

**HUBUNGAN ASUPAN MAKANAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP
KUALITAS HIDUP LANJUT USIA DENGAN PENDEKATAN
KEDOKTERAN KELUARGA DI KABUPATEN
TANGERANG DAN TINJAUANNYA
MENURUT PANDANGAN ISLAM**

Siti Khodijah Mulya Sari Rifki, Yusnita, M. Arsyad

ABSTRAK

Latar Belakang: Lanjut usia (>60 tahun) biasanya mengalami kelemahan dan keterbatasan sehingga kualitas hidup akan menurun. Keluarga mempunyai peran yang sangat penting dalam perawatan lansia. Asupan makanan yang sesuai dengan kebutuhan dan aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan makanan dan aktivitas fisik terhadap kualitas hidup lanjut usia dengan pendekatan kedokteran keluarga di Kabupaten Tangerang.

Metode Penelitian: Sampel terdiri dari 170 lansia yang bertempat tinggal di Kabupaten Tangerang. Pemilihan tempat dilakukan dengan menggunakan *cluster sampling* sedangkan pemilihan sampel menggunakan *probability random sampling*. Penelitian ini dilakukan menggunakan *food record*, *activity record* dan kuesioner WHOQOL-BREF.

Hasil: Responden yang memiliki kualitas hidup baik dan asupan makanan baik adalah sebanyak 44 responden (55,7%). Hasil uji statistik *Chi-square* menunjukkan adanya hubungan asupan makanan terhadap kualitas hidup lansia ($P\text{-value}= 0,025$). Sedangkan responden yang memiliki kualitas hidup baik dan aktivitas fisik baik adalah sebanyak 40 responden (50,6%). Hasil uji statistik *Chi-square* menunjukkan adanya hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas hidup lansia ($P\text{-value}= 0,020$).

Simpulan: Responden dengan kualitas hidup baik memiliki asupan makanan dan aktivitas fisik yang baik. Islam mengajarkan untuk mengonsumsi makanan halal dan thayyib sesuai kebutuhan dan melakukan aktivitas fisik.

Saran: Penelitian lebih lanjut dilakukan dengan pengambilan sampel dengan *food record* dan *activity record* dalam 3 kali kunjungan serta sampel lebih banyak untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat dan variatif.

Kata Kunci: Asupan, Aktivitas, WHOQOL, Lansia, Keluarga, Islam

**THE CORRELATION BETWEEN FOOD INTAKES AND PHYSICAL
ACTIVITIES TOWARDS ELDERLY QUALITY OF LIFE
WITH FAMILY MEDICINE APPROACH
IN TANGERANG REGENCY AND
REVIEWED FROM ISLAM**

Siti Khodijah Mulya Sari Rifki, Yusnita, M. Arsyad

ABSTRACT

Background: *Elderly people (>60 years) usually experience weaknesses and limitations that contributes to the decrease in quality of life. Family has a crucial role in the care of the elderly. Food intake that is in accordance with the needs and regular physical activity can improve the quality of life of the elderly.*

Objectives: *This study aims to determine the relationship of food intake and physical activity to the quality of life of the elderly with the family medicine approach in Tangerang Regency.*

Methods: *The sample consisted of 170 elderly people who lived in Tangerang Regency. Site selection is done using cluster sampling while sample selection uses probability random sampling. This research was conducted using food record, activity record and WHOQOL-BREF questionnaire.*

Results: *Respondents who have good quality of life and good food intake are 44 respondents (55.7%). The results of the Chi-square statistical test showed food intake does influence quality of life of the elderly (p value = 0.025). While respondents who have good quality of life and good physical activity are 40 respondents (50.6%). The results of the Chi-square statistical test showed physical activity does influence the quality of life of the elderly (p value = 0.020).*

Conclusions: *Respondents with good quality of life have good food intake and physical activity. Islam teaches us to consume halal and thayyib foods as needed and to do physical activities.*

Suggestions: *Further studies to be carried out by sampling with food records and activity records in 3 visits and more samples to get more accurate and varied results.*

Keywords: *Intakes, Activities, WHOQOL, Elderly, Family, Islam*