

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kualitas Hidup**

##### **1. Definisi Kualitas Hidup**

Menurut *World Health Organization* (WHO), kualitas hidup merupakan suatu gambaran bagaimana seseorang menilai posisi mereka dalam kehidupan, yang dipengaruhi oleh budaya, nilai-nilai yang berlaku di lingkungan, serta hubungannya dengan tujuan, harapan, standar, dan perhatian pribadi mereka. (United Nation ESCAP, 2017). Menurut Teoli dan Bhardwaj, kualitas hidup (*quality of life*) merupakan suatu konsep yang menggambarkan tingkat kesejahteraan individu maupun kelompok, dengan mempertimbangkan unsur positif dan negatif. Secara umum, QoL mencakup kondisi fisik, mental, dan spiritual, serta berbagai faktor lain seperti pendidikan, lingkungan kerja, ekonomi, rasa aman, status sosial, kebebasan, kemampuan membuat keputusan, dan keadaan lingkungan tempat tinggal. (Teoli & Bhardwaj, 2023).

##### **2. Faktor–Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup**

Menurut Nursalam (2020), kualitas hidup dipengaruhi oleh dua jenis faktor, yaitu internal dan eksternal. Faktor internal meliputi usia dan jenis kelamin, sedangkan faktor eksternal mencakup tingkat pendidikan dan jenis pekerjaan.

###### **a. Usia**

Kematangan seseorang erat kaitannya dengan perkembangan pola pikir yang berubah seiring pertambahan usia. Individu yang lebih tua biasanya

memiliki pemikiran yang lebih matang dan rasional, serta lebih termotivasi untuk menjalani hidup dengan cara yang positif. Sementara itu, orang yang lebih muda umumnya cenderung kurang memberikan perhatian pada kualitas hidup mereka (Nurjaman et al., 2023).

b. Jenis Kelamin

Jenis kelamin berperan dalam mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Secara umum, laki-laki cenderung memiliki kualitas hidup lebih baik dibandingkan perempuan, karena mereka lebih sering melakukan aktivitas di luar rumah, baik terkait pekerjaan maupun interaksi sosial, sehingga memberikan peluang lebih besar bagi mereka untuk mempertahankan kualitas hidupnya (Destriande, 2021).

c. Pendidikan

Semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin baik kemampuannya dalam memahami dan mengelola informasi. Sebaliknya, mereka yang memiliki tingkat pendidikan lebih rendah biasanya menghadapi keterbatasan dalam menerima serta menginterpretasikan informasi, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kualitas hidup mereka (Nurjaman, 2023).

d. Pekerjaan

Status pekerjaan memiliki peranan penting dalam menentukan kualitas hidup. Individu yang bekerja secara stabil dan memiliki status sosial baik cenderung memiliki kesehatan fisik lebih optimal serta lebih terlibat dalam aktivitas sosial, sehingga mendukung peningkatan kualitas hidup mereka. Sebaliknya, orang yang tidak bekerja atau kurang berusaha memperbaiki

kualitas hidupnya berpotensi mengalami penurunan, terutama dalam kesehatan mental dan interaksi sosial (Teoli & Bhardwaj, 2023).

### **3. Dimensi Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup**

#### **1. Dimensi Kesehatan Fisik**

##### **a. Nyeri dan Ketidaknyamanan Fisik**

Kondisi fisik yang tidak nyaman, seperti nyeri pada bagian tubuh tertentu, dapat berdampak pada kualitas hidup seseorang. Rasa sakit tersebut bisa dirasakan dalam jangka pendek maupun panjang, bahkan meskipun tidak diketahui dengan jelas penyebabnya (Destriande, 2021).

##### **b. Tenaga dan Kelelahan**

Motivasi untuk menjalani aktivitas harian, seperti bekerja, kuliah, dan berinteraksi sosial dapat terpengaruh oleh rasa lelah yang timbul akibat kelelahan fisik atau beban yang berlebihan (Destriande, 2021).

##### **c. Tidur dan Istirahat**

Permasalahan tidur, seperti sulit tertidur, sering terbangun di malam hari, atau terjaga terlalu pagi dan tidak bisa tidur lagi, dapat mengurangi rasa segar saat bangun pagi dan berdampak buruk pada kualitas hidup (Rahmadhani, 2019).

#### **2. Dimensi Kesehatan Psikologis**

##### **a. Perasaan Positif**

Perasaan positif meliputi pengalaman seperti ketenangan, kebahagiaan, harapan, dan rasa puas terhadap kehidupan, serta sikap optimis individu dalam memandang masa depan (Buleno et al., 2021).

b. Konsentrasi dan Pemikiran

Dimensi ini mencerminkan kemampuan individu dalam menjalani proses belajar, mengingat informasi, serta membuat keputusan. Selain itu, dimensi ini turut memengaruhi kecepatan dan ketajaman berpikir dalam menyampaikan pendapat atau memusatkan perhatian pada suatu tugas (Rahmadhani & Wulandari, 2019).

c. Harga Diri

Mengacu pada bagaimana individu memandang diri sendiri, termasuk penilaian terhadap kemampuan, pencapaian, kepuasan pribadi, serta sejauh mana mereka merasa memiliki kendali atas hidupnya (Buleno et al., 2021).

d. Perasaan Negatif

Perasaan negatif mencakup pengalaman atau pandangan individu terhadap situasi tertentu, seperti kekecewaan, kesedihan, kecemasan, atau keputusasaan, yang dapat memengaruhi aktivitas dan kehidupan sehari-hari mereka (Aisyiah et al., 2022).

3. Dimensi Hubungan Sosial

a. Hubungan Perorangan

Mengacu pada ikatan emosional dan fisik yang dimiliki seseorang dengan teman, keluarga, atau orang terdekat. Kedekatan dalam hubungan ini memungkinkan individu berbagi pengalaman, baik positif maupun negatif (Teoli & Bhardwaj, 2023).

b. Dukungan Sosial

Dukungan sosial mencakup bantuan emosional, fisik, maupun praktis yang diberikan oleh keluarga, teman, atau lingkungan sekitar kepada individu, terutama saat menghadapi masa-masa sulit (Destriande et al., 2021).

4. Dimensi Lingkungan

a. Keamanan Fisik

Keamanan fisik berhubungan dengan upaya melindungi diri dari ancaman yang berisiko terhadap kesehatan tubuh, serta mencakup kebutuhan untuk hidup di lingkungan yang aman dan nyaman (Ramadhanty & Kinanthi, 2021).

b. Fungsi Keluarga

Berfokus pada cara anggota keluarga menjalankan peran masing-masing dalam membangun hubungan yang harmonis dan saling mendukung dalam kehidupan sehari-hari (Nurjaman et al., 2023).

**B. Aktivitas Fisik**

**1. Definisi Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik dapat diartikan sebagai seluruh bentuk pergerakan tubuh yang terjadi akibat kerja kontraksi otot, yang menyebabkan peningkatan pengeluaran energi melebihi kondisi metabolisme saat istirahat. Aktivitas ini memiliki beberapa karakteristik utama, antara lain jenis kegiatan, seberapa

sering dilakukan, tingkat intensitas, lamanya durasi, serta konteks pelaksanaannya (Thivel et al., 2018). Menurut *World Health Organization*, aktivitas fisik dibagi atas tiga tingkatan yakni aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat. Aktivitas fisik ringan mencakup semua kegiatan yang melibatkan pergerakan tubuh ringan atau yang biasa dilakukan sehari-hari. Aktivitas fisik sedang merujuk pada gerakan tubuh yang menghasilkan pengeluaran tenaga yang cukup besar, menyebabkan pernapasan sedikit lebih cepat dari biasanya. Sedangkan aktivitas fisik berat melibatkan gerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang lebih tinggi, terutama pembakaran kalori, sehingga menyebabkan pernapasan jauh lebih cepat dibanding melakukan aktivitas fisik sedang (Welong et al., 2020).

## **2. Jenis-Jenis Aktivitas Fisik**

### **a. Aktivitas Fisik Ringan**

Aktivitas fisik ringan merupakan suatu kegiatan yang hanya memerlukan sedikit upaya dan usaha dalam melakukannya. Aktivitas fisik ringan pada umumnya tidak menimbulkan perubahan dalam pernafasan. Contoh dari aktivitas fisik ringan yaitu berjalan kaki dengan santai, menyapu lantai, membaca, menulis, menggambar, dan aktivitas ringan lainnya (Kusumo, 2020).

### **b. Aktivitas Fisik Sedang**

Aktivitas fisik sedang merupakan suatu kegiatan yang pada saat melakukannya tubuh akan bereaksi dengan mengeluarkan sedikit keringat. Aktivitas fisik sedang akan menyebabkan denyut jantung serta frekuensi

nafas seseorang lebih cepat dari normalnya. Contoh dari aktivitas fisik sedang yaitu berjalan dengan intensitas cepat, menanam pohon, berkebun, mencuci kendaraan pribadi, dan aktivitas fisik sedang lainnya (Kusumo, 2020).

c. **Aktivitas Fisik Berat**

Aktivitas fisik berat merupakan suatu kegiatan yang dimana pada saat beraktivitas tubuh akan mengeluarkan banyak keringat. Pada aktivitas fisik berat ini frekuensi nafas dan denyut jantung akan meningkat dan pada umumnya seseorang yang beraktivitas fisik berat akan terengah-engah. Contoh dari aktivitas fisik berat yaitu sprint, sepak bola, basket, badminton, mendaki gunung, bersepeda dengan jarak tempuh yang berat, dan aktivitas fisik berat lainnya (Kusumo, 2020).

**3. Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik**

a. **Faktor Sosial Ekonomi**

Tingkat aktivitas fisik seseorang dapat dipengaruhi oleh kondisi sosial ekonomi. Individu yang berada pada kelompok sosial ekonomi rendah cenderung memiliki keterbatasan waktu luang jika dibandingkan dengan mereka yang berasal dari kelompok sosial ekonomi lebih tinggi. Kondisi ini menyebabkan kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur menjadi lebih terbatas. Di samping itu, bentuk aktivitas fisik yang dijalani juga umumnya berbeda antara kelompok dengan status sosial ekonomi rendah dan status ekonomi yang lebih tinggi (Wicaksono, 2021).

b. Faktor Lingkungan

Lingkungan mikro seperti dukungan dari masyarakat sekitar, turut memengaruhi aktivitas fisik seseorang. Saat ini, terjadi perubahan dalam pola dukungan tersebut, masyarakat semakin jarang menunjukkan apresiasi atau dorongan kepada individu yang masih berjalan kaki untuk pergi ke pasar, kantor, atau sekolah. Selain itu, kebiasaan mengisi waktu luang dengan aktivitas luar ruangan mulai ditinggalkan dan digantikan dengan kegiatan yang lebih pasif seperti menonton televisi, bermain playstation atau komputer, serta menggunakan gadget dan internet (Wicaksono, 2021).

c. Faktor Individu

Faktor individu seperti tingkat pengetahuan dan persepsi mengenai gaya hidup sehat, motivasi pribadi, minat terhadap olahraga, serta harapan akan manfaat dari aktivitas fisik, turut memengaruhi kecenderungan seseorang untuk beraktivitas fisik. Individu yang memiliki pemahaman dan pandangan positif tentang pentingnya hidup sehat cenderung lebih konsisten dalam menjalankan aktivitas fisik, karena mereka meyakini manfaatnya bagi kesehatan (Wicaksono, 2021).

**4. Manfaat Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik merupakan suatu faktor yang cukup penting dalam memelihara kesehatan seseorang secara baik. Menjadi aktif secara fisik memiliki manfaat kesehatan yang signifikan. Manfaat aktivitas fisik mencakup beberapa aspek :

a. Aspek Fisik

Aktivitas fisik ini juga memperkuat otot jantung, meningkatkan kapasitas kerja jantung, serta membantu mencegah penyakit pada pembuluh darah tepi. Selain itu, beraktivitas fisik dapat membantu dalam mengendalikan tekanan darah tinggi dan kadar gula darah (Putriningtyas et al., 2023).

b. Aspek Psikologis

Aktivitas fisik terbukti mampu meningkatkan rasa percaya diri, membangun sportivitas, dan menumbuhkan rasa tanggung jawab. Selain itu, olahraga efektif dalam membantu mengendalikan stres serta mengurangi tingkat kecemasan dan depresi, sehingga mendukung kesehatan mental secara keseluruhan (Putriningtyas et al., 2023).

c. Aspek Sosio-Ekonomi

Pada aspek ini, manfaat aktivitas fisik terlihat dalam penurunan biaya pengobatan akibat menurunnya risiko penyakit. Aktivitas fisik juga berkontribusi terhadap peningkatan produktivitas kerja, pengurangan penggunaan sumber daya kesehatan, serta mendorong terciptanya gerakan masyarakat yang lebih sehat dan aktif (Putriningtyas et al., 2023).

## 5. Risiko Kurangnya Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik yang kurang dapat menyebabkan beberapa risiko seperti :

a. Obesitas

Obesitas merupakan salah satu risiko yang dikarenakan kurangnya melakukan aktivitas fisik. Rendahnya aktivitas dan variasi asupan zat gizi

yang tidak mencukupi diduga sebagai hal yang mendasari peningkatan berat badan berlebih (Suha GR & Rosyada A, 2022).

b. Kualitas Tidur

Kurangnya olahraga dapat memengaruhi kualitas tidur, sehingga tidur tidak mencapai tahap yang dalam. Seseorang yang kurang melakukan aktivitas fisik akan bangun dalam keadaan tidak segar. Berolahraga sangat dianjurkan agar tubuh lebih siap dan bersemangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Anam et al., 2020).

c. Penyakit Jantung

Kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung. Karena tubuh tidak membakar kalori secara optimal, sehingga menyebabkan penumpukan lemak dan kenaikan berat badan. Hal ini memicu obesitas, tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, serta resistensi insulin yang semuanya merupakan faktor risiko utama penyakit jantung (Triyono et al., 2022).

d. Masalah Mental

Kurangnya aktivitas fisik juga berpengaruh terhadap kondisi kesehatan mental seseorang. Kurangnya gerakan dan olahraga dapat menyebabkan individu kesulitan dalam mengelola stres yang dialaminya. Hal ini bisa memicu timbulnya berbagai gangguan mental seperti depresi yang berkepanjangan, gangguan kejiwaan serius seperti skizofrenia, hingga

meningkatkan risiko seseorang untuk terjerumus ke dalam perilaku yang merugikan (Putri et al., 2015).

### **C. WHOQOL-BREF**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah WHO *Quality of Life - BREF* (WHOQOL-BREF), yang dikembangkan oleh *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2012 sebagai alat ukur untuk menilai kualitas hidup seseorang. WHOQOL-BREF merupakan instrumen yang terdiri dari 26 pertanyaan yang dikelompokkan ke dalam empat domain utama yaitu fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan (United Nation ESCAP, 2017).

Setiap item dalam instrumen ini dijawab menggunakan skala Likert 1 hingga 5, di mana responden memilih angka yang paling mencerminkan kondisi mereka. Skor untuk masing-masing domain dihitung secara terpisah: domain fisik memiliki total skor antara 7 sampai 35, domain psikologis 6 sampai 30, hubungan sosial 3 sampai 15, dan domain lingkungan 8 sampai 40. Skor yang diperoleh kemudian dikonversi ke skala 0 hingga 100 berdasarkan panduan dari WHO. Semakin tinggi skor yang didapat, maka semakin baik tingkat kualitas hidup seseorang, sedangkan skor rendah menunjukkan kualitas hidup yang kurang baik (United Nation ESCAP, 2017).

### **D. Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire (GLTEQ)**

Kuesioner pengukuran aktivitas fisik yang digunakan yaitu kuesioner *Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire* (GLTEQ). Kuesioner GLTEQ ini mengukur 3 komponen yang terdiri dari aktivitas berat, aktivitas sedang, dan

aktivitas ringan. Setiap jenis aktivitas fisik dikalikan dengan nilai tetap yang berbeda sesuai dengan tingkat intensitasnya. Aktivitas berat dikalikan dengan angka 9, aktivitas sedang dengan angka 5, dan aktivitas ringan dengan angka 3. Kemudian skor yang didapatkan di total dan apabila total skor indeks aktivitas fisik waktu luang dari GLTEQ mencapai 24 atau lebih, maka individu dikategorikan sebagai aktif. Jika skornya berada pada rentang 14 hingga 23, maka individu tersebut dianggap cukup aktif, sedangkan skor di bawah 14 menunjukkan bahwa individu kurang aktif (Asiri *et al.*, 2022).

