



HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KUALITAS HIDUP LANSIA DI PUSKESMAS ANDALAS KOTA PADANG

Diaz Kurniawan Hasri¹, Gusril², Wilda Welis³, Fahmil Haris⁴

^{1,2,3,4} Universitas Negeri Padang, Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.

Email : antdid15@gmail.com

Received: artikel dikirim 07 Desember 2025; Revised: artikel revisi 12 Januari 2026; Accepted: artikel diterima 7 Februari 2026

Diaz Kurniawan Hasri. 2026.. *Relationship Between Nutritional Status And Physical Activity On The Quality Of Life Of Elderly People At The Andalas Health Center In Padang City*

Abstract: *The problem in this study is that the increasing number of elderly people causes various health problems that affect their quality of life. Nutritional status and physical activity are two important factors that play a role in maintaining the health and independence of the elderly.*

This study aims to determine the relationship between nutritional status and physical activity on the quality of life of the elderly in the working area of the Andalas Community Health Center in Padang City. This study is a quantitative study with a correlational approach. The study population was all elderly people registered at the Andalas Community Health Center in Padang City, with samples determined using purposive sampling techniques. Nutritional status was measured using the Body Mass Index (BMI), physical activity was measured using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), and quality of life was measured using the WHOQOL-BREF instrument.

Data analysis was performed using Pearson Product Moment correlation test and multiple correlation test. The results showed that there was a significant relationship between nutritional status and quality of life in the elderly, a significant relationship between physical activity and quality of life in the elderly, and a significant relationship between nutritional status and physical activity together on quality of life in the elderly at the Andalas Community Health Center in Padang City.

It can be concluded that good nutritional status and adequate physical activity play an important role in improving the quality of life of the elderly. Therefore, continuous efforts are needed from health workers and families to pay attention to nutritional status and encourage appropriate physical activity for the elderly.

Keywords: *nutritional status, physical activity, quality of life, elderly*

Abstrak: Permasalahan dalam penelitian ini adalah meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia (lansia) menimbulkan berbagai permasalahan kesehatan yang berdampak pada penurunan kualitas hidup. Status gizi dan aktivitas fisik merupakan dua faktor penting yang berperan dalam menjaga kesehatan dan kemandirian lansia.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik terhadap kualitas hidup lansia di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh lansia yang terdaftar di Puskesmas Andalas Kota Padang, dengan sampel yang ditentukan menggunakan teknik purposive sampling. Status gizi diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT), aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), dan kualitas hidup diukur menggunakan instrumen WHOQOL-BREF.

Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment dan uji korelasi ganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kualitas

hidup lansia, terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia, serta terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan aktivitas fisik secara bersama-sama terhadap kualitas hidup lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang.

Dapat disimpulkan bahwa status gizi yang baik dan aktivitas fisik yang cukup berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Oleh karena itu, diperlukan upaya berkelanjutan dari tenaga kesehatan dan keluarga untuk memperhatikan status gizi dan mendorong aktivitas fisik yang sesuai bagi lansia.

Kata kunci: status gizi, aktivitas fisik, kualitas hidup, lansia

How to Cite: Diaz Kurniawan Hasri, Gusril, Wilda Welis, Fahmil Haris (2026). Hubungan Status Gizi dan Aktifitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(1), 107-116. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY>.



PENDAHULUAN

Secara global, proporsi penduduk lanjut usia terus meningkat dibandingkan periode sebelumnya, di mana pada tahun 2050 jumlah penduduk dunia berusia 60 tahun ke atas diproyeksikan mencapai 2 miliar jiwa, naik signifikan dari 900 juta jiwa pada tahun 2015 (Awaru & Bahar, 2021). Peningkatan jumlah lansia ini diikuti oleh berbagai perubahan, seperti penurunan kondisi fisik, psikologis, dan psikososial, sehingga diperlukan penerapan aktivitas fisik yang mampu menunjang seluruh aspek tersebut (Tambunan et al., 2023). Fenomena penuaan penduduk juga terjadi di Indonesia, khususnya di Kota Padang, yang menunjukkan peningkatan signifikan jumlah lansia. Data Dinas Sosial Kota Padang tahun 2022 mencatat sebanyak 92.259 lansia atau sekitar 10,1% dari total penduduk, angka ini lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional sebesar 9,92% dan menempatkan Kota Padang sebagai daerah dengan jumlah lansia terbesar kedua di Sumatera Barat. Selain itu, pada tahun 2023, Dinas Kesehatan Kota Padang melaporkan bahwa jumlah lansia di wilayah kerja Puskesmas Andalas mencapai 4.103 jiwa, yang menjadikan wilayah tersebut berada pada peringkat kedua tertinggi kasus lansia dengan gangguan mental di Kota Padang.

Pada tahun 2022, Puskesmas Andalas tercatat sebagai wilayah dengan jumlah populasi lansia tertinggi, yaitu sebanyak 6.234 jiwa, yang terdiri dari 4.067 lansia usia 60–69 tahun (1.994 laki-laki dan 2.073 perempuan) serta 2.167 lansia berusia 70 tahun ke atas (972 laki-laki dan 1.195 perempuan). Lansia didefinisikan sebagai individu yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas dan berada pada tahap akhir siklus kehidupan atau proses penuaan (*aging process*) (Arfadilah, 2022; Tambunan et al., 2023). Secara nasional, Indonesia telah memasuki era *aging population*, ditandai dengan proporsi penduduk berusia di atas 60 tahun yang telah melampaui 7% dari total penduduk. Peningkatan jumlah lansia ini berdampak pada penurunan derajat kesehatan, baik fisik maupun mental, yang berpotensi menurunkan produktivitas sehingga lansia kerap kehilangan peran sosial dan ekonomi, serta secara bertahap menarik diri dari interaksi dengan lingkungan sekitarnya (Manafe & Berhimpon, 2022).

Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 Pasal 138 menegaskan bahwa upaya pemeliharaan kesehatan lanjut usia diarahkan agar lansia tetap hidup sehat serta produktif secara sosial dan ekonomi sesuai dengan martabat kemanusiaan, sehingga pemerintah memiliki kewajiban menyediakan fasilitas pelayanan kesehatan bagi lansia. Salah satu bentuk implementasi kebijakan tersebut adalah penyelenggaraan Posyandu Lansia (POKSILA), yaitu program pelayanan kesehatan terpadu di tingkat desa atau kelurahan yang melibatkan partisipasi aktif masyarakat, kader kesehatan, dan tenaga medis guna meningkatkan kesejahteraan serta kualitas hidup lansia. Kegiatan posyandu lansia meliputi penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, dan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk mengetahui status gizi lansia (Syam et al., 2024). Status gizi merupakan aspek penting dalam menentukan kesehatan dan kualitas hidup lansia, karena kondisi gizi yang baik dapat menjaga kesehatan, mempertahankan kemandirian serta produktivitas, dan memperlambat perkembangan penyakit, sedangkan status gizi yang buruk berpotensi mempercepat proses penurunan fungsi hingga menimbulkan kerapuhan dan ketergantungan (Fatmah, 2012; Munawwaroh, 2017; Dewi, 2018).

Secara umum, lansia mengalami penurunan fungsi kesehatan, terutama pada sistem saraf dan muskuloskeletal, yang berdampak pada berkurangnya fleksibilitas otot dan sendi sehingga menurunkan kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti berdiri, berjalan, dan bekerja (Purnama & Suhada, 2019). Kualitas hidup merupakan konsep multidimensional yang dipengaruhi oleh kondisi kesehatan fisik, mental dan psikologis, serta faktor sosial dan lingkungan individu (Yusri & Bumi, 2023). Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang membutuhkan pengeluaran energi dan dilakukan secara rutin, minimal satu kali dalam seminggu dengan durasi sekitar 30 menit (Ariyanto et al., 2020). Aktivitas fisik yang dilakukan secara cukup dan sesuai dapat memperkuat fungsi jantung, meningkatkan fleksibilitas tubuh, serta berkontribusi positif terhadap peningkatan kualitas hidup pada lansia.

Penelitian Tinungki & Afrislya (2017) menunjukkan bahwa lansia di Desa Salurang Kecamatan Tabukan Selatan Tengah didominasi oleh perempuan sebanyak 46 responden (57,7%), dengan kelompok usia terbanyak berumur 65 tahun (18,8%), tingkat pendidikan terakhir mayoritas Sekolah Dasar sebanyak 33 responden (41,2%), serta sebagian besar bekerja sebagai petani sebanyak 31 responden (38,8%). Selain karakteristik tersebut, lansia juga banyak mengeluhkan kesulitan hidup pada masa tua akibat keterbatasan aktivitas, kondisi kesehatan yang menurun, lingkungan yang kurang mendukung, serta rendahnya kepercayaan diri terhadap kondisi fisik, yang berpotensi menurunkan kualitas hidup. Di Kota Padang, jumlah lansia mengalami peningkatan signifikan, di mana pada tahun 2022 tercatat sebanyak 92.259 jiwa atau sekitar 10,1% dari total penduduk, angka ini lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional sebesar 9,92% dan menempatkan Kota Padang sebagai daerah dengan jumlah lansia tertinggi kedua di Sumatera Barat. Sejalan dengan hal tersebut, Awaru & Bahar (2021) yang mengacu pada Rasheed & Woods (2013) menyatakan bahwa kesehatan lansia sangat dipengaruhi oleh status gizi, mengingat lansia memiliki risiko tinggi mengalami malnutrisi. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan penelitian mengenai hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik terhadap kualitas hidup lansia di Puskesmas Andalas.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik analisis korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik terhadap kualitas hidup lansia. Penelitian dilaksanakan pada bulan November 2025 di Puskesmas Andalas Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang terdaftar dan aktif mengikuti kegiatan di Puskesmas Andalas, dengan jumlah sampel sebanyak 30 lansia yang terdiri dari 14 laki-laki dan 16 perempuan, yang ditentukan menggunakan teknik total sampling. Variabel independen dalam penelitian ini adalah status gizi dan aktivitas fisik, sedangkan variabel dependen adalah kualitas hidup lansia. Status gizi diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT), aktivitas fisik diukur menggunakan International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), dan kualitas hidup diukur menggunakan WHOQOL-BREF. Analisis data dilakukan melalui analisis deskriptif, uji prasyarat (uji normalitas dan linearitas), serta uji hipotesis menggunakan korelasi Pearson Product Moment dan analisis regresi linear berganda dengan tingkat signifikansi 0,05, yang diolah menggunakan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan tiga variabel utama, yaitu status gizi yang diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT), aktivitas fisik yang dinilai melalui kuesioner IPAQ, serta kualitas hidup lansia yang diukur menggunakan WHOQOL-BREF, dengan deskripsi statistik masing-masing variabel disajikan sebagai berikut.

1. Status Gizi (Indeks Massa Tubuh)

Status gizi lansia dinilai menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang diperoleh dari pengukuran berat dan tinggi badan. Hasil penelitian pada 30 responden menunjukkan variasi status gizi, dengan mayoritas lansia berada pada kategori gizi normal, meskipun masih ditemukan kategori gizi kurang dan gizi lebih. Status gizi yang optimal berperan penting dalam menjaga fungsi fisiologis tubuh serta mendukung kesehatan lansia secara menyeluruh.

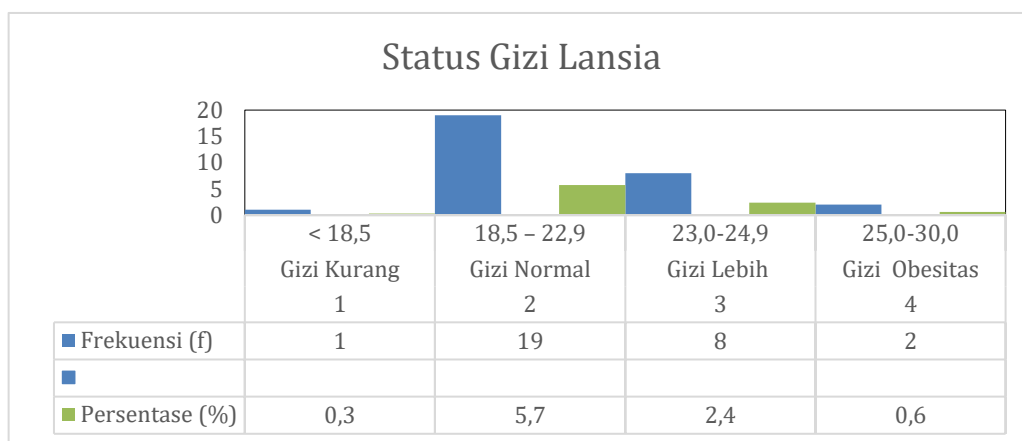
Tabel 1. Deskriptif Statistik Indeks Masa Tubuh

Statistik	
N	30
Mean	23,539
Median	23,2
Mode	22,5
Std, Deviation	3,248
Minimum	17,5
Maximum	31

Hasil analisis statistik deskriptif terhadap variabel status gizi yang diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada 30 responden menunjukkan nilai rata-rata IMT sebesar 23,539, dengan median 23,2 dan modus 22,5, yang menandakan bahwa sebagian besar nilai IMT berada di sekitar rata-rata tersebut. Standar deviasi sebesar 3,248 menunjukkan variasi IMT yang cukup moderat, dengan nilai terendah 17,5 dan tertinggi 31, sehingga menggambarkan rentang status gizi responden yang bervariasi dari kategori kurus hingga gemuk.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Status Gizi

No	Kategori Status Gizi	Rentang IMT (kg/m ²)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Gizi Kurang	< 18,5	1	0,3
2	Gizi Normal	18,5 – 22,9	19	5,7
3	Gizi Lebih	23,0-24,9	8	2,4
4	Gizi Obesitas	25,0-30,0	2	0,6



Gambar 1. Diagram Batang Status Gizi lansia Puskesmas Andalas

Distribusi status gizi lansia berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang disajikan dalam bentuk histogram menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori gizi normal (IMT 18,5–22,9), yaitu sebanyak 19 orang. Selain itu, terdapat 8 responden dengan status gizi lebih, 2 responden termasuk kategori obesitas, dan 1 responden berada pada kategori gizi kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum status gizi lansia berada pada kategori normal, meskipun masih ditemukan sebagian responden dengan kondisi gizi lebih dan obesitas.

2. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik lansia diukur menggunakan International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) yang telah tervalidasi secara internasional dan mencakup aktivitas sehari-hari, pekerjaan, serta olahraga. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik lansia di Puskesmas Andalas bervariasi, di mana sebagian lansia masih aktif melakukan aktivitas ringan seperti berjalan kaki dan senam lansia, sementara sebagian lainnya memiliki tingkat aktivitas rendah akibat faktor kesehatan, keterbatasan gerak, dan kurangnya motivasi.

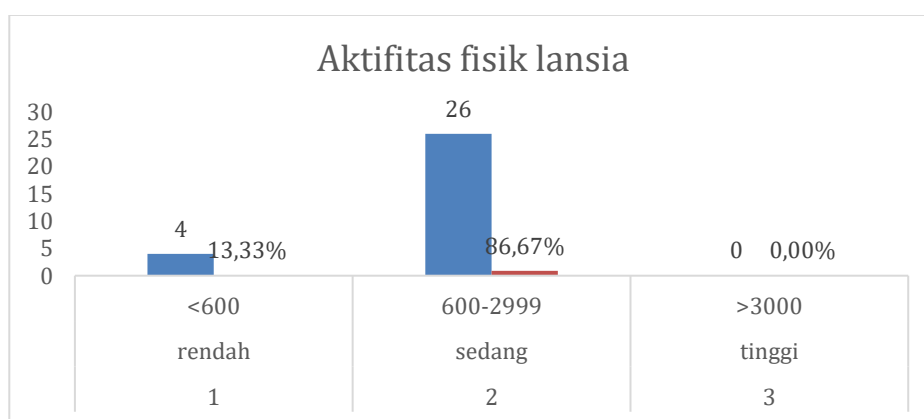
Tabel 3. Deskriptif Statistik Aktivitas Fisik

Statistik	
N	30
Mean	73,69
Median	74
Mode	63
Std, Deviation	6,41
Minimum	33
Maximum	63

Hasil analisis statistik deskriptif terhadap 30 responden menunjukkan nilai rata-rata sebesar 73,69, dengan median 74 dan modus 63. Standar deviasi sebesar 6,41 mengindikasikan bahwa sebaran data relatif homogen, sehingga perbedaan antarresponden tidak terlalu jauh dari nilai rata-rata. Nilai minimum dan maksimum berada pada kisaran yang wajar, sehingga data dinilai layak untuk dilakukan analisis lanjutan.

Tabel 4. Deskriptif Statistik Aktivitas Fisik

No	Kategori Status Gizi	Rentang skor MET	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	rendah	<600	4	13,33%
2	sedang	600-2999	26	86,67%
3	tinggi	>3000	0	0,00%



Gambar 1. Diagram Batang Aktivitas Fisik Lansia Puskesmas Andalas

Distribusi aktivitas fisik lansia berdasarkan histogram menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori aktivitas fisik sedang (600–2999 MET-menit/minggu), yaitu sebanyak 26 orang (86,67%). Sebanyak 4 responden (13,33%) termasuk dalam kategori aktivitas fisik rendah, sedangkan tidak ditemukan responden dengan aktivitas fisik tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum tingkat aktivitas fisik lansia berada pada kategori sedang.

3. Kualitas Hidup Lansia

Kualitas hidup lansia diukur menggunakan WHOQOL-BREF yang mencakup empat domain, yaitu kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas hidup lansia di Puskesmas Andalas bervariasi, di mana sebagian lansia memiliki kualitas hidup yang baik dengan skor tinggi pada seluruh domain, sementara sebagian lainnya menunjukkan kualitas hidup yang lebih rendah, terutama pada domain kesehatan fisik akibat keterbatasan aktivitas sehari-hari dan kondisi kesehatan yang menurun.

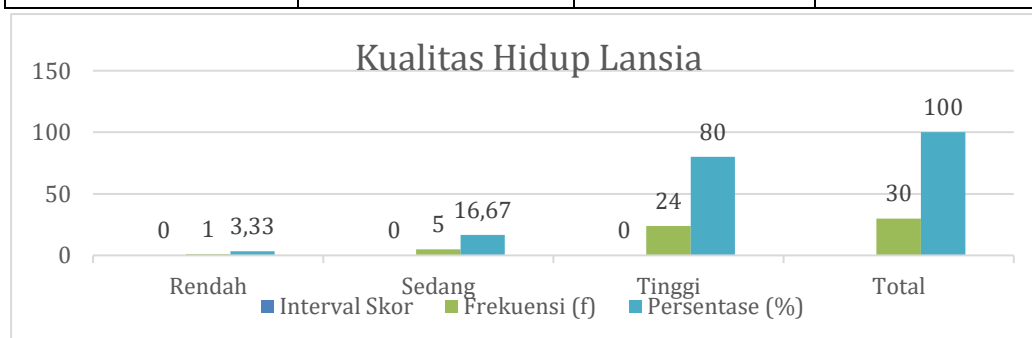
Tabel 5. Deskriptif Statistik Kualitas Hidup Lansia

Statistik	
N	30
Mean	82,76
Median	83,5
Mode	82
Std, Deviation	5,41
Minimum	63
Maximum	89

Hasil analisis statistik deskriptif terhadap 30 responden menunjukkan nilai rata-rata sebesar 82,76, dengan median 83,5 dan modus 82. Kedekatan nilai mean, median, dan modus mengindikasikan bahwa data cenderung berdistribusi normal. Standar deviasi sebesar 5,41 menunjukkan sebaran data yang relatif homogen, dengan nilai minimum 63 dan maksimum 89, sehingga rentang data masih berada dalam batas yang wajar.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup Lansia

Kategori	Interval Skor	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	63 – 71	1	3,33
Sedang	72 – 80	5	16,67
Tinggi	81 – 89	24	80
Total		30	100



Gambar 3. Diagram Batang Kualitas Hidup Lansia Puskesmas Andalas

Diagram menunjukkan bahwa mayoritas lansia berada pada kategori kualitas hidup tinggi, yaitu sebanyak 24 responden (80%). Sebanyak 5 responden (16,67%) termasuk kategori sedang, dan hanya 1 responden (3,33%) berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum kualitas hidup lansia di lokasi penelitian didominasi oleh kategori tinggi.

B. Hasil Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan Kolmogorov–Smirnov dan Shapiro–Wilk, dengan kriteria data berdistribusi normal jika nilai signifikansi > 0,05.

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Status Gizi (IMT)	0,131	30	0,197	0,958	30	0,268
Aktivitas Fisik	0,139	20	0,200	0,927	20	0,137
Kualitas Hidup	0,124	29	0,200	0,928	29	0,047

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa variabel status gizi (IMT) memiliki nilai signifikansi Kolmogorov–Smirnov sebesar 0,197 dan Shapiro–Wilk sebesar 0,268, yang keduanya lebih besar dari 0,05, sehingga data status gizi lansia berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk analisis statistik parametrik. Variabel aktivitas fisik juga menunjukkan distribusi normal dengan nilai signifikansi Kolmogorov–Smirnov sebesar 0,200 dan Shapiro–Wilk sebesar 0,137 (Sig. > 0,05). Sementara itu, variabel kualitas hidup memperoleh nilai signifikansi Kolmogorov–Smirnov sebesar 0,200 (Sig. > 0,05) dan Shapiro–Wilk sebesar 0,047 (Sig. < 0,05), namun dengan mempertimbangkan bahwa uji Kolmogorov–Smirnov lebih sesuai untuk ukuran sampel sedang, data kualitas hidup tetap dinyatakan memenuhi asumsi normalitas dan layak untuk dilakukan analisis lanjutan.

2. Uji Linearitas

Tabel 8. Hasil Uji Linearitas

	Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KH*AF	Deviation from Linearity	265.557	19	13.977	1.468	.297
KH*IMT		835.210	26	32.123	9.884	.096

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0,297 pada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup dan sebesar 0,096 pada hubungan IMT dengan kualitas hidup, yang keduanya lebih besar dari 0,05. Hal ini menandakan tidak adanya penyimpangan dari hubungan linear, sehingga hubungan antara variabel aktivitas fisik–kualitas hidup dan IMT–kualitas hidup dinyatakan bersifat linear. Dengan demikian, data penelitian telah memenuhi asumsi linearitas dan layak untuk dilakukan analisis lanjutan menggunakan korelasi Pearson Product Moment.

C. Hasil Uji Hipotesis

1. Hubungan Status Gizi dengan Kualitas Hidup Lansia

Tabel 9. Hasil Uji Hipotesis 1

STATUS GIZI	Pearson Correlation	1	-.457*
	Sig. (2-tailed)		.011
	N	30	30
KUALITAS HIDUP	Pearson Correlation	-.457*	1
	Sig. (2-tailed)	.011	
	N	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Hasil analisis korelasi Pearson Product Moment menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r = -0,457$ dengan tingkat signifikansi 0,05, yang menandakan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dan kualitas hidup. Nilai korelasi negatif dengan keamatan sedang menunjukkan bahwa peningkatan nilai status gizi berdasarkan pengukuran penelitian ini cenderung diikuti oleh penurunan kualitas hidup, dan sebaliknya.

2. Hubungan Aktifitas Fisik dan Kualitas Hidup

Tabel 10. Hasil Uji Hipotesis 2

aktifitas fisik	Pearson Correlation	1	-.365*
	Sig. (2-tailed)		.047
	N	30	30
kualitas hidup	Pearson Correlation	-.365*	1
	Sig. (2-tailed)	.047	
	N	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Hasil uji korelasi Pearson antara aktivitas fisik dan kualitas hidup menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r = -0,365$ dengan nilai signifikansi $p = 0,047$ ($p < 0,05$) pada 30 responden. Nilai tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif dengan tingkat keamatan sedang, yang berarti peningkatan aktivitas fisik cenderung diikuti oleh penurunan kualitas hidup lansia. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas hidup lansia.

3. Hubungan Status Gizi dan Aktifitas Fisik Secara Bersama-sama Terhadap Kualitas Hidup

Tabel 11. Hasil Uji Hipotesis 2

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics			Sig. F Change	
					R Square Change	F Change	df1		df2
1	.493 ^a	.243	.187	4.880	.243	4.332	2	27	.023

a. Predictors: (Constant), AKTFITAS FISIKA, STATUS GIZI

Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan nilai koefisien korelasi berganda (R) sebesar 0,493, yang mengindikasikan adanya hubungan yang cukup kuat antara status gizi dan aktivitas fisik secara simultan dengan kualitas hidup. Nilai R Square sebesar 0,243 menunjukkan bahwa kedua variabel independen tersebut secara bersama-sama mampu menjelaskan 24,3% variasi kualitas hidup, sedangkan 75,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Setelah dilakukan penyesuaian, nilai Adjusted R Square sebesar 0,187 menunjukkan kontribusi efektif status gizi dan aktivitas fisik terhadap kualitas hidup sebesar 18,7%. Selain itu, hasil uji F memperoleh nilai F hitung sebesar 4,332 dengan signifikansi 0,023 ($p < 0,05$), yang menandakan bahwa model regresi signifikan dan status gizi serta aktivitas fisik secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kualitas hidup.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan status gizi dan aktivitas fisik terhadap kualitas hidup lansia di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang. Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami penurunan fungsi fisik, psikologis, dan sosial sebagai dampak proses penuaan, sehingga status gizi dan aktivitas fisik menjadi faktor penting dalam menentukan kualitas hidup mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional, dengan status gizi dan aktivitas fisik sebagai variabel independen serta kualitas hidup sebagai variabel dependen. Pengukuran dilakukan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk status gizi, IPAQ untuk aktivitas fisik, dan WHOQOL-BREF untuk kualitas hidup.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara status gizi dan kualitas hidup lansia. Kondisi gizi yang optimal mencerminkan keseimbangan antara asupan nutrisi dan kebutuhan fisiologis, yang berperan dalam menjaga massa otot, fungsi organ, serta sistem kekebalan tubuh pada lansia. Temuan ini sejalan dengan penelitian Munawwaroh (2017) dan Dewi (2018) yang menyatakan bahwa status gizi merupakan faktor penting yang memengaruhi kualitas hidup lansia. Selain itu, Rasheed dan Woods (2013) menegaskan bahwa lansia memiliki risiko tinggi mengalami malnutrisi yang berdampak langsung pada

penurunan kualitas hidup, sehingga hasil penelitian ini semakin memperkuat pentingnya status gizi dalam menunjang kualitas hidup lansia.

Selain status gizi, hasil analisis juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas hidup lansia, di mana lansia dengan tingkat aktivitas fisik sedang hingga tinggi cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan lansia dengan aktivitas fisik rendah. Temuan ini sejalan dengan penelitian Tambunan et al. (2023) serta Hidayat (2017) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik berperan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Lebih lanjut, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa status gizi dan aktivitas fisik secara simultan berhubungan dengan kualitas hidup lansia, di mana lansia dengan status gizi baik dan aktivitas fisik yang cukup memiliki kualitas hidup yang lebih optimal. Hal ini didukung oleh penelitian Salsabila (2021) serta penelitian yang dilakukan oleh Kusuma (2024) menemukan adanya hubungan gabungan antara status gizi dan aktivitas fisik terhadap kualitas hidup lansia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan aktivitas fisik terhadap kualitas hidup lansia di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang. Lansia dengan status gizi yang baik dan tingkat aktivitas fisik yang cukup cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih optimal dibandingkan lansia dengan status gizi tidak normal dan aktivitas fisik rendah. Selain itu, status gizi dan aktivitas fisik secara simultan berkontribusi terhadap kualitas hidup lansia, meskipun masih terdapat faktor lain di luar penelitian yang turut memengaruhi. Oleh karena itu, upaya peningkatan kualitas hidup lansia perlu difokuskan pada pemeliharaan status gizi yang seimbang dan peningkatan aktivitas fisik yang sesuai dengan kemampuan lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Arfadilah, N. (2022). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Fleksibilitas Punggung Pada Lansia Di Lembaga*. Universitas Hasanuddin,.
- Ariyanto, A., Pramono, A., & Nugroho, S. (2020). Aktivitas fisik dan kebugaran jasmani pada lanjut usia. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 45–53.
- Awaru, A. O. T., & Bahar, H. (2021). Dinamika kependudukan lanjut usia dan implikasinya terhadap pembangunan kesehatan. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 16(2), 123–134.
- Dewi, S. K. (2018). Level Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Warga Lanjut Usia. *Physical Activity Level and Quality of Life of The Elderly*, 14(3), 241–50.
- Fatmah. (2012). *Gizi Usia Lanjut*. Erlangga.
- Hidayat, A. (2017). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 85–92.
- Kusuma, N. I. (2024). Hubungan status gizi dan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia. *JoPHIN: Journal of Public Health and Industrial Nutrition*, 3(1).
- Manafe, L. A., & Berhimpon, I. (2022). Hubungan tingkat depresi lansia dengan interaksi sosial lansia di BPSLUT Senja Cerah Manado. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 11(1), 749–758.
- Munawwaroh, A. M. (2017). Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi di kelurahan joyosuran kecamatan pasar kliwon surakarta. *Jurnal Imu Keperawatan*, 1–17.
- Purnama, A., & Suhada, D. (2019). Perubahan sistem muskuloskeletal pada lansia dan dampaknya terhadap aktivitas fungsional. *Jurnal Fisioterapi*, 6(1), 21–28.
- Rasheed, S., & Woods, R. T. (2013). Malnutrition and quality of life in older people. *Journal of Aging Research*, 1–7.

- Salsabila, N. (2021). *Hubungan status gizi dan aktivitas fisik terhadap kualitas hidup lansia*. Universitas Indonesia.
- Syam, A., Ramadhani, T. S., & Bakri, Z. (2024). The Relationship Of Nutritional Status, Health Status And Quality Of Life Of The Elderly In The Elderly Posyandu Program In Bukittinggi City. *Jurnal Ilmu Pendidikan Ablussunnah*, 6(2), 250-257.
- Tambunan, D. M., Purba, J. R., Aldiana, P., Tanjung, A. J. B., Nainggolan, B. R., Marbun, F. S. M., & Pardede, B. R. (2023). Implementation Of Hypertension Exercise In Elderly With Hypertension In Cinta Rakyat Village Deli Serdang Regency. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(9), 3666–3675.
- Tinungki L, Y., & J., A. (2017). Gambaran Kualitas Hidup Lanjut Usia di Kampung Kauhis Kecamatan Manganitu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 25(1), 55–65.
- Yusri, Y., & Bumi, P. A. (2023). Kualitas hidup sebagai konsep multidimensional pada lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 55–63.