

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN HARGA DIRI PADA LANSIA
DI POSYANDU SAKURA 1 KELURAHAN LUBUK BUAYA
WILAYAH KERJA PUSKESMAS LUBUK BUAYA
KOTA PADANG**



**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
JUNI 2025**

FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
MEI 2025

Nama : Nachasya Putri

NIM : 2111311024

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Harga Diri pada Lansia di Posyandu Sakura 1
Kelurahan Lubuk Buaya Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya
Kota Padang

ABSTRAK

Proses penuaan menyebabkan berbagai perubahan yang mempengaruhi harga diri lansia. Salah satu faktor yang menyebabkan masalah harga diri pada lansia adalah aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan harga diri pada lansia di Posyandu Sakura 1 Kelurahan Lubuk Buaya wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di Posyandu Sakura 1 Kelurahan Lubuk Buaya wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang. Sampel pada penelitian ini sebanyak 177 lansia dengan menggunakan teknik sampling *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire-Sort Form* (IPAQ-SF) untuk mengukur aktivitas fisik dan kuesioner *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) untuk mengukur harga diri. Analisa data menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kurang dari setengah lansia (49,7%) memiliki aktivitas fisik rendah, dan kurang dari setengah lansia (46,9%) memiliki harga diri rendah. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan harga diri lansia ($p=0,000$). Diharapkan pihak puskesmas membentuk program kelompok tani lansia aktif untuk meningkatkan aktivitas fisik pada lansia serta mengedukasi keluarga agar mendukung partisipasi lansia secara berkelanjutan.

Kata Kunci : Lansia, Aktivitas Fisik, Harga Diri
Daftar Pustaka: 118 (1965-2024)

FACULTY OF NURSING

ANDALAS UNIVERSITY

MAY, 2025

Name : Nachasya Putri

NIM : 2111311024

The Relationship Between Physical Activity and Self-Esteem Among the Elderly at Sakura 1 Integrated Health Post, Lubuk Buaya Village, Working Area of Lubuk Buaya Health Center Padang City

ABSTRACT

The aging process leads to various changes that affect the self-esteem of the elderly. One of the factors contributing to self-esteem issues in older adults is physical activity. This study aims to determine the relationship between physical activity and self-esteem among the elderly at Sakura 1 Integrated Health Post, Lubuk Buaya Village, within the working area of Lubuk Buaya Health Center, Padang City. This research employed a quantitative method with a descriptive analytic design using a cross-sectional approach. The population consisted of elderly individuals at Sakura 1 Integrated Health Post. A total of 177 elderly respondents were selected using purposive sampling. Data were collected using the International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ-SF) to assess physical activity, and the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) to measure self-esteem. Data were analyzed using the chi-square test. The results showed that less than half of the elderly (49.7%) had low levels of physical activity, and less than half (46.9%) had low self-esteem. A significant relationship was found between physical activity and self-esteem in the elderly ($p = 0.000$). The health center is expected to develop a program for active elderly farming groups aimed at increasing physical activity among older adults, while also providing education to families to encourage sustainable support for their participation.

Keywords : Elderly, Physical Activity, Self-Esteem

Reference : 118 (1965-2024)