

Perbedaan Kualitas Hidup Wanita Lanjut Usia Yang Mengikuti Senam Dengan Yang Tidak Mengikuti Senam Lansia di Perumahan “Di” Bekasi

Miftahul Jannah, Izattul Azijah, Kusmayra Ambarwati

Universitas Respati Indonesia

Miftah@urindo.ac.id

Abstrak

Pada tahun 2013 di negara berkembang diperkirakan persentase penduduk lanjut usia sebesar 13,23% dan Pada tahun 2050 akan terus meningkat, yaitu menjadi sekitar 16,6% penduduk lansia di dunia (Kemenkes RI, 2016). Saat ini Indonesia menjadi negara terbesar keempat total lansia terbanyak. Pada tahun 2018 total lansia mencapai 269,6 juta jiwa , saat ini usia lanjut di Indonesia memiliki jumlah sebanyak 18,781 juta jiwa dan pada tahun 2025 jumlahnya akan mencapai 36 juta jiwa (Kemenkes RI, 2015). Pada Penelitian ini mempunyai tujuan untuk diketahuinya kualitas hidup wanita lansia yang telah mengikuti senam lansia secara rutin, mengetahui kualitas hidup Wanita lansia yang tidak pernah mengikuti senam, mengetahui perbandingan kualitas hidup wanita lansia yang mengikuti senam secara rutin dengan yang tidak mengikuti senam lansia. Metode penelitian ini adalah Penelitian ini menggunakan studi komparatif, penelitian ini dua kelompok berbeda yang akan diteliti yaitu lansia yang mengikuti senam lansia dengan lansia yang tidak mengikuti senam Lansia adalah pendekatan penelitian yang bersifat kuantitatif. Jenis rancangan yang akan digunakan adalah *Case Control*. sampel dalam penelitian adalah Dalam penelitian jumlah responden sebanyak 20 responden yang rutin mengikuti senam Lansia dengan kontrol 20 responden yang tidak rutin mengikuti senam lansia. Pada penelitian ini instrumen yang digunakan menggunakan lembar kuesioner *Quality of Life. WHOQOL-OLD (World Health Organization Quality Of Life-OLD)* kuesioner ini digunakan untuk mengetahui kualitas hidup lansia pada penelitian ini yaitu *Uji Independent Sample T- Test*. Secara statistik hasil uji T-test yang dilakukan variabel yang mempunyai hubungan yang signifikan dengan kualitas hidup lansia adalah domain 5 dan domain 6, sedangkan selebihnya tidak signifikan. Menurut peneliti senam merupakan sesuatu yang sangat dibutuhkan oleh para lansia karena disana mereka bertemu dengan teman sejawat mereka sehingga mereka bisa saling bertukar fikiran satu dengan yang lainnya

Kata Kunci : Lansia, Senam Lansia dan kualitas hidup

Abstract

In 2013 in developing countries it is estimated that the percentage of the elderly population is 13.23% and in 2050 it will continue to increase, namely to around 16.6% of the world's elderly population (Ministry of Health RI, 2016). Currently, Indonesia is the fourth largest country with the highest number of elderly people. In 2018 the total number of elderly people reached 269.6 million, currently there are 18.781 million elderly people in Indonesia and in 2025 the number will reach 36 million people (Ministry of Health RI, 2015). This study aims to find out the quality of life of elderly women who have participated in elderly gymnastics regularly, to find out the quality of life of elderly women who have never participated in gymnastics, to find out the comparison of the quality of life of elderly women who have attended regular gymnastics with those who have not participated in elderly gymnastics. The method of this research is this research uses a comparative study, this research is two different groups that will be studied, namely the elderly who take part in elderly exercise and the elderly who do not take part in elderly exercise is a quantitative research approach. The type of design to be used is Case Control. The sample in the study was that in this study the number of respondents was 20 respondents who regularly took part in elderly exercise with a control of 20 respondents who did not regularly take part in elderly exercise. In this study the instrument used was a Quality of Life questionnaire sheet. The WHOQOL-OLD (World Health Organization Quality of Life-OLD) questionnaire is used to determine the quality of life of the elderly in this study, namely the Independent Sample T-

Test. Statistically, the results of the T-test carried out by variables that have a significant relationship with the quality of life of the elderly are domain 5 and domain 6, while the rest is not significant. According to researchers, gymnastics is something that is really needed by the elderly because there they meet their colleagues so they can exchange ideas with one another.

Keywords: Elderly, Elderly Gymnastics and quality of life

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Pada saat ini negara Indonesia adalah negara terbesar keempat di dunia yang memiliki jumlah penduduk lansia terbesar (SUSPAS,2018). Menurut proyeksi Badan Pusat Statistik tahun 2013, Pada tahun 2018 jumlah penduduk yang memiliki usia 60 tahun ke atas sebesar 24.754.500 jiwa (9,34%) dari total populasi. Lansia merupakan salah satu kelompok atau populasi berisiko (*population at risk*) yang semakin meningkat jumlahnya. Allender, Rector, dan Warner (2014) mengatakan bahwa populasi berisiko (*population at risk*) adalah kumpulan manusia yang masalah kesehatannya memiliki kemungkinan akan berkembang lebih buruk karena adanya faktor risiko yang memengaruhi. Stanhope dan Lancaster (2016) mengatakan lansia sebagai populasi yang memiliki risiko dan memiliki tiga karakteristik risiko Kesehatan. Jumlah lansia yang memiliki usia 60 tahun ke atas di Indonesia sebesar 10,8% atau setara dengan 29,3 juta orang menurut BPS 2021, angka tersebut diperkirakan akan mengalami peningkatan menjadi 19,9% pada tahun 2045 (BKKBN, 2022)

Kualitas hidup menurut WHO adalah penilaianseseorang dalam bidang budaya dan

norma yang sesuai dengan tempat hidup orang tersebut serta dengan tujuan, harapan, standar, dan kekhawatiran. Kualitas hidup sering digambarkan seperti kesejahteraan fisik, fungsional, emosional serta faktor sosial (Destiwati, 2016). Kualitas hidup lansia memiliki arti lain yaitu tingkatan kesejahteraan dan kepuasan dengan peristiwa atau situasi dan kondisi yang telah dialami oleh lansia yang dipengaruhi oleh penyakit atau pengobatan. Dimensi yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada dimensi kualitas hidup yang terdapat pada *World HealthOrganization Quality of Life Bref version (WHOQoL-BREF)*, terdapat 4 dimensi mengenai kualitas hidup yaitu: Dimensi Kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial, serta dimensi lingkungan (anayati&kamalah, 2018)

Tujuan

1. Mengetahui tentang kualitas hidup Wanita lansia yang rutin mengikuti senam
2. Mengetahui tentang kualitas hidup Wanita lansia yang tidak rutin mengikuti senam
3. Diketuinya perbandingan kualitas hidup wanita lansia yang rutin mengikuti senam lansia dengan yang tidak rutin mengikuti senam lansia

METODE PENELITIAN

Saat ini peneliti menggunakan studi komparatif, didalam nya terdapat dua kelompok Wanita lansia yang memiliki beda kriteria yaitu kelompok wanita lansia yang rutin mengikuti senam lansia dengan kelompok Wanita lansia yang tidak mengikuti senam Lansia adalah pendekatan penelitian yang bersifat kuantitatif. Jenis rancangan yang akan digunakan adalah *Case Control*.

Pada penelitian ini menggunakan Populasi yaitu ibu-ibu Lansia yang rutin mengikuti senam lansia dan ibu-ibu lansia yang tidak rutin mengikuti senam Lansia di Perumahan “DI” Bekasi Jenis rancangan yang akan digunakan adalah *Case Control*. Dalam penelitian jumlah responden sebanyak 20

responden yang rutin mengikuti senam Lansia dengan kontrol 20 responden yang tidak rutin mengikuti senam lansia. Pada penelitian ini instrumen yang digunakan menggunakan lembar kuesioner *Quality of Life. WHOQOL-OLD (World Health Organization Quality Of Life-OLD)* kuesioner ini digunakan untuk mengetahui kualitas hidup lansia. Analisis yang digunakan yaitu univariat (table distribusi frekuensi) dan bivariat dengan uji statistik yaitu *Uji Independent Sample T- Test* untuk mengetahui perbandingan kualitas hidup ibu-ibu lansia yang rutin mengikuti senam lansia dan yang tidak rutin mengikuti senam lansia. Pada penelitian ini tidak dilakukan uji normalitas.

HASIL PENELITIAN

Hasil Analisis Univariat

Tabel 1. Hasil Analisis Univariat

Karakteristik Responden	Senam		Tidak Senam	
	n	%	n	%
Umur				
Middle Age (45-54)	2	9,5	7	33,3
Elderly (55-74)	19	90,5	14	66,7
Pekerjaan				
IRT	19	90,2	19	90,2
Perempuan	2	9,5	2	9,5
Status Pernikahan				
Menikah	14	66,7	14	66,7
Janda	7	33,3	7	33,3
Pendidikan Terakhir				
SMP	0	0	2	9,5
SMA	10	47,6	11	52,4

PT	11	52,4	8	38,1
Penyakit yang dideita				
ada	15	71,4	15	71,4
Tidak ada	6	28,6	6	28,6
Total	21	100	21	100

Tabel 2. Hasil Uji T-Test

Variabel	Mean		P- Value	Interprestasi
	Senam	Tidak senam		
Kualitas Hidup secara umum	82,81	73,76	0,000	Signifikan
Domain 1	13,86	13,57	0,613	Tidak Signifikan
Domain 2	13,76	13,71	0,958	Tidak Signifikan
Domain 3	15,76	16,10	0,613	Tidak Signifikan
Domain 4	13,76	12,95	0,275	Tidak Signifikan
Domain 5	11,14	8,86	0,013	Signifikan
Domain 6	14,52	8,57	0,000	Signifikan

Tabel 2menerangkan bahwa hasil uji T-test mempunyai 3 domain yang signifikan yaitu kualitas hidup secara umum, domain 5 dan domain 6.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa, responden yang selalu aktif mengikuti senam lansia mendapatkan hasil karakteristik usia yang termasuk kedalam middle age (45-54) tahun sebanyak 2 orang (9,5%), sedangkan yang termasuk elderly (55-74 tahun) sebanyak 19 orang (90,5%), untuk variabel pekerjaan yang menjadi ibu rumah tangga sebesar 19 orang (90,5%) sedangkan yang bekerja sebesar 2 orang (9,5%), variabel penyakit yang diderita saat ini oleh responden mendapatkan 15 orang (71,4%) yang memiliki penyakit saat ini sedangkan 6 orang (28,6%) tidak memiliki

penyakit saat ini, variabel status pernikahan saat ini didapatkan sebanyak 14 responden (66,7%) yang memiliki status menikah sedangkan 7 responden (33,3%) yang berstatus janda, variabel pendidikan didapatkan 10 orang (47,6%) yang memiliki pendidikan SMA / sederajat sedangkan 11 orang (52,4%) yang berpendidikan perguruan tinggi. Sedangkan responden yang tidak aktif mengikuti senam mendapatkan hasil karakteristik usia yang termasuk kedalam middle age (45-54) tahun saat ini didapatkan jumlah sebesar 7 orang (33,3%), dan yang didapatkan untuk karakteristik usia elderly (55-74 tahun) dididapktkan sebesar 14 orang (66,7%), untuk variabel pekerjaan yang menjadi ibu rumah

tangga sebesar 19 orang (90,5%) sedangkan yang bekerja sebesar 2 orang (9,5%), variabel penyakit yang diderita saat ini oleh responden mendapatkan 15 orang (71,4%) yang memiliki penyakit saat ini sedangkan 6 orang (28,6%) tidak memiliki penyakit saat ini, variabel status pernikahan didapatkan sebanyak 14 orang (66,7%) yang memiliki status menikah sedangkan 7 orang (33,3%) yang berstatus janda, variabel pendidikan didapatkan 2 orang (9,5%) yang berpendidikan SMP/ sederajat sedangkan 11 orang (52,4%) berpendidikan SMA/ sederajat dan 8 orang (38,1%) yang berpendidikan perguruan tinggi.

Untuk hasil analisis T-test didapatkan hasil kualitas hidup wanita lansia secara umum memiliki p value 0,136 ($\alpha > 0,05$), adapun pada setiap domain yaitu pada Domain I (Kemampuan sensoris/ sensory abilities) memiliki p value

0,035 ($\alpha < 0,05$), Domain II (Kemandirian/ autonomy) memiliki p value 0,392 ($\alpha > 0,05$), Domain III (Aktivitas pada masa lampau, kini dan yang akan datang/ past, present and future activities) memiliki p value 0,084 ($\alpha > 0,05$), sedangkan Domain IV (Partisipasi sosial/ social participation) memiliki p value 0,827 ($\alpha > 0,05$), Domain V (Pandangan kematian/ death and dying) memiliki p value 0,013 ($\alpha < 0,05$), Domain VI (Persahabatan dan Cinta Kasih/ intimacy) memiliki p value 0,007 ($\alpha < 0,05$).

Penelitian lainnya mengatakan bahwa latihan keseimbangan bagi lansia sangat berpengaruh terhadap kualitas hidupnya. Kualitas

hidup lansia yang dijadikan kelompok perlakuan lebih baik dibandingkan dengan kelompok lansia yang dijadikan kelompok kontrol setelah perlakuan. Kualitas hidup lansia cenderung memperlihatkan peningkatan karena para lansia melakukan latihan keseimbangan yang memiliki pengaruh terhadap fungsi fisik, psikologi, hubungan sosial dan lingkungan lansia. Peningkatan domain kualitas hidup yang tertinggi adalah Kesehatan fisik dan terendah adalah lingkungan. (Kiik, SM, dkk 2018)

KESIMPULAN

Berdasarkan pada tujuan diatas maka kesimpulan pada penelitian ini adalah :

1. Wanita lansia yang rutin mengikuti senam memiliki mean lebih besar dibandingkan dengan wanita lansia yang tidak rutin mengikuti senam yaitu sebesar 82,81 yang artinya senam lansia berpengaruh pada kualitas hidup Wanita lansia .
2. Berbanding terbalik dengan Wanita lansia yang tidak rutin mengikuti senam, mereka memiliki mean yang lebih rendah yaitu 73,76 yang artinya kualitas hidup yang dimiliki Wanita lansia kurang berpengaruh.
3. Pada penelitian ini di dapatkan bahwa secara umum kualitas hidup Wanita lansia yang rutin mengikuti senam dengan Wanita lansia yang tidak rutin mengikuti senam memiliki perbedaan yang signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kemenkes RI. 2016. Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia. Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- [2] Kemenkes RI. 2015. Rencana Strategis Kemenkes Kesehatan Tahun 2015-2019. Jakarta.
- [3] Badan Pusat Statistik. (2018). Proyeksi Penduduk Indonesia 2015-2045: Hasil SUPAS 2015. Jakarta: Badan Pusat Statistik
- [4] <https://mediaindonesia.com/humaniora/529728/bkkbn-jumlah-lansia-meningkat-hingga-mencapai-199-persen-pada-2045>
- [5] Allender, J.A, Rector, C, & Warner, A.D. (2014). Community and public health nursing: promoting the public's health. Philadelphia: Lippincott William & Wilkins
- [6] Stanhope, M., and Lancaster, J. 2016. Public Health Nursing Population Centered Health Care in The Community (9th ed.). Missouri: Elsevier
- [7] Destiawati, Ferdiana. 2016. Gambaran Kualitas Hidup Lanjut Usia dengan Masalah Pruritus Senilis di Panti Sosial Tresna Werdh (PSTW) Budhi Mulya 3 Margaguna Jakarta Selatan. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
- [8] Aniyati, S., & Kamalah, A. D. (2018). Gambaran Kualitas Hidup Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Bojong I Kabupaten Pekalongan. Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, 14(1). <https://doi.org/10.26753/jikk.v14i1.270>
- [9] Kiik, S. M., Junaiti, S., & Permatasari, M. (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) di Kota Depok dengan Latihan Keseimbangan. Jurnal Keperawatan Indonesia, Volume 21 No.2, hal 109-116. doi: 10.7454/jki.v21i2.584.