

HUBUNGAN KEAKTIFAN LANSIA PADA PROLANIS TERHADAP KUALITAS HIDUP DAN AKTIVITAS FISIK DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TURIKALE KABUPATEN MAROS

Ceke Fahriska^{1*}, Andi Rahmani², Icha Dian Nurcahyani³, Sitti Nur Intang⁴

Program Studi S1 Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Salewangan Maros, Indonesia^{1,2,3,4}

*Corresponding Author : fahrисaceke@gmail.com

ABSTRAK

Lansia merupakan seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Upaya kesehatan lanjut usia itu untuk menjaga agar tetap hidup sehat, berkualitas, dan produktif sesuai dengan martabat kemanusiaan. Upaya kesehatan lanjut usia meliputi fasilitasi lanjut usia untuk menjaga kebersihan diri, mengonsumsi gizi seimbang, melakukan aktivitas fisik secara rutin, memiliki kehidupan sosial, serta memiliki lingkungan yang ramah lanjut usia. Di Puskesmas Turikale kabupaten Maros jumlah lansia sebanyak 400 orang. Kualitas hidup dan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan keaktifan lansia pada prolanis terhadap kualitas hidup dan aktivitas fisik di wilayah kerja puskesmas Turikale Kabupaten Maros. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional study* dengan teknik pengambilan sampel secara porpositive sampling sebanyak 60 responden. Analisis data menggunakan uji *chi square*. Kualitas hidup dan aktivitas fisik di ukur menggunakan kuesioner. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa adanya hubungan keaktifan lansia pada prolanis terhadap kualitas hidup berdasarkan nilai $p=0,000 < 0,05$ dan aktivitas fisik nilai $p=0,000 < 0,05$. Terdapat hubungan keaktifan lansia pada prolanis terhadap kualitas hidup dan aktivitas fisik di wilayah kerja puskesmas Turikale Kabupaten Maros.

Kata kunci : aktivitas fisik, kualitas hidup, lansia, prolanis

ABSTRACT

An elderly person is someone who has entered the age of 60 years and over. Health efforts for the elderly are to maintain healthy, quality and productive lives in accordance with human dignity. Elderly health efforts include facilitating elderly people to maintain personal hygiene, consume balanced nutrition, carry out regular physical activity, have a social life, and have an environment that is friendly to elderly people. At the Turikale Community Health Center, Maros district, the number of elderly people is 400 people. Quality of life and physical activity. This study aims to determine the relationship between elderly activeness in prolanis and quality of life and physical activity in the working area of the Turikale Community Health Center, Maros Regency. This research uses a quantitative design with a cross-sectional study approach with a proportional sampling technique of 60 respondents. Data analysis used the chi square test. Quality of life and physical activity were measured using a questionnaire. The results of statistical tests show that there is a relationship between elderly activeness in prolanis and quality of life based on a value of $p = 0.000 < 0.05$ and physical activity with a value of $p = 0.000 < 0.05$. There is a relationship between elderly activeness in prolanis and quality of life and physical activity in the working area of the Turikale Community Health Center, Maros Regency.

Keywords : elderly, prolanis, quality of life, physical activity

PENDAHULUAN

Prolanis adalah singkatan dari program pengolahan penyakit kronis yang merupakan suatu sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilaksanakan secara terintegrasi yang melibatkan peserta, fasilitas kesehatan dan BPJS kesehatan dalam rangka pemeliharaan kesehatan bagi peserta BPJS kesehatan yang menderita penyakit kronis untuk mencapai kualitas hidup yang optimal dengan biaya pelayanan kesehatan yang efektif dan

fisien (BPJS Kesehatan, 2014). Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia yang dimaksud lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Sebagai pengaruh dari meningkatnya UHH (usia harapan hidup) maka jumlah penduduk lansia mengalami peningkatan setiap tahunnya (Zalumin, 2021). Menurut sensus penduduk Badan Pusat Statistik (BPS) jumlah penduduk lansia dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010, yang kemudian meningkat pesat menjadi 26,83 juta jiwa (9,92%) di tahun 2020, dan diperkirakan pada tahun 2020 meningkat menjadi 63,32 juta jiwa (19,9%) (BPS, 2020).

Di Indonesia prevalensi peningkatan jumlah lansia sebesar 9,92% atau setara dengan 26,82 juta jiwa dari jumlah populasi di Indonesia dan akan terus meningkat (Badan Pusat Statistik, 2020). Peningkatan jumlah lansia di tahun 2020 sebesar 10.8%, tahun 2021 (11,8%), tahun 2022 (13,8%) Solikhah et al. (2020). Sedangkan menurut Pusat Data dan Informasi (Kementerian Kesehatan RI, 2014) peningkatan jumlah lansia pada tahun 2023 (21,4%), dan tahun 2024 (41%). Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2020, telah menunjukkan di Provinsi Sulawesi Selatan pada tahun 2020 tercatat 5.744 jiwa mengalami gangguan kognitif, adapun darah yang terdapat populasi terbanyak adalah Kabupaten Maros. Yang telah didiagnosis dengan gangguan kognitif 5.744 orang, berdasarkan informasi yang diperoleh pada tahun 2020 dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan. Dengan jumlah penduduk 1.351 jiwa, Kabupaten Maros memiliki jumlah penduduk terbanyak, diikuti oleh Kota Makassar (1.128 jiwa), Tana Toraja (570 jiwa), dan Kabupaten Jeneponto (417 jiwa) (Dinas Kesehatan Sulawesi Selatan, 2020). Menurut data Badan Statistik Kependudukan lama 2021, 11,24% penduduknya sudah tua di Provinsi Sulawesi Selatan saja (Badan Pusat Statistik, 2021).

Berdasarkan hasil observasi pengumpulan data awal yang dilakukan di Puskesmas Turikale Kabupaten Maros, ada 400 lansia peserta prolanis, 100 di antaranya adalah pria dan 300 perempuan yang tersebar di 7 desa di wilayah Puskesmas Turikale Kabupaten Maros. (UPT Puskesmas Turikale 2024). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan keaktifan lansia pada prolanis terhadap kualitas hidup dan aktivitas fisik di wilayah kerja puskesmas Turikale Kabupaten Maros.

METODE

Jenis penelitian didalam penelitian ini yakni penelitian kuantitatif. Desain penelitian yaitu survey analitik rancangan *cross sectional study*. Untuk melihat hubungan kualitas hidup dan aktivitas fisik terhadap keaktifan lansia pada kegiatan prolanis. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan jumlah lansia di Wilayah kerja puskesmas Turikale Kabupaten Maros yang berjumlah 400 orang. Sampel pada penelitian ini adalah sebagian dari jumlah populasi sebanyak 60 orang. Dengan teknik pengambilan sampel penelitian yakni purposive sampling yang terdiri dari dua kelompok sampel yaitu sampel yang aktif mengikuti kegiatan prolanis sebanyak 30 responden dan lansia yang tidak aktif mengikuti kegiatan prolanis sebanyak 30 responden.

HASIL

Penelitian ini dilakukan pada lansia di Puskesmas Turikale Kabupaten Maros. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, didapatkan karakteristik responden yang dapat dilihat pada tabel 1.

Berdasarkan tabel 1, responden dengan usia yang terbanyak adalah berumur 60-74 sebanyak 49 responden (81,7%) dan responden yang berumur 75-79 sebanyak 11 responden (18,3%), Pada kategori jenis kelamin responden yang terbanyak adalah berjenis kelamin laki-

laki sebanyak 15 responden (25,0%) dan responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 45 responden (75,0%), pada kategori keaktifan lansia responden yang aktif mengikuti kegiatan prolans sebanyak 30 responden (50,0%) dan tidak aktif sebanyak 30 responden (50,0%), pada kategori kualitas hidup responden yang terbanyak adalah memiliki kualitas hidup baik sebanyak 35 responden (58,3%) dan yang memiliki kualitas hidup kurang sebanyak 25 responden (25 %) dan kategori aktivitas fisik responden yang terbanyak adalah dengan aktivitas fisik baik sebanyak 36 responden (60,0%) dan yang kurang sebanyak 24 responden (40,0%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Usia	n	%
60 – 74	49	81,7%
75 – 90	11	18,3%
Total	60	100,0%
Jenis kelamin	n	%
Laki-laki	15	25,0%
Perempuan	45	75,0%
Total	60	100,0%
Prolans	n	%
Prolans aktif	30	50,0%
Prolans tidak aktif	30	50,0%
Total	60	100,0%
Kualitas hidup	n	%
Baik	35	58,3%
Kurang	25	41,7%
Total	60	100,0%
Aktivitas fisik	n	%
Baik	36	60,0%
Kurang	24	40,0%
Total	60	100,0%

Tabel 2. Uji Hubungan Keaktifan Lansia pada Prolans terhadap Kualitas Hidup di Wilayah Kerja Puskesmas Turikale Kabupaten Maros

Kualitas hidup	Prolans Aktif		Prolans Tidak Aktif		P Value
	n	%	N	%	
Baik	30	100,0%	5	16,7%	
Kurang	0	0,0%	25	83,3%	
Total	30	100,0%	30	100,0%	0,00

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa yang memiliki kualitas hidup yang baik dan aktif mengikuti kegiatan prolans sebanyak 30 responden (100,0%) yang tidak aktif mengikuti kegiatan prolans sebanyak 5 responden (16,7%). Dan yang memiliki kualitas hidup yang kurang aktif mengikuti kegiatan prolans 0 responden (0'00%) dan tidak aktif mengikuti kegiatan prolans sebanyak 25 responden (83,3%) dengan nilai p. Value sebesar $0,00 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan keaktifan lansia pada prolans terhadap kualitas hidup.

Tabel 3. Uji Hubungan Keaktifan Lansia pada Prolans terhadap Aktivitas Fisik di Wilayah Kerja Puskesmas Turikale Kabupaten Maros

Aktivitas Fisik	Prolans Aktif		Prolans Tidak Aktif		P Value
	n	%	n	%	
Baik	29	96,7%	7	23,3%	
Kurang	1	3,3%	23	76,7%	
Total	30	100,0%	30	100,0%	0,00

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa yang memiliki Aktivitas fisik yang baik dan aktif mengikuti kegiatan prolansi yaitu sebanyak 29 responden prolansis aktif (96,7%), dan yang tidak aktif mengikuti kegiatan prolansis sebanyak 7 responden (23,3%) dan yang memiliki aktivitas fisik kurang dan aktif mengikuti kegiatan prolansis sebanyak 1 responden (3,3%) dan yang tidak aktif mengikuti kegiatan prolansis sebanyak 23 responden (76,7%) dengan nilai p. Value sebesar $0,00 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan keaktifan lansia pada prolansis terhadap aktivitas fisik.

PEMBAHASAN

Hubungan Keaktifan Lansia pada Prolansis terhadap Kualitas Hidup

Kualitas hidup seseorang adalah bagaimana mereka melihat diri mereka sendiri dalam kaitannya dengan tujuan, harapan, standar, dan kekhawatiran mereka dalam konteks budaya dan sistem nilai tempat mereka tinggal. Faktor-faktor ini kompleks dan termasuk kesehatan fisik dan mental, tingkat kemandirian, hubungan sosial, keyakinan pribadi, dan hubungan dengan orang lain dengan menekankan karakteristik lingkungan mereka (WHO, 2012). Usia adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Mereka mengalami perubahan dalam tubuh, pikiran, dan emosi mereka seiring bertambahnya usia yang memengaruhi kapasitas mereka untuk melakukan tugas sehari-hari dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Kualitas hidup orang tua juga dipengaruhi oleh perubahan sifat sosial mereka, seperti penurunan tingkat kemandirian dan keterampilan psikomotorik mereka (Oktaviani, 2020).

Baik bidang kesehatan fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan dari kualitas hidup lansia dievaluasi. Meskipun setiap orang seumuran, penurunan fungsi tubuh yang cepat yang terjadi dalam perubahan fisik ini sangat bervariasi dari orang ke orang di orang tua. Selain itu, ada beragam proses dan tingkat penurunan di berbagai area tubuh dalam orang yang sama. Lansia diharapkan dapat beradaptasi dengan perubahan fisik dan kesehatan yang memburuk. Kesehatan fisik orang tua yang memburuk menyebabkan mereka merasa putus asa dan cara hidup mereka saat ini tidak ada artinya. Ketidakmampuan lansia untuk menikmati masa tua mereka adalah salah satu indikator kualitas hidup mereka yang buruk. Layanan kesehatan populasi lansia harus dipertimbangkan dengan cermat untuk mencegah mereka jatuh sakit dan menjalani sisa hidup mereka.(Nenk, 2010). Berdasarkan hasil penelitian, ditentukan bahwa pada prolansis memiliki kualitas hidup baik sebanyak 30 respon (100,0%) dan prolansis tidak aktif kualitas hidup baik sebanyak 5 orang responden (16,7%). Dan prolansis yang tidak aktif kualitas hidup kurang sebanyak 25 responden (83,3%).

Hubungan Akvititas Fisik dengan Keaktifan Lansia Prolansis

Aktivitas fisik merupakan Setiap tindakan yang menyebabkan tubuh menggunakan lebih banyak energi atau kalori dianggap sebagai latihan fisik. Pekerjaan, olahraga, pekerjaan rumah tangga, dan kegiatan lainnya semuanya dapat dianggap sebagai bentuk latihan fisik dalam kehidupan sehari-hari. Proses penuaan berpengaruh pada batasan lansia dalam melakukan aktivitas yang mengganggu kemandirian mereka, membuat mereka lebih bergantung pada bantuan dari orang lain. Berkurangnya kemampuan orang tua untuk melakukan aktivitas fisik juga menurunkan kesehatan mereka (Dania Damara, 2017). Karena orang menjadi lebih rentan terhadap penyakit yang berbeda seiring bertambahnya usia, latihan fisik memiliki fungsi yang penting dan dilaksanakan dengan baik, terutama pada orang dewasa dan orang tua. Menjadi aktif secara fisik dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang dengan meningkatkan kekebalan tubuh, mencegah timbulnya penyakit, terutama penyakit tidak menular, membuat tubuh lebih sehat danbugar, dan menunda timbulnya depresi. Peningkatan

latihan fisik telah dikaitkan dengan kesehatan fisik dan mental yang lebih baik, kemungkinan cedera yang lebih rendah, dan peningkatan kualitas hidup (Cicilia et al., 2018).

Menurut WHO (2010) menyatakan bahwa latihan fisik memiliki fungsi yang penting dan dilaksanakan dengan baik, terutama pada orang tua, karena kerentanan mereka terhadap berbagai penyakit meningkat seiring bertambahnya usia. Menjadi aktif secara fisik dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang dengan meningkatkan kekebalan tubuh, mencegah timbulnya penyakit, terutama penyakit tidak menular, membuat tubuh lebih sehat dan bugar, dan menunda timbulnya depresi. Peningkatan latihan fisik telah dikaitkan dengan kesehatan fisik dan mental yang lebih baik, kemungkinan cedera yang lebih rendah, dan peningkatan kualitas hidup (Cicilia et al., 2018). Berdasarkan hasil penelitian prolanis yang aktif memiliki aktivitas fisik yang baik sebanyak 29 responden (96,7%), dan prolanis yang aktif aktivitas fisik yang kurang sebanyak 1 responden (3,3%). Dan prolanis tidak aktif tetapi aktivitas fisik baik sebanyak 7 responden (23,3%) dan prolanis yang tidak aktif aktivitas fisik kurang 23 responden (76,7%).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “ Hubungan keaktifan lansia pada prolanis terhadap kualitas hidup dan aktivitas fisik di wilayah kerja Puskesmas Turikale Kabupaten Maros” dapat diambil kesimpulan bahwa : Ada hubungan yang signifikan antara keaktifan lansia pada prolanis terhadap kualitas hidup di Wilayah Kerja Puskesmas Turikale Kabupaten Maros. Ada hubungan yang signifikan antara keaktifan lansia pada prolanis terhadap aktivitas fisik di Wilayah Kerja Puskesmas Turikale Kabupaten Maros.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada Puskesmas Turikale Kabupaten Maros yang telah memberi izin sehingga penelitian ini dapat dilakukan. Terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada saya dalam tahapan menyelesaikan penelitian hingga pembuatan skripsi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik 2021 Kabupaten Sumedang. Skripsi STIA LAN Bandung.
BPJS Kesehatan, (2014). Panduan Praktis PROLANIS.<http://www.bkkbn.go.id/Documents/JKN/06-PROLANIS.pdf>.
BPS Klaten. (2020). Profil Lansia Kabupaten Klaten 2020. Klaten: BPS Kabupaten Klaten.
Cicilita . (2018). Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia *Physical Activity To Quality Of Life In The Elderly*. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, XIII(2), 145–151.
Dania damara Chiquita, D.D. (2017). Aktivitas fisik, status kesehatan, dukungan sosial, dan kualitas hidup lansia laki-laki dan perempuan.
Nenk. (2010). Masalah Kesehatan Jiwa pada Lanjut Usia. http://www.e-psi.koglo.co.id/epsi/lanjutusia_detail.asp?id=182. Tanggal 14 April 2010.
Oktaviani . (2020). *Hubungan Keaktifan Dalam Club Prolanis*. 8(1).
WHO. (2012). *Quality of Life Elderly*. 120–132. Prolanis Diambil dari<http://www.bkkbn.go.id/Documents/JKN/06-Proalanis.pdf>