



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN PENDAPATAN DENGAN KUALITAS HIDUP
PADA LANSIA DI DUSUN NYATNYONO DESA NYATNYONO KECAMATAN
UNGARAN BARAT KABUPATEN SEMARANG**

ARTIKEL

Oleh :

ANNISA NIRMALA PRAVITASARI

010115A018

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

2019

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN PENDAPATAN DENGAN KUALITAS HIDUP
PADA LANSIA DI DUSUN NYATNYONO DESA NYATNYONO KECAMATAN
UNGERAN BARAT KABUPATEN SEMARANG**

Oleh :

ANNISA NIRMALA PRAVITASARI

010115A018

Telah Disahkan dan Disetujui Oleh Pembimbing Utama Skripsi
Program Studi Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

Ungaran, Agustus 2019

Pembimbing Utama



Ns. Zumrotul Choiriyah, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0611067101

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN PENDAPATAN DENGAN KUALITAS HIDUP PADA LANSIA DI DUSUN NYATNYONO DESA NYATNYONO KECAMATAN UNGERAN BARAT KABUPATEN SEMARANG

Annisa Nirmala Pravitasari
Fakultas Keperawatan, Universitas Ngudi Waluyo
Jln. Diponegoro No.186 Ungaran Timur Kab Semarang-50512
anisanirmala575@gmail.com

ABSTRAK

Kualitas hidup merupakan suatu indikator untuk menilai kesejahteraan seseorang atau masyarakat, kualitas hidup bukan hanya melihat dari kekayaan ataupun pekerjaan seseorang melainkan konteks kesehatan. Aktivitas fisik dan Pendapatan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kualitas hidup lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan pendapatan dengan kualitas hidup pada lansia di Dusun Nyatnyono.

Jenis desain dalam penelitian ini berbentuk deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel diambil menggunakan teknik *total sampling* yaitu 104 responden. Pengukuran aktivitas fisik lansia menggunakan modifikasi *Physical Activities Scale For the Elderly*, Pendapatan menggunakan UMK Kabupaten Semarang dan kualitas hidup lansia dengan WHOQOL-BREF. Uji analisis data menggunakan analisis *chi square*.

Hasil penelitian menunjukkan lansia yang memiliki aktivitas fisik baik sejumlah 53 orang (51.0%), pendapatan sedang sejumlah 43 orang (41.3%) dan kualitas hidup lansia baik sejumlah 51 orang (49.0%). Lansia yang memiliki aktivitas kategori baik memiliki kualitas hidup baik yaitu sejumlah 30 lansia (56,6%), dan lansia dengan pendapatan sedang didominasi oleh kualitas hidup baik sejumlah 26 lansia (60,5%). Berdasarkan hasil $p\text{-value } 0,000 < \alpha (0,05)$. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan pendapatan dengan kualitas hidup lansia di Dusun Nyatnyono Desa Nyatnyono.

Saran dalam penelitian ini diharapkan lansia untuk meningkatkan aktivitas fisik agar supaya dapat meningkatkan kualitas hidupnya.

Kata Kunci : Aktivitas fisik, Pendapatan, Kualitas hidup lansia

Kepustakaan : 64 pustaka (2009- 2018)

THE CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND INCOME WITH QUALITY OF LIFE IN THE ELDERLY AT NYATNYONO VILLAGE, WEST UNGARAN SUBDISTRICT, SEMARANG REGENCY

ABSTRACT

Quality of life is an indicator to assess the welfare of a person or society, where the quality of life is not merely observing one's wealth or occupation, but the health context. Physical activity and income are one of the factors that influence the quality of life of the elderly. This study aims to determine the correlation between physical activity and income with quality of life in the elderly at Nyatnyono.

The type of design in this study was descriptive correlation with a cross sectional approach. The sample was taken by using a total sampling technique as many as 104 respondents. The measurement of the physical activity of the elderly used a modification of Physical Activities Scale for the Elderly, Income used Semarang minimum wage and the quality of life for elderly people with WHOQOL-BRE. Data analysis test used chi square analysis.

The results of the study show that elderly with good physical activity as many as 53 people (51.0%), medium income as many as 43 people (41.3%) and the quality of life of the elderly as many as 51 people (49.0%). Elderly who have good category activities have good quality of life, as many as 30 elderly (56.6%), and elderly with moderate income dominated by good quality of life as many as 26 elderly (60.5%). Based on p-value $0.000 < \alpha (0,05)$. There is correlation between physical activity and income with quality of life of the elderly at Nyatnyono Village.

Suggestions from this study it is expected that elderly increase physical activity so that they can improve their quality of life.

Key word : Physical activity, income, and quality of life.

References : 62 pustaka (2009- 2018)

PENDAHULUAN

Proporsi penduduk dewasa, terutama lansia di Jawa Tengah terus mengalami peningkatan. Pada tahun 2013 jumlah lansia mencapai 3,69 juta jiwa atau 11,10 persen dari seluruh penduduk Provinsi Jawa Tengah kemudian naik menjadi 3,98 juta jiwa atau sebesar 11,79 persen pada tahun 2015. Sedangkan berdasarkan hasil Angka Proyeksi Penduduk tahun 2017, jumlah lansia di Provinsi Jawa Tengah meningkat menjadi 4,31 juta jiwa atau sebesar 12,59 persen (BPS,2017).

Jumlah lansia akan terus meningkat setiap tahunnya, antara lain disebabkan karena tingkat sosial ekonomi masyarakat

yang mulai meningkat, kemajuan di bidang kesehatan, dan tingkat pengetahuan masyarakat yang semakin meningkat. Peningkatan populasi lansia sering tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang bermakna sebagai persepsi subyektif individu (lansia) terhadap kesehatan fisik dan psikologis serta fungsi sosial dan lingkungan sebagai tolok ukur kesehatan dan kualitas hidup di masa tua (Carlos, 2012). Akibat dari usia harapan hidup yang semakin meningkat maka harus disikapi dengan bijak, karena dapat berdampak pada kualitas hidup lansia.

Faktor yang kerap di hubungkan dengan kualitas hidup seorang lansia yaitu pendapatan, aktifitas fisik (Sendow,2017). Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas hidup yaitu jenis kelamin, usia, pendidikan, aktivitas fisik, pekerjaan, status pernikahan, pendapatan, dan standar referensi.

Kualitas hidup merupakan suatu indikator untuk menilai kesejahteraan seseorang atau masyarakat, kualitas hidup bukan hanya melihat dari kekayaan ataupun pekerjaan seseorang melainkan konteks kesehatan serta dapat dilihat dari lingkungan binaan, kesehatan mental atau fisik, rekreasi, pendidikan ataupun waktu luang seseorang (Widagdo, 2015).

Peneliti melakukan studi pendahuluan pada tanggal 14 Desember dengan melakukan pengumpulan data pada 15 lansia di Desa Nyatnyono Kecamatan Ungaran Barat. Peneliti mendapatkan 6 lansia dengan aktivitas fisik baik memiliki kualitas hidup yang baik, 4 lansia dengan aktivitas fisik buruk memiliki kualitas hidup yang baik, dan 5 lansia dengan aktivitas fisik buruk memiliki kualitas buruk. Peneliti juga mendapatkan 5 lansia dengan pendapatan yang rendah memiliki kualitas hidup yang buruk, 3 lansia dengan pendapatan yang sedang memiliki kualitas hidup yang baik, dan 7 lansia dengan pendapatan tinggi memiliki kualitas hidup yang baik. Hasil studi pendahuluan tersebut menunjukkan bahwa masih ada 4 lansia memiliki kualitas hidup yang baik meskipun aktivitas fisiknya buruk dan 5 lansia memiliki kualitas hidup

yang buruk dengan aktivitas fisiknya buruk. Sedangkan untuk pendapatan dengan kualitas hidup lansia menunjukkan bahwa 5 lansia memiliki kualitas hidup yang buruk dengan pendapatan rendah dan 3 lansia dengan kualitas hidup baik dengan pendapatan yang sedang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 18-25 Mei 2019 di Dusun Nyatnyono Desa Nyatnyono Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang. Penelitian ini menggunakan desain korelatif dengan pendekatan cross sectional.

Populasi dalam penelitian ini sejumlah 104 orang (berdasarkan hasil catatan administrasi Desa Nyatnyono Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*.

Dalam penelitian ini ada 3 variabel yang diukur yaitu variable aktivitas fisik, variable pendapatan dan variabel kualitas hidup. Variabel aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner berdasarkan modifikasi PASE *Physical Activities Scale For the Elderly*, kuesioner Pendapatan menggunakan UMK Kabupaten Semarang dan kualitas hidup lansia dengan WHOQOL-BREF. Data yang diambil dengan cara *door to door* kepada responden dengan mengisi kuesioner secara langsung di dusun Nyatnyono. Uji statistic yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji chi square.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aktivitas Fisik Lansia

Aktivitas Fisik Lansia	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang Baik	51	49.0
Baik	53	51.0
Jumlah	104	100.0

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa dari 104 lansia di Dusun Nyatnyono Desa Nyatnyono Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang, sebagian besar memiliki aktivitas fisik kategori baik yaitu sebesar 53 orang (51%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendapatan Lansia

Pendapatan Lansia	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	22	21.2
Sedang	43	41.3
Tinggi	39	37.5
Jumlah	104	100.0

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa dari 104 lansia di Dusun Nyatnyono Desa Nyatnyono Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang memiliki pendapatan kategori sedang, yaitu sejumlah 43 orang (41,3%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Hidup Lansia

Kualitas Hidup Lansia	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Buruk	0	0
Buruk	0	0
Sedang	30	28.8
Baik	51	49.0
Sangat Baik	23	22.1
Jumlah	104	100.0

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 104 lansia di Dusun Nyatnyono Desa Nyatnyono Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang sebagian besar memiliki kualitas hidup kategori baik, yaitu sejumlah 51 orang (49%). Sedangkan untuk kualitas sangat buruk dan kualitas hidup buruk 0 responden (0%) atau tidak ada.

Tabel 4 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia

Aktifitas Fisik	Kualitas Hidup								<i>p-value</i>
	Sedang		Baik		Sangat Baik		Total		
	n	%	n	%	N	%	N	%	
Kurang Baik	21	41.2	21	41.2	9	17.6	51	100	0.024
Baik	9	17.0	30	56.6	14	26.4	53	100	
Jumlah	30	28.8	51	49.0	23	22.1	104	100	

Hasil tabulasi silang sebagaimana ditunjukkan pada tabel 4.4 ditemukan bahwa lansia yang memiliki aktivitas fisik kategori kurang baik memiliki kualitas hidup sedang sejumlah 21 lansia (41,2%) serta aktivitas fisik kategori kurang baik memiliki kualitas hidup baik sejumlah 21 lansia (41,2%), dan sebagian besar lansia yang memiliki aktivitas fisik kategori baik memiliki kualitas hidup baik yaitu sejumlah 30 lansia (56,6%).

Berdasarkan hasil analisis data dengan uji *Chi Square*, didapatkan nilai *p-value* aktifitas fisik dengan kualitas hidup lansia Dusun Nyatnyono Desa Nyatnyono Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang 0,024 yang berarti nilai *p-value* tersebut <0,05 sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara aktifitas fisik dengan kualitas hidup lansia Dusun Nyatnyono Desa Nyatnyono Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang.

Tabel 5 Hubungan Pendapatan dengan Kualitas Hidup Lansia

Pendapatan	Kualitas Hidup						Total		<i>p-value</i>
	Sedang		Baik		Sangat Baik				
	n	%	n	%	n	%	N	%	
Rendah	10	45.5	3	13.6	9	40.9	22	100	0.000
Sedang	14	32.6	26	60.5	3	7.0	43	100	
Tinggi	6	15.4	22	56.4	11	28.2	39	100	
Jumlah	30	28.8	51	49.0	23	22.1	104	100	

Hasil tabulasi silang sebagaimana ditunjukkan pada tabel 4.5 ditemukan bahwa sebagian besar lansia yang memiliki pendapatan kategori rendah didominasi oleh kualitas hidup kategori sedang yaitu sejumlah 10 lansia (45,5%), sebagian besar lansia yang memiliki pendapatan kategori sedang didominasi oleh kualitas hidup kategori baik yaitu sejumlah 26 lansia (60,5%), dan sebagian besar lansia yang memiliki pendapatan kategori tinggi didominasi oleh kualitas hidup kategori baik yaitu sejumlah 22 lansia (56,4%).

Berdasarkan hasil analisis data dengan uji *Chi Square*, didapatkan nilai *p-value* pendapatan dengan kualitas hidup lansia Dusun Nyatnyono Desa Nyatnyono Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang 0,000 yang berarti nilai *p-value* tersebut <0,05 sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara pendapatan dengan kualitas hidup lansia Dusun Nyatnyono Desa Nyatnyono Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang.

PEMBAHASAN

1. Aktivitas Fisik Lansia di Dusun Nyatnyono Desa Nyatnyono Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang

Hasil penelitian menunjukkan aktifitas fisik baik yaitu sebesar 53 responden (51%) dikatakan Aktivitas

fisik yang baik karena lansia melakukan pergerakan anggota tubuh dan membutuhkan energi untuk mengerjakannya yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Hasil penelitian juga menunjukkan sebesar 51 responden (49%) di Dusun Nyatnyono Desa Nyatnyono Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang masuk dalam aktifitas fisik kurang baik. Hal ini dikarenakan Kurangnya aktivitas fisik pada lansia juga bisa disebabkan oleh adanya anggapan di sebagian masyarakat bahwa lansia tidak perlu bekerja dan lebih baik di rumah. Lansia

juga dilarang untuk tidak banyak bergerak ataupun berjalan-jalan

Sebesar 36,9% responden selama 7 hari terakhir, kadang-kadang melakukan kegiatan seperti membaca, menonton TV, atau menghasilkan suatu barang, sebesar 43,02% responden selama 7 hari terakhir, sering berjalan-jalan di luar rumah/sekedar di halaman, sebesar 39,24% responden selama 7 hari terakhir, sering melakukan olahraga, seperti jalan kaki dan bersepeda sore, sebesar 32,22% responden selama 7 hari terakhir, sering melakukan kegiatan membersihkan rumah, membaca buku, menonton tv, dan pergi rekreasi dengan sengaja sebagai kesenangan untuk menenangkan pikiran dalam waktu senggang, dan sebesar 31,68% responden selama 7 hari terakhir, kadang-kadang melakukan olahraga seperti senam lansia dan bersepeda

Penelitian Dewi Kundari (2013) tentang Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Dusun Sayegan Desa Margokaton Kecamatan Seyegan Kabupaten Sleman menunjukkan bahwa lansia melakukan aktivitas berjalan dengan rata – rata 8,42 jam/hari. Hal ini menggambarkan bahwa frekuensi dan intensitas aktivitas yang dilakukan lansia dalam aktivitasnya adalah berjalan. Aktivitas berjalan termasuk dalam aktivitas ringan dimana aktivitas ringan tidak menimbulkan perubahan napas.

2. Pendapatan Lansia di Dusun Nyatnyono Desa Nyatnyono Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang.

Hasil memiliki persentase tertinggi sejumlah 43 responden (41,3%) dengan kategori pendapatan sedang, dikarenakan bahwa mereka pekerja buruh. Mereka

masih bersemangat untuk bekerja, sehingga, gaji yang mereka terima setiap bulannya sebesar upah minimum kerja..Sebagian juga IRT mereka berpendapat bahwa penghasilan yang dihasilkan berasal dari keluarga, anak ataupun dibantu anggota yang lainnya. sebanyak 39 responden (37, 5%) dengan pendapatan tinggi dikarenakan mereka menyatakan bahwa memiliki pekerjaan dan penghasilan tetap pendapatannya yaitu lebih dari Rp.1.500.000- 2.055.000. Mereka bekerja di instansi milik swasta, pegawai negeri, pengusaha atau wiraswasta, dan pensiunan. Adapun mereka yang bertani mempunyai penghasilan yang tinggi dan dapat memenuhi kebutuhan hidupnya dikarenakan mereka mempunyai lahan milik sendiri dan lahan yang luas sehingga penghasilan yang dimiliki di dapatkan dari usaha milik sendiri. Mereka yang memiliki pendapatan tinggi berpendapat bahwa pendapatan yang mereka peroleh lebih besar dari pengeluaran dalam satu bulan. Walaupun di dalam satu rumah mereka lebih dari tiga orang, dan anggota keluarga yang lainnya seperti anaknya turut bekerja dan berpenghasilan.

Sebanyak 22 responden (21,2%) dengan pendapatan rendah menyatakan bahwa mereka mempunyai penghasilan rendah dikarenakan lansia sudah tidak bekerja lagi, kemudian dikarenakan oleh pendidikan yang rendah sehingga lansia tidak mendapatkan pekerjaan yang tinggi.

Penelitian yang dilakukan Sendow (2017) mengenai Hubungan Antara Pendapatan dan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Pada Penduduk di Kelurahan Kolongan Kecamatan Tomohon Tengah Kota Tomohon menunjukkan hasil bahwa pendapatan yang kurang disebabkan karena responden yang didapatkan kebanyakan

tidak memiliki pekerjaan dan memiliki pekerjaan yang pendapatannya tidak menentu seperti wiraswasta (warung), adapun berdasarkan umur untuk mencari pekerjaan yang tetap semakin sulit sehingga pendapatan semakin menurun, pada penelitian yang dilakukan di Kelurahan Kolongan Kecamatan Tomohon Tengah Kota Tomohon kebanyakan respondennya adalah lansia.

3. Kualitas Hidup Lansia di Dusun Nyatnyono Desa Nyatnyono Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.3 diketahui bahwa dari 104 lansia di Dusun Nyatnyono Desa Nyatnyono Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang, sebagian besar lansia di Dusun Nyatnyono Desa Nyatnyono Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang kualitas hidup kategori baik, yaitu sejumlah 51 orang (49%). Dikatakan Kualitas hidup baik berarti bahwa lansia dalam penelitian ini memiliki kepuasan hidup dan kondisi sejahtera yang berhubungan dengan fungsi fisik, keterbatasan peran karena masalah fisik, kesehatan umum, vitalitas, fungsi sosial, keterbatasan peran karena masalah emosi, kesehatan mental secara umum.

Jawaban responden pada poin pertama dimana menyatakan kualitas hidup responden sebagian besar memilih jawaban baik sebesar 99,32%, sebesar 90,48% responden menjawab kesehatan dalam kondisi yang biasa-biasa saja, sebesar 98,28% responden menjawab baik kemampuannya dalam bergaul, sebesar 89,96% responden menjawab kemampuan responden untuk bekerja memuaskan, dan sebesar 90,74% responden menjawab akses pada layanan kesehatan memuaskan.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan hasil sebanyak 30 lansia

(28,8%) memiliki kualitas hidup sedang. Hal tersebut dikarenakan responden merasa kualitas hidupnya merasa sedang, responden merasasedang untuk beraktivitas sehari-hari, dan merasa sedang dalam memperoleh dukungan dari teman-teman.

Dan sebanyak 23 lansia (22,1%) memiliki kualitas hidup sangat baik. Kualitas hidup sangat baik jika seseorang menilai pengalaman-pengalaman hidupnya secara keseluruhan berdasarkan jawaban dari responden yaitu jawaban sangat memuaskan atau sangat baik. Kualitas hidup sangat baik apabila aspek-aspek dari kualitas hidup itu sendiri sudah sangat dipenuhi.

Menurut Karangora (2012) mendefinisikan kualitas hidup sebagai persepsi seseorang dalam konteks budaya dan norma yang sesuai dengan tempat hidup seseorang tersebut serta berkaitan dengan tujuan, harapan, standard kepedulian selama hidupnya. Kualitas hidup individu yang satu dengan yang lainnya akan berbeda, hal itu tergantung pada definisi atau interpretasi masing-masing individu tentang kualitas hidup yang baik. Kualitas hidup akan sangat rendah apabila aspek-aspek dari kualitas hidup itu sendiri masih kurang dipenuhi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pucci dkk tahun 2012 di Brazil menemukan bahwa perempuan memiliki kualitas hidup yang rendah dibandingkan dengan laki-laki. Adapun penelitian yang dilakukan bertentangan dengan penelitian di atas dimana aktivitas fisik tidak memiliki pengaruh terhadap kualitas hidup yang dilihat dari tempat tinggal pada lansia yang berada di dataran rendah lebih terjangkau untuk pergi ke tempat pelayanan kesehatan serta dapat mengakses informasi tentang kesehatan dibandingkan dengan lansia yang berada di dataran tinggi (Burhan dkk, 2013).

4. Bivariat

- a. Hubungan Aktivitas fisik dengan Kualitas Hidup Lansia di Dusun Nyatnyono Desa Nyatnyono Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang

Berdasarkan hasil uji *Chi Square* menunjukkan hasil nilai *p-value* 0,024 yang berarti nilai *p-value* tersebut <0,05. Hal ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia di Dusun Nyatnyono Desa Nyatnyono Kecamatan Ungaran Barat. Dikarenakan, aktivitas fisik merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia. Seiring bertambahnya umur lansia mengalami perubahan fungsi tubuh seperti penurunan fungsi sel, penurunan fungsi musculoskeletal, kemunduran fisik, dan penyakit yang sering terjadi pada lansia (hipertensi, diabetes mellitus, stroke, dan gout arthritis) yang dapat menyebabkan aktivitas fisik lansia berkurang. Dengan melakukan aktivitas fisik, dapat meningkatkan harapan hidup yang lebih panjang. Seseorang yang melakukan aktivitas fisik sehingga dapat mendatangkan rasa senang dan menghilangkan stress. Lansia dengan aktivitas fisik kurang baik dengan kualitas hidup sedang sejumlah 21 lansia (41,2%), karena aktivitas fisik yang kurang dapat meningkatkan resiko terkenanya penyakit dan lebih mudah stress dan depresi sehingga menyebabkan kualitas hidup menjadi sedang. Lansia dengan aktifitas fisik kategori kurang baik memiliki kualitas hidup baik sejumlah 21 lansia (41,2%).

Hal ini menunjukkan adanya faktor lain yang berhubungan lebih kuat

dengan aktivitas fisik lansia. Kemungkinan faktor lain tersebut adalah penyakit degenerative, dukungan keluarga dan perubahan fisiologis.

Lansia dengan aktifitas fisik kategori baik memiliki kualitas hidup baik yaitu sejumlah 30 lansia (56,6%). Hal ini karena dengan melakukan aktivitas fisik, dapat meningkatkan harapan hidup yang lebih panjang. Aktivitas fisik juga dapat menurunkan resiko terkena penyakit serta dapat mendatangkan rasa senang dan menghilangkan stress, sehingga hidup menjadi berarti dan meningkatkan kualitas hidup.

Responden yang memiliki aktifitas fisik baik dengan dengan kualitas hidup sedang sebanyak 9 responden (17%), responden yang memiliki aktifitas fisik kurang baik dengan kualitas hidup sangat baik sebanyak 9 responden (17,6%), sebanyak 14 responden (26,4%) yang memiliki aktifitas fisik baik dengan kualitas hidup sangat baik. Aktivitas fisik berhubungan dengan kualitas hidup pada lansia disebabkan dengan melakukan aktivitas fisik, membuat hidup lansia lebih berarti dan meningkatkan harapan hidup yang lebih panjang. Melakukan aktivitas fisik juga dijadikan sebagai hiburan dan menghilangkan stress. Hal ini tentu saja sangat bermanfaat bagi lansia dan dapat meningkatkan kualitas hidup.

- b. **Hubungan Pendapatan dengan Kualitas Hidup Lansia di Dusun Nyatnyono Desa Nyatnyono Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang**

Berdasarkan hasil uji *Chi Square* menunjukkan hasil nilai *p-*

value 0,000 yang berarti nilai *p-value* tersebut <0,05. Hal ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ada hubungan antara pendapatan dengan kualitas hidup lansia di Dusun Nyatnyono Desa Nyatnyono Kecamatan Ungaran Barat. Dikarenakan, pendapatan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia. Jika seseorang yang status ekonominya berkecukupan dengan pendapatan yang lebih akan mampu menyediakan segala fasilitas yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Sebaliknya seseorang yang status ekonominya rendah akan mengalami kesulitan di dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Hal tersebut dapat mempengaruhi kualitas hidup terutama pada psikis seseorang yang dapat menciptakan kesenangan dan kepuasan kebutuhan.

Kualitas hidup kategori sedang yaitu sejumlah 10 lansia (45,5%), Karena responden merasa sedang dalam memiliki cukup uang untuk memenuhi kebutuhannya yang didapatkan ada yang tidak memiliki pekerjaan dan memiliki pekerjaan yang pendapatannya tidak menentu seperti wiraswasta atau usaha, adapun berdasarkan umur untuk mencari pekerjaan yang tetap semakin sulit sehingga pendapatan semakin menurun.

Lansia yang memiliki pendapatan kategori sedang didominasi oleh kualitas hidup kategori baik yaitu sejumlah 26 lansia (60,5%), dikarenakan jika pendapatannya sedang responden menyatakan memiliki cukup uang untuk memenuhi kebutuhannya dengan kualitas hidup yang baik

maka lansia mampu beradaptasi dan memenuhi kebutuhannya dengan baik.

Sedangkan lansia yang memiliki pendapatan kategori tinggi didominasi oleh kualitas hidup kategori baik yaitu sejumlah 22 lansia (56,4%). Karena Lansia yang memiliki pendapatan tinggi sudah mampu memenuhi kebutuhannya dengan baik meliputi semua aspek dengan pendapatannya yang tinggi sehingga memperoleh kualitas hidup baik.

Hasil penelitian juga menunjukkan sebanyak 14 responden (32,6%) dengan pendapatan sedang memiliki kualitas hidup sedang, sebanyak 11 responden (28,2%) dengan pendapatan tinggi memiliki kualitas hidup sangat baik, sebanyak 9 responden (40,9%) dengan pendapatan rendah memiliki kualitas hidup sangat baik, sebanyak 6 responden (15,4%) dengan pendapatan tinggi memiliki kualitas hidup sedang, sebanyak 3 responden (13,6) dengan pendapatan sedang memiliki kualitas hidup baik, dan sebanyak 3 responden (7%) dengan pendapatan sedang memiliki kualitas hidup sangat baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisa dan pembahasan penelitian, maka diperoleh kesimpulan tentang “Hubungan Aktivitas Fisik dan Pendapatan dengan Kualitas Hidup Pada Lansia di Dusun Nyatnyono Desa Nyatnyono Kecamatan Ungaran Barat” sebagai berikut :

1. Aktivitas fisik lansia di Dusun Nyatnyono Desa Nyatnyono Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang

memiliki aktifitas fisik kategori baik yaitu sebesar 53 orang (51%).

2. Pendapatan lansia di Dusun Nyatnyono Desa Nyatnyono Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang memiliki pendapatan kategori sedang, yaitu sejumlah 43 orang (41,3%).
3. Kualitas hidup lansia di Dusun Nyatnyono Desa Nyatnyono Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang memiliki kualitas hidup kategori baik, yaitu sejumlah 51 orang (49%).
4. Berdasarkan uji *Chi-Square* diperoleh *p-value* $0,024 < \alpha$ (0,05) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara aktifitas fisik dengan kualitas hidup lansia Dusun Nyatnyono Desa Nyatnyono Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang.
5. Berdasarkan uji *Chi-Square* diperoleh *p-value* $0,000 < \alpha$ (0,05) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pendapatan dengan kualitas hidup lansia Dusun Nyatnyono Desa Nyatnyono Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang.

B. Saran

1. Bagi Masyarakat
Pemberian konseling pada lansia untuk meningkatkan aktivitas fisik berupa kegiatan berjalan, mengangkat beban ringan ataupun berat, dan melakukan olahraga baik dirumah ataupun di tempat kerja agar supaya dapat meningkatkan kualitas hidup.
2. Bagi Ilmu Keperawatan
Hasil penelitian diterapkan dalam asuhan keperawatan komunitas terutama mengenai aktivitas fisik dan pendapatan lansia dengan kualitas hidup.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Digunakan sebagai bahan acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya mengenai aktifitas fisik

dan pendapatan lansia dengan kualitas hidup yang dapat dilihat dari faktor lainnya yang belum diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2017). *Profil Lansia Provinsi Jawa Tengah : SUPAS 2017*. Semarang: BPS
- Burhan dkk, 2013. *Hubungan Care Giver Terhadap Status Gizi dan Kualitas Hidup Lansia Pada Etnis Bugis*. JST Kesehatan, (Online), Vol. 3, No. 3: 264 – 273
- Carlos, S.P., Bernardo, M.R., Jani, C.P.B., Alessandro, C., Andre, D.O.F., Rodrigo, G.S.V., Estelio, H.M.D. 2012. Quality of Life, Elderly and Physical Activity; 4, 88-93.
- Dewi Kundari, 2013. Hubungan antara Aktivitas fisik dengan Kualitas Hidup Pada Lansia di Desa Margokaton Kecamatan Seyegan Kabupaten Sleman. *Skripsi*. Prodi PSIK STIKES Jenderal Ahcmad Yani
- Karangora, M. L. B. (2012). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Kualitas Hidup pada Lesbian di Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, Vol. 8, No. 1*.
- Sendow, Fina A., Grace D. Kandou., Windy Wariki. 2017. *Hubungan antara pendapatan dan aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada penduduk di kelurahan kolongan kecamatan tomohon tengah kota tomohon*. FKM dan FK Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Widagdo P. 2015. *Indeks Kualitas Hidup dan Indeks Pembangunan manusia*. (Online).