

Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia Di Panti Werdha Teratai Palembang

Astria Wulandari^{1*}

¹ Program Studi Ilmu Keperawatan, STIK Bina Husada, Jl. Syech A Somad No.28, 22 Ilir, Kec. Bukit Kecil, Kota Palembang, Sumatera Selatan Indonesia 30131

* e-mail korespondensi penulis: astriawulandari23.aw@gmail.com

Abstrak

Kesehatan menetapkan bahwa upaya pemeliharaan kesehatan bagi lanjut usia ditujukan untuk menjaga agar para lanjut usia tetap sehat dan produktif secara sosial dan ekonomis. Juga menekankan pentingnya harapan hidup dan kualitas hidup bagi lanjut usia. Keempat domain dalam kualitas hidup adalah kesehatan fisik, kesehatan psikologi, hubungan sosial, dan aspek lingkungan. Peningkatan kualitas hidup secara mental yang diperoleh melalui aktivitas fisik. Diketahuinya Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Kualitas Hidup pada Lansia di Panti Werdha Teratai Palembang Tahun 2018. Penelitian tentang Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Kualitas Hidup pada Lansia di Panti Werdha Teratai Palembang Tahun 2018. Waktu penelitian pada tanggal 1-30 Mei 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia di Panti Werdha Teratai Palembang dengan jumlah sampel 17 orang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan *pre eksperimental* dan jenis penelitian *one-group pretest-posttest design*. Hasil penelitian ini didapatkan Rata-rata kualitas hidup pada lansia sebelum dilakukan senam jantung sehat adalah 108,00. Rata-rata kualitas hidup pada lansia setelah dilakukan senam jantung sehat adalah 111,88 ada pengaruh senam jantung terhadap kualitas hidup di Panti Werdha Teratai Palembang tahun 2018 (*p Value* = 0,018). Disarankan untuk bagi petugas Panti Werdha Teratai Palembang agar dapat membuat jadwal untuk senam jantung sehat, karena senam jantung sehat dapat memperbaiki mood sehingga kualitas hidup akan meningkat

Kata kunci: senam jantung sehat, Kualitas Hidup, Lansia.

Abstract

Health stipulates that health care efforts for the elderly are intended to keep older people healthy and productive socially and economically. It also emphasizes the importance of life expectancy and quality of life for the elderly. The four domains in the quality of life are physical health, psychological health, social relations, and environmental aspects. Improved quality of mental life gained through physical activity. Knowledge of Healthy Gymnastic Influence on Quality of Life in Elderly at Panti Werdha Lotus Palembang 2018. Research on the Influence of Healthy Heart Gymnastics on Quality of Life at Elderly in Panti Werdha Terengai Palembang Institution 2018. Time of study on 1-30 May 2018.. Population in this research is all elderly in Panti Werdha Teratai Palembang with sample number 17 people. This research is a quantitative research with pre experimental and one-group pretest-posttest design. The results of this study obtained Average quality of life in the elderly before a healthy heart gymnastics is 108.00. The average quality of life in the elderly after a healthy heart gymnastics is 111,88 this effect of heart gymnastics on quality of life in Panti Werdha Teratai Palembang in 2018 (*p Value* = 0.018). It is recommended for Panti Werdha Panti Terengai Palembang to make schedule for healthy heart gymnastics, because healthy heart gymnastics can improve mood so that quality of life will increase.

Key words: healthy heart gymnastics, Quality of Life, Elderly

PENDAHULUAN

Pasal 138 Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan menetapkan bahwa upaya pemeliharaan kesehatan bagi lanjut usia ditujukan untuk menjaga agar para lanjut usia tetap sehat dan produktif secara sosial dan ekonomis. Untuk itu pemerintah wajib menjamin ketersediaan fasilitas pelayanan kesehatan dan memfasilitasi kelompok lanjut usia untuk tetap dapat hidup mandiri dan produktif secara sosial dan ekonomis (Undang-Undang Nomor 36, 2009).

Menurut WHO populasi penuaan cepat di dunia antara 2015 sampai dengan 2050, proporsi orang dewasa di dunia diperkirakan hampir dua kali lipat dari 12% menjadi 22%. Secara absolut, ini merupakan peningkatan yang diharapkan 900 juta -2 Miliar orang yang berusia di atas 60 (WHO, 2016).

Jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2016 sebesar 258.704.986 jiwa, yang terdiri atas 129.988.690 jiwa penduduk laki-laki dan 128.716.296 jiwa penduduk perempuan. Penduduk Usia 60 sampai dengan 64 tahun berjumlah 8.397.765 orang. Penduduk Usia 65 sampai dengan 69 tahun berjumlah 5.742.761 orang. Penduduk Usia 70 sampai dengan 74 tahun berjumlah 3.963.476 orang. Penduduk Usia 70 sampai dengan diatas 75 tahun berjumlah 4.526.880 orang (Kemenkes RI, 2017).

Berdasarkan Susenas 2014. Jumlah lansia di Sumatera Selatan yang berumur 45-49 (Pra Lansia) berjumlah 5,51%, 50-54 (Pra Lansia) berjumlah 4,66% dan 55-59 (Pra Lansia) berjumlah 3,48%. Sedangkan Lansia yang berumur 60-69 (Lansia) berjumlah 4,09%, 70-79 (Lansia) berjumlah 1,88% dan 80+ (sangat tua) berjumlah 0,73% (Badan Pusat Statistik, 2014).

Berdasarkan Dinkes Kota Palembang, 2016. Jumlah lansia di Kota Palembang untuk

kelompok umur 60 sampai dengan 64 tahun jumlah laki- laki adalah 18.379 orang dan perempuan berjumlah 19.395 orang, jumlah seluruhnya adalah 37.774 orang. Kelompok umur 65 sampai dengan 69 tahun jumlah laki- laki adalah 13.876 orang dan perempuan 15.160 orang, jumlah seluruhnya adalah 29.036 orang. Kelompok umur 70 sampai dengan 74 tahun jumlah laki- laki adalah 8.545 orang dan perempuan 10.697 orang, jumlah seluruhnya adalah 19.242 orang. Kelompok umur diatas 75 tahun jumlah laki- laki adalah 7.561 orang dan perempuan 11.903 orang, jumlah seluruhnya adalah 19.464 orang (Profil Dinkes Kota Palembang, 2017).

Secara alami proses menjadi tua mengakibatkan seseorang mengalami perubahan fisik dan mental, spiritual, ekonomi dan social. Secara umum dapat dikatakan bahwa gangguan kesehatan mental pada lansia terdapat lima penyakit yaitu depresi, demensia, delirium, insomnia dan gangguan cemas (Permenkes RI, 2015). Depresi pada usia lanjut akan mempunyai dampak yang cukup serius pada kehidupan sosial dan fisik dimana hal tersebut akan menyebabkan penurunan kualitas hidup serta menyebabkan lanjut usia bergantung pada orang lain (Mangoenprasodjo & Hidayati, 2005 dalam Rohmah dkk, 2012). Darnton-Hill (1995; Oye Gureje, 2008) juga menekankan pentingnya harapan hidup dan kualitas hidup bagi lanjut usia. Keempat domain dalam kualitas hidup adalah kesehatan fisik, kesehatan psikologi, hubungan sosial, dan aspek lingkungan (WHOQOL Group; Jackie Brown, 2004).

Upaya peningkatan kesehatan lansia, khususnya peningkatan kualitas hidup lansia dapat dilakukan melalui peningkatan gaya hidup sehat sehari-hari. Gaya hidup sehat dapat dilakukan dengan melakukan berbagai program. Salah satunya latihan atau olah raga secara rutin. Melakukan olahraga secara rutin

memiliki efek cukup positif pada kualitas hidup seseorang, khususnya pada lansia. Olahraga juga dapat menjadi salah satu alternatif atau pelengkap untuk terapi bagi lansia yang memiliki masalah kualitas hidup yang rendah.

Peningkatan kualitas hidup secara mental yang diperoleh melalui aktivitas fisik ialah mengurangi stres, meningkatkan rasa antusias dan rasa percaya diri, serta mengurangi kecemasan dan depresi seseorang terkait dengan penyakit yang dialaminya (Taylor, Sallis & Needle, 1985). Senam yang dilakukan oleh lansia telah menunjukkan terjadi peningkatan skor kualitas hidup rata-rata (Setiawan, Wungouw & Pangemanan, 2013 dalam Saftarina dan Rabbaniyah, 2016).

Jumlah lansia di panti Jompo Tresna Werdha Teratai Palembang berjumlah 60 orang yang terdiri dari 23 orang berjenis kelamin laki-laki dan 37 orang berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan studi pendahuluan peneliti terdapat 40 orang lansia yang mengalami kualitas hidupnya kurang baik sering menegluhkan keadaan yang dirasakannya sekarang (Profil Tresna Werdha Teratai Palembang, 2017).

METODE DAN BAHAN

Penelitian ini pada area gerontik tentang pengaruh senam jantung sehat terhadap kualitas hidup pada lansia di Panti Werdha Teratai Palembang tahun 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di Panti Werdha Teratai Palembang dengan menggunakan pengambilan sampel *purposive sampling*. Waktu penelitian pada tanggal 1-30 Mei 2018.. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan uji statistik yang digunakan adalah uji *t-dependent/* berpasangan dengan dengan batas kemaknaan dengan alpha = 0,05 sehingga bila hasil analitik statistik $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan ada pengaruh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa univariat

Skor kualitas hidup sebelum dilakukan senam jantung

Tabel 1 Hasil skor kualitas hidup sebelum dilakukan senam jantung

Variabel	Median	SD	Minimal-maksimal	95% CI
Skor kualitas hidup	108,00	8,172	89-110	98,97-107,38

Rata-rata kualitas hidup pada lansia sebelum dilakukan senam jantung sehat adalah 108,00 (95% CI: 98,97-107,38), dengan standar deviasi 8,172. kualitas hidup pada lansia sebelum dilakukan senam jantung sehat terendah 89 dan kualitas hidup pada lansia sebelum dilakukan senam jantung sehat tertinggi 110. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa kualitas hidup pada lansia sebelum dilakukan senam jantung sehat adalah diantara 98,97 sampai dengan 107,38.

Skor kualitas hidup setelah dilakukan senam jantung

Tabel 2 Hasil skor kualitas hidup setelah dilakukan senam jantung

Variabel	Mean	SD	Minimal-maksimal	95% CI
Skor kualitas hidup	111,88	13,734	89-140	104,82-118,94

Rata-rata kualitas hidup pada lansia setelah dilakukan senam jantung sehat adalah 111,88 (95% CI: 104,82-118,94), dengan standar deviasi 13,734. kualitas hidup pada lansia setelah dilakukan senam jantung sehat terendah 89 dan kualitas hidup pada lansia setelah dilakukan senam jantung sehat tertinggi 140. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa kualitas hidup pada lansia setelah dilakukan senam jantung sehat adalah diantara 104,82 sampai dengan 118,94.

Analisa Bivariat

Pengaruh senam jantung terhadap kualitas hidup

Tabel 3 Hasil analisis pengaruh senam jantung terhadap kualitas hidup

Variabel	Mean	SD	P Value	n
Skor kualitas hidup sebelum intervensi	103,18	8,172	0,018	17
Skor kualitas hidup setelah intervensi	111,88	13,734		

Uji normalitas menggunakan nilai *Shapiro wilk*, Uji normalitas menggunakan nilai *Shapiro wilk*, untuk mengetahui apakah data normal atau tidak. Data yang di uji adalah kualitas hidup pada lansia sebelum dan setelah dilakukan senam jantung sehat di Panti Werdha Teratai Palembang. Berdasarkan hasil uji tersebut dapat di simpulkan bahwa data berdistribusi tidak normal, sehingga menggunakan uji *wilcoxon*. Didapatkan rata-rata kualitas hidup pada lansia sebelum dilakukan senam jantung sehat di Panti Werdha Teratai Palembang adalah 103,18 dengan standar deviasi 8,172 dan rata-rata kualitas hidup pada lansia setelah dilakukan senam jantung sehat di Panti Werdha Teratai Palembang adalah 111,88 dengan standar deviasi 13,734. Hasil uji statistik didapatkan nilai 0,018 maka dapat disimpulkan ada Pengaruh senam jantung terhadap kualitas hidup di Panti Werdha Teratai Palembang tahun 2018.

Kualitas hidup menurut *World Health Organozation Quality of Life (WHOQOL)* Group dalam Rapley (2003), didefinisikan sebagai persepsi individu mengenai posisi individu dalam hidup dalam konteks budaya dan sistem nilai dimana individu hidup dan hubungannya dengan tujuan, harapan, standar yang ditetapkan dan perhatian seseorang (Nimas, 2012).

Peningkatan kualitas hidup secara mental yang diperoleh melalui aktivitas fisik adalah

penurunan tingkat stres, meningkatkan rasa antusias dan rasa percaya diri, serta penurunan kecemasan dan depresi seseorang terkait dengan penyakit yang dialaminya (Taylor, Sallis & needle, 1985). Peningkatan aktiitas fisik yang teratur dalam hal ini olahraga menunjukkan penurunan pada dua mood yaitu kecemasan dan depresi (Folkin, 1976) Olahraga tertentu dapat menghasilkan substansi yang meningkatkan mood pada pasien dengan mayor depresi dalam waktu singkat (Dimeo, et al., 2001) dalam Saftarina dan Rabbaniyah, 2016).

Pamungkas dan Kumaat, 2016. Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia Usia 60 Tahun Keatas di Posyandu Lansia Karang Werdha Kedurus Surabaya. Berdasarkan data yang diperoleh menggunakan instrument berupa kuesioner WHOQOL-BREF terdapat pengaruh pemberian senam bugar lansia terhadap peningkatan kualitas hidup lansia usia 60 tahun keatas dengan kategori baik sebanyak 12 orang dengan persentase 80% dan kategori cukup sebanyak 3 orang dengan persentase 20% di Posyandu Lansia Karang Werdha Kedurus Surabaya.

Saftarina dan Rabbaniyah, 2016. Hubungan Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia yang Menderita Hipertensi di Klinik Swasta Kedaton Bandar Lampung. Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar lansia yang menderita hipertensi memiliki kualitas hidup yang sangat baik, lalu sebagian besar lansia di klinik HCUMMI Kedaton melakukan senam lansia, dan sebagian besar lansia yang menderita hipertensi adalah lansia yang berjenis kelamin perempuan serta terdapat hubungan yang signifikan ($p=0,000$) antara senam lansia terhadap kualitas hidup lansia yang menderita hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian, teori pendukung dan penelitian terkait peneliti berpendapat bahwa Olahraga tertentu seperti senam jasmani dapat menghasilkan substansi

yang meningkatkan mood pada pasien dengan mayor depresi dalam waktu singkat, sehingga kualitas hidup mereka akan meningkat.

Bandar Lampung. Jurnal Kesehatan, Volume VII, Nomor 3, November 2016, hlm 492-496.

KESIMPULAN

Penelitian ini dapat disimpulkan, sebagai berikut:

- a. Rata-rata kualitas hidup pada lansia sebelum dilakukan senam jantung sehat adalah 108,00.
- b. Rata-rata kualitas hidup pada lansia setelah dilakukan senam jantung sehat adalah 111,88
- c. Ada Pengaruh senam jantung terhadap kualitas hidup di Panti Werdha Teratai Palembang tahun 2018 (p Value = 0,018)

Saran Bagi petugas Panti Werdha Teratai Palembang agar dapat membuat jadwal untuk senam jantung sehat, karena senam jantung sehat dapat memperbaiki mood sehingga kualitas hidup akan meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. 2014. Statistik Penduduk Lanjut Usia. Kemenkes RI.
- Bustan, 2015. *Manajemen Pengendalian Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dinas Kesehatan Kota Palembang. 2016. *Profil Kesehatan Kota Palembang 2015*. Palembang : Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan.
- Kementerian Kesehatan RI. 2017. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2015. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 67 Tahun 2015 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Pusat Kesehatan Masyarakat.
- Saftarina, 2016. Hubungan Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia yang Menderita Hipertensi di Klinik Swasta Kedaton