



## HUBUNGAN PARTISIPASI PEMANFAATAN WAKTU LUANG DENGAN KUALITAS HIDUP LANJUT USIA

Ninik Nurhidayah<sup>1\*</sup>, Aniek Puspitosari<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Jurusan Okupasi Terapi, Poltekkes Kemenkes Surakarta

\*Email korespondensi: [niniknurhidayah@gmail.com](mailto:niniknurhidayah@gmail.com)

### Abstract

*The elderly population is increasing significantly in almost all countries. However, an increase in prevalence and a longer life expectancy is not always accompanied by a better quality of life. Utilization of leisure has been used in various study good at home and abroad as well as has proven beneficial for increasing the quality of life elderly. This study aimed to connection leisure participation with quality of life of the elderly. The data collection technique used a questionnaire by 30 the elderly in the community elderly in Kemiri Kebakkramat Village Karanganyar. The study from February until October 2022. Data collected using the cross-sectional method. Quantitative data analysis technique using chi-square. The results of statistical data analysis obtained  $p < 0.001$ . Thereby could be concluded that there is a correlation between leisure participation with the quality of life. Therefore, leisure participation of the elderly can be recommended to improve the quality of life.*

**Keywords:** *quality of life, time leisure, elderly*

### Abstrak

Populasi lansia meningkat secara signifikan hampir di semua negara. Akan tetapi peningkatan prevalensi dan angka harapan hidup yang lebih panjang tidak selalu diikuti dengan kualitas hidup yang lebih baik. Pemanfaatan waktu luang telah digunakan dalam berbagai penelitian baik didalam dan diluar negeri serta telah terbukti bermanfaat untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan partisipasi pemanfaatan waktu luang dengan kualitas hidup lanjut usia. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yang dilakukan pada 30 orang lansia di paguyuban lansia di Desa Kemiri Kebakkramat Karanganyar. Waktu pelaksanaan penelitian dari bulan Pebruari sampai dengan Oktober 2022. Cara pengumpulan data menggunakan metode *cross sectional*. Teknik analisis data kuantitatif menggunakan *chi-square*. Hasil analisis data statistik diperoleh  $p < 0.001$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara pemanfaatan waktu luang untuk dengan kualitas hidup lanjut usia. Oleh karena itu partisipasi pemanfaatan waktu luang pada lansia dapat direkomendasikan untuk untuk meningkatkan kualitas hidup lansia

**Kata kunci:** kualitas hidup, waktu luang, lansia

## PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan dimana seseorang yang telah mencapai periode kehidupan paling terakhir yang terjadi dalam siklus kehidupan seseorang. Indonesia memiliki definisi dari lansia itu sendiri. Dalam Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998, tentang kesejahteraan lansia, mendefinisikan lanjut usia atau lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Peningkatan populasi lansia secara signifikan terjadi hampir di seluruh negara (Nurhidayah *et al.*, 2019). Namun peningkatan populasi ini tidak disertai dengan peningkatan kualitas hidup lansia.

Pada lansia kebanyakan tidak mempunyai kegiatan formal, banyak yang pensiun sehingga waktu luangnya cukup banyak. Hal ini menimbulkan hal yang tidak menguntungkan khususnya pada lansia. Waktu luang yang tidak produktif menjadi permasalahan tersendiri bagi lansia. Lansia yang gagal atau tidak memanfaatkan waktu luangnya biasanya akan mengalami permasalahan-permasalahan sebagai berikut: (1) Kehilangan atau menurunnya minat, (2) Kurang atau menurunnya kemampuan memilih aktivitas yang menyenangkan, (3) Menurunnya kemampuan untuk berinteraksi sosial, dan (4) Menurunnya kemampuan fisik yang berhubungan langsung dengan proses menua (Sadock & Sadock, 2007). Pemanfaatan waktu luang adalah perbuatan memanfaatkan waktu yang digunakan oleh seseorang untuk beraktivitas atau tidak beraktivitas secara bebas untuk merasakan kesenangan, rasa santai dan kepuasan, dilakukan pada waktu selain untuk bekerja dan tidak termasuk aktivitas perawatan diri (Nurhidayah, 2018).

Studi terdahulu menunjukkan bahwa aktivitas *leisure* menjadi faktor penting yang membuat lansia mengalami penuaan yang sukses (Lin, 2004; Yang, 2006). Kepuasan dalam pemanfaatan waktu luang (*leisure*) berpengaruh kuat terhadap kualitas hidup (Leitner & Leitner, 2012). Dalam terapi kognitif-perilaku, aktivitas *leisure* menjadi bagian yang membuat *pleasant events* pada pasien depresi (Cernin & Lichtenberg, 2009). Studi longitudinal juga menunjukkan bahwa *leisure* dapat menurunkan risiko penyakit Alzheimer's (Wang *et al.*, 2006; Wilson *et al.*, 2002). Aktivitas *leisure* juga dapat berfungsi menurunkan faktor risiko penurunan tingkat kognitif dan depresi (Pressman *et al.*, 2009). Oleh karena itu pemanfaatan waktu luang (*leisure*) pada lansia menjadi salah satu hal yang menarik untuk digali dan dikembangkan.

Provinsi Jawa Tengah termasuk dalam tiga besar persentase penduduk lansia paling tinggi di Indonesia. Persentase penduduk lansia di Provinsi Jawa Tengah mencapai 10,34%, setelah DI Yogyakarta sebanyak 13,04%, dan Jawa Timur sebanyak 10,40% (Susenas, 2012). Berdasarkan Riset Fasilitas Kesehatan (Rifaskes) tahun 2011 secara nasional persentase puskesmas yang memiliki paguyuban lansia adalah 78,8%. Provinsi Jawa Tengah termasuk

dalam wilayah yang memiliki puskesmas tertinggi yang memiliki paguyuban lansia 97,1% setelah Provinsi DI Yogyakarta (100%). Provinsi Jawa Tengah diproyeksikan mempunyai persentase penduduk 65 tahun ke atas yang paling besar pada tahun 2035 sebesar 14,9% diikuti Jawa Timur sebesar 14,1%, DI Yogyakarta 14,0%, dan Bali 12,1% (BPS, 2013).

Desa Kemiri Kebakkramat Karanganyar memiliki jumlah penduduk yang tergolong lansia cukup banyak. Di Desa Kemiri Kebakkramat Karanganyar terdapat paguyuban lansia dengan kegiatan rutin yang dilaksanakan sebatas pengukuran berat badan dan pembagian makanan tambahan. Sesekali saja dilaksanakan senam lansia maupun penyuluhan yang dilakukan oleh kader maupun petugas kesehatan lainnya. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan tim pelaksana dengan ketua paguyuban di Desa Kemiri Kebakkramat Karanganyar pada bulan Januari 2022 didapatkan informasi bahwa banyak lansia yang mengeluhkan masalah kesehatan, keluhan fisik, dan gejala depresi saat masa pandemic disebabkan karena pembatasan sosial sehingga mereka tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasa. Di Desa Kemiri Kebakkramat Karanganyar juga belum pernah dilakukan penelitian sebelumnya terkait partisipasi pemanfaatan waktu luang dengan kualitas hidup. Oleh sebab itu maka dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat terkait optimalisasi partisipasi pemanfaatan waktu luang untuk meningkatkan kualitas hidup dilakukan evaluasi tentang hubungan partisipasi pemanfaatan waktu luang dengan kualitas hidup lansia di Desa Kemiri Kebakkramat Karanganyar.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain non-eksperimental dengan bentuk *cross sectional*. Penelitian *cross sectional* adalah penelitian yang pengukuran setiap variabel dilakukan secara bersamaan dan tanpa memberikan perlakuan pada sampel (Nursalam, 2013). Data dianalisis dengan uji korelatif untuk mencari hubungan dari kedua variabel penelitian. Populasi dalam penelitian ini yaitu lansia di paguyuban lansia Desa Kemiri Kebakkramat Karanganyar. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan teknik *non-probability sampling* dengan *accidental sampling*. Sampel pada penelitian sebanyak 30 orang. Teknik analisis data menggunakan chi-square.

## **HASIL**

### **1. Karakteristik Responden**

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di paguyuban lansia Desa Kemiri Kebakkramat Karanganyar

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persen (%)
Usia		
60-74	28	93
75-90	2	7
Jenis kelamin		
Laki-laki	0	0
Perempuan	30	100
Pendidikan terakhir		
Tidak sekolah	11	37
Tamat SD	19	63
Pekerjaan		
Pedagang	12	40
Petani	12	40
Ibu RT	6	20
Status Pernikahan		
Menikah	13	43
Janda	7	57

Sumber: Data primer

Berdasarkan Tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa jumlah responden terbanyak pada usia 60-74 tahun yaitu sebanyak 28 responden (93%), jenis kelamin perempuan 30 responden (100%), Pendidikan terakhir tamat SD sebanyak 19 responden (63%), pekerjaan pedagang dan petani masing-masing 20 responden (40%) dan sebanyak 13 responden (43%) dengan status menikah

## 2. Analisis Univariat

### a. Partisipasi Pemanfaatan Waktu Luang

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Partisipasi Pemanfaatan Waktu Luang

Partisipasi Pemanfaatan Waktu Luang	Skor	n	%
Tinggi	127 – 188	10	33
Sedang	63 – 126	15	50
Rendah	1– 62	5	17
Total		30	100

Sumber: data primer

Berdasarkan Tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa jumlah responden terbanyak pada lansia yang berpartisipasi dalam pemanfaatan waktu luang pada kategori sedang berjumlah 15 responden (50%) dan responden yang paling rendah partisipasi pemanfaatan waktu luang sebanyak 5 responden (17%).

b. Kualitas Hidup

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup

Kualitas hidup	Skor	n	%
Baik	252– 276	12	41 (41)
<b>Cukup</b>	126 –251	18	<b>59 (59)</b>
Kurang	1 – 125	0	0 (0)
Total		30	

Sumber: data primer

Berdasarkan Tabel 3 di atas dapat diketahui bahwa jumlah responden terbanyak pada kualitas hidup cukup sebanyak 18 responden (59%) dan tidak ditemukan responden yang dengan kualitas hidup kurang (0%).

3. Analisis Bivariat

a. Hubungan partisipasi pemanfaatan waktu luang dengan kualitas hidup lansia di Desa Kemiri Kebakkramat Karanganyar.

Tabel 4. Hubungan Partisipasi Pemanfaatan Waktu Luang dengan Kualitas Hidup

Partisipasi Pemanfaatan Waktu Luang	Kualitas Hidup						total	P*
	Baik		Cukup		Kurang			
	n	%	n	%	n	%	N (%)	
Tinggi	10	33	0	0	0	0	<b>10 (33)</b>	,00
Sedang	2	6.7	13	43.3	0	0	<b>15 (50)</b>	
Rendah	0	0	5	17	0	0	<b>5 (17)</b>	
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>41</b>	<b>18</b>	<b>59</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>30(100)</b>	

Sumber: \*uji Chi-Square

Berdasarkan tabel 4 di atas, terlihat bahwa partisipasi pemanfaatan waktu luang didominasi pada kategori sedang dengan kualitas hidup lansia cukup sebanyak 13 (43.3%) responden. Hanya sebagian kecil saja lansia yang berpartisipasi pemanfaatan waktu luang dalam kategori rendah dengan kualitas hidup baik sebanyak 2 (6.7%) responden.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji statistik uji Chi-Square diperoleh nilai  $p < 0,000$ . Berdasarkan hasil akhir tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan partisipasi pemanfaatan waktu luang dengan kualitas hidup lansia di Desa Kemiri

Kebakkramat Karanganyar.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian bahwa jumlah responden terbanyak pada usia 60-74 tahun yaitu sebanyak 28 responden (93%), jenis kelamin perempuan 30 responden (100%), pendidikan terakhir tamat SD sebanyak 19 responden (63%), pekerjaan pedagang dan petani masing-masing 20 responden (40%) dan sebanyak 13 responden (43%) dengan status menikah. Hal ini sesuai dengan data Statistik Penduduk Lanjut Usia (2019) lansia muda di Indonesia dengan rentang usia 60-69 tahun lebih mendominasi sebesar 63,82% dibandingkan dengan kelompok usia lansia di atasnya. Data nasional juga menunjukkan hasil yang sama bahwa jumlah lansia perempuan lebih besar daripada laki-laki, yaitu 10,77 juta lansia perempuan dibandingkan 9,47 juta lansia laki-laki (BPS, 2015).

Partisipasi dalam pemanfaatan waktu luang pada kategori sedang berjumlah 15 responden (50%) merupakan responden terbanyak dan responden yang paling rendah berpartisipasi dalam pemanfaatan waktu luang sebanyak 5 responden (17%). Hasil ini sesuai pula dengan hasil penelitian sebelumnya terkait determinan partisipasi lanjut usia dalam pemanfaatan waktu luang untuk meningkatkan kualitas hidup diketahui bahwa lansia di Karanganyar 0% dan Kota Surakarta juga hanya 1 % yang berpartisipasi rendah dalam pemanfaatan waktu luang. Ini menunjukkan bahwa lansia yang berpartisipasi dalam pemanfaatan waktu luang memiliki persentase yang lebih besar. (Nurhidayah, 2018). Hal ini akan berdampak baik sebagaimana yang disampaikan oleh Depp & Jeste (2006) bahwa partisipasi dalam aktivitas *leisure* berhubungan dengan berbagai komponen dari penuaan yang sehat, yang termasuk kesehatan fisik dan *well-being*.

Kualitas hidup responden dalam penelitian ini didominasi oleh lansia dengan kualitas hidup sedang sebanyak 18 responden (59%). Dalam studi Nurhidayah (2018) mempunyai karakteristik yang sama bahwa responden memiliki kualitas hidup yang cukup sebanyak 69%.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara partisipasi pemanfaatan waktu luang dengan kualitas hidup lansia di Desa Kemiri Kebakkramat Karanganyar. Hal ini juga sejalan dengan studi Mutaqin & Nurhidayah (2017) menyimpulkan treatment pemberian aktivitas *leisure* memang mempunyai efek yang nyata untuk meningkatkan kualitas hidup responden dilihat dari aspek kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial dan lingkungan. Oleh sebab itu, partisipasi pemanfaatan waktu luang sangat direkomendasikan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Lansia diharapkan dapat menggunakan waktu luangnya untuk melakukan kegiatan yang menyenangkan dan bermakna.

## DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik, Bappenas, UNFPA. (2013). *Proyeksi penduduk indonesia 2010-2035*. Badan Pusat Statistik, Jakarta.
- Badan Pusat Statistik. 2015. *Profil Penduduk Indonesia Hasil Supas 2015*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jateng. 2015. *Profil Lansia Jawa Tengah 2015*. Semarang: Badan Pusat Statistik Provinsi Jateng.
- Bagheri-Nesami M, Rafii F, & Oskouie SFH (2010). Coping Strategies of Iranian Elderly Women: A Qualitative Study. *Educational Gerontology*, 36: 573-591.
- Cernin, P.A., & Lichtenberg, P.A. (2009). Behavioral treatment for depressed mood: A pleasant events intervention for senior residing in assisted living. *Clinical Gerontologies*, 32, 324-331.
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Gambaran kesehatan lanjut usia di Indonesia*. Buletin Jendela data dan informasi kesehatan. Semester I, 2013. ISSN 2088-270X. Jakarta : Kemenkes RI.
- \_\_\_\_\_. (2015). Rencana strategis Kementerian Kesehatan RI 2015-2019. Jakarta: Kemenkes RI
- Kuntjoro, Z.S.(2002). *Masalah Kesehatan Jiwa Lansia*. Diakses 4 Desember 2010 dari: [http://www.epsikologi.com/epsi/lanjutusia\\_detail.asp?id=182-17k-](http://www.epsikologi.com/epsi/lanjutusia_detail.asp?id=182-17k-).
- Leither, M.J., and Leither S,F. (2012). *Leisure in Later Life*. 4th edition. California: Sagamore Publishing.
- Lin, L.H. (2004). *The Preliminary study on the condition and strategy of successful aging toward the elderly*. Presses in aged society and adulth education. Taipei: Shita Book.
- Nurhidayah, N. (2016). Pemanfaatan waktu luang (leisure) dalam aktivitas kehidupan sehari-hari lansia di posyandu kedung gobyak desa sobokerto kecamatan ngemplak boyolali. *Jurnal keterampilan fisik*, 1(2), 95–103.
- \_\_\_\_\_. (2018). Determinan partisipasi lanjut usia dalam pemanfaatan waktu luang untuk meningkatkan kualitas hidup. (Doctoral dissertation, UNS (Sebelas Maret University)).
- Nurhidayah, N., Syamsulhadi, M., Anantanyu, S., & Probandari, A. (2019). Psychosocial factors and leisure perception of the elder in two districts Central Java Indonesia. *Ageing International*, 44(3), 262–270.
- Pressman SD, Matthews KA, Cohen S, Martire LM, Scheier M, Baum A, &

- Schulz R. (2009). Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical wellbeing. *Psychosomatic Medicine*, 71,725-732.
- Riset Fasilitas Kesehatan (Rifaskes) tahun 2011. Badan Litbangkes RI.
- Sadock, B.J. & Sadock, V.A. (2007). *Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry*. 10th ed. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins.
- Setiaji B. (2014). *UKM, promotif dan pemberdayaan masyarakat dalam pengembangan kesehatan*. Jakarta : Kemenkes RI.
- Survei Ekonomi Nasional (Susenas). (2012). Badan Pusat Statistik RI.
- Strydom, H. (2005). Perceptions and attitudes towards aging in two culturally diverse groups of aged males: A South Africans experience. *Aging Male*, 8,81-89.
- Wang JY, Zhou DH, Li J, Zhang M, Deng J, Tang M, Chen, M. (2006). Leisure activity and the risk of cognitive impairment: The Chongqing aging study. *Neurology*,66,911-913.
- Mutaqin, W. R., & Nurhidayah, N. (2017). Pengaruh pemberian aktivitas leisure terhadap tingkat kualitas hidup pasien pasca stroke. *Jurnal Keterapian Fisik*, 2(2), 81-92.
- Wilson, R.S, Mendes de Leon, C.F., Barnes LL, Schneider JA, Evans DA, & Bennett DA. (2002). Participation in cognitively stimulating activities and the risk of incident Alzheimer's diseases. *Journal of the American Medical Association*, 287,742-748.
- Yang, CS. (2006). *The discussion about correlated factors of successful aging for the silver elder*. Taipei: Worldwide management company.