



Peran Aktivitas Fisik dan Sosiodemografis dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lansia: Tinjauan Literatur

Adil Candra^{1*}, Imami Nur Rachmawati¹, Ety Rekawati¹

¹Program Studi S3 Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Indonesia

*Corresponding Author: adilcandra@yahoo.co.id

Abstrak

Peningkatan jumlah populasi lansia menimbulkan tantangan baru terkait dengan kualitas hidup. Gambaran aktifitas fisik lansia dipengaruhi oleh tingkat kesejahteraan yang dimiliki. Studi ini bertujuan menelaah gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik dan kemandirian lansia yang berdampak pada kualitas hidup lansia yang optimal. Tiga *database* jurnal digunakan yaitu Scopus, Science Direct, dan ProQuest dalam rentang waktu tahun 2002-2022. Hasil pencarian menghasilkan enam artikel yang sesuai kriteria inklusi. Temuan dari review literatur yaitu aktivitas fisik lansia memiliki hubungan dengan berbagai aspek kesejahteraan mereka, seperti kesejahteraan, hubungan sosial, dan kesehatan fisik serta mental. Faktor sosiodemografis seperti jenis kelamin, usia, aset, dan pendapatan juga terkait dengan profil aktivitas lansia. Temuan lain yaitu diperlukan pengembangan dan penerapan teknologi dalam perencanaan dan manajemen aktivitas rekreasi dan kesehatan bagi lansia. Hal tersebut dapat meningkatkan berbagai aspek kesejahteraan lansia, termasuk kapasitas kerja fisik, status emosional, kesehatan somatik, dan fungsi kognitif. Kesimpulannya, aktivitas fisik memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan lansia secara keseluruhan, sementara faktor-faktor sosiodemografis dan lingkungan sosial juga memainkan peran yang signifikan dalam profil aktivitas dan kesejahteraan lansia.

Kata Kunci: aktifitas fisik, kemandirian, kesejahteraan, kualitas hidup, lansia

The Role of Physical Activity and Sociodemographic Factors in Enhancing Elderly Well-being: A Literature Review

Abstract

The increasing population of the elderly presents new challenges concerning quality of life. The depiction of elderly physical activity is influenced by their level of well-being. This study aimed to examine the depiction of factors influencing physical activity and independence among the elderly, which impact optimal elderly quality of life. Three journal databases, namely Scopus, Science Direct, and ProQuest were utilized for the period spanning from 2002 to 2022. The search yielded six articles meeting the inclusion criteria. Findings from the literature review indicated that elderly physical activity is associated with various aspects of their well-being, such as prosperity, social relationships, physical and mental health. Socio-demographic factors, such as gender, age, assets, and income were also linked to the elderly's activity profiles. Another finding suggested the necessity for the development and implementation of technology in the planning and management of recreational and health activities for the elderly. It can enhance various aspects of elderly well-being, including physical work capacity, emotional status, somatic health, and cognitive function. In conclusion, physical activity plays a crucial role in enhancing overall elderly well-being, while socio-demographic factors and social environments also significantly influence elderly activity profiles and well-being.

Keywords: *elderly, independence, physical activity, quality of life, well-being*

Pendahuluan

Jumlah lansia meningkat dengan cepat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Pada tahun 2010, populasi lansia di Indonesia mencapai 18,1 juta orang, atau sekitar 7,6% dari total penduduk. Angka ini meningkat menjadi 18,55 juta pada tahun 2012, yang mewakili sekitar 7,78% dari total populasi (Sutari, 2017). Menurut PBB pada tahun 2013, Indonesia menempati peringkat 108 di dunia dalam hal jumlah orang lanjut usia (Sutari, 2017). Pada tahun 2014, jumlah orang lanjut usia di Indonesia terus meningkat menjadi 18,781 jiwa. Pada tahun 2017 jumlah penduduk lansia meningkat dengan jumlah sebesar 23,66 juta jiwa (9.03%) (Kemenkes, 2017).

Kualitas hidup merupakan penilaian subjektif terhadap kemampuan individu yang dipengaruhi oleh faktor fisik, mental, dan sosial. Ini mencakup penilaian terhadap kesejahteraan secara menyeluruh, termasuk kebahagiaan dan kepuasan hidup secara keseluruhan (Sun, et al., 2014). Faktor-faktor seperti kondisi fisik, psikologis, tingkat kemandirian, dan interaksi dengan lingkungan memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup (Yulianti, Baroya, N, & Ririanty, M, 2014). Kehidupan lansia yang berkualitas adalah saat mereka berfungsi secara optimal, sehingga mereka dapat menikmati masa tua dengan penuh makna, kebahagiaan, dan merasa berguna (Sutikno, 2011)

Kualitas hidup adalah persepsi individu mengenai posisi individu dalam hidup sesuai konteks budaya dan sistem nilai yang dianutnya, dimana individu hidup dan hubungannya dengan harapan, tujuan, standar yang ditetapkan dan perhatian dari individu. Kualitas kehidupan memiliki enam dimensi yaitu kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, tingkat kemandirian, hubungan sosial, lingkungan, dan spiritual. Lalu pada perkembangannya WHO mempersingkat dimensi kualitas kehidupan menjadi empat domain yang terdapat di dalam WHO-QOL-BREF, domain tersebut yaitu kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan (WHO, 1996). Pengembangan alat ukur kualitas kehidupan lansia di Indonesia dan menemukan tiga dimensi tambahan dari empat dimensi sebelumnya. Ketujuh dimensi tersebut adalah dimensi fisik, psikologis, kemandirian, pemberdayaan diri, lingkungan, hubungan sosial dan spiritual (Dewi, Rostiana, & Rumawas, 2018).

Kesehatan fisik mencakup kemampuan individu dalam melakukan berbagai aktivitas, termasuk aktivitas sehari-hari. Hal ini mencakup persepsi terhadap rasa sakit dan ketidaknyamanan, tingkat energi dan kelelahan, kualitas tidur dan istirahat, ketergantungan pada pengobatan, mobilitas, serta kemampuan untuk bekerja (Nathan & Hill, 2012). Dorongan lansia untuk terus bekerja juga erat terkait dengan semangat kemandirian yang mendorong mereka untuk tidak tergantung, termasuk tidak bergantung pada keluarga (anak atau pasangan) untuk menyokong kehidupan mereka. Hal ini karena dalam budaya Timur, ketergantungan lansia pada anak untuk memenuhi kebutuhan hidup, baik secara materi maupun non-materi, didasarkan pada rasa tanggung jawab yang besar yang dipegang oleh anak-anak, bukan atas dasar kesukarelaan yang lebih umum terjadi di masyarakat Barat (Shirev & Levy, 2012). Lansia yang memasuki masa pensiun dan memiliki waktu luang, akan merasa bosan jika tidak diisi dengan aktivitas fisik yang seimbang, seperti menyalurkan minat dan hobi mereka dalam berbagai bidang, seperti olahraga, seni, dan kegiatan organisasi. Tentu saja, jenis olahraga yang dipilih harus disesuaikan dengan kondisi fisik yang umumnya sudah berubah seiring bertambahnya usia (Shirev & Levy, 2012).

Perubahan demografi global menunjukkan peningkatan jumlah populasi lansia, yang menegaskan perlunya penyesuaian kebijakan dan program untuk memastikan partisipasi aktif dan kontribusi positif lansia dalam masyarakat. Aktivitas fisik menjadi kunci dalam menjaga kesehatan fisik dan mental lansia, sehingga program pemberdayaan harus mendorong partisipasi dalam berbagai kegiatan fisik. Selain itu, keterlibatan sosial dan komunitas dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan emosional lansia, sementara pengembangan keterampilan baru memberikan kesempatan bagi pertumbuhan pribadi dan kepuasan diri mereka (Shirev & Levy, 2012). Penting juga untuk mempertahankan kemandirian lansia dengan menyediakan aksesibilitas yang baik dan dukungan teknologi yang sesuai. Peran pemerintah, LSM, dan sektor swasta penting dalam mendukung pemberdayaan ini melalui penyediaan sumber daya dan program yang relevan. Selain itu, penelitian dan evaluasi terus menerus diperlukan untuk memastikan efektivitas dan relevansi program-

program pemberdayaan, serta untuk mengidentifikasi area-area perbaikan yang diperlukan guna meningkatkan dampak positifnya (Nathan & Hill, 2012). Literature review ini bertujuan untuk mengetahui mengetahui pemberdayaan aktifitas lansia di masa tua.

Metode Penelitian

Metode penelitian ini melibatkan pencarian literatur menggunakan tiga database jurnal terkemuka, yaitu Scopus, Science Direct, dan ProQuest, dengan rentang waktu dari tahun 2002 hingga 2022. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian adalah "elderly", "older adults", "senior citizens", "aging population", dan "geriatric population", dan "physical activity". Kriteria inklusi untuk seleksi artikel adalah studi melibatkan populasi lansia, dan hanya penelitian

yang telah melewati uji etik yang dimasukkan dalam analisis. Pemilihan artikel dilakukan dengan cermat untuk memastikan relevansi dengan topik penelitian ini. Setelah melakukan pencarian, hasilnya akan disaring berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan untuk mengidentifikasi artikel yang memenuhi syarat untuk analisis lebih lanjut.

Hasil dan Pembahasan

Dari telaah artikel, ditemukan empat tema utama yaitu aktifitas fisik dan kesejahteraan lansia, hubungan sosio-demografis dan profil aktifitas lansia, hubungan sosial dalam aktivitas fisik lansia, dan pengembangan teknologi dalam meningkatkan kesejahteraan lansia. Rangkuman deskripsi artikel tersaji dalam lampiran tabel 1 karakteristik studi.

Tabel 1. Karakteristik Studi

| Nama, Tahun dan Negara | Pengumpulan Data | Metode Analisis | Tujuan Penelitian | Sample | Relevansi hasil untuk penelitian | Kualitas Studi |
|-------------------------|---|--|--|--|---|----------------|
| (Yungsoo, L 2021) Korea | Penelitian ini menggunakan analisis kelas laten (LCA) | Dalam penelitian ini, kami mempertimbangkan model LCA dengan r aktivitas ordinal yang diamati item u dengan variabel laten kategoris c dengan kelas k (c = k; k = 1, 2, . . . , K). Yang marginal probabilitas item untuk item uj = 1 adalah | Studi ini secara empiris mengeksplorasi profil aktivitas orang dewasa Korea yang lebih tua dengan mempertimbangkan berbagai kegiatan secara bersamaan dan menyelidiki lebih lanjut faktor-faktor sosial ekonomi yang terkait dengan profil aktivitas | (n = 3034 untuk 2014 dan Non = 3960 untuk 2019). | Temuan mengungkapkan empat kelompok aktivitas yang berbeda, meskipun ada perbedaan profil aktivitas antara kedua gelombang. Beberapa sosiodemografi faktor, seperti jenis kelamin, usia, aset dan pendapatan, secara signifikan terkait dengan profil aktivitas. Temuan dari studi ini dapat menginformasikan pembuat kebijakan mencari intervensi yang | Baik |

| | | | | | | | |
|--|--|---|--|---|--|---|------|
| | | | | | | meningkatkan keseluruhan | |
| | | | | | | kesejahteraan orang dewasa yang lebih tua melalui keterlibatan aktivitas | |
| (Thaithatkul et al., 2022) Thailand | Memahami perilaku perjalanan dan SWB lansia populasi di Bangkok, kami melakukan survei melalui telepon, Zoom, dan panggilan LINE dengan individu berusia 50–79 tahun yang tinggal di kota tersebut | LCA adalah pendekatan tipologis untuk mengelompokkan populasi dengan indikator yang dipilih ke dalam subkelompok yang tidak teramati. | menyelidiki hubungan antara SWB dan mobilitas, perilaku perjalanan, dan aktivitas warga lanjut usia di luar rumah dengan tujuan untuk lebih memahami faktor-faktor apa saja yang berkontribusi terhadap kualitas hidup yang lebih tinggi bagi tua. | All respondents received 100 THB in compensation for their time. | | Kami menemukan bahwa lansia aktif cenderung memiliki tingkat SWB yang lebih tinggi dibandingkan lansia tidak aktif. Penggunaan transportasi umum dan keterlibatan kegiatan di luar rumah dikaitkan dengan SWB lansia aktif di Thailand. | Baik |
| (Hakman et al., 2019) Ukraina | Pekerjaan eksperimental dilakukan di area rekreasi taman yang dilengkapi dengan fasilitas olahraga dan fasilitas dan taman bermain. Sebanyak 58 orang berusia 60 hingga 72 tahun berpartisipasi dalam penelitian ini | Analisis teoretis dan generalisasi data literatur ilmiah dan metodologis | Tujuan studi kami adalah untuk memberikan alasan teoritis untuk teknologi perencanaan dan pengelolaan rekreasi dan meningkatkan kesehatan kegiatan rekreasi untuk orang tua, untuk menentukan ruang lingkup dan untuk mengidentifikasi kondisi untuk nya fungsi dan implementasi yang optimal. | Sebanyak 58 orang berusia 60 hingga 73 tahun berpartisipasi dalam penelitian, di antaranya 28 responden termasuk dalam kelompok eksperimen dan 30 di kelompok kontrol | | Pengembangan dan penerapan teknologi perencanaan dan pengelolaan kegiatan rekreasi dan kesehatan di; kelompok eksperimen menghasilkan peningkatan kapasitas kerja fisik, keadaan psiko-emosional, tingkat nyeri, fungsi kognitif, dan tingkat kesehatan somatik orang tua dibandingkan dengan kelompok kontrol. | Baik |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|---|--|---|---|---|------|
| (Putthinoi et al., 2016) Thailand | Penilaian kinerja ADL dikembangkan berdasarkan daftar kategori ICF dari kegiatan dan komponen partisipasi | Penelitian ini merupakan survei cross-sectional. | <p>ujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari selama tinggal di rumah atau menjadi terikat di rumah dalam masyarakat.</p> <p>Pengumpulan data meliputi wawancara dan observasi kinerja mereka di rumah di Komunitas</p> | Older people were people aged 60 years and older and met with the inclusion criteria of home-bound elderly people | <p>Studi ini menemukan bahwa semua orang tua berkomunikasi secara mandiri. Mereka juga bertindak secara independen dalam interpersonal interaksi dan hubungan, tetapi mereka membutuhkan bantuan dari orang atau peralatan dalam beberapa aktivitas seperti berjalan dan tubuh peduli. Sebagian besar lansia yang tinggal di rumah melakukan aktivitas hidup sehari-hari secara mandiri, sedangkan lansia yang tinggal di rumah adalah ketergantungan saat menggunakan transportasi dan mengemudi</p> | Baik |
|-----------------------------------|---|--|---|---|---|------|

Aktifitas fisik dan kesejahteraan lansia

Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Penelitian telah menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan berbagai aspek kesejahteraan pada lansia, termasuk kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Sebuah studi menemukan bahwa aktivitas fisik berhubungan erat dengan peningkatan kualitas hidup lansia pada setiap domain yang diukur. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas fisik, semakin baik pula kualitas hidup yang dirasakan oleh lansia, baik dari segi kesehatan fisik, kestabilan emosi,

interaksi sosial, maupun adaptasi dengan lingkungan sekitar (Lee et al, 2021).

Selain itu, aktivitas fisik juga berkontribusi dalam mengurangi risiko jatuh, mempertahankan fungsi motorik, dan mengurangi morbiditas yang sering dialami oleh lansia. Latihan keseimbangan dan latihan kekuatan otot disarankan untuk dilakukan secara rutin untuk membantu lansia menjaga koordinasi tubuh dan kekuatan otot. Dengan demikian, aktivitas fisik tidak hanya berdampak pada aspek fisik saja, tetapi juga pada aspek psikologis dan sosial yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan lansia (Lee et al, 2021; Hakman et al, 2019).

Faktor sosio-demografis dan profil aktifitas lansia

Faktor sosiodemografis memiliki peran penting dalam menentukan profil aktivitas lansia, yang mencakup aspek-aspek seperti usia, jenis kelamin, pendidikan, dan status ekonomi. Variabel-variabel ini secara signifikan mempengaruhi bagaimana lansia menghabiskan waktu mereka dan berpartisipasi dalam kegiatan sehari-hari. Misalnya, usia dan kondisi kesehatan sering kali menjadi penentu utama dalam tingkat aktivitas; lansia yang lebih muda dan lebih sehat cenderung lebih aktif. Jenis kelamin juga memainkan peran, dengan wanita lansia sering kali memiliki pola aktivitas yang berbeda dari pria, terutama karena perbedaan dalam peran sosial dan tanggung jawab (Lee et al, 2021; Lawlor et al, 2002).

Selain itu, faktor lingkungan seperti ketersediaan fasilitas komunitas, dukungan sosial, dan kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain juga berkontribusi terhadap aktivitas lansia. Lansia yang tinggal di komunitas yang mendukung dan memiliki akses ke fasilitas seperti taman, pusat kebugaran, dan klub sosial cenderung memiliki profil aktivitas yang lebih kaya dan lebih terdiversifikasi (Putthinoi et al, 2016; Lawlor et al, 2002).

Hubungan Sosial dalam Aktivitas Fisik Lansia

Lansia yang aktif secara fisik memiliki skor hubungan sosial lebih tinggi dari lansia yang tidak aktif. Hubungan sosial yang kuat, baik dalam bentuk ikatan (*bonding*) maupun jembatan (*bridging*), dikaitkan dengan peningkatan kegiatan fisik. Hubungan sosial berupa dukungan keluarga, teman, dan organisasi sosial berperan penting dalam meningkatkan aktivitas fisik lansia. Program promosi kesehatan aktivitas fisik pada lansia sebaiknya mempertimbangkan faktor-faktor modal sosial ini (Fu et al, 2017).

Pengembangan teknologi dalam meningkatkan kesejahteraan lansia

Teknologi rekreasi dan kesehatan yang direncanakan dan dikelola dengan baik dapat meningkatkan kapasitas kerja fisik, kondisi psiko-emosional, tingkat nyeri, fungsi kognitif, dan tingkat kesehatan somatik lansia. Hal ini menunjukkan bahwa teknologi yang tepat dapat memainkan peran penting dalam memperbaiki

kualitas hidup lansia (Thaithatkul, 2022; Hakman et al, 2019).

Program aktivitas rekreasi dan kesehatan yang diimplementasikan memiliki efek positif dan memainkan peran kunci dalam meningkatkan kesehatan dan mengurangi laju penuaan. Ini menegaskan bahwa kegiatan fisik yang teratur dan terencana dapat membantu lansia untuk tetap aktif dan sehat (Thaithatkul, 2022; Hakman et al, 2019).

Simpulan

Aktivitas fisik memiliki peran krusial dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dengan adanya korelasi positif antara aktivitas fisik dan berbagai aspek kesejahteraan mereka. Faktor-faktor sosiodemografis seperti usia, jenis kelamin, dan status ekonomi juga memengaruhi pola aktivitas, sementara modal sosial yang kuat dan penggunaan teknologi dalam manajemen kegiatan rekreasi dan kesehatan berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan. Dengan demikian, disarankan untuk mengembangkan program-program yang mendorong aktivitas fisik, mempertimbangkan karakteristik individu, dan memanfaatkan teknologi guna meningkatkan kualitas hidup lansia secara holistik.

Daftar Pustaka

- Afifullah, M. (2017). Pemberdayaan Masyarakat Desa Sukadama Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Melalui P2MKP Citra Mina Lestari. Lampung: IAIN Metro.
- Baernholdt, M., Yan, G., Hinton, I, Rose, K, & Mattos, M. (2012). Quality of life in rural and urban adults 65 years and older: Finding the national health and nutrition examination survey. *The Jurnal of Rural Health*.
- Dewi, F., Rostiana, & Rumawas. (2018). The assessment on model of quality of life in Indonesian elderly. *Advance Science Letters*.
- Fu, C., Wang, C, Yang, F, Cui, D, Wang, Q, & Mao, Z. (2018). Association between social capital and physical activity among community-dwelling elderly in Wuhan, China. *International Journal of Gerontology*.
- Hakman, A., Andrieieva, O, Kashuba, V, Omelchenko, T, Ion, C, Danylchenko, V, & Levinskaia, K. (2019). Technology of planning and management of leisure activities for working elderly people with a low level of physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*.

- Kemenkes. (2017). Analisis lansia di Indonesia.
- Lawlor, Taylor, Bedford, & Ebrahim. (2002). Is housework good for health? Levels of physical activity and factors associated with activity in elderly women. Results from the British Women's Heart and Health Study. PubMed.
- Nathan, R., & Hill, L. (2012). Career Counselling; Konseling Karier. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Putthinoi, S., Lersilp, S., & Chakpitak, N. (2016). Performance in Daily Living Activities of the Elderly While Living at Home or Being Home-bound in a Thai Suburban Community. *Procedia Environmental Sciences*.
- Shirev, E. B., & Levy, D. A. (2012). Psikologi Limas Kultural. Jakarta: Kencana.
- Suardiman, & Partini, S. (2011). Psikologi Usia Lanjut. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada .
- Sun, W., Aodeng, S., Tanimoto, Y., Watanabe, M., Han, J, Wang, B, & Kono, K. (2014). Quality of life (QOL) of the community-dwelling elderly and associated factors: A population-based study in urban area of China. *Acrhives of Gerontology and Geriatrics*.
- Sutari, T. (2017). Indonesia akan masuk daftar negara berwarga lansia terbanyak. CNN Indonesia. Jakarta: CNN Indonesia.
- Sutikno, E. (2011). Hubungan antara fungsi keluarga dan kualitas hidup lansia. *Jurnal Kedokteran Indonesia*.
- Thaithatkul, Chalermpong, Laosinwattana, & Kato. (2022). Mobility, Activities, and Happiness in Old Age: Case of the Elderly in Bangkok. Elsevier.
- WHO. (1996). WHOQOL-BREF: Introduction, administration, scoring and generic version of the assessment. Geneva. World Health Organization.
- Yulianti, A., Baroya, N, & Ririanty, M. (2014). Perbedaan kualitas hidup lansia yang tinggal di komunitas dengan di pelayanan sosial lanjut usia. *e-Jurnal Pustaka Kesehatan*.
- Yungsoo, L. (2021). Activity Profiles among Older Adults: Latent Class Analysis Using the Korean Time Use Survey. PubMed.
- Yusuf, T. (2009). Mencegah Post - Power Syndrome Pascapensiun. Jakarta: Salemba.