

## **HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KUALITAS HIDUP PADA PETANI**

**Suharmanto**

Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung Jl Prof. Dr. Ir. Sumantri Brojonegoro No.1, Gedong Meneng,  
Rajabasa, Bandar Lampung, Lampung 35145, Indonesia  
[suharmanto741@gmail.com](mailto:suharmanto741@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Menurut World Health Organization (WHO), 60% faktor yang berhubungan dengan kesehatan individu dan kualitas hidup berkorelasi dengan gaya hidup. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan gaya hidup dengan kualitas hidup pada petani. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian analitik observasional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei-Juni 2024 di Desa Marga Agung Lampung Selatan. Variabel independen adalah gaya hidup dan variabel dependennya kualitas hidup. Populasi dalam penelitian adalah petani di Desa Marga Agung dengan jumlah sampel berjumlah 246 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitas dengan nilai alpha Cronbach 0,77-0,98. Pengolahan data melalui tahapan editing, coding, tabulating, entry dan cleaning. Analisis data menggunakan distribusi frekuensi dan uji Chi-Square. Gaya hidup dalam kategori baik sebanyak 150 orang (60,9%) dan tidak baik sebanyak 96 orang (39,1%). Kualitas hidup dalam kategori sangat baik sebanyak 17 orang (6,9%), baik sebanyak 172 orang (69,9%), biasa sebanyak 55 orang (22,4%) dan buruk sebanyak 2 orang (0,8%). Analisis lanjut mendapatkan  $p=0,001$  yang berarti bahwa ada hubungan antara gaya hidup dengan kualitas hidup.

Kata kunci: gaya hidup; kualitas hidup; petani

## ***THE RELATIONSHIP OF LIFESTYLE WITH QUALITY OF LIFE ON FARMERS***

### **ABSTRACT**

*According to the World Health Organization (WHO), 60% of factors related to individual health and quality of life are correlated with lifestyle. The aim of this research is to determine the relationship between lifestyle and quality of life among farmers. This research uses observational analytical research. This research was carried out in May-June 2024 in Marga Agung Village, South Lampung. The independent variable is lifestyle and the dependent variable is quality of life. The population in the study were farmers with a sample size of 246 people. The sample in this study was taken using a simple random sampling technique. The research instrument uses a questionnaire that has been tested for validity and reliability with a Cronbach's alpha value of 0.77-0.98. Data processing goes through the stages of editing, coding, tabulating, entry and cleaning. Data analysis used frequency distribution and Chi-Square test. Lifestyles in the good category were 150 people (60.9%) and 96 people (39.1%) were not good. Quality of life was in the very good category for 17 people (6.9%), good for 172 people (69.9%), normal for 55 people (22.4%) and poor for 2 people (0.8%). Further analysis found  $p=0.001$ , which means that there is a relationship between lifestyle and quality of life.*

*Keywords: farmer; lifestyle; quality of life*

### **PENDAHULUAN**

Gaya hidup adalah perilaku sehari-hari individu dalam pekerjaan, aktivitas, hobi dan pola makan. Gaya hidup adalah faktor penting dalam kesehatan. Menurut World Health Organization (WHO), sebanyak 60% faktor berhubungan dengan kesehatan dan kualitas hidup berhubungan dengan gaya hidup. Sebagian besar orang bergaya hidup tidak sehat sehingga mengalami penyakit, kecacatan dan kematian. Penyakit metabolisme, masalah sendi dan tulang, hipertensi, penyakit kardiovaskular, kelebihan berat badan, kekerasan dan lainnya, dapat dikarenakan gaya hidup tidak sehat. Hubungan gaya hidup dan kesehatan

seharusnya sangat diperhatikan guna mencegah terjadinya penyakit (Núñez-Rocha et al., 2020). Kondisi malnutrisi, pola makan yang tidak sehat, merokok, konsumsi alkohol, penyalahgunaan obat dan stres merupakan gambaran gaya hidup tidak sehat. Selain itu, munculnya teknologi baru seperti internet, membawa dunia ke tantangan besar yang mengancam kesehatan fisik, mental dan sosial. Tantangannya adalah penggunaan yang berlebihan dan penyalahgunaan teknologi tersebut (Granados-Vidal et al., 2019).

Gaya hidup yang dapat mempengaruhi kualitas hidup misalnya pola makan dan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang memiliki hubungan langsung dan positif dengan kesehatan. Pola makan yang buruk dan konsekuensinya seperti obesitas adalah masalah kesehatan umum di masyarakat. Gaya hidup tidak sehat dapat diukur dengan IMT. Gaya hidup pada masalah gizi seperti menggunakan makanan cepat saji dan makanan yang buruk, meningkatkan masalah seperti kardiovaskular. Latihan (*exercise*), juga merupakan gaya hidup yang berhubungan dengan kualitas hidup dan kesehatan. Latihan terus menerus dengan pola makan yang sehat meningkatkan kesehatan. Tidur juga mempengaruhi kualitas hidup. Gangguan tidur mempunyai beberapa konsekuensi sosial, psikologis, ekonomi dan kesehatan. Gaya hidup dapat mempengaruhi tidur dan tidur memiliki pengaruh yang jelas pada mental dan kesehatan fisik. Penyalahgunaan obat-obatan juga mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup seseorang (Ritonga et al., 2021).

Selain itu, teknologi juga mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup seseorang. Teknologi canggih memudahkan kehidupan manusia. Penyalahgunaan teknologi mungkin dapat berdampak pada pola tidur dan dapat mengganggu tidur. Kecanduan menggunakan ponsel ada kaitannya terhadap gejala depresi. Faktor lain adalah rekreasi, dimana waktu luang adalah sub faktor gaya hidup. Mengabaikan waktu luang bisa membawa dampak negatif. Dengan perencanaan yang tidak terorganisir dan memanfaatkan waktu luang yang tidak sehat, dapat membahayakan kesehatan. Belajar yang merupakan latihan jiwa juga merupakan gaya hidup dapat menjadikan kesehatan fisik dan mental yang lebih baik. Misalnya prevalensi demensia atau penyakit Alzheimer dialami oleh sebagian orang yang mempunyai tingkat pendidikan dan pengetahuan yang lebih rendah (Lorenzo & Díaz, 2019).

Penelitian mendapatkan bahwa gaya hidup mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental manusia. Ada berbagai bentuk pengaruh tersebut. Kekebalan pada beberapa etnis merupakan bentuk kehidupan yang dominan gaya yang mengarah pada kelainan genetik. Perubahan pola hidup tidak sehat menjadi sehat merupakan upaya pencegahan faktor untuk menurunkan angka penyakit genetik. Di beberapa negara, penggunaan obat-obatan terlarang merupakan gaya hidup yang tidak sehat. Pengobatan sendiri seperti antibiotik mempunyai dampak negatif yang berpengaruh pada sistem kekebalan tubuh, jika individu akan terkena infeksi, antibiotik tidak menjadi efektif dalam pengobatan. Sehingga mereka yang mengobati sendiri akan mengalami komplikasi parah seperti resistensi obat. Terkadang alergi obat sangat parah sehingga bisa menyebabkan kematian (Oktaviani et al., 2021).

Sehingga dapat dikatakan gaya hidup mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental manusia termasuk kualitas hidupnya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perubahan gaya hidup tertentu efektif dalam memperbaiki kondisi kesehatan masyarakat, mengurangi beban penyakit dan meningkatkan kualitas hidup. Kondisi dimana seseorang tumbuh, hidup, bekerja dan menjadi tua, sangat mempengaruhi cara orang hidup. Hampir setengah dari kematian dan sebagian besar disebabkan oleh

penyakit yang terjadi setiap tahunnya terutama disebabkan oleh faktor gaya hidup. Kondisi ini adalah keadaan yang menjadikan intervensi terhadap gaya hidup masyarakat umum sebagai isu prioritas dan penting terhadap tingkat kesehatan masyarakat. Gaya hidup seseorang cenderung dapat membahayakan kesehatan seperti pola makan yang tidak sehat, kurang aktivitas fisik, merokok dan konsumsi alkohol (Laili & Purnamasari, 2019). Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan gaya hidup dengan kualitas hidup pada petani di Desa Marga Agung Lampung Selatan tahun 2024.

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian analitik observasional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei-Juni 2024 di Desa Marga Agung Lampung Selatan. Variabel independen adalah gaya hidup dan variabel dependennya kualitas hidup. Populasi dalam penelitian adalah petani di Desa Marga Agung dengan jumlah sampel berjumlah 246 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitas dengan nilai alpha Cronbach 0,77-0,98. Pengolahan data melalui tahapan editing, coding, tabulating, entry dan cleaning. Analisis data menggunakan distribusi frekuensi dan uji Chi-Square.

## HASIL

### Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	f	%
Usia		
Produktif	208	84,6
Tidak produktif	38	15,4
Jenis kelamin		
Laki-laki	95	38,6
Perempuan	151	61,4
Pendidikan		
Sarjana	11	4,5
SMA	44	17,9
SMP	80	32,5
SD	106	43,1
Tidak sekolah	5	2,0

Tabel 1. Didapatkan sebagian besar responden adalah berusia produktif (84,6%), perempuan (61,4%) dan lulus SD (43,1%).

### Distribusi Frekuensi Berdasarkan Gaya Hidup

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Gaya Hidup

Gaya Hidup	f	%
Baik	150	60,9
Tidak baik	96	39,1
Total	246	100,0

Tabel 2 didapatkan bahwa gaya hidup dalam kategori baik sebanyak 150 orang (60,9%) dan tidak baik sebanyak 96 orang (39,1%).

## Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Hidup

Tabel 3.  
 Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup

Kualitas Hidup	f	%
Sangat Baik	17	6,9
Baik	172	69,9
Biasa	55	22,4
Buruk	2	0,8

Tabel 3 didapatkan bahwa kualitas hidup dalam kategori sangat baik sebanyak 17 orang (6,9%), baik sebanyak 172 orang (69,9%), biasa sebanyak 55 orang (22,4%) dan buruk sebanyak 2 orang (0,8%).

## Hubungan Gaya Hidup dengan Kualitas Hidup

Tabel 4.  
 Hubungan Gaya Hidup dengan Kualitas Hidup

Gaya Hidup	Kualitas Hidup				Total	p-value
	Sangat Baik	Baik	Biasa	Buruk		
Baik	16 10,7%	108 72,0%	24 16,0%	2 1,3%	150 100,0%	0,001
Tidak Baik	1 1,0%	64 66,7%	31 32,3%	0 0,0%	96 100,0%	

Sebagian besar responden dengan kualitas hidup sangat baik adalah responden dengan gaya hidup baik (10,7%), sebagian besar responden dengan kualitas hidup baik adalah responden dengan gaya hidup baik (72,0%), sebagian besar responden dengan kualitas hidup biasa adalah responden dengan gaya hidup tidak baik (32,3%), sebagian besar responden dengan kualitas hidup buruk adalah responden dengan gaya hidup baik (1,3%), Analisis lanjut mendapatkan  $p=0,001$  yang berarti bahwa ada hubungan antara gaya hidup dengan kualitas hidup.

## PEMBAHASAN

### Distribusi Frekuensi Berdasarkan Gaya Hidup

Berdasarkan tabel.2 didapatkan bahwa gaya hidup dalam kategori baik sebanyak 150 orang (60,9%) dan tidak baik sebanyak 96 orang (39,1%). Penelitian sebelumnya mengidentifikasi bagaimana faktor gaya hidup mempengaruhi umur dan risiko kematian akibat penyakit tidak menular seperti penyakit jantung dan kanker. berbagai penyakit dapat muncul disebabkan oleh gaya hidup. Gaya hidup dapat dibangun oleh beberapa hal. Pola makan yang sehat melibatkan mengonsumsi beragam makanan dalam proporsi yang benar dan mengonsumsi asupan kalori yang memungkinkan untuk menjaga berat badan yang sehat. WHO merekomendasikan agar semua orang dewasa melakukan aktivitas fisik secara teratur, termasuk setidaknya tiga puluh menit aktivitas aerobik sedang setiap hari. Menjadi sehat secara fisik akan melindungi terhadap penyakit seperti penyakit kardiovaskular, beberapa jenis kanker, diabetes mellitus dan osteoporosis dan ditambah dengan setidaknya dua sesi aktivitas menahan beban per minggu membantu pencegahan sekunder (memburuknya gejala) dari gangguan tersebut (Prastika et al., 2019).

Menjaga berat badan yang sehat sangat penting untuk kesehatan secara keseluruhan dan melindungi terhadap berbagai penyakit. Indeks massa tubuh, perkiraan lemak tubuh yang dihitung menggunakan tinggi dan berat badan, dapat menjadi indikator yang berguna untuk mengetahui apakah berat badan itu sehat (Lorenzo & Díaz, 2019). Skor BMI normal berkisar

antara 18,5 dan 24,9, skor 25,0 – 29,9 menunjukkan seseorang kelebihan berat badan, dan skor 30+ menunjukkan obesitas. Skor BMI berkorelasi positif dengan risiko penyakit, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan peningkatan risiko beberapa penyakit yang dapat menurunkan kualitas hidup penderitanya (Broers et al., 2020).

### **Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Hidup**

Berdasarkan tabel.3 didapatkan bahwa kualitas hidup dalam kategori sangat baik sebanyak 17 orang (6,9%), baik sebanyak 172 orang (69,9%), biasa sebanyak 55 orang (22,4%) dan buruk sebanyak 2 orang (0,8%). Kualitas hidup merupakan suatu persepsi individu terhadap penilaian aspek penting dalam hidupnya berkaitan dengan kemampuan individu untuk memaksimalkan fungsi fisik, psikologis, dan pekerjaan yang mana hal tersebut merupakan indikator dari kesembuhan atau kemampuan adaptasi dari seorang individu dari suatu penyakit kronis (Philpott et al., 2021). Kualitas hidup sendiri terdiri dari empat domain yaitu : (1) kesehatan fisik yang meliputi bagaimana keadaan seorang individu secara fisik dalam menjalankan aktivitas sehari-harinya, apakah seseorang tersebut memiliki energi yang cukup, bagaimana dengan keluhan, rasa sakit yang dirasakan atau ketergantungan orang tersebut terhadap alat atau pertolongan medis. (2) psikologis yang meliputi perasaan positif dan negatif, harga diri, citra tubuh, dan penampilan diri, serta kesehatan pikiran dan spiritual. (3) hubungan sosial yang meliputi hubungan pribadi, dukungan sosial, dan aktivitas seksual. (4) lingkungan yang meliputi kebebasan, keamanan, keselamatan diri, kebutuhan finansial, dan akses pelayanan kesehatan yang didapatkan oleh seseorang dari lingkungan tempat tinggal.

### **Hubungan Gaya Hidup dengan Kualitas Hidup**

Sebagian besar responden dengan kualitas hidup sangat baik adalah responden dengan gaya hidup baik (10,7%), sebagian besar responden dengan kualitas hidup baik adalah responden dengan gaya hidup baik (72,0%), sebagian besar responden dengan kualitas hidup biasa adalah responden dengan gaya hidup tidak baik (32,3%), sebagian besar responden dengan kualitas hidup buruk adalah responden dengan gaya hidup baik (1,3%), Analisis lanjut mendapatkan  $p=0,001$  yang berarti bahwa ada hubungan antara gaya hidup dengan kualitas hidup. Hasil penelitian sebelumnya mendapatkan ada hubungan antara gaya hidup dengan kualitas hidup. Seseorang yang memiliki gaya hidup buruk akan beresiko 3,8 kali untuk memiliki kualitas hidup buruk, serta sebaliknya jika seseorang memiliki gaya hidup baik akan berpotensi 3,8 kali untuk memiliki kualitas hidup baik. Domain kualitas hidup yang dominan pada penelitian ini adalah domain kesehatan fisik dan psikologis. Selain kedua domain tersebut masih ada domain lain yaitu domain lingkungan, hubungan sosial dan kesehatan umum (Jacobsen et al., 2022).

Ada empat faktor yang membuat seseorang mampu untuk mempertahankan perubahan gaya hidupnya (Moeini et al., 2021). Faktor tersebut adalah dukungan dari orang lain, memiliki pengalaman setelah melakukan perubahan gaya hidup, takut terhadap munculnya komplikasi penyakit dan menjadikan perubahan sebagai kebiasaan. Untuk mencapai perubahan gaya hidup sebagaimana yang disampaikan sebelumnya, pengetahuan tetap menjadi dasar pada empat faktor tersebut (Esan et al., 2021). Hasil penelitian ini didukung oleh peneliti sebelumnya dimana gaya hidup petani yang tidak sehat dapat meningkatkan risiko hipertensi. Kualitas hidup petani juga dipengaruhi oleh efek fisik dan mental dari hipertensi. Sebagian besar petani hipertensi (45,1%) hidup dengan baik. Terdapat hubungan gaya hidup dengan kualitas hidup pada petani ( $p$ -value 0,001). Penelitian ini menyimpulkan bahwa petani hipertensi memiliki kualitas hidup yang lebih baik karena gaya hidup mereka. Petani dapat meningkatkan kesehatan mereka, mengurangi risiko hipertensi, dan mengurangi rasa sakit

dengan mengubah gaya hidup mereka. Akibatnya, kesejahteraan petani baik secara fisik maupun mental meningkatkan kualitas hidup mereka (Suharmanto, 2022).

## **SIMPULAN**

Sebagian besar responden adalah berusia produktif (84,6%), perempuan (61,4%) dan lulus SD (43,1%). Gaya hidup dalam kategori baik sebanyak 150 orang (60,9%) dan tidak baik sebanyak 96 orang (39,1%). Kualitas hidup dalam kategori sangat baik sebanyak 17 orang (6,9%), baik sebanyak 172 orang (69,9%), biasa sebanyak 55 orang (22,4%) dan buruk sebanyak 2 orang (0,8%). Sebagian besar responden dengan kualitas hidup sangat baik adalah responden dengan gaya hidup baik (10,7%), sebagian besar responden dengan kualitas hidup baik adalah responden dengan gaya hidup baik (72,0%), sebagian besar responden dengan kualitas hidup biasa adalah responden dengan gaya hidup tidak baik (32,3%), sebagian besar responden dengan kualitas hidup buruk adalah responden dengan gaya hidup baik (1,3%), Analisis lanjut mendapatkan  $p=0,001$  yang berarti bahwa ada hubungan antara gaya hidup dengan kualitas hidup

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Broers, E. R., Widdershoven, J., Denollet, J., Lodder, P., Kop, W. J., Wetzels, M., Ayoola, I., Piera-Jimenez, J., & Habibović, M. (2020). Personalized eHealth Program for Life-style Change: Results from the “do Cardiac Health Advanced New Generated Ecosystem (Do CHANGE 2)” Randomized Controlled Trial. *Psychosomatic Medicine*, 82(4). <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000802>
- Esan, D. T., Musah, K. T., Olaiya, F. M., Adedeji, O. A., & Olowolafe, E. O. (2021). Perceived quality of life and life style modification of cancer patients undergoing varied treatments in a tertiary health institution, Ekiti State, Nigeria. *Pan African Medical Journal*, 40. <https://doi.org/10.11604/pamj.2021.40.227.27454>
- Granados-Vidal, Y. A., Jácome-Velasco, S. J., Paternina-De la Ossa, A., Galvis-Fernández, B., & Villaquiran-Hurtado, A. (2019). Life style and quality of life in patients with metabolic syndrome and diabetes type 2. *Duazary*, 16(3). <https://doi.org/10.21676/2389783x.2966>
- Jacobsen, A., Houlind, K. C., & Rai, A. (2022). Life-style counseling program and supervised exercise improves walking distance and quality of life in patients with intermittent claudication. *Physiotherapy Theory and Practice*, 38(13). <https://doi.org/10.1080/09593985.2021.1970866>
- Laili, N., & Purnamasari, V. (2019). Hubungan Modifikasi Gaya Hidup dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Di UPDT OKM Adan Adan Gurah Kediri. *Jurnal Iklkes (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 10(1).
- Lorenzo, J. C., & Díaz, H. (2019). Life styles and quality of life: their association with depression in the 21 century. *Revista Ciencias Medicas*, 23(2).
- Moeini, B., Rezapur Shahkolaei, F., Etesami Fard, T., Roshanaei, G., & Abasi, H. (2021). Relationship between quality of life and life style health promotion behaviors in the elderly. *Journal of Education and Community Health*, 8(2). <https://doi.org/10.52547/JECH.8.2.105>
- Núñez-Rocha, G. M., López-Botello, C. K., Salinas-Martínez, A. M., Arroyo-Acevedo, H. V.,

- Martínez-Villarreal, R. T., & Ávila-Ortiz, M. N. (2020). Lifestyle, quality of life, and health promotion needs in Mexican University students: Important differences by sex and academic discipline. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21). <https://doi.org/10.3390/ijerph17218024>
- Oktaviani, I., HS, V. S., & Ridmadhanti, S. (2021). Pengaruh Sumber Informasi, Peran Bidan, Motivasi Diri Dan Gaya Hidup Terhadap Tingkat Kualitas Hidup Pasien Kista Ovarium Di Rsia Aulia Jakarta Selatan. *Jurnal JKFT*, 6(1). <https://doi.org/10.31000/jkft.v6i1.5354>
- Philpott, C., Ta, N. H., Hopkins, C., Ray, J., Ahmed, S., Almeyda, R., Kara, N., Carrie, S., Erskine, S. E., Cathcart, R., Sunkaraneni, V., Robertson, A., Anari, S., Kumar, B. N., & Clark, A. (2021). Socioeconomic, comorbidity, lifestyle, and quality of life comparisons between chronic rhinosinusitis phenotypes. *Laryngoscope*, 131(10). <https://doi.org/10.1002/lary.29527>
- Prastika, B. P. S., Pradine, R., & Armini, N. K. A. (2019). Analisis Hubungan Gaya Hidup dengan Kualitas Hidup Wanita Pasangan Subur Akseptor KB IUD. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2). <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.art.p227-234>
- Ritonga, S. H., Julianda, D. P., & Antoni, A. (2021). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kualitas Hidup Pada Penderita Masalah Kaki Diabetik. *Jurnal Keperawatan Priority*, 4(1). <https://doi.org/10.34012/jukep.v4i1.1330>
- Suharmanto. (2022). Pengetahuan Tentang Pencegahan Penyakit Kronis Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Petani. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4, 1011–1016. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/download/83/65>.

