

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS
HIDUP LANJUT USIA**



**Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Program Studi Strata I Pada
Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan**

Oleh :

YULIA DEWI
J120190175

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP
LANJUT USIA**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:

YULIA DEWI
J120190175

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen Pembimbing



Arin Supriyadi, SST.FT., Ftr., M.Fis.
NIK/NIDN: 400.1804/8828311019

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP
LANJUT USIA**

Oleh:
YULIA DEWI
J120190175

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada Hari Rabu, 08 Februari 2023
Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat

Dewan Penguji:

1. **Arin Supriyadi, SST.FT., Ftr., M.Fis.**
(Ketua Dewan Penguji)
2. **Taufik Eko Susilo, S.Fis. M.Sc.**
(Anggota I Dewan Penguji)
3. **Farid Rahman, SSt.Ft., M.Or., Ftr., AIFO**
(Anggota II Dewan Penguji)

()
()
()

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta


Dr. Umi Budi Rahayu, S.Fis., SSt.Ftr., M.Kes.
NIDN. 06011730

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang sudah pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar Pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggung jawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 20 Januari 2023
Penulis,



Yulia Dewi
J120190175

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP LANJUT USIA

Abstrak

Aktivitas fisik dinilai penting untuk menurunkan tingkat kelemahan, resiko jatuh, mempertahankan fungsi serta mengurangi morbiditas yang dialami lanjut usia (lansia). Aktivitas fisik merupakan faktor yang mempengaruhi kualitas hidup yang merupakan persepsi individu terhadap kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial dan lingkungan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia baik aspek kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Penelitian ini dilakukan dengan metode observasional dengan pendekatan *cross-sectional study*. Subjek penelitian ini adalah lansia yang tinggal di Desa Pucangan, Kec. Kartasura, Kab. Sukoharjo, Jawa Tengah dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dan didapatkan responden sebanyak 64 orang yang sudah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuisioner PASE untuk menilai aktivitas fisik dan WHOQOL-BREF untuk menilai kualitas hidup lansia. Hasil penelitian di analisis menggunakan *Spearman Rho* dan didapatkan hasil bahwa adanya hubungan yang erat antara aktivitas fisik dengan setiap domain dari kualitas hidup ditunjukkan dengan nilai $p < 0,05$ dan nilai $r = 0,853$ untuk aspek kesehatan fisik, $r = 0,900$ untuk aspek psikologis, $r = 0,860$ untuk aspek hubungan sosial, dan terakhir $r = 0,874$ untuk aspek lingkungan.

Kata kunci: Aktivitas fisik, kualitas hidup, lansia

Abstract

Physical activity is considered important for reducing the level of weakness, the risk of falling, maintaining function and reducing morbidity experienced by the elderly (elderly). Physical activity is a factor that affects the quality of life which is an individual's perception of physical health, psychology, social relationships and the environment. The current study aimed to determine the relationship between physical activity with the quality of life of the elderly in terms of physical health, psychology, social relationships, and the environment. This is research cross sectional study with an observational design. Participants of the study were elderly in Desa Pucangan, Kartasura, Sukoharjo, Central Java recruited in a purposive sampling technique. 64 elderly who fulfilled the inclusion and exclusion criteria participated in this study. Physical activity were retrieved using PASE questionnaire while WHOQOL-BREF assessed the elderly quality of life The results of the study were analyzed using Spearman Rho and it was found that there was a close relationship between physical activity and each domain of quality of life indicated by a p value < 0.05 and a value of $r = 0.853$ for physical health aspects, $r = 0.900$ for psychological aspects, $r = 0.860$ for the aspect of social relations, and finally $r = 0.874$ for the environmental aspect.

Keyword: Physical activity, quality of live, elderly

1. PENDAHULUAN

Surah Yasin ayat 68 mengajak manusia berpikir bahwa Allah SWT berkuasa merubah keadaannya. Seperti halnya manusia tidak kuasa menghindari penuaan. Lanjut usia menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) didefinisikan sebagai individu yang berusia setidaknya 60 tahun. Individu yang tergabung dalam kelompok ini telah memasuki tahap akhir kehidupan dengan ditandai munculnya proses penuaan (*aging process*). Setiap tahunnya

lansia di proyeksikan akan terus bertambah terlihat dari data penduduk lansia secara universal pada tahun 2020 berjumlah 727 juta jiwa dan akan mengalami penambahan hingga 1,5 miliar ditahun 2050. Persentase jumlah lansia di Indonesia mencapai 10,7% dari total penduduk di Indonesia. Salah satu provinsi dengan jumlah penduduk lansia terbesar yaitu Jawa Tengah dengan persentase mencapai 14,17% (BPS, 2021). Tantangan yang harus dihadapi dari peningkatan struktur penduduk lansia yaitu proporsi yang terus meningkat lebih dari 10%. Badan Pusat Statistika (2021) memprediksikan tahun 2035 menjadi tahun akhir bonus demografi yang merupakan pusat perekonomian Indonesia sehingga membutuhkan jumlah penduduk yang produktif.

Widagdo, 2015 menyatakan kualitas hidup merupakan indikator guna menilai kesejahteraan seseorang atau masyarakat. Kualitas hidup tidak hanya dilihat dari status kekayaan ataupun pekerjaan melainkan penilaian yang dilakukan secara komprehensif dengan melibatkan kesehatan fisik, status mental, lingkungan, pendidikan, rekreasi dan waktu luang. *World Health Organization* mendeskripsikan kualitas hidup sebagai entitas yang berkaitan dengan konteks budaya serta sistem nilai atas tujuan, harapan, standar dan perhatian individu. Dalam peningkatan kualitas hidup lansia dibutuhkan peran aktivitas fisik yang memadai. Dengan melakukan aktivitas fisik yang substansial dapat menunjang kualitas hidup dan kesehatan lanjut usia. Aktivitas fisik dipersepsikan sebagai indikator penting bagi peningkatan kualitas hidup lansia. (Carlos *et al.*, 2012). Proses penuaan yang dialami lanjut usia akan disertai perubahan fisik, mental, dan psikososial. Ketiga aspek tersebut mempengaruhi tingkat aktivitas lansia Harlock, 2006 dalam (Hermawan, 2017). Secara harfiah, aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan yang disertai pengeluaran energi dengan melibatkan fungsi rangka dan otot. Aktivitas fisik dinilai penting untuk lansia sebab berkontribusi secara langsung terhadap kesehatan dan kualitas hidup yang terkait dengan persepsi kesehatan fisik, psikologis, fungsi sosial dan lingkungan.

Penelitian ini akan dilaksanakan di Desa Pucangan, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah yang merupakan salah satu desa dengan penduduk terbanyak di kecamatan tersebut. Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji tingkat kualitas hidup lansia di desa Pucangan. Diketahui beberapa tahun terakhir sejak pandemi lansia mengalami keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari salah satunya pemberhentian kegiatan senam rutin yang dilakukan pada setiap bulan dalam kegiatan posyandu. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Pravitasari, 2019 menyatakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan pendapatan dengan kualitas hidup lanjut usia di Dusun Nyatnyono, berdasarkan pemaparan tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara

aktivitas fisik dengan kualitas hidup lanjut usia di Desa Pucangan dengan pembaruan dalam pengujian korelasi antara aktivitas fisik dengan setiap domain kualitas hidup yang meliputi kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial dan lingkungan.

2. METODE

2.1. Desain Studi

Penelitian ini merupakan sebuah studi observasional dengan desain *cross-sectional*. Pengambilan data dan pengukuran terhadap variabel dilakukan secara serentak di Desa Pucangan, Kec. Kartasura, Kab. Sukoharjo, Jawa Tengah pada bulan September 2022 sampai dengan Januari 2023.

2.2. Variabel Studi

Variabel terikat (*dependent*) dalam penelitian ini adalah kualitas hidup lansia, sementara variabel bebas (*independent*) yaitu aktivitas fisik.

2.3. Pengambilan Sampel

Populasi dalam penelitian ini sejumlah 1189 lansia yang berada di Desa Pucangan yang tercatat pada tahun 2020. Teknik *purposive sampling* digunakan untuk merekrut responden dalam penelitian ini. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 64 lansia.

2.4. Kriteria Sampel

Kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan dalam penelitian ini disajikan dalam Tabel 1:

Tabel 1. Kriteria Sampel Lanjut Usia

Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
Individu berusia lebih dari 60 tahun keatas	Lansia dengan penyakit yang menyebabkan keterbatasan aktivitas
Dapat berkomunikasi dengan baik	Lansia dengan alat bantu mobilisasi
Bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.	Gangguan orientasi dan kognitif.

2.5. Instrumen Penelitian

2.5.1. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik diukur dengan *Physical Activity Scale Elderly* (PASE) yang merupakan alat ukur untuk menilai tingkat aktivitas fisik yang dilakukan dalam 7 hari terakhir, terdiri dari 12 pertanyaan dengan 3 kategori yaitu aktivitas waktu luang (*leisure time activity*), aktivitas rumah tangga (*house hold activity*) dan aktivitas relawan (*work relatad activity*). Memiliki skala data rasio dengan skor penilaian *Sedentary* (0-40), *Ringan* (41-90), *Moderat-Intens* (>90).

2.5.2. Kualitas Hidup

Kualitas hidup diukur dengan *World Health Organization of Life-BREF* (WHOQOL-BREF) yang merupakan alat ukur untuk menilai kualitas hidup dalam konteks budaya, sistem nilai, tujuan pribadi, standar dan perhatian, terdiri dari 26 pertanyaan dengan 4 domain yang akan dinilai yaitu Domain 1 (kesehatan fisik), Domain 2 (psikologis), Domain 3 (hubungan sosial) dan Domain 4 (lingkungan). Memiliki skala data rasio dengan interpretasi penilaian skor buruk (Skor 0-20), Buruk (21-40), Sedang (41-60), Baik (61-80), Sangat baik (81-100).

2.6. Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui frekuensi serta persentase dari tiap variabel yaitu aktivitas fisik dan keempat domain dari kualitas hidup. Selanjutnya dilakukan uji normalitas menggunakan *Kolmogorov Smirnov* dalam penelitian ini didapatkan data pada setiap domain kualitas hidup tidak terdistribusi normal dengan nilai $p < 0,05$, sehingga uji bivariat dilanjutkan menggunakan *Spearman Rho* dengan pengambilan keputusan jika, nilai $p < 0,05$ maka terdapat hubungan antara kedua variabel dan untuk mengetahui keeratan hubungan akan dilihat dari nilai r , jika nilai semakin mendekati angka 1 maka hubungan antara kedua variabel semakin erat.

2.7. Kode Etik

Sampel dalam penelitian ini mengisi *informed consent* sebagai tanda kesediaan menjadi responden dan penelitian ini sudah mendapatkan persetujuan etik oleh Komisi Etik Rumah Sakit Dr. Moewardi dengan nomor registrasi 1.768/X11/HREC/2022.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil

Hasil diperoleh berdasarkan data pengolahan yang diambil dari 64 responden lansia yang berada di Desa Pucangan, Kartasura, Sukoharjo, Jawa Tengah.

3.1.1. Analisis Univariat

Tabel 2. Hasil Uji Univariat

	Karakteristik	Frekuensi (N)	Persentase(%)
Jenis Kelamin	Pria	19	29,7
	Wanita	45	70,3
	Total	64	100
Golongan Lansia	<i>Elderly</i> (usia 60-74) tahun	57	89,1
	<i>Old</i> (usia 75-90) tahun	6	9,4
	<i>Very old</i> (usia >90) tahun	1	1,6
	Total	64	100
Aktivitas Fisik	<i>Sedentary</i>	12	18,8
	Ringan	22	34,4

	Karakteristik	Frekuensi (N)	Persentase(%)
	Moderat-Intens	30	46,9
	Total	64	100
KUALITAS HIDUP			
Domain 1 (Kesehatan Fisik)	Buruk	14	21,9
	Sedang	21	32,8
	Baik	28	43,8
	Sangat Baik	1	1,6
	Total	64	100
Domain 2 (Psikologis)	Buruk	6	9,4
	Sedang	35	54,7
	Baik	21	32,8
	Sangat Baik	2	3,1
	Total	64	100
Domain 3 (Hubungan Sosial)	Buruk	9	14,1
	Sedang	44	68,8
	Baik	11	17,2
	Total	64	100
Domain 4 (Lingkungan)	Sangat Buruk	1	1,6
	Buruk	11	17,2
	Sedang	30	46,9
	Baik	21	32,8
	Total	64	100

Sumber: Data primer

Tabel 2 menyajikan persentase responden lansia berjenis kelamin pria sebanyak 29,7% dan didominasi responden wanita sebanyak 70,3%. Klasifikasi usia lanjut dalam penelitian ini adalah *elderly* sebanyak 89,1%, *old* sebanyak 9,4% dan *very old* sebanyak 1,6%. Penilaian aktivitas fisik menggunakan PASE menunjukkan hasil persentase *sedentary* sebanyak 18,8%, ringan sebanyak 34,4% dan moderat-intens sebanyak 46,9%. Penilaian kualitas hidup pada domain 1 mayoritas lansia memiliki kesehatan fisik yang baik dengan jumlah responden 28 dengan persentase 43,8%. Pada domain 2 mayoritas memiliki psikologis yang sedang dengan jumlah responden sebanyak 35 lansia dengan persentase 32,8%. Pada domain 3 mayoritas lansia memiliki hubungan sosial yang sedang dengan jumlah responden 44 lansia dengan persentase 68,8%. Dan yang terakhir pada domain 4 mayoritas lansia memiliki kondisi lingkungan yang sedang dengan jumlah responden 30 lansia dengan persentase 46,9%.

3.1.2. Analisis Bivariat

Untuk menganalisis data normalitas menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* pada aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia. Hasil yang diperoleh sebagai berikut.

Tabel 3. Uji Normalitas *Kolmogorov Smirnov*

	N	<i>p-value</i>
PASE	64	0,061
WHOQOL-BREF Domain 1 (Kesehatan Fisik)	64	<0,001
WHOQOL-BREF Domain 2 (Psikologi)	64	<0,001
WHOQOL-BREF Domain 3 (Hub. sosial)	64	<0,001
WHOQOL-BREF Domain 4 (Lingkungan)	64	0,037

Sumber: Data primer

Berdasarkan Tabel 3. uji normalitas yang dilakukan pada PASE terdistribusi normal dengan nilai $p > 0,05$. Sedangkan untuk setiap domain dari kualitas hidup tidak terdistribusi normal dengan nilai $p < 0,05$. Sehingga uji bivariat akan dilanjutkan menggunakan *Spearman Rho* untuk mengetahui hubungan korelasi antara kedua variabel.

Tabel 4. Uji Bivariat

	<i>p-value</i>	<i>Spearman Rh (r)</i>	N
WHOQOL-BREF Domain 1 (Kesehatan Fisik)	<0,001	0,853	64
WHOQOL-BREF Domain 2 (Psikologi)	<0,001	0,900	64
WHOQOL-BREF Domain 3 (Hubungan sosial)	<0,001	0,860	64
WHOQOL-BREF Domain 4 (Lingkungan)	<0,001	0,874	64

Sumber: Data primer

Penelitian ini mengidentifikasi adanya hubungan korelasi antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup dengan nilai $p < 0,05$. Dengan kesimpulan H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia. Untuk melihat keeratan hubungan terlihat dari nilai r yang mendekati angka 1 untuk setiap domain dari kualitas hidup yang meliputi kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial dan lingkungan.

3.2 Pembahasan

Hasil pengujian statistik pada penelitian ini mengindikasikan hubungan korelasional antara aktivitas fisik dengan keempat domain dari kualitas hidup meliputi kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial dan lingkungan. Terlihat dari Tabel 3.2 yang menunjukkan nilai $p < 0,05$ dengan keeratan hubungan yang adekuat terlihat dari nilai r yang mendekati angka 1 dengan penjabaran Domain 1 (kesehatan fisik) dengan nilai $r = 0,853$, Domain 2 (psikologis) dengan nilai $r = 0,900$, Domain 3 (hubungan sosial) dengan nilai $r = 0,860$, Domain 4 (lingkungan) dengan nilai $r = 0,874$. Kualitas hidup dinilai dari keempat aspek tersebut.

Dimana aspek kesehatan fisik yang terdiri dari penilaian aktivitas yang dilakukan sehari-hari, penggunaan obat dan bantuan medis, kecukupan energi, mobilitas diri, sakit, kenyamanan tidur serta kapasitas dalam bekerja. Aspek psikologis berisi tentang keadaan mental individu itu sendiri yang mempresentasikan kesejahteraan psikologis yang mencakup tentang kepuasan diri serta penampilan, perasaan baik positif atau negatif, *self esteem*, keagamaan, serta cara dalam memahami dan menelaah sesuatu. Selanjutnya, aspek hubungan sosial yang mencakup hubungan pribadi, dukungan yang diperoleh dari sekitar serta aktivitas seksual. Yang terakhir, aspek lingkungan yang mencakup tentang keuangan, kebebasan, keamanan, keselamatan fisik, keadaan lingkungan rumah, informasi, *skill*, partisipasi serta rekreasi (Kusuma, 2020).

Hasil pengujian korelasional ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chattalia *et al.*, 2020 melaporkan hasil temuan serupa pada kelompok lanjut usia, dengan mengindikasikan hubungan korelasional antara aktivitas fisik dengan kekuatan genggaman dan kecepatan berjalan yang merupakan representasi dari kesehatan fisik. Pengelolaan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelanjutan berkontribusi positif terhadap kekuatan otot yang memberikan manfaat pada sistem muskuloskeletal. Hubungan antara aktivitas dengan tingkat depresi yang merupakan representasi dari aspek psikologis yang diteliti oleh Sirenden *et al.*, 2022 studi tersebut menemukan bahwa lansia dengan level aktivitas fisik rendah memiliki kecenderungan untuk depresi. Dengan melakukan aktivitas fisik yang adekuat berperan dalam pemeliharaan kesehatan fisik maupun mental lansia. Penelitian Fitriana *et al.*, 2021 menyajikan hubungan antara aktivitas fisik dengan hubungan sosial, studi tersebut mengkonfirmasi bahwa lanjut usia dengan aktivitas fisik yang mencukupi di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin memiliki resiko kesepian yang rendah. Kurangnya melakukan aktivitas fisik membuat lansia jarang berinteraksi dengan lingkungan luar rumah hal ini yang dapat memicu rasa kesepian. Selanjutnya, Munawwaroh, 2017 menyatakan lingkungan tempat tinggal memiliki kaitan dengan aktivitas fisik lansia, dimana akan timbul perasaan senang ketika lansia akan bepergian keluar rumah menggunakan akses pelayanan dan transportasi sehingga lansia juga akan semakin aktif.

Lansia di Desa Pucangan mayoritas melakukan aktivitas fisik moderat-intens dengan persentase 46,9% dengan responden sebanyak 30 lansia, kategori *sedentary* sebanyak 12 responden dengan persentase 18,8%. Untuk kategori ringan sebanyak 22 responden dengan persentase 34,4%. Faktor yang mempengaruhi kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia ini terpengaruhi dari kurangnya lansia dalam melakukan aktivitas waktu luang dan aktivitas rumah tangga serta tidak adanya keterlibatan pekerjaan yang melibatkan

perpindahan posisi dan gerakan lengan. Hal ini dipengaruhi oleh perubahan sistem muskuloskeletal yang dialami lansia dengan ditandai menurunnya kekuatan otot, sendi dan fungsi kartilago, terbatasnya fleksibilitas, serta berkurangnya kepadatan tulang yang mengakibatkan kemampuan fisik menurun (Ivanali *et al.*, 2021). Faktor sosial turut mempengaruhi aktivitas fisik lansia. Masyarakat beranggapan bahwa lanjut usia perlu lebih banyak berada di rumah dibandingkan melakukan pekerjaan ataupun berjalan-jalan, serta adanya larangan untuk banyak bergerak (Pravitasari, 2019).

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah tidak melakukan pertanyaan terkait faktor stres, sosial serta kepuasan dalam pekerjaan untuk mengetahui faktor lain yang dapat mempengaruhi penurunan aktivitas fisik dan kualitas hidup, selain itu peneliti sulit mengontrol subjektivitas yang menyebabkan perbedaan pendapat serta pemahaman lansia tentang pertanyaan yang diberikan.

4. PENUTUP

4.1. Kesimpulan

4.1.1. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Domain Kesehatan Fisik

Terdapat hubungan korelasi yang erat antara aktivitas fisik dengan Kualitas hidup lansia domain kesehatan fisik ditunjukkan dari nilai $p < 0,05$ dan nilai $r = 0,853$

4.1.2. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Domain Psikologis

Terdapat hubungan korelasi yang erat antara aktivitas fisik dengan Kualitas hidup lansia domain psikologis ditunjukkan dari nilai $p < 0,05$ dan nilai $r = 0,900$

4.1.3. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Domain Hubungan Sosial

Terdapat hubungan korelasi yang erat antara aktivitas fisik dengan Kualitas hidup lansia domain hubungan sosial ditunjukkan dari nilai $p < 0,05$ dan nilai $r = 0,860$

4.1.4. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Domain Lingkungan

Terdapat hubungan korelasi yang erat antara aktivitas fisik dengan Kualitas hidup lansia domain lingkungan ditunjukkan dari nilai $p < 0,05$ dan nilai $r = 0,874$

4.2. Saran

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam studi lebih lanjut terkait aktivitas fisik dengan kualitas hidup lanjut usia. Pelibatan jumlah responden yang lebih banyak dengan populasi lansia yang beragam perlu dilakukan agar hasil yang didapat lebih bervariasi. Adapun penambahan variabel bebas dan penggunaan alat ukur yang berbeda perlu dilakukan untuk membandingkan temuan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- BPS, B. S. S. (2021). Profil lansia Jawa Tengah 2021. *Badan Statika Sosial BPS Provinsi Jawa Tengah*, 1–67.
- Carlos, S.P., Bernardo, M.R., Jani, C.P.B., Alessandro, C., Andre, D.O.F., Rodrigo, G.S.V., Estelio, H. M. D. (2012). *Quality of Life, Elderly and PhysicalActivity*. 4, 88–93.
- Chattalia, V. N., Juhanna, I. V., Nugraha, M. H. S., & Wahyuni, N. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kekuatan Genggaman Dan Kecepatan Berjalan Pada Lansia Di Kelurahan Panjer. *Sport and Fitness Journal*, 8(3), 205. <https://doi.org/10.24843/spj.2020.v08.i03.p13>
- Fitriana, L. N., Lestari, D. R., & Rahmayanti, D. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kesepian Pada Lanjut Usia Di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 9(2), 169. <https://doi.org/10.20527/dk.v9i2.6544>
- Hermawan, K. S. (2017). Hubungan Sosialisasi, Kesepian Dengan Depresi Pada Lanjut Usia Di Forum Kesehatan Desa Karangtengah Kecamatan Baturraden. <https://repository.ump.ac.id:80/id/eprint/4167>
- Ivanali, K., Amir, T. L., Munawwarah, M., & Pertiwi, A. D. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Pada Lanjut Usia Dengan Tingkat Keseimbangan. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 21(1), 51–57.
- Kusuma, A. O. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Berdasarkan Literatur Review.
- Munawwaroh, A. M. (2017). Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi di kelurahan joyosuran kecamatan pasar kliwon surakarta. *Jurnal Imu Keperawatan*, 1–17. <http://eprints.ums.ac.id/55316/>
- Pravitasari, A. N. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pendapatan Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Dusun Nyatnyono Desa Nyatnyono Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang. *Society*, 1–12.
- Sirenden, A. F., Fisioterapi, P. S., Keperawatan, F., & Hasanuddin, U. (2022). Depresi Pada Lansia Di Lembaga Kesejahteraan Sosial - Lanjut Usia (Lks-Lu) Yayasan Batara Depresi Pada Lansia Di Lembaga Kesejahteraan Sosial - Lanjut Usia (Lks-Lu) Yayasan Batara.
- Widagdo. (2015). Indeks Kualitas Hidup dan Indeks Pembangunan manusia.