

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN  
JASMANI PADA LANSIA DI PUSKESMAS PAUH  
PADANG TAHUN 2020**

**Penelitian Keperawatan Gerontik**



**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
2020**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
MEI 2020**

Nama : Diva Elfika  
No. BP : 1811316013

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani  
Pada Lansia di Puskesmas Pauh Padang Tahun 2020

**ABSTRAK**

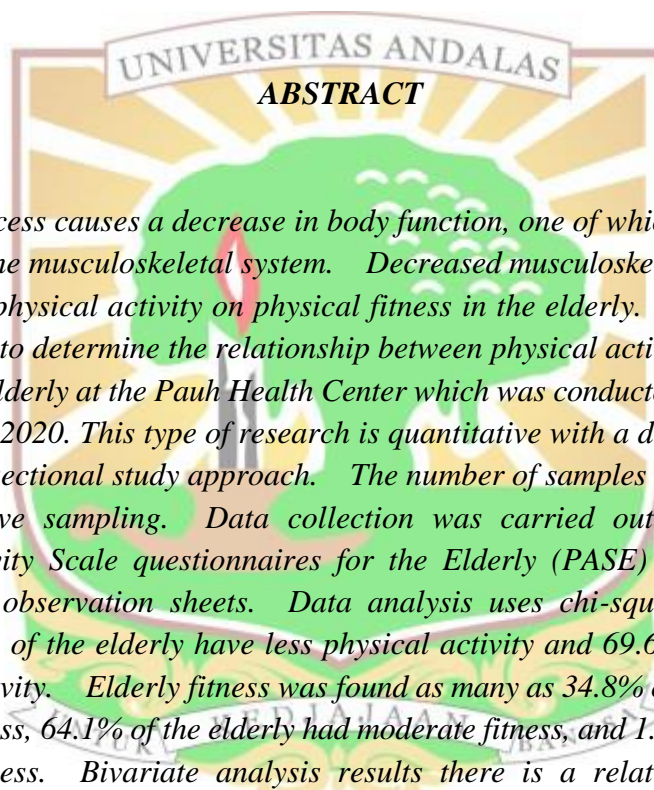
Proses menua menyebabkan terjadinya penurunan fungsi tubuh salah satunya terjadi penurunan kemampuan pada sistem muskuloskeletal. Penurunan fungsi muskuloskeletal berdampak terhadap aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani pada lansia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktifitas fisik dengan kebugaran jasmani pada lansia di Puskesmas Pauh yang dilakukan pada tanggal 31 Januari - 12 Februari tahun 2020. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain deskriptif dengan menggunakan pendekatan *Cross sectional study*. Jumlah sampel sebanyak 92 orang dengan pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan kuisioner *Physical Activities Scale for the Elderly* (PASE) dan lembar observasi *Six Minute Walking Test*. Analisa data menggunakan *chi-square*. Hasil penelitian didapatkan 30,4 % lansia memiliki aktifitas fisik kurang dan 69,6% lansia memiliki aktifitas baik. Kebugaran lansia didapatkan sebanyak 34,8% lansia memiliki kebugaran sangat buruk, 64,1% lansia memiliki kebugaran sedang, dan 1,1% lansia memiliki kebugaran baik. Hasil analisa bivariat terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan kebugaran jasmani pada lansia  $p=0,000$ . Perlu adanya kegiatan promosi kesehatan tentang gaya hidup sehat untuk meningkatkan aktifitas fisik dan partisipasi lansia dalam membiasakan melakukan aktifitas secara mandiri agar tetap sehat, bugar dan bersemangat.

Kata kunci : Aktivitas Fisik, Kebugaran Jasmani, Lansia  
Daftar Pustaka : (2008- 2018)

**S1 NURSING PROGRAM  
FAKULTY OF NURSING  
ANDALAS UNIVERSITY  
MAY 2020**

Name : Diva Elfika  
No. BP : 1811316013

*Relationship between Physical Activity and Physical Fitness  
In the Elderly at Pauh Padang Health Center in 2020*



*The aging process causes a decrease in body function, one of which is a decline in the ability of the musculoskeletal system. Decreased musculoskeletal function has an impact on physical activity on physical fitness in the elderly. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and physical fitness in the elderly at the Pauh Health Center which was conducted on 31 January - 12 February 2020. This type of research is quantitative with a descriptive design using a cross sectional study approach. The number of samples was 92 people by using purposive sampling. Data collection was carried out by distributing Physical Activity Scale questionnaires for the Elderly (PASE) and Six Minute Walking Test observation sheets. Data analysis uses chi-square. The results showed 30.4% of the elderly have less physical activity and 69.6% of the elderly have good activity. Elderly fitness was found as many as 34.8% of the elderly had very poor fitness, 64.1% of the elderly had moderate fitness, and 1.1% of the elderly had good fitness. Bivariate analysis results there is a relationship between physical activity with physical fitness in the elderly  $p = 0,000$ . There is a need for health promotion activities on healthy lifestyles to increase physical activity and the participation of the elderly in making it a habit to carry out activities independently to stay healthy, fit and enthusiastic.*

*Keywords : Physical Activity, Physical Fitness, Elderly*

*Bibliography : (2008 - 2018)*