

INTISARI

Latar Belakang. Aktivitas fisik telah terbukti efektif dalam meningkatkan dan menjaga kesehatan lansia. Tetapi partisipasi lansia dalam aktivitas fisik tidak sebanding dengan jumlah lansia di masyarakat. Hal ini disebabkan aktivitas fisik hanya memenuhi kesehatan fisik, sementara kebutuhan lansia lainnya seperti psikologis, sosialisasi, partisipasi dan lingkungan tidak terpenuhi. Intervensi untuk mempertahankan aktivitas fisik berkelanjutan yang optimal sangat diperlukan sehingga mampu meningkatkan kualitas hidup lansia.

Tujuan. Mengetahui efek dari program psikoedukasi dan kebugaran bagi lansia (Psi-Segar) dengan pendekatan kearifan lokal terhadap kualitas hidup lansia di komunitas.

Metode. Studi ini menggunakan pendekatan kuasi eksperimental dengan desain *pre-post test with control group*. Sampel sebanyak 132 lansia di desa dan kota, dengan tehnik sampling *stratified random sampling* dengan *cluster* kelurahan di Kabupaten Sleman. Data yang dianalisis adalah data diskriptif, korelasi, uji beda (*t-test*) dan analisis multivariat dengan regresi logistik dengan pemodelan, untuk mengetahui keterkaitan secara statistik variabel yang berhubungan dengan kualitas hidup lansia.

Hasil. Hasil analisis bivariat variabel yang berhubungan dengan kualitas hidup lansia adalah pendidikan, indek masa tubuh, niat, tingkat Aktivitas fisik, tinggal dengan siapa dan orang yang berarti. Hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa variabel yang secara bersamaan mempengaruhi kualitas hidup lansia adalah pendidikan (OR=2,37; $p=0,11$; 95%CI=1,223-4,596); tingkat Aktivitas fisik (OR=,26; $p=,016$; 95%CI=,084-,772); pendidikan (OR=,329; $p=0,04$; 95%CI=,154-,703). Pengaruh program Psi-Segar menunjukkan bahwa efek terhadap domain fisik ($t=8,01$; $p=,001$); psikologis ($t=5,83$; $p=,001$); sosial ($t=4,29$; $p=,000$); lingkungan ($t=2,64$; $p=,009$); general ($t=9,73$; $p=,001$). Efek perubahan pada aspek fisik, social dan psikologis dalam kategori sedang, sementara aspek lingkungan dalam kategori rendah.

Kesimpulan. Kualitas hidup lansia dipengaruhi oleh pendidikan, tinggal dengan siapa dan orang yang berarti bagi lansia. Program Psi-Segar berpengaruh terhadap seluruh domain kualitas hidup lansia yang tinggal di komunitas. Upaya promosi kesehatan dengan pendekatan kearifan lokal diperlukan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kata kunci : psikoedukasi, senam lansia, kearifan lokal, kualitas hidup lansia.

ABSTRACT

Background. Physical activity has been proven effective in improving and maintaining the health of the elderly. However, the participation of the elderly in physical activity is not proportional to the number of elderly in the community. This is due to physical activity only fulfilling physical health, while other elderly needs such as psychological, socialization, participation and the environment are not met. Interventions are needed to maintain optimal sustainable physical activity so as to improve the quality of life of the elderly.

Aim. Know the effects of psychoeducation and fitness programs for the elderly (*Psi-Segar* program) with a local wisdom approach to the quality of life of the elderly in the community.

Method. This study used a quasi-experimental approach with a pre-post test with control group design. The sample of 132 elderly in rural and urban areas, using a stratified random sampling technique with a cluster of villages in Sleman Regency. The data analyzed were descriptive data, correlations, different tests (t-test) and multivariate analysis with logistic regression with modeling, to determine the statistical relationship between variables related to the quality of life of the elderly.

Results. The results of the bivariate analysis of variables related to the quality of life of the elderly were education, body mass index, intention, level of physical activity, who lived with and significant people. The results of multivariate analysis showed that the variable that simultaneously affects the quality of life of the elderly is education (OR = 2.37; $p = 0.11$; 95% CI = 1.223-4.596); physical activity level (OR = 26; $p = .016$; 95% CI = .084-. 772); education (OR = .329; $p = 0.04$; 95% CI = .154-.703). The effect of the *Psi-Segar* program shows that the effect on the physical domain ($t = 8,01$; $p = .001$); psychological ($t = 5.83$; $p = .001$); social ($t = 4.29$; $p = .000$); environment ($t = 2.64$; $p = .009$); general ($t = 9.73$; $p = .001$). The effects of change in physical, social and psychological aspects in the medium category, while environmental aspects are in the low category.

Conclusion. The quality of life for the elderly is influenced by education, who lives with and who matters to them. The *Psi-Segar* program affects all domains of the quality of life of the elderly who live in the community. To improve the quality of life of the elderly, various health promotion efforts are needed with the approach of local wisdom.

Keywords: elderly exercise; psychoeducation, local wisdom, quality of life of the elderly