
**HUBUNGAN ANTARA FUNGSI FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP
PADA LANSIA DI RUMAH PELAYANAN SOSIAL PUCANG GADING
SEMARANG DAN WANING WERDOYO UNGARAN**

Faila Siva Sholehah¹, Iskim Luthfa²

failasyifa186@gmail.com¹, iskimluthfa@unissula.ac.id²

Universitas Islam Sultan Agung

ABSTRAK

Latar Belakang: Tingkat morbiditas lansia pada tahun 2014 mencapai 25,5%, menunjukkan bahwa dari setiap 100 lansia, sekitar 25 mengalami masalah kesehatan. Kondisi ini berdampak pada penurunan kualitas hidup mereka. Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara fungsi fisik dan kualitas hidup pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang dan Waning Werdoyo Ungaran. Metode : Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif dan desain cross-sectional. Sebanyak 115 lansia menjadi responden penelitian, dengan pengukuran kualitas hidup menggunakan kuesioner WHOQOL dan fungsi fisik menggunakan International Physical Activity Questionnaire. Hasil : Hasil penelitian menunjukkan rata-rata usia responden adalah 73 tahun, mayoritas berjenis kelamin perempuan (61,7%), tidak menyelesaikan pendidikan formal (69,6%), dan tidak bekerja (100%). Sebagian besar lansia memiliki fungsi fisik sedang (70,4%) dan kualitas hidup sedang (70,4%). Uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan signifikan antara fungsi fisik dan kualitas hidup dengan p -value = 0,000 dan koefisien korelasi sebesar 41,0%. Implikasi : Hasil ini menegaskan bahwa fungsi fisik yang lebih baik berkontribusi pada kualitas hidup yang lebih tinggi. Implikasi dari penelitian ini adalah perlunya program peningkatan aktivitas fisik bagi lansia untuk mempertahankan atau meningkatkan kualitas hidup mereka, terutama di rumah pelayanan sosial.

Kata Kunci: KB, Keluarga, Sejahtera, Dukungan.

ABSTRACT

Background: The morbidity rate among the elderly in 2014 reached 25.5%, indicating that approximately 25 out of every 100 elderly individuals experienced health issues. This condition affects their quality of life. Objective: This study aims to analyze the relationship between physical function and quality of life among the elderly at Pucang Gading Social Care Home in Semarang and Waning Werdoyo Social Care Home in Ungaran. Method: A quantitative study with a descriptive approach and cross-sectional design was conducted. A total of 115 elderly individuals participated, with quality of life measured using the WHOQOL questionnaire and physical function assessed via the International Physical Activity Questionnaire. Results: The results show that the average age of respondents was 73 years, with the majority being female (61.7%), having no formal education (69.6%), and unemployed (100%). Most respondents had moderate physical function (70.4%) and moderate quality of life (70.4%). Spearman's correlation test revealed a significant relationship between physical function and quality of life, with a p -value of 0.000 and a correlation coefficient of 41.0%. Implications: These findings confirm that better physical function contributes to a higher quality of life. The study implies that programs promoting physical activity should be implemented to maintain or improve the quality of life of elderly individuals, particularly in social care homes

Keywords: Physical Function, Quality of Life.

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merujuk pada individu yang telah memasuki tahap usia lanjut, yaitu mereka yang berusia lebih dari 60 tahun, sebagaimana diatur dalam Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia (Infodatin, 2016). Secara umum, jumlah populasi lansia diperkirakan akan terus meningkat. Di Indonesia, laju pertumbuhannya bahkan diperkirakan akan lebih cepat dibandingkan dengan rata-rata pertumbuhan global setelah tahun 2010. (Infodatin, 2016).

Seiring bertambahnya usia, kondisi kesehatan lansia dapat terpengaruh, yang akhirnya berdampak pada angka kesakitan. Data menunjukkan bahwa pada tahun 2014, sekitar 25,5% penduduk lanjut usia mengalami gangguan kesehatan. Ini berarti dari setiap 100 orang lansia, 25 di antaranya mengalami masalah kesehatan. Menurut Data Riskesdas (2013), penyakit tidak menular (PTM) merupakan masalah kesehatan yang paling umum dialami oleh lansia. Beberapa jenis PTM yang sering terjadi di kalangan usia lanjut meliputi hipertensi, radang sendi, stroke, penyakit paru obstruktif kronik, serta diabetes melitus. Hipertensi menjadi masalah utama di kalangan lansia, di mana semakin bertambahnya usia dan tekanan darah menyebabkan lebih dari separuh kematian pada kelompok usia di atas 60 tahun sering kali dipengaruhi oleh penyakit serebrovaskular dan kondisi jantung.

Umumnya, lansia ditandai dengan penurunan kondisi kesehatan, khususnya yang berkaitan dengan aspek fisik, mengalami berbagai perubahan. terjadi dapat mengakibatkan berbagai gangguan yang menghambat kemampuan lansia dalam menjalani aktivitas berat, sehingga berdampak pada kesehatan dan kualitas hidup mereka (Catur Utami, D Nurhidayati et al., 2022). Menurut World Health Organization Quality of Life (WHOQOL, 2004), kualitas hidup mencakup berbagai aspek, seperti kemampuan fisik dalam melakukan aktivitas harian, ketergantungan pada bantuan medis, kebutuhan akan istirahat, gangguan tidur, kondisi kesehatan, tingkat energi, kelelahan, mobilitas, serta kemampuan untuk bekerja. Secara umum, lansia sering menghadapi berbagai keterbatasan yang berdampak pada penurunan kualitas hidup. Hal ini disebabkan oleh proses penuaan yang mengurangi kemampuan jaringan tubuh untuk melakukan perbaikan dan mempertahankan fungsi normalnya (Friska, 2020).

Pucang Gading Panti jompo ini terletak di Kecamatan Mranggen, Kabupaten Demak. Panti ini berfungsi sebagai tempat tinggal bagi orang lanjut usia. Pemilihan tempat tinggal menjadi sangat penting bagi lansia, yang umumnya lebih memilih tinggal bersama anak-anak mereka. Namun, ada juga yang memilih untuk hidup terpisah. Panti jompo ini berperan sebagai unit layanan sosial, menyediakan berbagai fasilitas seperti tempat tinggal, jaminan hidup berupa makanan dan pakaian, pemeliharaan kesehatan, kegiatan rekreasi, serta bimbingan sosial, mental, dan religius. Semua layanan ini dirancang agar para lansia dapat menikmati masa tua mereka dengan penuh ketenangan, baik secara batin maupun fisik.

Kualitas hidup pada lansia dipengaruhi oleh beragam faktor, termasuk dukungan keluarga, hubungan dengan teman sebaya, lingkungan tempat tinggal, kondisi fisik dan mental, akses terhadap layanan kesehatan, status pernikahan, kondisi ekonomi, tingkat pendidikan, serta aspek spiritual. Ketika lansia memiliki hubungan yang positif dengan faktor-faktor tersebut, kualitas hidup mereka cenderung lebih baik dibandingkan dengan lansia yang memiliki hubungan negatif.

Secara umum, berbagai masalah kesehatan yang sering dialami oleh individu lansia sangat berkaitan dengan fungsi fisik mereka. Menurut Lan (2014), fungsi fisik merujuk pada kemampuan seseorang untuk menjalankan aktivitas sehari-hari (ADL) yang mencakup aspek kesehatan fisik, mobilitas, dan keterbatasan dalam melakukan aktivitas rutin, seperti berjalan dan berpakaian. Aktivitas ini dapat diungkapkan secara mandiri oleh individu, misalnya dengan menyatakan kemampuan mereka dalam berjalan, berpakaian, serta kegiatan sehari-hari lainnya seperti mandi dan makan.

Sebuah penelitian yang dilakukan di Inggris melibatkan 10.255 responden lansia berusia di atas 75 tahun, dan hasilnya mengungkapkan bahwa 55% dari mereka mengalami gangguan pada fungsi fisik. Dari jumlah tersebut, 50% mengalami masalah pada sendi yang berpengaruh terhadap keseimbangan saat berdiri. Selain itu, 45% responden menghadapi tantangan dalam fungsi kognitif yang berkaitan dengan sistem saraf pusat, 35% mengalami gangguan penglihatan dan pendengaran, 20% mengalami kelainan jantung, dan 20% juga melaporkan gejala sesak napas. Sementara itu, 10% mengalami kesulitan dalam miksi atau mengompol. Beragam gangguan ini berpotensi menurunkan kualitas hidup lansia. Di antara individu berusia lebih dari 65 tahun, sekitar 10% mengalami perubahan pada fungsi fisik, dan angka ini meningkat menjadi sebanyak 50% dari individu yang berusia di atas 85 tahun mengalami perubahan dalam fungsi fisik. Perubahan ini menjadi tantangan tersendiri yang bisa berdampak pada kualitas hidup mereka (Rohmah et al., 2012).

Penurunan fungsi fisik akibat penuaan dapat berdampak signifikan pada kualitas hidup lansia. Masalah kesehatan yang umum muncul seiring bertambahnya usia, seperti kelemahan otot, penurunan fleksibilitas, dan keterbatasan dalam beraktivitas fisik, dapat mengakibatkan hilangnya fungsi fisik dan kecacatan. Kemampuan fungsional yang buruk tentu saja berpengaruh pada kualitas hidup (Moghadam dan Ganji, 2019). Seiring bertambahnya usia, fungsi fisik lansia cenderung mengalami penurunan, yang selanjutnya dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka (Shalahuddin et al., 2022).

Penilaian atas kualitas dan fungsi fisik mencerminkan kesejahteraan serta status kesehatan lansia secara keseluruhan. Lansia yang tinggal di panti jompo seringkali menghadapi berbagai masalah yang dapat mengganggu kualitas hidup mereka. Sebuah kehidupan lansia dapat dianggap berkualitas jika mereka mampu menikmati masa tuanya dengan penuh makna, kebahagiaan, dan kebermanfaatannya.

Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti bermaksud untuk melakukan studi mengenai hubungan antara fungsi fisik dan kualitas hidup pada lansia yang tinggal di rumah pelayanan sosial Pucang Gading di Semarang serta Waning Werdoyo di Ungaran.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif melalui analisis deskriptif serta menerapkan metode cross-sectional. Untuk pengumpulan data mengenai kualitas hidup lansia, digunakan kuesioner WHOQOL, sementara penilaian fungsi fisik dilakukan dengan International Physical Activity Questionnaire. Sebanyak 115 responden terlibat sebagai sampel analisis dalam penelitian ini, data dianalisis dengan menggunakan uji korelasi Spearman Rank.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden Pada Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading dan Waning Werdoyo Ungaran

Jenis kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-Laki	44	38,3%
Perempuan	71	61,7%
Total	115	100%

Berdasarkan tabel 1. dari jumlah total 115 responden yang diteliti pada kategori jenis kelamin, diperoleh hasil mayor jenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 71 responden (61,7%). Sedangkan perempuan berjumlah 44 responden (38,3%).

Table 2. Distribusi Frekuensi Usia Responden Pada Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading dan Waning Werdayo Ungaran

Variabel	Mean±SD	Median	Min-Max
Usia	72,83±7,92	72	60 - 100

Tabel 2. memperlihatkan bahwa rata-rata usia lansia di Rumah Pelayanan Pucang Gading Semarang dan Waning Werdayo Ungaran adalah 72,83 tahun, dengan standar deviasi sebesar $\pm 7,92$. Rentang usia lansia di kedua lokasi tersebut cukup bervariasi, di mana usia termuda ialah 60 tahun dan usia tertua mencapai 100 tahun.

Table 3. Distribusi Frekuensi Pendidikan Responden Pada Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading dan Waning Werdayo Ungaran

Pendidikan	Frekuensi	Persentase
Tidak Tamat Sekolah	80	69,6%
SD	20	17,4%
SMP	13	11,3%
SMA	2	1,7%
Perguruan Tinggi	0	0,0%
Total	115	100%

Dalam tabel 3. menunjukkan sebanyak 80 lansia (69,6%) dari total 115 responden memiliki pendidikan terakhir tidak tamat sekolah.

Table 4. Distribusi Frekuensi Status Bekerja Responden Pada Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading dan Waning Werdayo Ungaran

Status Bekerja	Frekuensi	Persentase
Tidak Bekerja	115	100,0%
Bekerja	0	0,0%
Total	115	100%

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa seluruh lansia yang berada di rumah pelayanan sosial lanjut usia Pucang Gading dan Waning Werdayo Ungaran (100%) tidak memiliki pekerjaan.

Fungsi Fisik

Table 5. Distribusi Frekuensi Fungsi Fisik Responden Pada Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading dan Waning Werdayo Ungaran

Fungsi Fisik	Frekuensi	Persentase
Rendah	9	7,8%
Sedang	81	70,4%
Tinggi	25	21,7%
Total	115	100%

Tabel 5. menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang dan Waning Werdayo Ungaran beraktivitas fisik dalam kategori sedang, dengan jumlah mencapai 81 lansia, atau sekitar 70,4%.

Kualitas Hidup

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup Responden Pada Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading dan Waning Werdayo Ungaran

Kualitas Hidup	Frekuensi	Persentase
Buruk	11	9,6%
Sedang	81	70,4%
Baik	23	20,0%
Total	115	100%

Dalam tabel 6. dari 115 lansia di kedua rumah pelayanan lanjut usia tersebut diketahui bahwa sebanyak 81 lansia (70,4%) memiliki kualitas hidup pada kategori sedang.

Analisis Bivariat

Hubungan Fungsi Fisik dengan Kualitas Hidup

Table 7. Hubungan Fungsi Fisik dengan Kualitas Hidup di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading dan Waning Werdoyo Ungaran

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	29	49,2
Cukup	20	33,9
Kurang	10	16,9
Total	59	100

Berdasarkan tabel 7. ditemukan bahwa 9 lansia (7,8%) memiliki fungsi fisik yang tergolong rendah, dan semuanya mengalami kualitas hidup yang buruk. Sementara itu, terdapat 81 lansia (70,4%) yang berada dalam kategori fungsi fisik sedang. Dari kelompok ini, Sebanyak 2 lansia (1,7%) menunjukkan kualitas hidup yang buruk, sementara 60 lansia (52,2%) berada dalam kategori kualitas hidup yang sedang. Di sisi lain, 19 lansia (16,5%) memiliki kualitas hidup yang baik. Selain itu, 25 lansia (21,7%) memiliki fungsi fisik yang baik, yang dipengaruhi oleh tingginya intensitas aktivitas fisik yang mempercepat detak jantung dan meningkatkan laju pernapasan mereka melebihi aktivitas normal. Dalam kelompok ini, 21 lansia (18,3%) memiliki kualitas hidup sedang, sementara 4 lansia (3,5%) memiliki kualitas hidup yang baik.

PEMBAHASAN

Jenis Kelamin

Seiring dengan bertambahnya usia, laki-laki dan perempuan memiliki tingkat kebutuhan aktivitas fisik yang berbeda. Laki-laki sering menghabiskan waktu dalam posisi duduk, seperti bersantai menonton televisi atau membaca koran. Di sisi lain, perempuan meskipun telah memasuki masa pensiun, tetap aktif menjalankan berbagai tugas fisik di rumah, seperti memasak dan merawat anggota keluarga (Raga, 2017).

Menurut penelitian oleh Dhian Catur Utami (2023), terdapat perbedaan signifikan dalam kepuasan hidup antara lansia laki-laki dan perempuan. Laki-laki lansia umumnya menunjukkan tingkat kepuasan yang lebih tinggi dalam berbagai aspek, seperti hubungan interpersonal, dukungan keluarga, kondisi ekonomi, layanan sosial, serta kesehatan dan kondisi hidup secara keseluruhan. Sedangkan perempuan lansia cenderung mengalami tingkat kesepian yang lebih tinggi, menghadapi masalah ekonomi, dan merasakan kekhawatiran akan masa depan. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Ronoatmojo (2018), yang menegaskan bahwa jenis kelamin dapat memengaruhi kualitas hidup lansia.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Suri Salmiyati (2020), muncul sudut pandang yang berbeda, di mana ia menyatakan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara jenis kelamin dan kualitas hidup lansia. Temuan ini bertolak belakang dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa perempuan lansia memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan laki-laki (Netuveli et al., 2006). Penurunan kualitas hidup yang dialami perempuan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pekerjaan rumah tangga, perawatan informal, serta interaksi yang lebih intens dengan anak-anak dan keluarga. Sementara itu, laki-laki tidak menghadapi faktor-faktor signifikan yang serupa.

Perbedaan ini kemungkinan berkaitan dengan harapan hidup yang lebih tinggi pada perempuan. Ketika hidup bersama pasangan, perempuan sering kali berperan sebagai pengasuh bagi laki-laki. Namun, hasil penelitian tersebut bertentangan dengan temuan Hajian-Tilaki (2017), yang menunjukkan bahwa kualitas hidup perempuan lansia di Iran lebih

buruk dibandingkan dengan laki-laki, hal ini menunjukkan bahwa perempuan yang lebih tua di negara tersebut memerlukan dukungan fisik, psikologis, dan sosial yang lebih besar.

Usia

Penuaan dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup para lansia, terutama bagi individu yang berusia lebih dari 75 tahun, yang menjadi indikator penting dalam mengevaluasi kualitas hidup dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Walaupun banyak faktor yang memengaruhi, hanya sedikit yang diketahui memiliki pengaruh signifikan (Netuveli et al., 2006). Dampak usia terhadap kualitas hidup menjadi sangat terlihat pada lansia yang berusia 75 tahun ke atas. Kualitas hidup mereka umumnya mengalami peningkatan antara usia 50 hingga 65 tahun, tetapi mulai menunjukkan penurunan setelah mencapai usia 85 tahun (Netuveli et al., 2006).

Berman, Snyder, dan Frandsen (2016) mengemukakan bahwa seiring bertambahnya usia, seseorang akan mengalami penurunan fungsi fisik. Usia tidak hanya mencerminkan keinginan dan kemampuan individu, tetapi juga menunjukkan sejauh mana seseorang mampu beradaptasi dengan berbagai ketidakmampuan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Pada kelompok lansia berusia di atas 85 tahun, kebutuhan akan bantuan dalam melaksanakan satu atau lebih aktivitas dasar semakin meningkat. Penelitian oleh Faronbi et al. (2020) memperkuat pandangan ini, yang menunjukkan bahwa usia adalah salah satu faktor penting yang berhubungan dengan kualitas hidup lansia. Transformasi fisik, mental, dan psikologis yang terjadi selama proses penuaan memengaruhi kemampuan lansia dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari, yang pada gilirannya berdampak pada kualitas hidup mereka (Lutfiah dan Sugiharto, 2021).

Usia merupakan faktor penting yang signifikan dalam mempengaruhi fungsi fisik individu. Menurut Daely dkk. (2022), usia berperan besar dalam menentukan kualitas hidup pada lansia. Menariknya, seiring bertambahnya usia, banyak individu mempersepsikan kualitas hidup mereka dengan lebih positif (Daely dkk., 2022). Hal ini mungkin disebabkan oleh kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi seiring waktu. Sebaliknya, lansia yang lebih muda sering kali merasa bingung saat menghadapi proses penuaan dan langkah-langkah yang harus diambil dalam menghadapinya (Daely dkk., 2022).

Pendidikan

Pendidikan adalah sebuah upaya yang dilakukan dengan penuh kesadaran perencanaan untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif sangat penting agar peserta didik dapat mengembangkan potensi diri mereka secara aktif. Dalam suasana yang mendukung tersebut, pendidikan memberikan berbagai nilai yang berharga, mulai dari kekuatan spiritual, kemampuan pengendalian diri, hingga pengembangan kepribadian yang baik dan akhlak mulia. Selain itu, pendidikan juga membekali mereka dengan keterampilan yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari dan di tengah masyarakat. Seluruh penyelenggaraan pendidikan ini dilaksanakan dalam kerangka Negara Kesatuan Republik Indonesia, sesuai dengan ketentuan yang diatur dalam UU RI No. 20 Tahun 2003.

Dalam perspektif masyarakat, pendidikan dipandang sebagai alat yang dapat memperkaya kehidupan dan memberikan informasi berharga, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas hidup. Semakin tinggi tingkat pendidikan yang diraih oleh seseorang, semakin mudah ia mengakses informasi yang dapat memperluas wawasan pengetahuannya. Pengetahuan yang baik, tentu saja, berkontribusi positif terhadap kemampuan komunikasi yang efektif (Hidayat, 2005). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Droomers et al. (1998) menunjukkan bahwa pendidikan memiliki peranan penting dalam memengaruhi hubungan antara aktivitas fisik yang dilaporkan dan kesehatan individu.

Hasil studi oleh Ridwan (2021) menunjukkan Tingkat pendidikan yang tinggi memiliki dampak positif terhadap kualitas hidup lansia. Mereka yang mengenyam pendidikan yang

lebih baik cenderung mengalami peningkatan dalam kualitas hidup mereka, jika dibandingkan dengan lansia yang memiliki pendidikan rendah atau bahkan tidak pernah bersekolah (Wahid et al., 2021). Hal ini disebabkan oleh kesadaran yang lebih tinggi dalam mengambil langkah-langkah pencegahan terhadap berbagai Penyakit-penyakit seperti diabetes, penyakit ginjal, penyakit jantung, stroke, dan kanker merupakan kondisi kesehatan yang perlu diwaspadai. Selain itu, mereka cenderung memiliki sikap positif dan gaya hidup yang lebih baik, yang membedakan mereka dari lansia yang tidak berpendidikan (Hidayah et al., 2021). Lutfiah dan Sugiharto (2021) juga menambahkan bahwa lansia dengan pendidikan tinggi memiliki peluang yang lebih besar untuk menjalani kehidupan yang berkualitas dibandingkan mereka yang berpendidikan rendah.

Status Bekerja

Di Indonesia, banyak lansia yang kehilangan produktivitas karena kehilangan pekerjaan (Dwi Prastika, 2021). Hal ini sering kali disebabkan oleh kondisi kesehatan yang mengurangi kemampuan mereka untuk bekerja. Akibat kehilangan pekerjaan, sejumlah lansia menjadi bergantung pada anak atau keluarga. Ketergantungan yang dialami oleh banyak lansia dapat berdampak buruk pada kesehatan serta kualitas hidup mereka. Akibatnya, banyak di antara mereka yang merasa tidak memiliki nilai dalam keluarga. Jika kondisi ini tidak ditangani, risiko munculnya berbagai penyakit seperti demensia, depresi, penyakit kardiovaskular, dan penyakit tidak menular lainnya akan semakin meningkat. Di samping itu, lansia yang berada dalam situasi seperti ini juga cenderung lebih rentan terhadap perasaan cemas, bingung, takut, serta mengalami ketergantungan terkait masalah ekonomi (Cahyati dan Lestari, 2018).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rosida (2022), tidak ditemukan hubungan yang signifikan secara statistik antara status pekerjaan dan kualitas hidup lansia, dengan p-value sebesar 0,132. Temuan ini berbeda dengan penelitian sebelumnya oleh Helin dkk pada tahun 2014, yang menunjukkan adanya hubungan antara status pekerjaan dan kualitas hidup lansia. Namun, hasil penelitian Rosida sejalan dengan temuan Tris Eryando dkk (2020), yang juga melaporkan tidak adanya hubungan signifikan antara status pekerjaan dan kualitas hidup lansia, dengan p-value yang lebih besar dari 0,05. Selain itu, hasil ini tidak mendukung temuan Lamanauw et al. (2017). yang menunjukkan adanya hubungan antara status pekerjaan dan kualitas hidup penduduk di Kelurahan Kinilow, Kecamatan Tomohon Utara, Kota Tomohon. Namun, temuan ini sejalan dengan penelitian Adawiyah dan Kariasa (2014), Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa tidak ada hubungan antara status pekerjaan dan kualitas hidup. Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh lansia di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang dan Waning Werdayo Ungaran tidak aktif bekerja. Peneliti menduga bahwa kondisi kesehatan yang kurang mendukung menjadi salah satu penyebab utama. Menurut Bandiyah (2009), lansia sering mengalami berbagai masalah kesehatan seperti nyeri pinggang, pusing, kelelahan, dan nyeri pada sendi pinggul, yang dapat menghambat kemampuan mereka untuk melanjutkan aktivitas kerja. Selain itu, Moons dan rekan-rekannya (2004) yang dirangkum oleh Novitri (2009) menekankan adanya perbedaan signifikan dalam kualitas hidup antara individu yang tidak bekerja dan sedang mencari pekerjaan, dibandingkan dengan mereka yang tidak dapat bekerja akibat disabilitas tertentu.

Fungsi Fisik

Hasil penelitian tentang fungsi fisik Di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading dan Waning Werdayo Ungaran, hasil penelitian menunjukkan bahwa 70,4% dari 81 lansia yang diteliti berada dalam kategori fungsi fisik yang ringan. Temuan ini berbeda dengan penelitian sebelumnya oleh Nugroho (2007), yang melaporkan bahwa 45% lansia mampu melakukan aktivitas fisik secara mandiri, sementara 23,6% dikategorikan mengalami ketergantungan

ringan, 30% ketergantungan moderat, dan 11,4% mengalami ketergantungan berat dalam menjalani kegiatan sehari-hari yang memerlukan bantuan dari keluarga.

Di sisi lain, temuan penelitian ini sejalan dengan hasil studi Dhian Catur Utami (2022), yang menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki tingkat aktivitas fisik yang sedang, mencapai 55,6%. Aktivitas fisik mencakup segala bentuk kegiatan yang meningkatkan penggunaan energi atau kalori oleh tubuh. Penurunan fungsi fisik dapat berdampak signifikan terhadap kemampuan lansia dalam menjalani aktivitas sehari-hari, sehingga mereka sering kali bergantung pada bantuan orang lain dapat menjadi sebuah tantangan. Selain itu, keterbatasan dalam aktivitas fisik juga dapat berkontribusi pada penurunan kesehatan secara keseluruhan (Dania Damara, 2017).

Penelitian oleh Firmawati dan Lenny Ali (2019) juga menegaskan bahwa seiring bertambahnya usia, fungsi fisik lansia cenderung menurun, sehingga mereka semakin sulit memenuhi kebutuhan dasar dalam kehidupan sehari-hari. Di samping perubahan fisik, lansia juga mengalami penurunan fungsi berbagai organ tubuh (Nugroho, 2007).

Kualitas Hidup

Hasil penelitian mengenai kualitas hidup lansia di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading dan Waning Werdoyo Ungaran menunjukkan bahwa 70,4% dari 81 lansia berada dalam kategori kualitas hidup sedang. Temuan ini kontras dengan laporan Dhian Catur Utami (2022) yang menyatakan bahwa mayoritas lansia memiliki kualitas hidup yang baik, yaitu mencapai 54,2%. Kualitas hidup itu sendiri memiliki definisi yang kompleks, mencakup persepsi individu terhadap kesehatan fisik, kondisi psikologis, tingkat kemandirian, hubungan sosial, keyakinan pribadi, serta interaksi mereka dalam masyarakat (Dewi, 2018).

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Daely dkk (2022), yang menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di panti wreda memiliki kualitas hidup yang tergolong sedang. Hasil ini juga konsisten dengan penelitian Krisdiyanti dan Aryati (2021), di mana kualitas hidup mayoritas lansia di panti sosial juga berada dalam kategori yang sama. Hal ini mencerminkan bahwa aspek fisik, sosial, dan lingkungan bagi lansia di panti wreda belum sepenuhnya optimal untuk mencapai kesejahteraan (Rohmah dkk., 2017). Banyak di antara mereka yang belum sepenuhnya beradaptasi dan menerima perubahan sebagai bagian dari kehidupan yang mereka jalani (Samper dkk., 2017). Hal ini menunjukkan bahwa lansia belum sepenuhnya menjalani aktivitas sesuai dengan kemampuan mereka, merasa bahagia, dan menikmati masa tua yang berarti serta bermanfaat (Budiarti dkk., 2020; Ningsih, 2020). Oleh karena itu, untuk meningkatkan kualitas hidupnya, lansia perlu bergerak menuju kesejahteraan (Anggraini dan Hadi, 2017).

Hubungan Fungsi Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang dan Waning Werdoyo Ungaran, ditemukan bahwa mayoritas lansia memiliki fungsi fisik yang tergolong dalam kategori ringan. Namun, ketika dilihat dari segi kualitas hidup, sebagian besar lansia termasuk dalam kategori sedang. Analisis menggunakan metode korelasi Spearman Rank menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara fungsi fisik dan kualitas hidup lansia di kedua lokasi tersebut. Hubungan ini bersifat positif, yang berarti bahwa peningkatan fungsi fisik, yang dipicu oleh tingginya tingkat aktivitas fisik, berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup. Sebaliknya, penurunan fungsi fisik akan diikuti dengan penurunan kualitas hidup.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Bambang Birawa (2019), yang mengungkapkan adanya hubungan signifikan antara fungsi fisik, yang diukur melalui tingkat kelelahan menggunakan Borg Scale setelah melakukan aktivitas fisik, dan kualitas hidup dalam domain sosial. Lansia yang mengalami tingkat kelelahan rendah cenderung memiliki kualitas hidup sosial yang lebih baik. Temuan ini juga konsisten dengan penelitian

Syaiful Bahry (2017), yang menunjukkan adanya korelasi antara fungsi fisik dan kualitas hidup lansia di Desa Adisara, Kecamatan Jatilawang, Kabupaten Banyumas.

Kualitas hidup yang tinggi pada lansia mencerminkan kondisi fungsional yang optimal, sehingga mereka dapat menikmati masa tua dengan penuh kebahagiaan adalah impian setiap orang. Kualitas hidup yang baik sangat dipengaruhi oleh lingkungan yang nyaman, usia, dan kesehatan secara keseluruhan—semua ini merupakan aspek penting dari pengalaman hidup yang berkualitas. Selain itu, tingginya kualitas hidup pada lansia juga dipengaruhi oleh ketahanan mereka dalam menghadapi berbagai masalah kesehatan, serta kebiasaan hidup sehat yang mereka terapkan (Yusnia, 2018).

Merujuk pada penelitian Dini (2020), kualitas hidup dapat dianggap optimal jika semua aspek fungsional lansia terpenuhi dalam kondisi yang baik, dengan peningkatan fungsi fisik yang memadai. Dengan demikian, para lansia berhak untuk menikmati masa tua yang bahagia, penuh makna, dan memiliki kualitas hidup yang tinggi. Kesejahteraan serta peningkatan fungsi fisik sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup mereka. Namun, penelitian menunjukkan bahwa kualitas hidup lansia masih tergolong sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa kondisi fisik, sosial, dan lingkungan para lansia di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading, Semarang, perlu mendapat perhatian lebih. dan Waning Werdoyo Ungaran belum optimal untuk mencapai kesejahteraan. Mereka belum sepenuhnya mampu melakukan aktivitas sesuai dengan kemampuan mereka, merasakan kebahagiaan, dan menikmati masa tua dengan cara yang bermakna dan bermanfaat (Budiarti dkk., 2020; Ningsih, 2020).

KESIMPULAN

Penelitian yang dilakukan dengan analisis univariat, mayoritas responden lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading dan Waning Werdoyo Ungaran adalah perempuan (61,7%) dengan rata-rata usia 72,83 tahun. Sebagian besar responden tidak tamat sekolah (69,6%) dan tidak bekerja (100%). Fungsi fisik mereka mayoritas berada dalam kategori sedang (70,4%), demikian pula dengan kualitas hidupnya (70,4%). Analisis bivariat menunjukkan hubungan antara fungsi fisik dan kualitas hidup, di mana lansia dengan fungsi fisik lebih baik cenderung memiliki kualitas hidup lebih baik. Hal ini menegaskan pentingnya menjaga aktivitas fisik untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di rumah pelayanan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Asnaniar, Wa Ode Sri, Nur Wahyuni Munir, Akbar Asfar, Safruddin, Wan Sulastri Emin, Samsualam, Yutia Ferianti Yunus Padu, Nur Intan Ana Sofyan, and Jabal Nur Djafar. 2022. "Optimalisasi Self Care Pada Penderita Hipertensi Melalui Edukasi Latihan Relaksasi Otot Progresif." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas* 2 (1): 161–65. <https://journals.sagamediaindo.org/index.php/jpmsk/article/view/101>.
- Dewi Made Dian. 2021. "Gambaran Kepatuhan Minum Obat Pada Penderita Hipertensi Yang Masih Aktif Bekerja." *Poltekkes Denpasar*, 9–29.
- Fadhilah, Siti Naelal, Tita Rohita, and Ana Samiatul Milah. 2020. "Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pamarican Kabupaten Ciamis Tahun 2021." *Jurnal Ilmiah Manuntung* 1: 62–67. <http://repository.unigal.ac.id/handle/123456789/787>.
- Handayani, Maya, Achmad Kusyairi, and Suhari. 2023. "Hubungan Dukungan Keluarga Dan Self-Care Dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi." *Jurnal Kesehatan Tambusai* 4 (2): 1871–81.
- Hasanah, Uswatun. 2019. "Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi)." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 7 (1): 87. <https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/2016/10/Tekanan-Darah-Tinggi-Hipertensi.pdf>.
- Ketut, I, Gama I Wayan, and Sarmadi Iga. 2014. "Faktor Penyebab Ketidapatuhan Kontrol Penderita Hipertensi." *Faktor Penyebab Ketidapatuhan Kontrol Penderita Hipertensi. Jurnal Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar. J Gema Keperawatan*, 65–71. http://poltekkes-denpasar.ac.id/files/JURNAL_GEMA_KEPERAWATAN/DESEMBER_2014/ARTIKEL_I_Ketut

Gama dkk, 2.pdf.

- Nugroho, Kristiawan P.A., Theresia P.E. Sanubari, and Jein Mayasari Rumondor. 2019. “Faktor Risiko Penyebab Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo Lor Kota Salatiga.” *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 32–42. <https://doi.org/10.34035/jk.v10i1.326>.
- Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, Tryana. 2020. “~~濟無~~No Title No Title No Title.” *Journal GEEJ* 7 (2): 140–59.
- Wulandari, Ria, and Sari Puspita. 2020. “Hubungan Pengetahuan, Dukungan Keluarga, Dan Peran Petugas Kesehatan Dengan Kepatuhan Penderita Hipertensi Dalam Menjalani Pengobatan.” *Jurnal 'Aisyiyah Medika* 4: 340–52. <https://doi.org/10.36729/jam.v4i3.206>.