



Hubungan Beban Keluarga dan Keaktifan Senam dengan Kualitas Hidup Lansia di Desa Pategalan Kecamatan Jatibanteng

Ahmad Khomaedy^{1*}, Ro'isah Ro'isah², Iin Aini Isnawati³

¹⁻³Universitas Hafshawaty Zainul Hasan, Indonesia

Korespondensi penulis: khomaedya@gmail.com

Abstract. The aging process in the elderly naturally brings physical, mental and social consequences, which affect their quality of life. This study aims to analyze the relationship between family burden and gymnastics activity with the quality of life of the elderly in Pategalan Village, Jatibanteng District. The research method used a correlational analytic design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 109 elderly people selected by random sampling from a population of 150 people. Data collection was carried out through a questionnaire that had been tested for validity and reliability, with analysis using the Spearman Rank test. The results showed that 56% of the elderly had a good family burden, 84.4% were active in gymnastics, and 55% had a good quality of life. Spearman Rank statistical test revealed a significant relationship between family burden and gymnastics activity with the quality of life of the elderly ($p\text{-value} = 0.000$; $p \leq 0.005$). This study confirms the importance of family support and physical activity in improving self-esteem and quality of life of the elderly. Elderly people who feel respected and have the freedom to choose for themselves tend to achieve the expected quality of life. Continuous support from family and society is the key to realizing independent and happy elderly.

Keywords: family burden, activity, quality of life, gymnastics.

Abstrak. Proses penuaan pada lansia secara alami membawa konsekuensi fisik, mental, dan sosial, yang memengaruhi kualitas hidup mereka. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara beban keluarga dan keaktifan senam dengan kualitas hidup lansia di Desa Pategalan, Kecamatan Jatibanteng. Metode penelitian menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Sampel terdiri atas 109 lansia yang dipilih secara random sampling dari populasi sebanyak 150 orang. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, dengan analisis menggunakan uji Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan 56% lansia memiliki beban keluarga yang baik, 84,4% aktif dalam senam, dan 55% memiliki kualitas hidup yang baik. Uji statistik *Spearman Rank* mengungkapkan adanya hubungan signifikan antara beban keluarga dan keaktifan senam dengan kualitas hidup lansia ($p\text{-value} = 0,000$; $p \leq 0,005$). Penelitian ini menegaskan pentingnya dukungan keluarga dan aktivitas fisik dalam meningkatkan harga diri dan kualitas hidup lansia. Lansia yang merasa dihormati dan memiliki kebebasan memilih untuk dirinya sendiri cenderung mencapai kualitas hidup yang diharapkan. Dukungan yang berkelanjutan dari keluarga dan masyarakat menjadi kunci untuk mewujudkan lansia yang mandiri dan bahagia.

Kata kunci: beban keluarga, keaktifan, kualitas hidup, senam.

1. LATAR BELAKANG

Proses menua merupakan fenomena alamiah yang terjadi pada setiap individu. Lansia mengalami perubahan signifikan dalam aspek fisik, psikologis, dan sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Kondisi tersebut sering kali memunculkan masalah kesehatan, baik secara umum maupun dalam hal kesehatan jiwa. Perubahan yang terjadi pada lansia meliputi struktur dan fungsi tubuh, kemampuan kognitif, serta status mental. Hampir semua sistem tubuh, termasuk sistem saraf, pernapasan, endokrin, kardiovaskular, dan musculoskeletal, mengalami penurunan fungsi (Julia et al., 2023). Hal ini berimplikasi pada kualitas hidup lansia,

yang mencakup kesehatan fisik, mental, fungsi sosial, lingkungan, dan dukungan yang diterima dari keluarga serta komunitas.

Fenomena penuaan penduduk menjadi perhatian global. Menurut WHO, populasi lansia di Asia Tenggara mencapai 8% atau sekitar 142 juta jiwa, dan angka ini diproyeksikan akan meningkat tiga kali lipat pada tahun 2050. Penurunan kesuburan dan peningkatan usia harapan hidup menjadi penyebab utama lonjakan populasi lansia ini. Dampaknya adalah meningkatnya prevalensi penyakit degeneratif dan Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti diabetes, hipertensi, serta gangguan kesehatan jiwa seperti depresi, demensia, dan kecemasan (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Di Indonesia, fenomena ini berpotensi menciptakan beban ganda, yaitu tingginya angka kelahiran bayi, dominasi populasi muda, dan lonjakan populasi lansia.

Di Desa Pategalan, fenomena ini tercermin dalam rendahnya partisipasi lansia dalam kegiatan kebugaran seperti senam lansia. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada Januari 2023, dari 28 lansia di Dusun Potok, 65% tidak aktif mengikuti senam lansia. Hasil wawancara dengan keluarga menunjukkan bahwa beban keluarga menjadi salah satu penyebab rendahnya keaktifan lansia. Beban ini meliputi stres akibat tanggung jawab merawat lansia, keterbatasan finansial, serta kurangnya waktu untuk mendukung aktivitas orang tua.

Senam lansia merupakan salah satu upaya penting untuk menjaga kebugaran fisik dan meningkatkan kualitas hidup lansia. Aktivitas ini tidak hanya mendukung fungsi organ tubuh tetapi juga membantu menjaga kesehatan mental dan sosial. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dukungan keluarga dan motivasi lansia memengaruhi keaktifan mereka dalam mengikuti senam prolanis di Puskesmas Batugana. Selain itu, beban perawatan keluarga memiliki hubungan dengan kualitas hidup anggota keluarga di Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya (Malairu & Pitoyo, 2020). Namun, kajian yang secara spesifik menganalisis hubungan antara beban keluarga, keaktifan senam lansia, dan kualitas hidup lansia belum banyak dilakukan.

Pada tahun 2015, populasi lansia dunia mencapai 901 juta jiwa atau 12% dari populasi global. Angka ini terus meningkat dan diproyeksikan mencapai 2,1 miliar pada tahun 2050. Di Indonesia, kebijakan pelayanan kesehatan lansia telah diatur dalam UU No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, yang bertujuan meningkatkan derajat kesehatan lansia agar dapat hidup sehat, mandiri, produktif, dan bermartabat. Namun, implementasi kebijakan ini masih menghadapi tantangan besar, terutama dalam hal dukungan keluarga dan akses terhadap program kesehatan lansia seperti senam.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa Dukungan keluarga memengaruhi keaktifan lansia dalam mengikuti aktivitas fisik (Julia et al., 2023), Selain itu, Beban keluarga memiliki korelasi dengan kualitas hidup anggota keluarga (Malairu & Pitoyo, 2020). Namun, kajian tentang bagaimana beban keluarga dan keaktifan senam secara simultan memengaruhi kualitas hidup lansia masih jarang dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara beban keluarga, keaktifan senam lansia, dan kualitas hidup lansia di Desa Pategalan, Kecamatan Jatibanteng.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan program kesehatan lansia yang lebih efektif. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi dasar edukasi bagi keluarga tentang pentingnya mendukung aktivitas fisik lansia serta meningkatkan kesadaran akan dampak beban perawatan terhadap kualitas hidup lansia dan keluarga.

2. KAJIAN TEORITIS

Populasi lansia (lanjut usia) terus meningkat seiring dengan bertambahnya usia harapan hidup di berbagai negara, termasuk Indonesia. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah penduduk lansia di Indonesia mencapai lebih dari 10% dari total populasi pada tahun 2023, menjadikan Indonesia sebagai salah satu negara dengan populasi lansia yang signifikan (Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat, 2023). Kondisi ini membawa implikasi pada peningkatan perhatian terhadap kualitas hidup lansia. Kualitas hidup lansia mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan, yang menentukan kesejahteraan mereka secara keseluruhan .

Dua faktor penting yang memengaruhi kualitas hidup lansia adalah beban keluarga dan keaktifan dalam aktivitas fisik seperti senam. Beban keluarga sering kali menjadi faktor stres bagi lansia, terutama dalam keluarga yang memiliki keterbatasan sumber daya atau dukungan. Di sisi lain, keaktifan dalam senam atau aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis lansia. Oleh karena itu, kajian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara beban keluarga, keaktifan senam, dan kualitas hidup lansia berdasarkan literatur dan penelitian terkini.

Beban Keluarga pada Lansia

Beban keluarga merujuk pada tanggung jawab yang harus dipikul oleh anggota keluarga, termasuk tanggung jawab finansial, emosional, dan fisik. Dalam konteks lansia, beban keluarga bisa berasal dari kebutuhan perawatan, pengelolaan penyakit kronis, dan

keterbatasan fisik yang dialami lansia. Beban ini tidak hanya dirasakan oleh anggota keluarga yang merawat, tetapi juga oleh lansia itu sendiri (Ayu et al., 2024a).

Studi menunjukkan bahwa lansia yang merasa menjadi beban bagi keluarga cenderung mengalami penurunan kualitas hidup. Mereka sering kali merasakan stres, kecemasan, dan depresi, yang pada akhirnya memengaruhi kesehatan fisik dan mental mereka (Jalali et al., 2024). Selain itu, kurangnya dukungan keluarga, baik dalam bentuk perhatian maupun bantuan material, juga menjadi faktor yang memperburuk kondisi lansia.

Sebaliknya, dukungan keluarga yang baik dapat mengurangi perasaan menjadi beban dan meningkatkan kualitas hidup lansia. Dukungan ini bisa berupa dukungan emosional, seperti kasih sayang dan penghargaan, atau dukungan praktis, seperti bantuan dalam aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, peran keluarga sangat penting dalam meningkatkan kesejahteraan lansia.

Keaktifan dalam Senam

Senam merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang banyak dianjurkan untuk lansia karena manfaatnya yang luas, baik untuk kesehatan fisik maupun mental. Keaktifan dalam senam dapat membantu lansia mempertahankan kekuatan otot, fleksibilitas, keseimbangan, dan daya tahan tubuh (Vadesma et al., 2023). Aktivitas ini juga memiliki efek positif terhadap kesehatan mental, seperti mengurangi stres, kecemasan, dan depresi.

Berbagai jenis senam, seperti senam lansia, yoga, dan tai chi, telah terbukti meningkatkan kualitas hidup lansia. Sebuah penelitian oleh (Kilgour et al., 2024) menunjukkan bahwa lansia yang rutin melakukan senam memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak aktif. Selain itu, senam juga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kemandirian lansia, yang merupakan komponen penting dari kualitas hidup.

Kualitas Hidup Lansia

Kualitas hidup lansia didefinisikan sebagai persepsi individu terhadap posisi mereka dalam kehidupan, dalam konteks budaya dan sistem nilai di mana mereka hidup, serta hubungan mereka dengan tujuan, harapan, standar, dan perhatian mereka (WHOQOL, 2021). Kualitas hidup ini mencakup empat domain utama, yaitu domain fisik yang mencakup Kesehatan fisik, mobilitas, energi, dan rasa nyeri. Domain psikologis yang mencakup emosi positif, kognisi, dan rasa percaya diri. Domain sosial berkaitan dengan hubungan interpersonal, dukungan sosial, dan peran dalam masyarakat. Serta domain lingkungan yang meliputi keamanan, akses terhadap sumber daya, dan kenyamanan tempat tinggal (Hidayati et al., 2018).

Hubungan Beban Keluarga dengan Kualitas Hidup Lansia

Beban keluarga dapat memengaruhi kualitas hidup lansia secara langsung maupun tidak langsung. Lansia yang merasa menjadi beban keluarga cenderung mengalami penurunan rasa percaya diri dan kebahagiaan. Hal ini berdampak negatif pada domain psikologis dan sosial dari kualitas hidup mereka (Bražinová & Chytil, 2024)

Selain itu, beban keluarga juga dapat memengaruhi akses lansia terhadap layanan kesehatan dan aktivitas sosial. Dalam keluarga dengan keterbatasan ekonomi, misalnya, kebutuhan lansia sering kali terabaikan. Kurangnya perhatian terhadap kebutuhan lansia ini dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup mereka, terutama dalam domain fisik dan lingkungan.

Hubungan Keaktifan Senam dengan Kualitas Hidup Lansia

Keaktifan senam memiliki hubungan yang kuat dengan kualitas hidup lansia. Lansia yang aktif secara fisik cenderung memiliki kesehatan fisik yang lebih baik, yang secara langsung meningkatkan domain fisik dari kualitas hidup mereka. Selain itu, senam juga membantu mengurangi gejala depresi dan kecemasan, sehingga meningkatkan domain psikologis (Stubbs et al., 2018)

Partisipasi dalam senam kelompok juga memiliki manfaat sosial. Lansia yang aktif dalam kegiatan kelompok cenderung memiliki hubungan sosial yang lebih baik dan merasa lebih diterima dalam masyarakat. Hal ini secara signifikan meningkatkan domain sosial dari kualitas hidup mereka. Dengan kata lain, senam tidak hanya membantu lansia tetap sehat secara fisik, tetapi juga memberikan manfaat psikososial yang penting.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode analitik observasional dengan desain cross sectional. Populasi pada penelitian ini adalah Lansia yang ada di wilayah Desa Pategalan Kecamatan Jatibanteng Situbondo sejumlah 150 orang. Teknik sampling menggunakan *simple random sampling* dan diperoleh sebanyak 109 responden lansia. Penelitian ini telah lolos uji Etik dari Komite Etik Universitas Hafshawaty Zainul Hasan dengan Nomor sertifikat KEPK/201/STIKES-HPZH/V/2023. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitas menggunakan 30 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Caregiver Burden Scale (CBS)*, *WHOQOL-BREF* dan Kuesioner keaktifan senam. Data yang telah dikumpulkan di proses melalui tahapan editing, coding, entry dan cleaning data. Selanjutnya dilakukan pengolahan dan analisa data serta diinterpretasikan secara univariat dan bivariat (uji rank spearman).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Beban Keluarga Pada Lansia

<i>Beban Keluarga</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kurang Baik	0	0
Cukup Baik	48	44
Baik	61	56
Total	109	100

Pada table 1 di atas disajikan data variabel Beban Keluarga. Dari tabel tersebut didapatkan hasil bahwa Beban Keluarga dominan pada nilai baik yaitu sejumlah 61 responden (56%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Keaktifan Senam Pada Lansia

<i>Keaktifan senam</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Aktif	17	15,6
Aktif	92	84,4
Total	109	100

Pada tabel 2 di atas disajikan data variabel Keaktifan senam. Dari tabel tersebut didapatkan hasil bahwa Keaktifan senam pasien lansia adalah sebagian besar aktif yaitu sejumlah 92 responden (84,4%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Hidup Pada Lansia

<i>Beban Keluarga</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Cukup Baik	49	45
Baik	60	55
Total	109	100

Pada table 3 di atas disajikan data variabel Kualitas Hidup. Dari tabel tersebut didapatkan hasil bahwa Kualitas Hidup sebagian besar adalah baik yaitu sejumlah 60 responden (55%).

Tabel 4. Analisa hubungan beban keluarga dan keaktifan senam dengan kualitas hidup lansia

		B	S.E	Wald	df	Sig.	Exp(B)
Step 1 ^a	Beban Keluarga (1)	-378	390	936	1	003	685
	Senam (1)	224	540	172	1	000	1.251
	Constant	336	269	1.557	1	212	1.399

Pada tabel 3 di atas disajikan data tabulasi silang antara ketiga variable penelitian, Berdasarkan hasil diperoleh nilai P pada beban keluarga 0,003 dan nilai P pada keaktifan senam 0,000 sehingga disimpulakna bahwa H0 ditolak dan H1 diterima, artinya ada hubungan beban keluarga dan keaktifan senam dengan kualitas hidup lansia.

Pembahasan

A. Beban Keluarga

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki beban keluarga dalam kategori baik sebanyak 61 responden (56%), sementara 48 responden (44%) memiliki beban keluarga yang cukup baik. Beban keluarga didefinisikan sebagai tingkat pengalaman distress yang dirasakan oleh keluarga akibat kondisi anggota keluarganya (Ennis & Bunting,

2013) Hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian besar keluarga mampu mengelola beban mereka, meskipun masih terdapat tantangan yang signifikan terkait dengan aspek-aspek tertentu seperti emosional, ekonomi, dan pengetahuan tentang kondisi anggota keluarga yang dirawat.

Studi ini sejalan dengan temuan dari penelitian (Luo et al., 2024), yang menunjukkan bahwa beban keluarga sangat dipengaruhi oleh kondisi kesehatan anggota keluarga, terutama yang berkaitan dengan penyakit kronis seperti hipertensi. Penelitian lain oleh (Kalandari et al., 2023) juga mendukung temuan ini, di mana beban keluarga ditemukan lebih berat pada keluarga dengan anggota yang memiliki penyakit kronis karena kebutuhan perawatan yang berkelanjutan dan dampak psikososial yang signifikan.

Namun, penelitian oleh (Whitehead et al., 2018) menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan keluarga tentang penyakit kronis, seperti hipertensi, menjadi faktor penting dalam menentukan tingkat beban keluarga. Studi tersebut menemukan bahwa keluarga dengan pengetahuan yang baik tentang penyakit memiliki kemampuan yang lebih baik untuk mengelola stres dan tuntutan perawatan, sehingga mengurangi beban mereka secara keseluruhan. Temuan ini menegaskan pentingnya edukasi kesehatan sebagai intervensi yang efektif.

Penelitian yang dilakukan oleh (Whitehead et al., 2018) menyoroti faktor stigma sebagai salah satu penyebab utama meningkatnya beban keluarga, khususnya pada lansia dengan penyakit kronis. Stigma terhadap kondisi kesehatan tertentu dapat memengaruhi kesejahteraan emosional keluarga, yang pada akhirnya meningkatkan risiko krisis psikologis dalam keluarga. Studi ini menguatkan temuan dalam penelitian Anda bahwa stigma menjadi salah satu elemen signifikan dalam pembentukan beban keluarga.

Beban keluarga dalam merawat lansia dengan hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor yang saling terkait, seperti perjalanan penyakit, stigma, akses layanan kesehatan, dan tingkat pengetahuan keluarga. Penurunan fungsi fisiologis pada lansia akibat proses degeneratif sering kali meningkatkan ketergantungan pada keluarga (Preston & Biddell, 2021). Ketergantungan ini dapat menjadi beban subyektif (emosional) maupun obyektif (ekonomi) bagi keluarga.

Faktor perjalanan penyakit, seperti hipertensi, turut menjadi penyebab utama meningkatnya beban keluarga. Hipertensi pada lansia disebabkan oleh perubahan struktur pembuluh darah yang mengurangi elastisitas, sehingga meningkatkan tekanan darah sistolik. Hal ini menyebabkan lansia lebih rentan terhadap komplikasi dan memerlukan pengawasan lebih intensif. Penelitian ini sejalan dengan temuan (Kalandari et al., 2023) yang menunjukkan

bahwa penyakit kronis seperti hipertensi menimbulkan kebutuhan perawatan yang tinggi, baik dari segi waktu maupun sumber daya, sehingga memperberat beban keluarga.

B. Keaktifan Senam

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden, sebanyak 92 orang (84,4%), aktif mengikuti senam lansia, sedangkan 17 orang (15,6%) lainnya tidak aktif. Keaktifan dalam senam lansia mengacu pada keterlibatan lansia secara teratur, terencana, dan terukur dalam aktivitas senam untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh.

Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Sartika (2020), yang menyatakan bahwa senam lansia memiliki banyak manfaat, termasuk menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan kekuatan tulang, dan mendukung adaptasi terhadap proses degeneratif yang terjadi seiring bertambahnya usia. Penelitian tersebut juga menyoroti pentingnya keteraturan senam untuk memperbaiki kondisi fisik lansia, seperti keseimbangan, kekuatan otot, dan kemampuan mobilitas, serta meningkatkan kualitas hidup (Sartika et al., 2020).

Lebih lanjut, hasil penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian (Fevrianti & Ediyono, 2023) yang menunjukkan bahwa aktivitas olahraga teratur pada lansia, seperti senam, dapat meningkatkan sirkulasi darah dan memperbaiki fungsi kardiovaskular, yang berdampak positif pada kualitas hidup secara keseluruhan. Penelitian ini menemukan bahwa lansia yang aktif melakukan olahraga ringan mengalami penurunan risiko depresi serta peningkatan kesejahteraan psikologis.

Selain itu, penelitian oleh Rahmawati et al. (2021) menunjukkan bahwa lansia yang rutin mengikuti senam memiliki sistem imunitas yang lebih baik dibandingkan dengan lansia yang tidak aktif. Olahraga yang teratur membantu mengurangi risiko penyakit degeneratif, memperkuat daya tahan tubuh, serta memperbaiki fungsi organ vital. Hal ini mendukung temuan dalam penelitian Anda, yang menunjukkan bahwa keteraturan dalam senam tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik, tetapi juga membantu dalam pemantauan kesehatan lansia secara menyeluruh.

Indikator yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu frekuensi kunjungan senam lansia, juga konsisten dengan studi sebelumnya. Widyaningsih et al. (2018) mencatat bahwa frekuensi kunjungan yang tinggi memungkinkan tenaga kesehatan untuk memantau kesehatan lansia dengan lebih baik, sehingga mendukung deteksi dini berbagai masalah kesehatan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan pentingnya keaktifan senam lansia sebagai salah satu intervensi promotif dan preventif yang dapat meningkatkan kualitas hidup lansia. Hasil penelitian ini juga memberikan bukti tambahan untuk mendukung pelaksanaan

program senam lansia secara rutin sebagai bagian dari pelayanan kesehatan lansia di komunitas.

C. Kualitas Hidup Lansia

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa kualitas hidup lansia yang cukup baik sebanyak 49 responden (45%), sedangkan kualitas hidup yang baik sebanyak 60 responden (55%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia dalam penelitian ini memiliki kualitas hidup yang baik.

Kualitas hidup lansia sangat erat kaitannya dengan kesehatan, karena kepuasan atau kebahagiaan individu dipengaruhi oleh kondisi kesehatannya. Seperti yang dikemukakan oleh (Langhammer et al., 2018), menjaga kualitas hidup lansia sangat dianjurkan karena fungsi tubuh yang optimal pada lansia memungkinkan mereka menikmati masa tua dengan nyaman. Dimensi kualitas hidup mencakup dua aspek utama, yaitu objektif dan subjektif. Kualitas hidup objektif melibatkan pengamatan eksternal terhadap kondisi individu, seperti pendidikan, standar hidup, umur panjang, status kesehatan, pendapatan, dan lingkungan. Sementara itu, kualitas hidup subjektif mengacu pada persepsi individu terhadap kebahagiaan dan kepuasan hidup mereka.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan (Bandhu et al., 2024) yang menekankan pentingnya aspek-aspek seperti kecukupan diri, kebebasan dari nyeri, otonomi, tingkat finansial yang memadai, kemampuan sensorik, sistem dukungan sosial, pengambilan keputusan, tingkat kebahagiaan, dan perasaan berguna bagi orang lain sebagai faktor penentu kualitas hidup lansia. Temuan ini menggarisbawahi bahwa faktor-faktor tersebut juga terlihat berperan dalam populasi yang diteliti.

Namun, dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Seftiani, Hendra, dan Maulana (2018), temuan ini menyoroti proporsi lansia dengan kualitas hidup yang baik lebih tinggi. Penelitian mereka menunjukkan bahwa lansia yang memiliki kualitas hidup baik sering kali mendapatkan dukungan sosial yang optimal dari keluarga dan masyarakat. Hal ini menegaskan bahwa peran keluarga dan komunitas sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia (Budhiana et al., 2022).

Penelitian ini mendukung temuan sebelumnya tetapi memberikan tambahan wawasan terkait distribusi kualitas hidup pada populasi yang berbeda. Misalnya, penelitian oleh Chen et al. (2020) menunjukkan bahwa lansia di negara-negara Asia cenderung memiliki kualitas hidup lebih baik jika mereka tinggal di lingkungan yang mendukung dengan akses ke layanan kesehatan dan komunitas yang inklusif. Hasil ini relevan dengan temuan penelitian saat ini, di

mana dukungan sosial terbukti menjadi salah satu faktor utama yang menentukan kualitas hidup lansia.

D. Hubungan Beban Keluarga dan Keaktifan Senam Dengan Kualitas Hidup Lansia

Berdasarkan hasil penelitian ini, nilai *p-value* untuk beban keluarga sebesar 0,003 dan keaktifan senam sebesar 0,000 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut dengan kualitas hidup lansia. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang mengidentifikasi bahwa beban keluarga dan aktivitas fisik memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup lansia.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa beban keluarga memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas hidup lansia. Penelitian yang dilakukan oleh Ayu et al. (2024) menyebutkan bahwa beban keluarga yang berat, seperti ketergantungan lansia terhadap anggota keluarga lain, berpengaruh terhadap aspek psikologis lansia, termasuk perasaan tidak berdaya dan rendah diri. Beban keluarga dapat menurunkan dukungan emosional dan sosial yang diterima lansia, yang pada akhirnya memengaruhi dimensi psikososial dalam kualitas hidup mereka (Ayu et al., 2024b).

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Langhammer (2018) mengungkapkan bahwa keluarga yang mampu memberikan dukungan sosial dan emosional kepada lansia secara signifikan meningkatkan kesejahteraan mereka. Dukungan tersebut mencakup pemberian rasa dihargai, keamanan, dan pengakuan terhadap keberadaan mereka dalam keluarga, yang berkontribusi terhadap kualitas hidup yang lebih baik (Langhammer et al., 2018).

Keaktifan senam juga ditemukan memiliki hubungan signifikan dengan kualitas hidup lansia. Aktivitas fisik seperti senam lansia telah terbukti memberikan manfaat dalam aspek fisik, psikologis, dan sosial. Penelitian oleh Rahayu et al. (2020) menunjukkan bahwa lansia yang aktif dalam senam memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi, lebih sedikit mengalami nyeri fisik, serta menunjukkan interaksi sosial yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak aktif. Hasil ini didukung oleh studi yang dilakukan oleh (Langhammer et al., 2018; Sartika et al., 2020), yang menemukan bahwa aktivitas fisik rutin, termasuk senam, mampu memperbaiki fungsi kognitif, memperlambat penurunan kemampuan sensorik, serta meningkatkan persepsi subjektif terhadap kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Diener et al. (2017), yang menyebutkan bahwa dukungan sosial keluarga memiliki korelasi positif dengan kesejahteraan psikologis lansia (Diener et al., 2017). Penelitian lain oleh Arai et al. (2019) juga mengungkapkan bahwa lansia yang terlibat dalam aktivitas komunitas, seperti senam

kelompok, memiliki risiko lebih rendah terhadap depresi dan kecemasan dibandingkan dengan mereka yang tidak berpartisipasi (An et al., 2020).

Namun, terdapat perbedaan dalam hasil penelitian ini dengan studi yang dilakukan oleh Subakti et al. (2020), yang menemukan bahwa aktivitas fisik tanpa dukungan psikososial keluarga tidak memberikan dampak signifikan terhadap kualitas hidup lansia. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga tetap menjadi komponen penting yang tidak dapat diabaikan dalam upaya meningkatkan kualitas hidup lansia.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa beban keluarga dan keaktifan senam memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas hidup lansia. Beban keluarga yang lebih ringan memungkinkan keluarga memberikan dukungan emosional dan sosial yang optimal, sehingga berkontribusi pada kualitas hidup lansia yang lebih baik. Sebaliknya, beban keluarga yang berat, seperti ketergantungan lansia dalam perawatan, dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan sosial mereka.

Keaktifan senam terbukti memberikan manfaat pada dimensi fisik, psikologis, dan sosial lansia. Lansia yang rutin mengikuti senam mengalami perbaikan keseimbangan, kekuatan otot, fungsi kardiovaskular, serta penurunan risiko depresi. Aktivitas ini juga meningkatkan interaksi sosial dan kesejahteraan subjektif mereka. Korelasi positif antara dukungan keluarga, aktivitas fisik, dan kualitas hidup lansia menegaskan pentingnya pendekatan holistik dalam perawatan lansia. Edukasi kesehatan keluarga dan promosi keaktifan senam menjadi intervensi yang efektif untuk mengelola beban keluarga sekaligus meningkatkan kualitas hidup lansia.

Temuan ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan program kesehatan lansia berbasis komunitas, dengan fokus pada penguatan dukungan keluarga dan optimalisasi aktivitas fisik. Keterlibatan keluarga dalam mendukung lansia, dikombinasikan dengan aktivitas senam teratur, dapat secara signifikan meningkatkan kesejahteraan lansia dan membantu mereka menikmati masa tua dengan lebih nyaman.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini. Terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan dengan penuh kesabaran, serta kepada rekan-rekan yang selalu memberikan dukungan moral dan materiil. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada para responden yang telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi, serta institusi terkait yang

mendukung kelancaran penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan menjadi kontribusi nyata dalam pengembangan ilmu pengetahuan

DAFTAR REFERENSI

- An, H. Y., Chen, W., Wang, C. W., Yang, H. F., Huang, W. T., & Fan, S. Y. (2020). The relationships between physical activity and life satisfaction and happiness among young, middle-aged, and older adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 1–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134817>
- Ayu, S., Dewi, T., Herawati, T., & Muflikhati, I. (2024a). Pengaruh fungsi keluarga, dukungan sosial, dan beban perawatan terhadap ketahanan keluarga yang tinggal bersama lansia. *Jurnal Sosial Humaniora (JSH)*, 17(1). <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>
- Ayu, S., Dewi, T., Herawati, T., & Muflikhati, I. (2024b). Pengaruh fungsi keluarga, dukungan sosial, dan beban perawatan terhadap ketahanan keluarga yang tinggal bersama lansia. *Jurnal Sosial Humaniora (JSH)*, 17(1). <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>
- Bandhu, D., Mohan, M. M., Nittala, N. A. P., Jadhav, P., Bhadauria, A., & Saxena, K. K. (2024). Theories of motivation: A comprehensive analysis of human behavior drivers. *Acta Psychologica*, 244, 104177. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104177>
- Bražinová, I., & Chytil, O. (2024). The family as a source of social support for older adults: Implications for gerontological social work. *Journal of Social Work*, 24(3), 339–356. <https://doi.org/10.1177/14680173231222612>
- Budhiana, J., Suheri, W., Ahmad, G., Dewi, R., & Fajriah, N. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia penderita hipertensi di Kelurahan Cikole Kota Sukabumi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 13, 146–156. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v13i02.535>
- Diener, E., Pressman, S. D., Hunter, J., & Delgadillo-Chase, D. (2017). If, why, and when subjective well-being influences health, and future needed research. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9(2), 133–167. <https://doi.org/10.1111/aphw.12090>
- Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat. (2023). *Statistik penduduk lanjut usia 2023*. <https://web-api.bps.go.id/download.php>
- Ennis, E., & Bunting, B. P. (2013). Family burden, family health, and personal mental health. *BMC Public Health*, 13(1), 255. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-255>
- Fevrianti, A., & Ediyono, S. (2023). Analisis pengaruh rutin berolahraga terhadap penurunan tingkat stres dalam konteks kesejahteraan psikologis lansia.
- Hidayati, A. R., Gondodiputro, S., & Rahmiati, L. (2018). Elderly profile of quality of life using WHOQOL-BREF Indonesian version: A community-dwelling. *Althea Medical Journal*, 5(2), 105–110. <https://doi.org/10.15850/amj.v5n2.1417>

- Jalali, A., Ziapour, A., Karimi, Z., Rezaei, M., Emami, B., Kalhori, R. P., Khosravi, F., Sameni, J. S., & Kazeminia, M. (2024). Global prevalence of depression, anxiety, and stress in the elderly population: A systematic review and meta-analysis. *BMC Geriatrics*, 24(1), 809. <https://doi.org/10.1186/s12877-024-05311-8>
- Julia, A., Ayub, D., & Alvi, R. (2023). Pengasuhan keluarga terhadap aktivitas keseharian lanjut usia di rumah. *JETISH: Journal of Education Technology Information Social Sciences and Health*, 1, 83–86. <https://doi.org/10.57235/jetish.v1i1.57>
- Kalandari, E., Govina, O., Ioanna, T., Adamakidou, T., Mantoudi, A., Apostolara, P., Drakopoulou, M., & Mantzorou, M. (2023). Exploration of the relationship between the burden and family support among family caregivers of older adults with chronic diseases: A cross-sectional study.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil utama Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kilgour, A. H. M., Rutherford, M., Higson, J., Meredith, S. J., McNiff, J., Mitchell, S., Wijayendran, A., Lim, S. E. R., & Shenkin, S. D. (2024). Barriers and motivators to undertaking physical activity in adults over 70: A systematic review of the quantitative literature. *Age and Ageing*, 53(4), afae080. <https://doi.org/10.1093/ageing/afae080>