

Perbedaan Quality of Life Lansia Hipertensi yang Mengikuti dan Tidak Mengikuti Senam Prolanis di Wilayah Benteng Kota Ambon

Adita Ayu Ferdinansih Manuhutu, Berta Esti Ari Prasetya

Email: manuhutudita@gmail.com

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana

Abstract

This study aims to determine differences in Quality of Life. Quality of life is defined as individual perceptions as men or women in life, in terms of the cultural context and the value system in which they live, and the relationship with the standard of life, hope, pleasure, and attention. This study was carried out on 70 people, namely elderly hypertension who followed prolanist gymnastic as many as 35 people and elderly hypertension who did not follow prolanist gymnastics as many as 35 people, using purposive sampling technique. Data collection was carried out using the World Health Organization Quality of Life (Whoqol) -Bref Scale. Data analysis method uses t-test analysis. The results of data analysis using the t-test yielded a t-count value of 4.665 with a significance of 0.000 ($p < 0.05$) and a standard deviation of 9,595. There is a significant difference between the quality of life of elderly hypertension who follow prolanist gymnastics and elderly hypertension who do not follow prolanist gymnastics in Benteng Region, Ambon City.

Keywords: Quality Of Life, Elderly Hypertension, Prolanis Gymnastics

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan Quality Of Life. Kualitas hidup didefinisikan sebagai persepsi individu sebagai laki-laki atau perempuan dalam hidup, ditinjau dari konteks budaya dan sistem nilai dimana mereka tinggal, dan hubungan dengan standart hidup, harapan, kesenangan, dan perhatian. Penelitian ini dilakukan pada 70 orang, yaitu lansia hipertensi yang mengikuti senam prolanis sebanyak 35 orang dan lansia hipertensi yang tidak mengikuti senam prolanis sebanyak 35 orang, dengan menggunakan teknik Purposive Sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala The World Health Organization Quality Of Life (Whoqol)-Bref. Metode analisis data menggunakan analisis uji-t. Hasil analisa data menggunakan uji-t menghasilkan nilai t-hitung sebesar 4.665 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan standar deviation sebesar 9.595. Terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas hidup lansia hipertensi yang mengikuti senam prolanis dan lansia hipertensi yang tidak mengikuti senam prolanis di Wilayah Benteng, Kota Ambon.

Kata kunci: Kualitas Hidup, Hipertensi, Senam Prolanis

Pendahuluan

Lanjut usia (sesudahnya disebut lansia) merupakan istilah tahap akhir dari proses penuaan. Pada periode ini kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri ataupun mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya akan perlahan-lahan menurun sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang terjadi (Constantinides, 1994). Hasil sensus penduduk tahun 2010 menunjukkan bahwa jumlah penduduk lansia di Indonesia berjumlah 18,57 juta, meningkat sekitar 7,93% dari tahun 2000 yang sebanyak 14,44 juta jiwa. Hal ini juga terjadi pada daerah Maluku, khususnya kota Ambon yaitu seiring dengan penambahan jumlah lanjut usia maka tingkat pertumbuhan lansia mencapai 6,8 dari 34 provinsi di Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2017).

Jika dilihat bahwa masalah yang di hadapi lansia saat ini adalah dengan bertambahnya umur, maka fungsi fisiologis lansia mengalami penurunan akibat proses degeneratif (penuaan) sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada usia lanjut. Selain itu masalah degeneratif menurunkan daya tahan tubuh sehingga rentan terkena infeksi penyakit menular. Penyakit tidak menular pada lansia di antaranya adalah hipertensi. Studi yang dilakukan Degl'Innocenti (2002) menyatakan bahwa penyakit kardiovaskular akibat hipertensi dapat menyebabkan masalah pada kualitas hidup lanjut usia, sehingga kualitas hidup para lanjut usia akan terganggu dan angka harapan hidup lansia juga akan menurun. Lanjut usia dapat dinyatakan memiliki tingkat kualitas hidup yang baik, bila suatu kondisi yang menyatakan tingkat kepuasan secara batin, fisik, sosial, serta kenyamanan dan kebahagiaan hidupnya (Yusup, 2010).

Kualitas hidup didefinisikan sebagai persepsi individu sebagai laki-laki atau perempuan dalam hidup, ditinjau dari konteks budaya dan sistem nilai dimana mereka tinggal, dan hubungan dengan standart hidup, harapan, kesenangan, dan perhatian. Hal ini berkaitan dengan lansia bahwa untuk mempertahankan kualitas hidup tetap aktif dan produktif, lansia membutuhkan kemudahan dalam beraktivitas dan pelayan kesehatan. Kemudahan beraktivitas akan membantu lansia melakukan kegiatannya tanpa hambatan serta pelayan kesehatan yang memadai sangat diperlukan karena lansia sangat rentan terhadap penyakit terutama hipertensi.

Hal ini yang dilakukan oleh komunitas senam lansia wilayah Benteng dengan menyelenggarakan Senam Prolanis bagi lansia yang berada pada lingkungan wilayah Benteng, Kota Ambon. Aktivitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar

dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh (RSUD Puri Husada, 2017). Hasil ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Acree dan Longfors (2006) dimana mereka melakukan pengukuran kualitas hidup dengan SF-36 pada kelompok yang melakukan aktivitas tinggi dan kelompok yang melakukan aktivitas rendah, hasilnya kelompok yang melakukan aktivitas tinggi memiliki skor kuesioner lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang melakukan aktivitas rendah.

Senam Prolanis adalah upaya untuk meningkatkan pemeliharaan kesehatan dan meningkatkan aktivitas fisik melalui kegiatan olahraga atau senam yang dilaksanakan bagi lansia (Klinik Mulya Medika, 2017). Program pengelolaan penyakit kronis atau prolanis adalah 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 efisien. Aktivitas dalam kegiatan Prolanis meliputi aktifitas konsultasi medis/edukasi.

Kegiatan senam prolanis juga memiliki tujuan untuk memberdayakan masyarakat dalam hal: 1) bagaimana penyediaan diet makanan yang sehat untuk penderita Diabetes melitus dan hipertensi dan menghindari aktifitas-aktifitas yang berakibat buruk bagi penderita; 2) memberdayakan masyarakat untuk cerdas dan cermat memahami tanda-tanda bahaya kedua penyakit yang berbahaya dan mematikan tersebut.

Rumusan masalah dari penelitian adalah apakah ada perbedaan *quality of life* pada lansia hipertensi yang mengikuti dan tidak mengikuti senam prolanis di wilayah Benteng, Ambon. Tujuan Penelitian untuk menemukan perbedaan *quality of life* pada lansia hipertensi yang mengikuti dan tidak mengikuti senam prolanis di wilayah Benteng, Ambon.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan termasuk dalam jenis penelitian komparatif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk melihat perbedaan pada dua kelompok atau lebih. Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan kualitas

hidup antara lansia yang mengikuti kegiatan senam prolanis dan lansia yang tidak mengikuti kegiatan senam prolanis.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas (*independent variable*), yaitu senam prolanis dan variabel terikat (*dependent variable*), yaitu kualitas hidup. Kualitas hidup didefinisikan sebagai persepsi individu sebagai laki-laki atau perempuan dalam hidup, ditinjau dari konteks budaya dan sistem nilai dimana mereka tinggal, dan hubungan dengan standart hidup, harapan, kesenangan, dan perhatian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia penderita hipertensi yang ada di kelompok Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Benteng, Kota Ambon yang memiliki kegiatan senam lansia. Pemilihan sampel berdasarkan kriteria inklusi : berusia ≥ 60 tahun, tekanan darah diukur periodik, Mengikuti senam lansia 35 orang (4 kali berturut-turut dalam satu bulan terakhir) dan tidak mengikuti senam lansia 35 orang dan bersedia menjadi responden; eksklusi: baru sembuh dari sakit artinya pada penelitian ini didapatkan 70 lansia, 35 penderita hipertensi yang mengikuti senam prolanis dari awal dilakukannya penelitian sampai akhir penelitian, sehingga didapatkan pula 35 responden yang tidak mengikuti senam prolanis sebagai pembanding. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan kuesioner kualitas hidup dari *WHO Quality Of Life-BREF* yaitu pengukuran yang menggunakan 26 item pertanyaan. Untuk mengetahui perbedaan antara dua variabel tersebut dilakukan uji statistik.

Analisis data digunakan analisis data univariat dan analisis data bivariat. Analisis data univariat adalah untuk mengetahui gambaran masing-masing variabel yaitu senam lansia, dan kualitas hidup pada lansia di wilayah Benteng, Kota Ambon. Sedangkan, analisis data bivariat adalah untuk mengetahui perbedaan kualitas hidup lansia hipertensi yang mengikuti dan tidak mengikuti senam prolanis. Untuk mengetahui perbedaan antara dua variabel tersebut dilakukan uji statistik. Pengolahan penelitian menggunakan SPSS 16.

Hasil

Data yang diperoleh dari penelitian kemudian dikelompokkan dan ditabulasi sesuai dengan keperluan peneliti. Selanjutnya peneliti melakukan pengolahan data dan analisis data. Dengan hasil penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Statistik Deskriptif Skala Kualitas Hidup

	Group Statistics			
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Senam	35	92.94	9.595	1.622
Tidak Ikut Senam	35	79.11	14.680	2.481

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada variable kualitas hidup lansia yang Ikut senam diperoleh skor *mean* 92.94 dan standar deviasi 9.595. Adapun untuk variable kualitas hidup lansia yang tidak Ikut senam diperoleh data *mean* 79.11 dan standar deviasi 14.680. Berikut ini perbandingan antara kualitas hidup lansia hipertensi yang mengikuti dan tidak mengikuti senam prolanis:

Tabel 2. Kategori Kualitas Hidup lansia yang Ikut Senam Prolanis

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%	Mean
1.	$91,67 \leq x < 125$	Baik	21	60%	92.94
2.	$58,33 \leq x < 91,67$	Sedang	14	40%	
3.	$25 \leq x < 58,33$	Buruk	0	0%	

Data di atas menunjukkan tingkat kualitas hidup lansia yang Ikut senam yang berbeda-beda. Pada kategori buruk didapati persentase sebesar 0%, kategori sedang sebesar 40 %, kategori baik sebesar 60% dengan mean/rata-rata yang diperoleh adalah 92,94%. Berdasarkan mean yang diperoleh, dapat dikatakan bahwa Kualitas Hidup lansia yang Ikut Senam Prolanis di wilayah Benteng Kota Ambon tergolong Baik.

Tabel 3. Kategori Kualitas Hidup lansia yang Tidak Ikut Senam Prolanis

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%	Mean
1.	$91,67 \leq x \leq 125$	Baik	4	11%	
2.	$58,33 \leq x < 91,67$	Sedang	25	72%	
3.	$25 \leq x < 58,33$	Buruk	6	17%	79,11

Data di atas menunjukkan tingkat kualitas hidup lansia yang tidak ikut senam prolanis yang berbeda-beda. Pada kategori buruk didapati persentase sebesar 17%, kategori sedang sebesar 72%, kategori baik sebesar 11% dengan mean/rata-rata yang diperoleh adalah 79,11%. Berdasarkan mean yang diperoleh, dapat dikatakan bahwa kualitas hidup lansia yang tidak ikut senam prolanis di wilayah Benteng Kota Ambon tergolong sedang.

Langkah selanjutnya adalah melakukan analisis data dengan *independent sample t-test*. Analisis ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan *quality of life* lansia yang mengikuti dan tidak mengikuti senam prolanis. Pada penelitian ini terdiri dari dua kelompok sampel yaitu lansia hipertensi yang mengikuti dan lansia hipertensi yang tidak mengikuti senam prolanis. Melalui *independent sample t-test* diperoleh signifikansi 0,047. Oleh karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan *quality of life* lansia yang mengikuti dan tidak mengikuti senam prolanis.

Tabel 4. Hasil Independent Samples Test

Independent Samples Test		Levene's Test for Equality of Variances	
		F	Sig.
Kualitas Hidup	Equal variances assumed	4.078	.047
	Equal variances not assumed		

Dari hasil pengujian yang dilakukan diperoleh *Equal variances not assumed* nilai signifikansi sebesar 0,047 ($p < 0,05$). Hasil statistik yang diperoleh menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kualitas hidup lansia hipertensi yang mengikuti senam prolanis dan lansia hipertensi yang tidak mengikuti senam prolanis di Wilayah Benteng, Kota Ambon. Dilihat dari meannya 92.94 diketahui bahwa kualitas hidup lansia hipertensi yang mengikuti senam lebih tinggi daripada lansia hipertensi yang tidak mengikuti senam.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisa data penelitian mengenai perbedaan kualitas hidup lansia hipertensi yang mengikuti senam prolanis dan lansia hipertensi yang tidak mengikuti senam prolanis diperoleh nilai t 4.665 dengan signifikansi sebesar 0.047 ($p < 0.05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan kualitas hidup lansia hipertensi yang mengikuti senam prolanis dan lansia hipertensi yang tidak mengikuti senam prolanis di Wilayah Benteng Kota Ambon. Dilihat dari mean 92.94 menunjukkan bahwa kualitas hidup lansia hipertensi yang mengikuti senam prolanis lebih tinggi daripada lansia hipertensi yang tidak mengikuti senam prolanis dengan mean 79.11.

Senyawa beta-endorfin akan di keluarkan oleh seseorang yang melakukan aktivitas fisik sehingga dapat mendatangkan rasa senang dan menghilangkan stress. Dari beberapa manfaat yang dihasilkan oleh aktivitas fisik, dapat meningkatkan kualitas hidup lansia termasuk lansia penderita hipertensi (Mass et al., 2011; Susilowati & Istianah, 2012; Vainionpaa et al., 2007; Kowalski, 2010; Leavit, 2008). Hal tersebut disebabkan oleh peserta senam lansia yang mampu menerima dirinya tidak akan memusatkan perhatiannya pada perubahan yang dialami setelah tua, akan tetapi lebih memusatkan perhatian pada apa yang harus dilakukan setelah mengalami masa lanjut usia untuk bisa lebih berkualitas hidupnya dengan kondisi yang baru. Sehingga ketika peserta senam lansia memiliki kualitas hidup yang baik, maka peserta senam lansia tersebut akan senantiasa mampu membuat keputusan yang baik untuk dirinya. Hal tersebut ditandai dengan kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, hubungan sosial dan hubungan dengan lingkungan yang baik.

Senam Prolanis adalah upaya untuk meningkatkan pemeliharaan kesehatan dan meningkatkan aktivitas fisik melalui kegiatan olahraga atau senam yang dilaksanakan bagi lansia (Klinik Mulya Medika, 2017). Program pengelolaan penyakit kronis atau prolanis adalah 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 efisien. Aktifitas dalam Prolanis meliputi aktifitas konsultasi medis/edukasi.

Saat individu melakukan senam, peredaran darah akan lancar dan meningkatkan jumlah volume darah. Selain itu 20% darah terdapat di otak, sehingga akan terjadi proses indorfin hingga terbentuk hormon norepinefrin yang dapat menimbulkan rasa gembira, rasa sakit hilang, adiksi (kecanduan gerak) dan menghilangkan depresi. Dengan mengikuti senam lansia efek minimalnya adalah lansia merasa berbahagia, senantiasa bergembira, bisa tidur lebih nyenyak, pikiran tetap segar. Hal ini yang membuat kualitas hidup lansia hipertensi yang mengikuti senam menjadi lebih baik. (Ilkafah, 2014).

Peningkatan kualitas hidup secara psikologis yang diperoleh lansia melalui aktivitas fisik ialah mengurangi stres, meningkatkan rasa antusias dan rasa percaya diri, serta mengurangi kecemasan dan depresi seseorang terkait dengan penyakit yang dialaminya. Senam lansia juga akan membantu meningkatkan kualitas hidup, menambah kegembiraan dan memaksimalkan sisa kemampuan (Sigalingging, 2008). Larasati (2009) menyatakan subyek dengan kualitas hidup positif terlihat dari gambaran fisik subyek yang selalu menjaga kesehatannya, dalam aspek psikologis subyek berusaha meredam emosi agar tidak mudah marah, hubungan sosial subyek baik dengan banyaknya teman yang dimilikinya, lingkungan mendukung dan memberi rasa aman kepada subyek. Subyek dapat mengenali diri sendiri, subyek mampu beradaptasi dengan kondisi yang dialami saat ini, subyek mempunyai perasaan kasih kepada orang lain dan mampu mengembangkan sikap empati dan merasakan penderitaan orang lain.

Lansia yang mengikuti senam prolanis di wilayah Benteng, Kota Ambon mempunyai kualitas hidup yang positif adalah karena semua kegiatan yang lansia jalani mendapat dukungan dari keluarga dan orang-orang terdekat. Dengan begitu lansia merasa percaya diri. Lansia juga optimis dapat mengerjakan segala sesuatunya dengan baik karena rasa kasih dan sayang dari semua pihak. Hal ini terlihat dari faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia dalam hal mengenali diri sendiri yaitu lansia dapat menyelesaikan semua masalah sendiri, adaptasi misalnya lansia suka berkumpul dengan teman-teman, merasakan penderitaan orang lain lansia sering bercerita tentang keluh-kesah antar sesama teman, perasaan kasih dan sayang keluarga tetap menyayangi dan menghormati lansia seperti sebelumnya, bersikap optimis dengan tetap melakukan aktivitas yang menyenangkan, mengembangkan sikap empati subjek selalu menolong orang yang mengalami musibah.

Menurut Darmawan (dalam Hidayati, 2009) bagi lansia interaksi sosial juga akan mendasari untuk memperoleh kepuasan hidup, sehingga dalam diri seorang lansia mampu menerima diri menjadi seorang lansia dengan perubahan-perubahan yang dialami, serta kemandirian. Selain itu senam yang teratur dapat memperbaiki tingkat kesegaran jasmani, sehingga penderita merasa fit, rasa cemas berkurang, timbul rasa senang dan rasa percaya diri yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup (Triyanto, 2014).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa senam lansia merupakan salah satu aktifitas yang dapat mempengaruhi kualitas hidup. Adanya aktifitas kelompok senam membuat lansia memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu melakukan fungsi fisik berhubungan dengan penyakitnya sehingga penderita dapat menjalani peran dan aktivitasnya dengan baik dan maksimal sehingga dapat mempengaruhi kualitas hidupnya.

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan kualitas hidup antara lansia yang mengikuti kegiatan senam prolanis dan lansia yang tidak mengikuti kegiatan senam prolanis. Rata-rata skor skala kualitas hidup pada lansia yang mengikuti senam prolanis adalah 92,94 (kategori baik), sedangkan rata-rata skor skala kualitas hidup pada lansia yang tidak mengikuti senam prolanis adalah 79,11 (kategori sedang).

Senam prolanis telah terbukti mampu meningkatkan kualitas hidup lansia sehingga dapat disarankan: 1) pada lansia yang telah mengikuti kegiatan senam prolanis agar tetap aktif dan meningkatkan keikutsertaannya dalam kegiatan senam prolanis; 2) kegiatan serupa dapat dilakukan oleh puskesmas-puskesmas lain di Kota Ambon; 3) bagi peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel lain yang ikut mempengaruhi kualitas hidup lansia.

Referensi

- Acree, L. S., & Longfors, J. (2006). Physical Activity Is Related To Quality Of Life In Older Adults. *Health Qual Life Outcomes*, 30(4): 37.
- BPS. (2017). *Jumlah Penduduk Lansia di Indonesia*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Constantinides, P. (1994). *General Pathobiology*. Appleton & Lange, 1st edition.

- Hidayati, L. (2009). Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Kelurahan Daleman Tulung Klaten. *Skripsi*.
- Ilkafah. (2014). Pengaruh Latihan Fisik (Senam Lansia) Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Ringan-Sedang di Rektorat UNIBRAW Malang. *Jurnal Surya*, 2(4): 14-24.
- Klinik Mulya Medika. (2017). Pengertian Senam Prolanis. Diakses: 30 November 2017. IDari <https://mulyamedika.id/?m=0>.
- Lanny, Y. (2010). *Rahasia Awet Muda Hingga Lansia*. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Larasati, T. (2009). Jurnal Kualitas Hidup Pada Wanita Yang Sudah Memasuki Masa Menopause. *E-Journal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma*, Volume 36, 1-19.
- Mass, M., Buckwalter, K., Hardy, M., Reimer, T., & Titler, M. (2011). *Asuhan Keperawatan Geriatrik*. Jakarta: EGC.
- RSUD Puri Husada. (2016). *Pengertian Senam Lansia*. Diakses: 7 November 2017. <http://rsudpurihusada.inhilkab.go.id/manfaat-senam-lansia/>.
- Triyanto, E. (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Yusup, Lanny. (2010). *Rahasia Tetap Muda Hingga Lansia*. Jakarta: Gramedia Pustaka.