

SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI PUSKESMAS LUBUK BUAYA PADANG

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Pendidikan Strata 1 Keperawatan



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
TAHUN 2025**

UNIVERSITAS ALIFAH PADANG

Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Teknologi Informasi

Skripsi, Agustus 2025

Anita Syafitri

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Padang

xv + 62 halaman, 7 tabel, 2 gambar, 15 lampiran

ABSTRAK

Lansia rentan menderita beberapa penyakit kronis degeneratif yang sulit sembuh membutuhkan perawatan lama sehingga diperlukan suatu indikator pengukuran status kesehatan lansia yang bersifat komprehensif seperti pengukuran kualitas hidup lansia. Puskesmas Lubuk Buaya Padang berada pada peringkat ketiga dengan jumlah kunjungan lansia sebanyak 11.286 jiwa. Sebanyak 42,09% lansia dilaporkan mengalami keluhan kesehatan yang berdampak pada terganggunya aktivitas sosial dan kualitas hidup lansia. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Padang tahun 2025.

Jenis penelitian *kuantitatif* dengan desain *deskriptif analitik*, dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Puskesmas Lubuk Buaya Padang, waktu penelitian Maret–Agustus 2025, dengan pengumpulan data pada 16–21 Juni 2025. Populasi penelitian berjumlah 726 lansia usia 60–74 tahun, dengan teknik *purposive sampling* diperoleh 88 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *PASE (Physical Activity Scale for the Elderly)* dan *WHOQOL-OLD*. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*.

Hasil penelitian menunjukkan (53,4%) responden memiliki aktivitas fisik aktif dan (59,1%) responden memiliki kualitas hidup tinggi. Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia ($p\text{-value} = 0,000 < 0,05$).

Penelitian ini disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia. Diharapkan Puskesmas dan kader posyandu lansia dapat mengembangkan terapi-terapi yang meningkatkan aktivitas motorik lansia, untuk meningkatkan kesehatan fisik dan kualitas hidup lansia.

Daftar Bacaan: 24 (2005–2025)

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Kualitas Hidup, Lansia

UNIVERSITAS ALIFAH PADANG

Faculty Of Health Sciences And Information Technology

Skripsi, August 2025

Anita Syafitri

The Relationship Between Physical Activity and Quality of Life Among the Elderly at the Lubuk Buaya Health Center in Padang

xv + 62 pages, 7 tables, 2 figures, 15 appendices

ABSTRACT

The elderly are prone to several chronic degenerative diseases that are difficult to cure and require long-term care, thus requiring a comprehensive indicator to measure the health status of the elderly, such as measuring their quality of life. The Lubuk Buaya Padang Community Health Center ranks third with 11,286 elderly visits. A total of 42.09% of elderly people reported health complaints that impacted their social activities and quality of life. This study aims to determine the relationship between physical activity and the quality of life of elderly people at the Lubuk Buaya Padang Community Health Center in 2025.

This was a quantitative study with a descriptive analytical design and a cross-sectional approach. The study was conducted from March to August 2025, with data collection from June 16 to 21, 2025. The study population consisted of 726 elderly people aged 60–74 years, with 88 respondents obtained using purposive sampling. The instruments used were the PASE (Physical Activity Scale for the Elderly) questionnaire and WHOQOL-OLD. Data were analyzed univariately and bivariate using the chi-square test.

The results showed that (53.4%) of respondents had active physical activity and (59.1%) of respondents had a high quality of life. Bivariate analysis showed a significant relationship between physical activity and the quality of life of the elderly ($p\text{-value} = 0.000 < 0.05$).

This study concluded that there is a relationship between physical activity and the quality of life of the elderly. It is hoped that community health centers and elderly health post cadres will develop therapies that can improve the motor activity of the elderly, in order to improve their health and quality of life.

References: 24 (2005–2025)

Keywords: Elderly, Physical Activity, Quality of Life

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Anita Syafitri

NIM : 2114201059

Program Studi : S-1 Keperawatan

Judul : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia di
Puskemas Lubuk Buaya Padang

Telah berhasil diseminarkan dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Seminar Hasil Penelitian Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang.

Padang, Agustus 2025

Pembimbing I



Ns. Ledia Restipa, S.Kep.,M.Kep

Pembimbing II



Ns. Setiadi Syarli, S.Kep.,M.Kep

Disahkan oleh

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi

Universitas Alifah Padang



Ns. Syalvia Oresti, S.Kep.,M.Kep, Ph.D

PERNYATAAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Anita Syafitri

Nim : 2114201059

Program Studi : S1-Keperawatan

Judul : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia di Puskemas Lubuk Buaya Padang

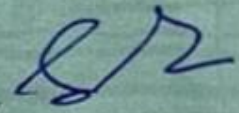
Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan penguji seminar hasil pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifiah Padang.

Padang, Agustus 2025

DEWAN PENGUJI

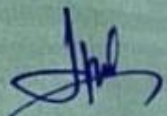
Pembimbing I

Ns. Ledia Restipa., S.Kep., M.Kep

()

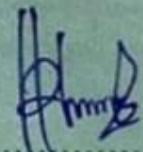
Pembimbing II

Ns. Setiadi Syarli., S.Kep., M.Kep

()

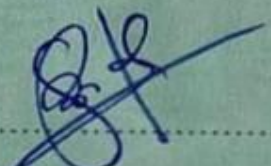
Penguji I

Ns. Rika Syafitri., S.Kep., M.Kep

()

Penguji II

Ns. Rischa Hamdanesti., S.Kep., M.Kep

()

Disahkan oleh

Dekan

Falkutas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi
Universitas Alifiah Padang

Ns. Syalvia Oresti., S.Kep., M.Kep., Ph.D