

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS ANDALAS KOTA PADANG**

Penelitian Keperawatan Gerontik



Ns. Devia Putri L, S.Kep, M.Kep, Sp.Kep.MB

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ANDALAS

JANUARI 2023

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ANDALAS

JANUARI 2023

Nama : Faraz Arsyia Duta

NIM : 1811312010

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas
Andalas Kota Padang

ABSTRAK

Proses menua menyebabkan terjadinya penurunan fungsi tubuh pada lansia salah satunya terjadi penurunan kemampuan pada sistem muskuloskeletal. Penurunan fungsi sistem muskuloskeletal berdampak terhadap aktivitas fisik dimana hal ini yang akan mempengaruhi kualitas hidup lansia. Faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia diantaranya aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang rutin dilakukan dapat meningkatkan kualitas hidup pada lansia. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2022. Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik non probability sampling secara *accidental sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 195 lansia. Pengambilan data menggunakan instrumen yaitu kuesioner *Physical Activities Scale for Elderly* (PASE) dan kuesioner *WHOQoL-BREF*. Analisa data menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik baik (54,4%) dan sebagian besar responden memiliki kualitas hidup baik (60,5%). Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia dengan *p value* $0,001 < 0,05$. Diharapkan petugas kesehatan untuk dapat melaksanakan kegiatan rutin senam lansia dan melakukan penyuluhan kepada lansia untuk mendukung lansia agar dapat beraktivitas fisik setidaknya 30 menit sehari agar derajat kesehatan lansia dapat meningkat dan dapat terhindar dari penyakit dan meningkatkan kualitas hidupnya.

Kata kunci : Aktivitas Fisik, Kualitas Hidup, Lansia

Daftar Pustaka : 65 (2004 – 2021)

NURSING FACULTY

ANDALAS UNIVERSITY

JANUARY 2023

Name : Faraz Arsyia Duta

NIM : 1811312010

The Relationship of Physical Activity with Quality of Life in Elderly in the Working Area of the Andalas Health Center Padang City

ABSTRACT

The aging process causes a decrease in body function in the elderly, one of which is a decrease in the ability of the musculoskeletal system. Decreased function of the musculoskeletal system has an impact on physical activity which will affect the quality of life of the elderly. Factors that affect the quality of life of the elderly include physical activity. Regular physical activity can improve the quality of life in the elderly. The aim of the study was to determine the relationship between physical activity and quality of life in the elderly in the Working Area of the Andalas Health Center, Padang City in 2022. The design of this study was an analytic descriptive study with a cross-sectional approach. The sampling technique used non-probability sampling technique by accidental sampling with a total sample of 195 elderly. Data collection used instruments, namely the Physical Activities Scale for Elderly (PASE) questionnaire and the WHOQoL-BREF questionnaire. Data analysis using the Chi-Square test. The results showed that most of the respondents had good physical activity (54.4%) and most of the respondents had a good quality of life (60.5%). There is a significant relationship between physical activity and quality of life in the elderly with a p value of $0.001 < 0.05$. It is expected that health workers will be able to carry out routine elderly gymnastic activities and provide counseling to the elderly to support the elderly to be physically active for at least 30 minutes a day so that the health status of the elderly can increase and can prevent disease and improve the quality of life.

Keyword : Physical Activity, Quality of Life, Elderly

Bibliography : 65 (2004 – 2021)