physical Activity, Quality of Life, The elderly

1. PENDAHULUAN

Lanjut Usia (Lansia) menurut World Health Organization (WHO, 2021) yaitu orang yang berusia 60 tahun atau lebih, yang diklasifikasikan menjadi 4 yaitu usia pertengahan (middle age) yaitu kelompok usia 45-59 tahun, lanjut usia (elderly) yaitu usia 60-74 tahun, lanjut usia tua (old) yaitu antara 70-90 tahun dan usia sangat tua (very old) berusia lebih dari 90 tahun. Lansia merupakan tahap akhir kehidupan manusia yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, mental, kondisi sosial, kemandirian, dan ketergantungan terhadap lingkungan, dari perubahan tersebut maka akan mempengaruhi kualitas hidup pada lansia. Aspek penting dalam peningkatan kualitas hidup pada lansia salah satunya adalah kesehatan, karena lansia lebih rentan terhadap masalah kesehatan, seperti penyakit kronis, gangguan fungsi tubuh, dan penurunan kualitas hidup.

Menurut Global Recommendation on Physical Activity for Health yang ditulis dalam (WHO, 2021) sangat menekankan bahwa sangat penting sekali untuk menaikkan kegiatan fisik agar dapat mengangkat kualitas hidup yang baik pada lanjut usia. Secara keseluruhan, 27,5% orang dewasa berusia >50 tahun melaporkan tidak ada aktivitas fisik diluar pekerjaan selama sebulan terakhir, prevalensi tidak aktif secara signifikan meningkat dengan bertambahnya usia dengan jumlag 25,4% diantara orang dewasa berusia 50-64 tahun, 26,9% diantara orang dewasa berusia 65-74 tahun, dan 35,3% diantara orang dewasa berusia ≥ 75 tahun. Populasi lansia di dunia terus meningkat. Pada tahun 2024, kelompok usia 60-64 tahun mencatat jumlah tertinggi dengan 351,5 juta jiwa, sementara usia 100 tahun ke atas mencapai 0,6 juta jiwa. Jumlah penduduk dunia yang berusia 65 tahun ke atas juga meningkat hamper dua kali lipat menjadi 10,3% dari total 8 miliar manusia (WHO, 2024). Berdasarkan sensus penduduk Indonesia (Kemenkes RI, 2023), hampir 12% atau sekitar 29 juta penduduk Indonesia masuk kategori lansia. Jumlah lansia di Indonesia akan terus meningkat hingga tahun 2045. Diperkirakan, Indonesia akan memiliki 20% atau sekitar 50 juta jiwa lansia (Kemenkes RI, 2024). Meningkatnya jumlah populasi lansia tersebut, Indonesia perlu berupaya menjaga Kesehatan agar mereka tetap sehat, aktif, dan bahagia. Berdasarkan proyeksi penduduk hasil sensus penduduk 2020,

penduduk lansia di Provinsi Kalimantan Tengah tahun 2023 adalah sekitar 234,12 ribu jiwa atau sebesar 8,44%. Data Lansia yang melakukan Kunjungan di Puskesmas Menteng Kota Palangka Raya mencapai 1.332 lansia yang mana 836 Perempuan dan 496 laki-laki. Diketahui populasi pada bulan Maret yaitu 448 Lansia yang mana 10% dari populasi tersebut adalah 44 orang kemudian dilakukan survey pendahuluan pada hari Rabu, 16 April 2025, dan didapat sebanyak 10 responden dengan hasil 1 orang aktivitas fisik ringan, 4 orang aktivitas fisik sedang, 5 orang aktivitas fisik berat dan untuk kualitas hidup didapatkan 6 orang kualitas hidup sedang dan 4 orang kualitas hidupnya buruk. Angka ini menunjukkan bahwa penduduk di Provinsi Kalimantan Tengah mulai memasuki penuaan penduduk seperti halnya di Indonesia. Beberapa penelitian telah menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia. Penelitian yang dilakukan oleh (Aloysius, 2020) tentang “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup pada Lansia Berdasarkan Literatur Review” menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang rutin dapat meningkatkan kualitas hidup pada lansia, terutama pada aspek kesehatan fisik, psikologis, dan hubungan sosial. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Faraz, 2023) tentang “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang” menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang rutin dapat meningkatkan kualitas hidup pada lansia. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik baik yaitu 54,4% dan sebagian besar responden memiliki kualitas hidup yang baik yaitu 60,5%.

Aktivitas fisik termasuk dalam sebagian faktor-faktor sangat memiliki pengaruh cukup penting terhadap kualitas hidup seseorang (Dewi, 2018). Minimnya lansia dalam melakukan aktivitas fisik dapat menjadikan fisik dan psikis lanjut usia akan turun dan bisa berpengaruh cukup terhadap kualitas hidup lanjut usia. Kurangnya aktivitas fisik pada lansia dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup. Jika kualitas hidup mengalami penurunan maka akan terjadi penurunan fungsi fisik, penyakit kronis, kesepian dan isolasi, penurunan kemampuan kognitif serta menjadi ketergantungan. Kurangnya aktivitas

fisik disebabkan oleh beberapa faktor, seperti perubahan gaya hidup, seperti pensiun, kehilangan pasangan, atau perubahan lingkungan (Permatasari & Akbar, 2025). Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan penurunan fungsi tubuh, seperti penurunan kekuatan otot, penurunan fleksibilitas, dan penurunan kemampuan keseimbangan. Dampak dari kurangnya aktivitas fisik dan kualitas hidup pada lansia dapat berupa penurunan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari, penurunan kemampuan kognitif, penurunan kemampuan sosial dan penurunan kemampuan emosional.

Perawat mempunyai peran penting untuk meningkatkan kesehatan pada lansia seperti halnya meningkatkan aktivitas fisik dengan meningkatkan kualitas hidup pada lansia. Peran preventif seorang perawat dalam mencegah kemungkinan terjadinya suatu komplikasi penyakit yaitu dengan memotivasi lansia untuk tetap aktif dan teratur untuk melakukan olahraga teratur seperti berjalan kaki, melakukan senam, dan menganjurkan melakukan aktivitas fisik secara bertahap dengan menggunakan alat bantu berjalan untuk membantu mobilitas agar meningkatkan kualitas hidup dan bermanfaat positif untuk kesehatan serta kebugaran jasmani. Peran promotif seorang perawat dalam upaya untuk meningkatkan kualitas kesehatan dan semangat

lansia yang berguna bagi dirinya sendiri, bagi keluarga dan masyarakat yaitu berupa penyuluhan kesehatan khususnya mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik secara rutin pada lansia. Bila kebugaran lansia terpenuhi, maka kualitas hidupnya pun akan menjadi sejahtera, karena terpenuhinya kualitas hidup lansia berpengaruh terhadap aktivitas fisiknya. Lanjut usia harus memperbanyak aktivitas fisik yang positif dan tidak perlu aktivitas yang berat, karena aktivitas fisik yang positif akan menimbulkan kualitas hidup yang relevan dan mengurangi risiko penyakit kronis, kesepian dan isolasi, penurunan kemampuan kognitif serta ketergantungan. Jadi, disini peran perawat sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup pada lansia, terutama dalam hubungan aktivitas fisik dan kualitas hidup.mandiri.

2. METODE

Penelitian Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian korelasional dengan pendekatan cross sectional menggunakan uji Statistik Spearman Rank. Sampel penelitian ditentukan dengan teknis Accidental Sampling dengan jumlah sampel 74 responden yang melakukan kunjungan ke UPTD Puskesmas Menteng Kota Palangka Raya.

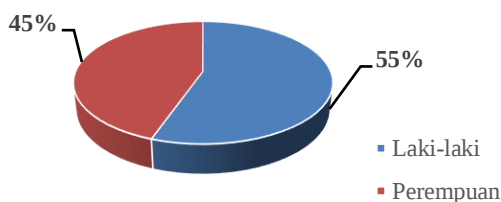


Gambar1. Lokasi penelitian

3. HASIL

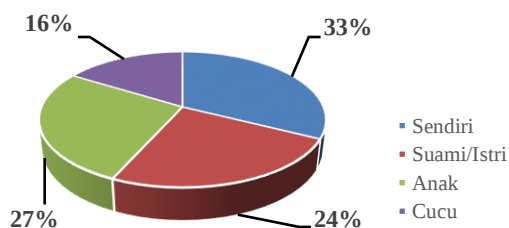
Data Umum

Adapun data umum yang merupakan karakteristik dari subjektif penelitian meliputi jenis kelamin, usia, Pendidikan, pekerjaan, dan tinggal bersama siapa, yang pernah mendapatkan informasi dan sumber informasi.

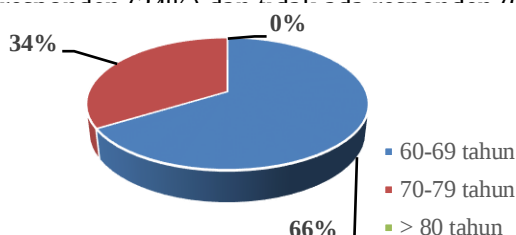


Berdasarkan diagram pie responden berjumlah 74 orang yang merupakan responden di Puskesmas

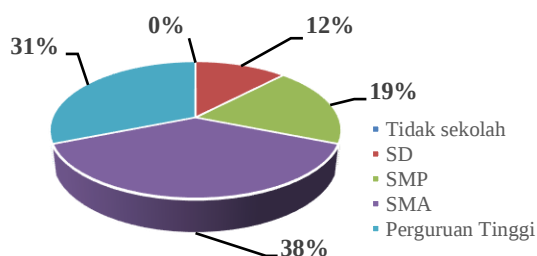
Menteng Palangka Raya diketahui bahwa responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 41 responden (55%) dan responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 33 responden (45%).



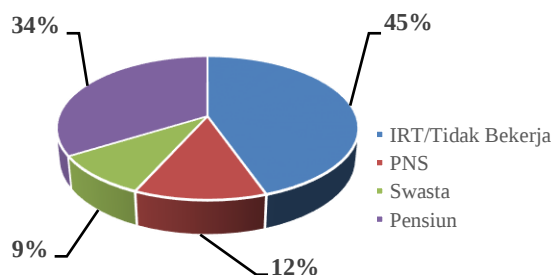
Berdasarkan diagram pie responden berjumlah 74 orang yang merupakan responden di Puskesmas Menteng Palangka Raya diketahui bahwa responden berumur 60-69 tahun sebanyak 49 responden (66%), berumur 70-79 tahun sebanyak 25 responden (34%) dan berumur > 80 tahun (0%).



Berdasarkan diagram pie responden berjumlah 74 orang yang merupakan responden di Puskesmas Menteng Palangka Raya diketahui bahwa responden berpendidikan SD sebanyak 9 responden (12%), berpendidikan SMP sebanyak 14 responden (19%), berpendidikan SMA sebanyak 28 responden (38%), berpendidikan Perguruan Tinggi sebanyak 23 responden (31%) dan tidak ada yang tidak sekolah (0%).



Berdasarkan diagram pie responden berjumlah 74 orang yang merupakan responden di Puskesmas Menteng Palangka Raya diketahui bahwa responden bekerja sebagai IRT/Tidak Bekerja 33 responden (45%) laki-laki 13 responden dan perempuan 20 responden, PNS sebanyak 9 responden (12%), swasta sebanyak 7 responden (9%), dan pensiun sebanyak 25 responden (34%).



Berdasarkan diagram pie responden berjumlah 74 orang yang merupakan responden di Puskesmas

Menteng Palangka Raya diketahui bahwa responden yang tinggal sendiri sebanyak 24 responden (33%), tinggal bersama suami/istri sebanyak 18 responden (24%), tinggal Bersama anak sebanyak 20 responden (27%), dan tinggal Bersama cucu sebanyak 12 responden (16%).

DATA KHUSUS

Data khusus adalah penyajian variabel secara terperinci. Tujuan data khusus adalah mempermudah untuk melakukan penyajian data dalam bentuk tabel atau gambar. Data khusus dalam hasil penelitian ini merupakan data yang meliputi hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia di Puskesmas Menteng tahun 2025.

1. Hasil Identifikasi Aktivitas Fisik pada Lansia di Puskesmas Menteng Palangka Raya

No	Kategori	f	%
1	Ringan	18	24%
2	Sedang	29	39%
3	Berat	27	36%
Jumlah		74	100%

Berdasarkan table di atas, menunjukkan hasil penelitian mengenai distribusi responden berdasarkan aktivitas fisik lansia di Puskesmas Menteng Palangka Raya tahun 2025 yaitu responden dengan tingkat aktivitas fisik lansia ringan sebanyak 18 responden (24%), tingkat aktivitas fisik lansia sedang sebanyak 29 responden (39%) dan tingkat aktivitas fisik lansia berat sebanyak 27 responden (36%).

2. Hasil Identifikasi Kualitas Hidup pada Lansia di Puskesmas Menteng Palangka Raya

No	Kategori	f	%
1	Sangat Buruk	1	1%
2	Buruk	21	28%
3	Sedang	34	46%
4	Baik	13	18%
5	Sangat Baik	5	7%
Jumlah		74	100%

Berdasarkan hasil identifikasi kualitas hidup lansia dari 74 responden, diketahui bahwa sebagian besar lansia memiliki kualitas hidup dalam kategori sedang sebanyak 34 orang (46%). Sebanyak 21 orang (28%) tergolong dalam kategori buruk, sedangkan yang memiliki kualitas hidup baik sebanyak 13 orang (18%). Hanya sebagian kecil yang memiliki kualitas hidup sangat baik sebanyak 5 orang (7%), dan satu orang (1%) tergolong dalam kategori sangat buruk.

3. Hasil Tabulasi Silang Aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia di Puskesmas Menteng Palangka Raya

		Kualitas Hidup					Total
		Sangat Buruk	Buruk	Sedang	Baik	Sangat Baik	
Aktivitas Fisik	Ringan	0	10	6	2	0	18
		0.0%	13.5%	8.1%	2.7%	0.0%	24.3%
	Sedang	0	3	19	5	2	29
		0.0%	4.1%	25.7%	6.8%	2.7%	39.2%

	Berat	1	8	9	6	3	27
		1.4%	10.8%	12.2%	8.1%	4.1%	36.5%
Total		1	21	34	13	5	74
		1.4%	28.4%	45.9%	17.6%	6.8%	100.0%

Berdasarkan table diatas, pada tabulasi silang aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia di Puskesmas Menteng Palangka Raya tahun 2025 didapatkan hasil responden dengan aktivitas fisik ringan dan kualitas hidup sangat buruk yaitu 0 responden (0%), aktivitas fisik ringan dan kualitas hidup buruk sebanyak 10 responden (13,5%), aktivitas fisik ringan dan kualitas hidup sedang sebanyak 6 responden (8,1%), aktivitas fisik ringan dan kualitas hidup baik sebanyak 2 responden (2,7%), aktivitas fisik ringan dan kualitas hidup sangat baik yaitu 0 responden (0%).

Hasil tabulasi silang responden dengan aktivitas fisik sedang dan kualitas hidup sangat buruk yaitu 0 responden (0%), aktivitas fisik sedang dan kualitas hidup buruk sebanyak 3 responden (4,1%), aktivitas fisik sedang dan kualitas hidup sedang sebanyak 19 responden (25,7%), aktivitas fisik sedang dan kualitas hidup baik sebanyak 5 responden (6,8%), aktivitas fisik sedang dan kualitas hidup sangat baik sebanyak 2 responden (2,7%).

Kemudian, hasil tabulasi silang responden dengan aktivitas fisik berat dan kualitas hidup sangat buruk terdapat 1 responden (1,4%), aktivitas fisik sedang dan kualitas hidup buruk sebanyak 8 responden (10,8%), aktivitas fisik sedang dan kualitas hidup sedang sebanyak 9 responden (12,2%), aktivitas fisik sedang dan kualitas hidup baik sebanyak 6 responden (8,1%), aktivitas fisik sedang dan kualitas hidup sangat baik sebanyak 3 responden (4,1%).

4. Hasil Analisis Aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia di Puskesmas Menteng Palangka Raya

		Aktivitas Fisik	Kualitas Hidup
<i>Spearman's rho</i>	Aktivitas Fisik	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.237*
		N	74
	Kualitas Hidup	Correlation Coefficient	.237*
		Sig. (2-tailed)	.042
		N	74

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan analisis dengan menggunakan uji statistic *Spearman Rank (Rho)* didapatkan hasil Analisis yaitu hasil *p value* $0,042 < \text{nilai } \alpha$ dengan tingkat signifikan $\alpha = 0,05$, sehingga hasil uji sebesar $0,042 < 0,05$ yang berarti H_0 diterima, sehingga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia di Puskesmas Menteng Palangka Raya tahun 2025, yang menunjukkan jumlah N sebanyak 74 responden dan berdasarkan nilai kekuatan hubungan diperoleh 0,237 yang artinya korelasi termasuk dalam kategori arah hubungan lemah (rentang 0,20–0,399) dengan arah korelasi positif.

4. PEMBAHASAN

Identifikasi Aktivitas Fisik pada Lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Menteng Palangka Raya

Berdasarkan hasil penelitian dari 74 responden didapatkan responden dengan tingkat aktivitas fisik kategori ringan sebanyak 18 responden (24,3%), responden yang memiliki aktivitas fisik dengan kategori sedang berjumlah 29 responden (39,2%), dan responden yang memiliki aktivitas fisik dengan kategori berat berjumlah 27 responden (36,5%). Jadi, berdasarkan uraian tersebut maka yang lebih dominan adalah aktivitas fisik dengan kategori sedang. Berdasarkan usia responden berjumlah 74 orang yang merupakan responden di Puskesmas Menteng Palangka Raya diketahui bahwa responden berumur 60-69 tahun sebanyak 49 responden (66%), berumur 70-79 tahun sebanyak 25 responden (34%) dan tidak ada responden (0%) yang berumur > 80 tahun.

Menurut Dhian (2019), tentang Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Usia 60-69 Tahun di Desa Sudimoro Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten, didapatkan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia usia 60-69 tahun di Desa Sudimoro Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten yang didapatkan karakteristik responden berdasarkan usia (60-69 tahun) sebagian populasi beraktivitas sedang hingga berat. Semakin tinggi usia akan membuat aktivitas fisik semakin menurun atau bahkan semakin memburuk dan kapasitas fisiknya semakin berkurang.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat kesenjangan antara teori dan fakta di lapangan, bahwa dari 74 responden yang lebih didominasi memiliki aktivitas fisik dengan kategori sedang hingga berat, namun dari beberapa responden ada yang memiliki aktivitas ringan.

Identifikasi Kualitas Hidup Pada Lansia di Puskesmas Menteng Palangka Raya

Berdasarkan hasil penelitian dari 74 responden didapatkan responden dengan kualitas hidup sangat buruk yaitu 1 responden (1,4%), responden kualitas hidup kategori buruk berjumlah 21 responden (28,4%), responden kualitas hidup dengan kategori sedang berjumlah 34 responden (45,9%),

responden kualitas hidup dengan kategori baik berjumlah 13 responden (17,6%), dan responden kualitas hidup sangat baik berjumlah 5 responden (6,8%). Jadi, berdasarkan uraian tersebut maka yang lebih dominan adalah kualitas hidup dengan kategori sedang. Berdasarkan jenis kelamin, ditemukan dominan jenis kelamin laki-laki dengan kategori sedang berjumlah 22 responden, kategori buruk 12 responden, kategori baik 5 responden, dan kategori sangat baik 2 responden, sedangkan kategori sedang untuk jenis kelamin perempuan berjumlah 12 responden, kategori buruk berjumlah 9 responden kategori sangat buruk 1 responden, kategori baik berjumlah 8 responden, dan kategori sangat baik berjumlah 3 responden.

Menurut (Suyono, 2020) juga menyatakan bahwa perempuan memiliki resiliensi emosional yang lebih tinggi, sehingga lebih mampu beradaptasi terhadap kehilangan pasangan atau peran sosial. Hal ini sejalan dengan laporan (WHO, 2015) yang menegaskan bahwa laki-laki lansia lebih rentan mengalami penurunan kualitas hidup karena kesulitan dalam mengelola stres psikologis dan keterbatasan dukungan sosial yang diterima. Oleh karena itu, meskipun laki-laki mungkin lebih aktif secara fisik, perempuan justru lebih unggul dalam menjaga stabilitas kualitas hidup di usia lanjut.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat kesenjangan antara teori dan fakta di lapangan, bahwa dari 74 responden yang lebih didominasi memiliki kualitas hidup dengan kategori sedang hingga buruk, namun dari beberapa responden ada yang memiliki kualitas hidup sangat buruk, sangat baik, dan baik. Hal ini sejalan dengan penelitian Purba et al (2018), perempuan menunjukkan skor kualitas hidup lebih tinggi dibanding laki-laki, khususnya dalam domain hubungan sosial dan psikologis karena mereka lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan dan mencari dukungan sosial.

Hasil Analisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Pada Lansia di Puskesmas Menteng Palangka Raya

Berdasarkan analisis dengan menggunakan uji statistic *Spearman Rank (Rho)* didapatkan hasil Analisis yaitu hasil *p value* $0,042 < \text{nilai } \alpha$ dengan tingkat signifikan $\alpha = 0,05$, sehingga hasil uji sebesar $0,042 < 0,05$ yang berarti H_0 diterima, sehingga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas

fisik dengan kualitas hidup pada lansia di Puskesmas Menteng Palangka Raya tahun 2025, yang menunjukkan jumlah N sebanyak 74 responden dan berdasarkan nilai kekuatan hubungan diperoleh 0,237 yang artinya korelasi termasuk dalam kategori arah hubungan lemah (rentang 0,20–0,399) dengan arah korelasi positif. Meskipun kekuatan hubungan tergolong lemah, arah hubungan bersifat positif, yang berarti semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia, maka cenderung diikuti dengan peningkatan kualitas hidup mereka. Dengan demikian, aktivitas fisik tetap menjadi salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap kualitas hidup lansia, meskipun tidak secara dominan.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka hasil penelitian terhadap 74 responden dalam hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia di Puskesmas Menteng Palangka Raya tahun 2025 yang dilakukan tanggal 2 Juni hingga 10 Juni 2025, maka simpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Berdasarkan Hasil penelitian menunjukkan aktivitas fisik lansia di Puskesmas Menteng Palangka Raya tahun 2025 yaitu responden dengan tingkat aktivitas fisik lansia ringan sebanyak 18 responden (24%), tingkat aktivitas fisik lansia sedang sebanyak 29 responden (39%) dan tingkat aktivitas fisik lansia berat sebanyak 27 responden (36%). Sehingga, disimpulkan bahwa aktivitas fisik lansia dominan pada kategori sedang.
2. Berdasarkan Hasil penelitian menunjukkan aktivitas fisik lansia di Puskesmas Menteng Palangka Raya tahun 2025 yaitu responden dengan tingkat kualitas hidup dalam kategori sedang sebanyak 34 orang (46%). Sebanyak 21 orang (28%) tergolong dalam kategori buruk, sedangkan yang memiliki kualitas hidup baik sebanyak 13 orang (18%). Hanya sebagian kecil yang memiliki kualitas hidup sangat baik sebanyak 5 orang (7%), dan satu orang (1%) tergolong dalam kategori sangat buruk.
3. Berdasarkan Berdasarkan analisis dengan menggunakan uji statistic Spearman Rank (Rho) didapatkan hasil Analisis yaitu hasil p value $0,042 < \text{nilai } \alpha$ dengan tingkat signifikan $\alpha = 0,05$, sehingga hasil uji sebesar $0,042 < 0,05$ yang berarti H_0 diterima, sehingga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada

<https://jurnal.ekaharap.ac.id/index.php/JDKK>

lansia di Puskesmas Menteng Palangka Raya tahun 2025, yang menunjukkan jumlah N sebanyak 74 responden dan berdasarkan nilai kekuatan hubungan diperoleh 0,237 yang artinya korelasi termasuk dalam kategori arah hubungan lemah (rentang 0,20–0,399) dengan arah korelasi positif dimana antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup bergerak dalam arah yang sama, semakin tinggi aktivitas fisik maka semakin baik pula kualitas hidup.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada Kepala Puskesmas Menteng yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada penulis yang telah mendukung dan membantu dalam proses penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adolph, R. (2022). *Hubungan Intensitas Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Kedokteran*. 1–23.
- Aloysius. (2020). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Berdasarkan Literatur Review*.
- Ardiani, H., Lismayanti, L., & Rosnawaty, R. (2019). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Hidup Lansia di Kelurahan Mugarsari Kecamatan Tamansari Kota Tasikmalaya Tahun 2014. *Healthcare Nursing Journal*, 1(1), 42–50. <http://www.depkes.go.id>
- Ardiani, D. et al. (2019). *Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Lansia*. Jurnal Kesehatan Masyarakat.
- Beno, J., Silen, A. ., & Yanti, M. (2022). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Pada Pasien Hemodialisa di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020).
- Dewi. (2018). *Level Aktivitas Fisik Dan Kualitas Hidup Warga Lanjut Usia*. 14.
- Dewi, Y. (2023). Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lanjut usia. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Dhian, R. P. (2019). *Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia usia 60–69 tahun di Desa Sudimoro Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten*. Skripsi.

- Universitas Muhammadiyah Surakarta.
Ekasari, R. A., Hartati, S., & Wahyuningsih, D. (2018). *Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lanjut usia*. Jurnal Kesehatan, 9(2), 123–130.
- Faraz. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang.
- Fitriyah. (2021). Hubungan tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Literature Review in Skripsi Keperawatan*.
- Kemendes RI. (2024). <https://kemdes.go.id/id/indonesia-siapkan-lansia-aktif-dan-produktif>.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Pedoman Aktivitas Fisik untuk Semua Usia*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman Aktivitas Fisik bagi Lansia*. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat
- Luhut, B. J. T., Djoar, R. K., & Prastyawati, I. Y. (2024). Kualitas Hidup Pada Lansia Dengan Hipertensi. *JPK : Jurnal Penelitian Kesehatan*, 14(1), 37–43. <https://doi.org/10.54040/jpk.v14i1.260>
- Mauliddiyah, N. L. (2021). *Gambaran Aktivitas Fisik Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat Pada Masa Pandemi Covid-19*.
- National Institutes of Health (NIH). (2023). *Kualitas Hidup*.
- Nurhayati, D. A. W. (2020). Research methodology Research methodology. *Taylor & Francis Group, LLC*, 2346259(3), 1–155. http://repo.uinsatu.ac.id/18458/1/DwiAstuti_Wahyu_Nurhayati_ResearchMethod.pdf
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Edisi 5*.
- Nursalam. (2020). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta. Salemba.
- Nugroho, W. (2012). *Keperawatan Gerontik*. EGC.
- Panjaitan. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 2, 35–43.
- Panjaitan, R. (2020). *Kualitas Hidup Lansia Ditinjau dari Faktor Sosial dan Kesehatan*. Jurnal Keperawatan.
- Palit, R. L. (2021). *Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia di Desa Salurang Kecamatan Tabukan Selatan Tengah Kabupaten Kepulauan Sangehe*. Skripsi. Universitas Sam Ratulangi.
- Panjaitan, R. M. (2020). *Kualitas hidup lansia dan faktor yang mempengaruhinya*. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 18(2), 87–94.
- Purba, F. D., Sari, N. K., & Simanjuntak, M. R. (2018). *Perbandingan kualitas hidup lansia berdasarkan jenis kelamin*. Jurnal Psikologi Ulayat, 5(2), 189–198.
- Rohayati, A. (2021). *Aktivitas fisik dan dampaknya terhadap fungsi tubuh lansia*. Jurnal Kesehatan Holistik, 15(1), 34–41.
- Setiawan, Y., & Sulastri, R. (2017). *Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia di Panti Werdha*. Jurnal Keperawatan, 5(2), 65–72.
- Suyono, H. (2020). *Lansia tangguh: Resiliensi emosional lansia perempuan*. Jurnal Kesehatan Jiwa, 8(1), 15–22
- Syafitri, E., & Wulandari, A. (2020). *Pengaruh aktivitas fisik terhadap aspek sosial lansia*. Jurnal Kesehatan Komunitas, 9(1), 24–30.
- Soares, A. P. (2018). Konsep Dasar Menua. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Tri Alan Mugi Rahayu. (2020). Hubungan HbA1c dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Prolanis Klinik Gracia Ungaran. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 2021, November, 5–24.
- Tri Nugroho, & Fuji Pratiwi. (2021). Analisis Perbedaan Fungsi Kognitif Pada Lansia Antara Sebelum Dan Setelah Dilakukan Senam Vitalisasi Otak. *Healthy Journal*, 9(1), 35–42. <https://doi.org/10.55222/healthyjournal.v9i1.513>
- WHO. (2021). *Global Recommendation on Physical Activity for Health*.
- WHO. (2023). *World Health Organization. Ageing and health*. Who.int. [Online] 2022. Dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.
- WHO. (2024). https://dataloka.id/humaniora/2627/jumlah-penduduk-lansia-di-dunia-2024-menurut-who/#google_vignette.
- WHO. (2024). *Physical Activity*. World Health Organization.
- WHOQOL Group. (1997). *Measuring Quality of Life*. World Health Organization.

- Wicaksana, A. et al. (2020). *Aktivitas Fisik terhadap Status Psikologis Lansia*. Jurnal Keperawatan.
- Yusri, A. Z. dan D. (2020). Gambaran Kualitas Hidup Lansia di UPT Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu Tahun 2022 Oleh: *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(2), 809–820.
- Yusri, F. (2020). *Aspek Kualitas Hidup Lansia Berdasarkan WHOQOL-BREF*. Jurnal Kesehatan Masyarakat