

Literature Review Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Lansia

Lensi Natalia Tambunan¹, Evie Trihartiningsih²

^{1,2}Diploma Tiga Kebidanan, Akademi Kebidanan Betang Asi Raya

e-mail: len.enci@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan: Kualitas Kesehatan, kondisi fisik dan kondisi social memiliki dampak terhadap peningkatan usia harapan hidup, sehingga peningkatan usia harapan hidup tercermin dari semakin meningkatnya jumlah penduduk lansia dari tahun ke tahun. Perubahan yang terjadi pada lansia cenderung akan mengalami penurunan fisik, psikologi dan psikososial. Perlunya tindakan aktifitas fisik yang dapat menjangkau seluruh aspek yang mengalami penurunan.

Tujuan penelitian: Untuk mengidentifikasi pengaruh aktifitas fisik terhadap kualitas hidup lansia.

Metode penelitian: Dengan menggunakan *literature review* sebagai panduan pencarian artikel penelitian diperoleh dari internet dengan menggunakan *Google Scholar*.

Hasil: Analisis dari 10 artikel penelitian yang terpilih menunjukkan bahwa Aktifitas fisik berpengaruh pada kualitas hidup lansia. Lansia diharapkan selalu beraktifitas fisik seperti berjalan, berolah raga, bergerak sehingga tubuh menjadi sehat dan bugar serta kualitas hidup menjadi lebih baik. Selain itu, perlu dilakukannya pemeriksaan Kesehatan rutin, kegiatan keagamaan yang diikuti oleh lansia serta mengikuti kegiatan peltihan seperti pelatihan keterampilan dan kesempatan untuk menyalurkan hobi.

Kesimpulan: Hasil dari literature review ini bahwa kualitas hidup lansia dipengaruhi oleh aktifitas fisik. Menjaga kesehatan fisik, mental, spiritual dan sosial maka seseorang dapat memilih masa tua yang lebih membahagiakan dan terhindar dari banyak masalah kesehatan sehingga akan tercapai kualitas hidup yang baik.

Kata kunci: *Lansia, Kualitas Hidup, Aktifitas Fisik*

Abstract

Introduction: Quality health, social conditions and the physical condition of having the effect on increased life expectancy, so the life expectancy reflected in the increasing elderly population from year to year. A change that occurs in elderly tend to physical will decrease, psychology and psikosocial. The need for the act of physical activity that can reach all of decreasing.

Research Objectives: To identify the influence of physical activity on the quality of life for the elderly.

Research Method: Using literature review as a search guide research articles obtained from the internet by using Google Scholar.

Result: An analysis of 10 selected research articles shows that physical activity affects the quality of older life. The elderly are expected always to be physically active as it goes, exercising, move so that the body is healthy and fit and quality of life improves. Other than that, there's a need for regular health checks, religious activities followed by older ones as well following routines such as training skills and opportunities to channel hobbies.

The Result of this literature review is that the quality of older life is influenced by physical activity. Taking care of physical health, mental, spiritual and social, so one can choose a happier old age and avoid many health problems and thus achieve good quality of life.

Keywords : *Elderly, Quality of life, Physical activity*

LATAR BELAKANG

Usia Lanjut adalah suatu proses yang alami dari tumbuh kembang. Semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir (Azizah, 2011 disitasi Makawekes, 2020). WHO (World Health Organization) memperkirakan proporsi populasi penduduk lanjut usia yang berusia di atas 60 tahun menjadi dua kali lipat dari 11 % pada tahun 2000 menjadi 22 % pada tahun 2050. Pada tahun 2000 populasi penduduk lanjut usia berjumlah 605 juta jiwa, akan mencapai 2 miliar jiwa pada tahun 2050 (WHO 2012 Makawekes, 2020). Menjadi tua semua orang akan mengalami karena disebabkan semakin bertambahnya usia maka akan ditandai dengan adanya perubahan anatomis dan fisiologis yaitu merupakan proses menua dan akan menyebabkan penurunan kualitas hidup. Selain itu kualitas hidup yang kurang baik biasanya dapat dilihat berkurangnya kesehatan fisik, kesehatan psikologi, hubungan sosial dan aspek lingkungan. Fungsi organ dalam tubuh akan mengalami penurunan akibat terjadinya proses menua. Lansia cenderung akan mengalami penurunan pada fisik, sistem psikologis, psikososial yang dialami lansia berhubungan dengan keterbatasan kegiatan kerjanya, dan perubahan kognitif. Penurunan pada sistem psikologis ini dapat mempengaruhi daya ingat yang menurun, kewaspadaan yang meningkat, berkurangnya gairah seksual, dan perubahan pola tidur (gangguan tidur) (Handayani Puzzy, 2020)

Kualitas Kesehatan, kondisi fisik dan kondisi social memiliki dampak terhadap peningkatan usia harapan hidup, sehingga peningkatan usia harapan hidup tercermin dari semakin meningkatnya jumlah penduduk lansia dari tahun ke tahun. Kualitas hidup dipengaruhi oleh tangkai kemandirian, kondisi fisik dan psikologis, aktifitas social, interaksi social dan fungsi keluarga. Lansia pada umumnya mengalami keterbatasan, sehingga kualitas hidup pada usia lansia mengalami penurunan. Akibat dari penurunan kualitas hidup antara lain cepat Lelah, pusing, berkeringat, mengalami kesulitan tidur sehingga waktu tidur menjadi kurang, menjadi mudah tersinggung dan perasaan minder bergaul dengan lingkungan (Yuliati dkk, 2014 disitasi Hidayat, 2017).

Kualitas hidup lansia dipengaruhi oleh beberapa factor, yaitu level aktivitas fisik, faktor sosiodemografi (yang meliputi jenis kelamin, usia dan status social ekonomi), faktor permasalahan Kesehatan yang disandang (yaitu hipertensi, arthritis, penyakit kronis dan obesitas), partisipasi aktif (dalam program edukasional, perawatan lansia, serta program

keagamaan). Dantara factor-faktor tersebut WHO menekankan pentingnya aktivitas fisik dalam meningkatkan hidup lansia (syamsun kurnia dewi, 2018). Mengukur kualitas hidup adalah menilai persepsi individu terhadap dampak dari status kesehatan mereka. Banyak faktor yang mempengaruhi kualitas hidup antara lain: umur, jenis kelamin, pendidikan, status pernikahan, emotional support, tangible support, information support, negative interaction, anticipated support (Menec et al., 2020). Untuk menilai kualitas hidup dibutuhkan pengukuran dalam berbagai dimensi yang secara langsung memberikan kontribusi bagi seseorang dalam mendefinisikan kualitas hidup. World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) menilai kualitas hidup berdasarkan 4 (empat) domain yaitu kesehatan fisik, kondisi psikologis, hubungan sosial dan lingkungan. Enam domain kualitas hidup yaitu emotional well-being, interpersonal relations, material well-being, personal development, physical well-being, selfdetermination, social inclusion, dan rights (Maestro-Gonzalez et al., 2018 disitasi Ichsan, 2022).

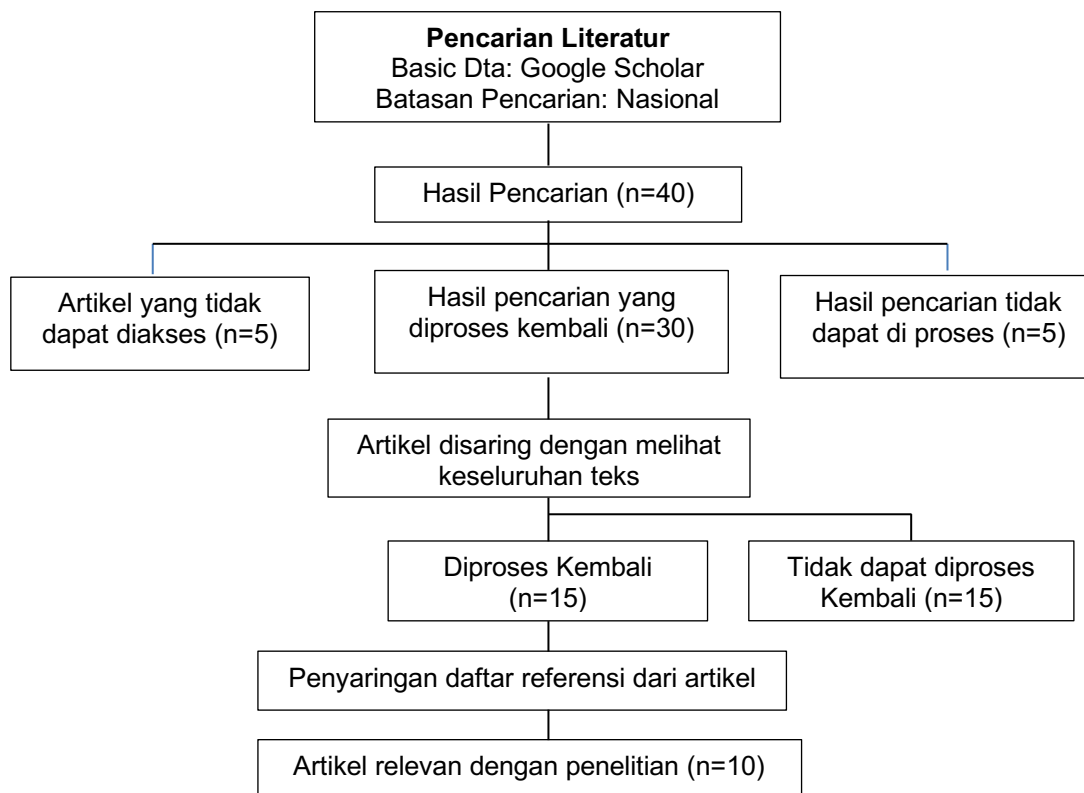
Beberapa hasil penelitian telah melaporkan bahwa, pemanfaatan pelayanan kesehatan dan dukungan keluarga mempengaruhi terhadap kualitas hidup lansia (Eryando et al., 2020 dalam Handayani, 2020). Pemeriksaan kesehatan lansia melalui pemberdayaan kader posyandu yang secara rutin memberikan aktivitas fisik berupa jogging atau senam sangat besar peranannya dalam meningkatkan kualitas hidup, dan dapat mencegah demensia dini (Gumay et al., 2018 dalam Handati, 2020). Lebih lanjut selain menerapkan aktivitas fisik, menurut Diarthini et al., (2020) dalam Handayani (2020), bahwa konseling (edukasi dan pemeriksaan kesehatan) kesehatan secara individu diberikan lebih spesifik perorangan sesuai dengan masalah kesehatan yang dialami oleh masing-masing lansia sehingga dapat meningkatkan pengetahuan lansia untuk menjaga kesehatan di usia tua.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Tabita Ma Windri, dkk (2019) dalam Handayani (2022) didapatkan bahwa sebelum dilakukan aktivitas fisik rata-rata kualitas hidup 62,8% dan meningkat menjadi 65,25%. dari domain kualitas hidup ini dibagi menjadi 4 yaitu kesehatan fisik, kesehatan jiwa, hubungan sosial, dan lingkungan. Dapat disimpulkan terdapat kenaikan kualitas hidup lansia dengan rata-rata 2,48%. Berdasarkan uraian diatas peneliti merasa perlu untuk melihat lebih dalam beberapa literatur terkait aktivitas fisik terhadap kualitas hidup lansia. Tujuan kajian pustaka ini adalah untuk mengetahui berbagai manfaat aktifitas fisik bagi kualitas hidup lansia sehingga nantinya dapat dijadikan rekomendasi untuk lansia

METODE

Sumber Literature *review* ini disusun yang diawali dengan pemilihan topik kemudian sumber dari studi ini diambil dari pencarian dari beberapa artikel dan jurnal yang telah dipublikasi. Penelurusan pada studi ini diperoleh dari internet dengan menggunakan situs Google Scholar yang menggunakan keyword "aktifitas fisik" "terhadap" "kualitas hidup lansia" Pencarian kelayakan artikel dan artikel yang terpilih untuk tinjauan dalam penelitian ini diringkas dalam bagai dibawah ini, dilakukan secara sistematis dengan mengikuti tahapan yang benar dengan menggunakan format Prisma (Wahyuni Sri, 2019 disitasi Handayani dkk, 2020).

Bagan Format PRISMA

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari 10 artikel yang terpilih dari tahun 2012-2022, yang terdiri dari jurnal nasional.

Tabel 1 Hasil Penelitian Artikel Terpilih

No	Peneliti	Sampel	Judul	Sumber	Hasil/Kesimpulan
1	Andry Ariyanto	45 Orang Lansia	Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia	Jurnal Kesehatan Al-Irsyad Vol XIII, No.2. September 2022	Hasil Penelitian Dengan Uji Spearman Rank Didapatkan Nilai Aktivitas Fisik Dan Kualitas Hidup Yaitu $P=0,000$ ($P < 0,05$) Artinya Ada Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia
2	Indah Mulya Destriande	Literature Review	Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia	Jurnal Psikologi Wijaya Putra Vo2. No.1 Juli 2021	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas hidup seorang lansia dapat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, beberapa faktor diantaranya yang ditemukan dalam penelitian ini adalah dukungan keluarga, dukungan teman sebaya, lingkungan tempat tinggal, kesehatan fisik, kesehatan psikologis, layanan kesehatan, status perkawinan, tingkat ekonomi, pendidikan, dan spiritual.
3	Ardli Hidayat	45 Lansia	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Posyandu Desa Selokerto Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen		Hasil Penelitian Yaitu Ada Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Desa Selokerto Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen Dengan Nilai P Value

4	Ignasia D. Palit	80 Lansia	Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Desa Salurang Kecamatan Tabukan Selatan Tengah Kabupaten Kepulauan Sangihe	Jurnal KESMAS, Vol. 10, No. 6, Juni 2021	Hasil Penelitian Ini Adalah Terdapat Adanya Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Desa Salurang Kecamatan Tabukan Selatan Tengah Kabupaten Kepulauan Sangihe Dengan Nilai $P < 0,05$
5	Iwan Shalahuddin	Literatur Review	Intervensi Untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia Dari Aspek Psikologis: Literatur Review	Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia Volume 9 No 2 Hal 335 - 348, Mei 2021	Hasil Penelusuran Literatur Ada Beberapa Intervensi Yang Dapat Dilakukan Dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Hidup Lanjut Usia Dalam Aspek Kesehatan Psikologi Atau Mental. Intervensi Tersebut Terdiri Dari Aktivitas Fisik, Religius, Fungsi Keluarga, Dukungan Keluarga, Teman Sebaya Dan Home Based Intervention Konseling Serta Aktivitas Fisik, Pengaturan Pernafasan, Psikologi Dan Cognitive Behavioral Therapy (CBT).
6	Syamsumin Kurnia Dewi	123 Lansia	Level Aktivitas Fisik Dan Kualitas Hidup Warga Lanjut Usia	JURNAL MKMI, Vol. 14 No. 3, September 2018	Hasil Menunjukkan Mayoritas Lansia Memiliki Kualitas Kesehatan Fisik Dan Kualitas Kesehatan Mental Yang Baik. Analisis Multivariat Menunjukkan Bahwa Level Aktivitas Fisik Yang Tinggi Dan Tidak Adanya Hipertensi Berhubungan Dengan Kualitas Kesehatan Fisik Yang

					Baik Dan Kualitas Kesehatan Mental Yang Baik
7	Ichsan	54 Lansia	Model Pemeriksaan Kesehatan Berdasarkan Komposisi Tubuh Terhadap Peningkatan Aktivitas Fisik Dan Kualitas Hidup Lanjut Usia	SAGO: Gizi Dan Kesehatan 2022, Vol. 3(2) 137-143	Terdapat Perbedaan Pada Domain I Yaitu Kesehatan Fisik Lansia Antara Hasil Pre Test Dengan Hasil Post Test Dengan Nilai $P = 0.021$ ($P < 0.05$). Sebaliknya Pada Domain II, III Dan IV Tidak Terdapat Perbedaan Kesehatan Fisik Lansia Antara Sebelum Dan Sesudah Pengukuran ($P > 0.05$).
8	Ellis Makawekes	32 Lansia	Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Lanjut 60-74 Tahun	Jurnal Keperawatan (Jkp), Volume 8 Nomor 1 [Februari 2020]	Hasil Penelitian Ini Mengungkapkan P-Value = 0,000 Yang Kurang Dari Nilai Signifikan 0,005. Uji Diperoleh Yaitu Tekanan Darah Sebelum Aktivitas Fisik Memiliki Nilai Lebih Kecil Dari Tekanan Darah Sesudah Aktivitas Dimana Didapatkan Tekanan Darah Rata-Rata Meningkat Dari Sebelum Melakukan Aktivitas Yaitu 142,25 Menjadi 159,81.
9	Nanik Dwi Astutik	66 Lansia	Pengaruh Fungsi Kognitif Terhadap Kualitas Hidup Lansia Di Posyandu Lansia Srikandi Kelurahan Gadingkasri Kecamatan Klojen Malang	Jurnal Keperawatan Malang (JKM), Volume 2, Nomor 2, Desember 2017	Hasil Analisis Menunjukkan Nilai $P=0.000$ Sehingga Dapat Disimpulkan Bahwa Ada Pengaruh Fungsi Kognitif Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia
10	Anis Ika Nur Rohmah	19 Lansia	Kualitas Hidup Lanjut Usia	JURNAL KEPERAWATAN, ISSN 2086-3071	Hasil Penelitian Menunjukkan Bahwa Faktor Fisik Berpengaruh Pada Kualitas Hidup

(P=0.000), Faktor Psikologis Berpengaruh Pada Kualitasn Hidup (P=0.000), Faktor Sosial Berpengaruh Pada Kualitas Hidup (P=0.001), Dan Faktor Lingkungan Berpengaruh Pada Kualitas Hidup (P=0.004).

Lansia bukan suatu penyakit, tetapi tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan. Penurunan kemampuan berbagai organ, fungsi dan system tubuh itu bersifat alamiah atau normal terjadi. Penurunan tersebut disebabkan berkurangnya jumlah dan kemampuan sel tubuh. Pada umumnya tanda menua mulai tampak pada saat usia 45 tahun dan akan menimbulkan masalah sekitar 60 tahun.

Aktifitas fisik dapat merangsang penurunan aktifitas saraf simpatis dan peningkatan aktivitas parasimpatis yang berakibat pada penurunan hormon adrenalin, norepinefrin dan katekolamin. Selama aktivitas fisik, otot membutuhkan energi di luar metabolisme untuk bergerak sedangkan jantung dan paru-paru memerlukan tambahan energi untuk mengantarkan zat-zat gizi dan oksigen ke seluruh tubuh dan untuk mengeluarkan sisa-sisa dari tubuh. Banyaknya energi yang dibutuhkan bergantung pada berapa banyak otot yang bergerak, berapa lama dan berapa berat pekerjaan yang dilakukan (Esty, 2017 dalam Ariyanto, 2020). Pada dasarnya aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari (Purnama & Suhada, 2019 dalam Ariyanto, 2020). Dalam penelitian Ariyanto (2020) menyatakan adanya hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas hidup lansia. Lansia diharapkan selalu beraktifitas fisik seperti berjalan, berolah raga, bergerak sehingga tubuh menjadi sehat dan bugar serta kualitas hidup menjadi lebih baik. Hal ini sejalan dengan penelitian Shalahudin (2021), bahwa ada beberapa intervensi yang dapat dilakukan dalam upaya-upaya meningkatkan kualitas hidup dari kelompok lansia dari aspek kesehatan psikologi atau mental. intervensi tersebut terdiri dari aktivitas fisik, religius, fungsi keluarga, dukungan keluarga, teman sebaya dan home based intervention konseling serta aktivitas fisik, pengaturan pernafasan, psikologi dan Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Dari banyaknya intervensi yang ditemukan, menurut kami aktivitas fisik dan religi merupakan intervensi yang applicable, mudah, dan ramah yang dapat dilakukan dalam upaya untuk meningkatkan kualitas hidup kelompok usia lanjut.

Dalam penelitian Rohmah (2012) bahwa terdapat faktor psikologis menjadi faktor dominan yang mempengaruhi kualitas hidup lanjut usia. Perlu diadakannya pemeriksaan kesehatan rutin untuk menunjang kesejahteraan fisik lansia yang optimal. Kegiatan ini bisa bekerja sama dengan Puskesmas atau instansi Kesehatan. Selain itu perlu diadakannya pengajian secara rutin oleh pengurus harian Panti Werdha untuk menunjang kesejahteraan psikologis lansia yang optimal. Kegiatan keagamaan ini juga bisa dilakukan tanpa

menghadirkan narasumber secara langsung, yaitu dengan memutar kaset atau video. Selain itu kegiatan-kegiatan positif yang dibutuhkan para lanjut usia, seperti pelatihan ketrampilan dan kesempatan menyalurkan hobi.

Dalam penelitian Astutik (2017), menyatakan Kualitas hidup yang baik pada lansia disebabkan dalam keadaan sehat. Lansia yang dalam kondisi sehat dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari baik aktivitas fisik, sosial dan spiritual. Menjaga kesehatan fisik, mental, spiritual dan sosial maka seseorang dapat memilih masa tua yang lebih membahagiakan dan terhindar dari banyak masalah kesehatan sehingga akan tercapai kualitas hidup yang baik.

SIMPULAN

Hasil dari Literature review ini bahwa aktifitas fisik berpengaruh pada kualitas hidup lansia. Lansia diharapkan selalu beraktifitas fisik seperti berjalan, berolah raga, bergerak sehingga tubuh menjadi sehat dan bugar serta kualitas hidup menjadi lebih baik. Selain itu, perlu dilakukannya pemeriksaan Kesehatan rutin, kegiatan keagamaan yang diikuti oleh lansia serta mengikuti kegiatan pelatihan seperti pelatihan keterampilan dan kesempatan untuk menyalurkan hobi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanto, A., Cinta, N. P., & Utami, D. N. (2020). Aktivitas fisik terhadap kualitas hidup pada lansia. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(2), 145-151.
- Astutik, N. D., Handini, F. S., & Mahendra, M. W. (2017). Pengaruh fungsi kognitif terhadap kualitas hidup lansia di posyandu lansia Srikandi Kelurahan Gadingkasri Kecamatan Klojen Malang. *Jurnal Keperawatan Malang*, 2(2), 90-94.
- Destriande, I. M., Faridah, I., Oktania, K., & Rahman, S. (2021). Faktor yang mempengaruhi kualitas hidup pada lanjut usia. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 2(1), 1-9.
- Dewi, S. K. (2018). Level aktivitas fisik dan kualitas hidup warga lanjut usia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3), 241-250.
- Handayani, S. P., Sari, R. P., & Wibisono, W. (2020). Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(2), 48-55.
- HIDAYAT, A. (2017). *Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia di posyandu desa selokerto kecamatan sempor kabupaten kebumen* (Doctoral dissertation, STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG).
- Makawekes, E., Suling, L., & Kallo, V. (2020). Pengaruh aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada usia lanjut 60-74 tahun. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 83-90.
- Palit, I. D., Kandou, G. D., & Kaunang, W. J. (2021). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Desa Salurang Kecamatan Tabukan Selatan Tengah Kabupaten Kepulauan Sangihe. *KESMAS*, 10(6).
- Rohmah, A. I. N., & Bariyah, K. (2012). Kualitas hidup lanjut usia. *Jurnal keperawatan*, 3(2).

Shalahuddin, I., Maulana, I., & Rosidin, U. (2021). Intervensi Untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia dari Aspek Psikologis: Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(2), 335-348.