

**HUBUNGAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN KUALITAS HIDUP PADA
LANSIA POSYANDU ANYELIR DI DUSUN GADUNGAN KEPUH,
CANDEN, JETIS, BANTUL, YOGYAKARTA**

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan (S1)



Oleh:
ROSDIANA SAVIRA IBORI
NIM. KP2101528

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (S1) DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA
YOGYAKARTA
2025**



SKRIPSI

**HUBUNGAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN KUALITAS HIDUP PADA
LANSIA POSYANDU ANYELIR DI DUSUN GADUNGAN KEPUH,
CANDEN, JETIS, BANTUL, YOGYAKARTA**

Disusun oleh:

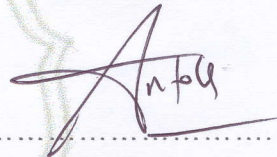
Rosdiana Savira Ibori
KP.21.01.528

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal:

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

Antok Nurwidi Antara, S.Kep., Ns., M.Kep.



Pembimbing Utama / Penguji I

Patria Asda, S.Kep., Ns., M.P.H.



Pembimbing Pendamping / Penguji II

Fransiska Tatto Dua Lembang, S.Kep., Ns., M.Kes.



Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh
gelar Sarjana Keperawatan Yogyakarta,2025

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep.





PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rosdiana Savira Ibori

NIM : KP 21.01.528

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul Penelitian : Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Kualitas Hidup pada Lansia Posyandu Anyelir di Dusun Gadungan Kepuh, Canden, Jetis, Bantul, Yogyakarta.

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya dalam bentuk skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di STIKES Wira Husada maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Dosen Pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh atas karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 12 Juni ,2025
Yang membuat pernyataan

Materai 10000

Rosdiana Savira Ibori
KP 21.01.528



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala kasih karunia dan berkat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Kualitas Hidup pada Lansia Posyandu Anyelir di Dusun Gadungan Kepuh, Canden, Jetis, Bantul, Yogyakarta”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan (S1) dan Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta. Selama proses penyusunan skripsi ini penulis menyadari bahwa kesuksesan ini dapat penulis peroleh karena dukungan dari banyak pihak. Untuk itu penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Drs. Ning Rintiswati, M.Kes., selaku Ketua Stikes Wira Husada Yogyakarta.
2. Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan dan Ners.
3. Ibu Patria Asda, S.Kep., Ns., M.P.H., selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan serta meluangkan waktu untuk berdiskusi hingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Ibu Fransiska Tatto Dua Lembang, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan serta meluangkan waktu untuk berdiskusi hingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Antok Nurwidi Antara S.Kep.,Ns.,M.kep selaku dosen penguji yang telah banyak memantu, memberikan masukan dan dukungan kepada peneliti dalam menyusun skripsi ini.
6. Bapak Diyan Purnomo selaku Kepala Dusun Gadungan Kepuh, Canden, Jetis, Bantul, Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
7. Kepada kedua orang tua tercinta Bapak Yustinus Ibori dan Ibu Adriana Asmorom atas dukungan dan doa yang tak pernah henti-hentinya, sehingga penulis dapat menyelesaikan kuliah dan skripsi ini dengan baik.
8. Kepada Onisimus Ellixs I. Meidodga yang telah membantu dalam memberikan semangat dan banyak membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

9. Kepada alm kakek Luther Asmorom, nenek Marice Asmorom yang selalu mendoakan.
10. Kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Teluk Bintuni atas dukungan dan bantuan yang diberikan.
11. Kepada teman-teman seperjuangan terima kasih atas dukungan dan kerja samanya selama ini.
12. Kepada adik Friska, Ekwardus, Adam untuk setiap dukungan dan doanya.
13. Kepada Om Ayub.Esnam , S.IP Terima kasih atas dukungan dan doanya.

Yogyakarta, 12 Juni 2025

Rosdiana Savira Ibori

HUBUNGAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN KUALITAS HIDUP PADA LANSIA POSYANDU ANYELIR DI DUSUN GADUNGAN KEPUH, CANDEN, JETIS, BANTUL, YOGYAKARTA INTISARI

Rosdiana Savira Ibori¹, Patria Asda², Fransiska Tatto Dua Lembang³

Intisari

Latar Belakang: Kualitas hidup yang kurang baik pada lansia biasanya dapat dilihat berkurangnya kesehatan fisik, kesehatan psikologi, hubungan sosial dan aspek lingkungan. Kebiasaan olahraga diyakini dapat mengurangi risiko mendapatkan masalah kesehatan seperti jantung, pergerakan serta kecemasan dan depresi. Lansia yang aktif berolahraga akan memiliki jantung yang sehat dan otot yang kuat.

Tujuan: Mengetahui hubungan kebiasaan olahraga dengan kualitas hidup pada lansia Posyandu Anyelir di Dusun Gadungan Kepuh, Canden, Jetis, Bantul, Yogyakarta.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode 60 lansia. Alat ukur dengan kuesioner yang sudah baku untuk variabel kebiasaan olahraga dan variabel kualitas hidup menggunakan kuesioner baku dibuat oleh WHO yaitu *The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)-BREF*. Analisis data menggunakan Spearman Rank.

Hasil: Kebiasaan olahraga pada lansia Posyandu Anyelir di Dusun Gadungan Kepuh, Canden, Jetis, Bantul, Yogyakarta masuk dalam kategori baik (55,3%). Kualitas hidup pada lansia Posyandu Anyelir di Dusun Gadungan Kepuh, Canden, Jetis, Bantul, Yogyakarta masuk dalam kategori baik (63,2%). Ada hubungan kebiasaan olahraga dengan kualitas hidup pada lansia Posyandu Anyelir di Dusun Gadungan Kepuh, Canden, Jetis, Bantul, Yogyakarta. Hal ini dibuktikan dari hasil uji *spearman rank* diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,008 < 0,05$.

Kesimpulan: Ada hubungan kebiasaan olahraga dengan kualitas hidup pada lansia Posyandu Anyelir di Dusun Gadungan Kepuh, Canden, Jetis, Bantul, Yogyakarta.

Kata Kunci: kebiasaan olahraga, kualitas hidup, dan lansia

¹Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta

²Dosen Prodi Ilmu Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta

³Dosen Prodi Ilmu Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta

THE RELATIONSHIP OF EXERCISE HABITS WITH QUALITY OF LIFE IN ELDERLY POSYANDU ANYELIR IN DUSUN GADUNGAN KEPUH, CANDEN, JETIS, BANTUL, YOGYAKARTA

ABSTRACT

Rosdiana Savira Ibori¹, Patria Asda², Fransiska Tatto Dua Lembang³

Abstract

Background: Poor quality of life in elderly can usually be seen from reduced physical health, psychological health, social relationships and environmental aspects. Exercise habits are believed to reduce the risk of getting health problems such as heart, movement and anxiety and depression. Elderly who actively exercise will have a healthy heart and strong muscles.

Objective: To determine the relationship between exercise habits and quality of life in elderly Posyandu Anyelir in Dusun Gadungan Kepuh, Canden, Jetis, Bantul, Yogyakarta.

Method: This study is a quantitative study using the method of 60 elderly. The measuring instrument with a standard questionnaire for the exercise habit variable and the quality of life variable used a standard questionnaire made by WHO, namely The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)-BREF. Data analysis used Spearman Rank.

Results: Exercise habits in the elderly Posyandu Anyelir in Dusun Gadungan Kepuh, Canden, Jetis, Bantul, Yogyakarta are in the good category (55.3%). The quality of life in the elderly Posyandu Anyelir in Dusun Gadungan Kepuh, Canden, Jetis, Bantul, Yogyakarta is in the good category (63.2%). There is a relationship between exercise habits and quality of life in the elderly Posyandu Anyelir in Dusun Gadungan Kepuh, Canden, Jetis, Bantul, Yogyakarta. This is evidenced by the results of the Spearman rank test obtained a p value = 0.008 < 0.05.

Conclusion: There is a relationship between exercise habits and quality of life in the elderly Posyandu Anyelir in Dusun Gadungan Kepuh, Canden, Jetis, Bantul, Yogyakarta.

Keywords: exercise habits, quality of life, and elderly

¹Student of Nursing Study Program, STIKES Wira Husada Yogyakarta

²Lecturer of Nursing Study Program, STIKES Wira Husada Yogyakarta

³Lecturer of Nursing Study Program, STIKES Wira Husada Yogyakarta

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
INTISARI.....	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	6
F. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Landasan Teori	9
1. Lanjut Usia (Lansia).....	9
a. Pengertian Lansia	9
b. Proses Menua	10
c. Klasifikasi Lansia	11
d. Ciri-ciri Lansia	11
e. Perubahan yang Terjadi pada Lansia.....	12
2. Kebiasaan Olahraga.....	14
a. Pengertian Kebiasaan Olahraga.....	14
b. Olahraga yang Dianjurkan	15
c. Manfaat Olahraga Bagi Lansia.....	15

d. Indikator Kebiasaan Olahraga	17
3. Kualitas Hidup.....	17
a. Pengertian Kualitas Hidup	17
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Lansia	17
c. Dimensi Kualitas Hidup	19
B. Kerangka Teori.....	21
C. Kerangka Konsep	21
D. Hipotesis Penelitian.....	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	23
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	23
C. Populasi dan Sampel	23
D. Variabel Penelitian.....	25
E. Definisi Operasional	25
F. Alat Penelitian.....	26
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	28
H. Analisis Data	29
I. Jalannya Pelaksanaan Penelitian.....	30
J. Etika Penelitian	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
A. Hasil Penelitian	34
1. Karakteristik Subjek Penelitian.....	34
2. Analisis Univariat.....	35
3. Analisis Bivariat	36
B. Pembahasan.....	36
C. Keterbatasan Penelitian.....	42
BAB V PENUTUP	43
A. Kesimpulan	43
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 3.1 Definisi Operasional	25
Tabel 3.2. Kisi-kisi Instrumen Variabel Kebiasaan Olahraga.....	26
Tabel 3.3. Kisi-kisi Instrumen Variabel Kualitas Hidup.....	27
Tabel 3.4. Perhitungan Domain WHOQOL.....	27
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	34
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Variabel Kebiasaan Olahraga	35
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Variabel Kualitas Hidup	35
Tabel 4.4. Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Kualitas Hidup.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	21
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	21

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Permohonan Menjadi Asisten
- Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3. Surat Studi Pendahuluan Ditujukan Dinkes Bantul
- Lampiran 4. Surat Balasan Studi Pendahuluan Dinkes Bantul
- Lampiran 5. Surat Studi Pendahuluan Ditujukan Puskesmas Jetis II Bantul
- Lampiran 6. Surat Keterangan Kelaikan Etik
- Lampiran 7. Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 8. Surat Permohonan Menjadi Asisten
- Lampiran 9. Kuesioner
- Lampiran 10. Hasil SPSS
- Lampiran 11. Dokumentasi
- Lampiran 12. Hasil Turnitin
- Lampiran 13. Jadwal Pelaksanaan Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap tahunnya, usia harapan hidup di Indonesia mengalami peningkatan yang cukup besar. Fitriainingsih (2022) dan Passe (2023) mengatakan hal ini terjadi karena meningkatnya kesejahteraan dan pertumbuhan di bidang kesehatan. Jumlah lansia juga akan bertambah seiring dengan bertambahnya usia harapan hidup. Sekitar 80% lansia di negara berkembang berusia di atas 60 tahun. Menurut WHO (2018), jumlah lansia di dunia akan meningkat dua kali lipat dari 600 juta jiwa pada tahun 2018 menjadi 1,2 miliar jiwa pada tahun 2025 dan kemudian mencapai dua miliar jiwa pada tahun 2050 (PBB).

Indonesia kemungkinan akan mengalami "ledakan populasi lansia" pada dua dekade pertama abad ke-21. Hal ini terjadi karena adanya baby boom yang terjadi dalam beberapa dekade terakhir. Menurut BPS, akan ada sekitar 63,31 juta lansia yang tinggal di Indonesia pada tahun 2045 atau hampir 20% dari total populasi. Bahkan PBB memprediksi pada tahun 2050, 25% penduduk Indonesia akan berusia di atas 65 tahun, yaitu sekitar 74 juta jiwa. Seiring berjalannya waktu, jumlah lansia akan terus meningkat. Menurut PBB, pada tahun 2030, jumlah lansia akan lebih banyak daripada anak-anak di bawah 10 tahun (1,41 miliar vs. 1,35 miliar). Pada tahun 2050, akan ada sekitar 2,1 miliar lebih banyak penduduk berusia 60 tahun ke atas daripada remaja dan dewasa muda berusia 10 hingga 24 tahun (BPS, 2018).

Menurut statistik dari BPS (2024), 11,75 persen penduduk Indonesia akan berusia di atas 65 tahun pada tahun 2023. Proyeksi Penduduk Tengah Tahun Kota Yogyakarta 2024 (BPS) menunjukkan bahwa 16,8 persen penduduk Yogyakarta akan berusia 65 tahun ke atas. Di Kabupaten Bantul, 54,6% penduduk berusia 60-64 tahun, 41,6% berusia 65-69 tahun, 28,4% berusia 70-74 tahun, dan 34,9% berusia di atas 75 tahun.

Orang yang berusia lanjut adalah orang yang sudah berada di penghujung hayatnya, yaitu telah hidup sejak lahir hingga berusia di atas 60 tahun. Kondisi tubuh orang lanjut usia umumnya akan semakin memburuk seiring berjalannya

waktu. Ketika massa tulang dan otot menurun, keseimbangan pun akan menurun. Hal ini membuat orang lanjut usia sangat mungkin terjatuh (Handayani, Sari, & Wibisono, 2020).

Perubahan kualitas hidup lansia sering kali tidak ke arah yang lebih baik (Andesty et al., 2018). Hal ini dikarenakan menjadi tua bukanlah hal yang menyenangkan. Misalnya, memasuki masa pensiun dan tidak lagi mampu berkontribusi bagi masyarakat, kehilangan keluarga dan sahabat, kondisi fisik yang memburuk, serta tidak mendapatkan perhatian yang cukup dari orang-orang di sekitarnya untuk memenuhi kebutuhan fisik dan mentalnya merupakan hal-hal buruk yang dialami lansia (Wikananda, 2017). Sering kali, lansia belum siap menghadapi perubahan tersebut (Ningrum & Artistin, 2023; Shalahuddin et al., 2021).

Manangkot, Sukawana, dan Witorsa (2016) mengatakan bahwa tanda-tanda kualitas hidup yang rendah antara lain kesehatan fisik dan mental, interaksi sosial, dan lingkungan yang memburuk. Seiring bertambahnya usia, organ-organ dalam tubuh akan kehilangan sebagian fungsinya. Kesehatan mental dan fisik lansia cenderung memburuk seiring berjalannya waktu. Hal ini dapat mencakup perubahan kemampuan berpikir, kemampuan melakukan pekerjaan tertentu, dan hubungan dengan orang lain. Penurunan daya pikir ini dapat menyebabkan hilangnya daya ingat, peningkatan kewaspadaan, berkurangnya hasrat seksual, dan perubahan kebiasaan tidur (gangguan tidur) (Ratnawati, 2017). Jumlah lansia yang memiliki masalah kesehatan meningkat seiring bertambahnya usia.

Orang yang berolahraga dianggap memiliki risiko lebih rendah untuk mengalami masalah kesehatan seperti jantung, pergerakan, kecemasan, dan depresi. Orang di atas 65 tahun yang berolahraga secara teratur akan memiliki kaki yang kuat dan jantung yang sehat. Dengan kesehatan mental dan fisik yang baik, disertai jantung dan sistem otot yang sehat, para lansia akan mampu hidup mandiri dan memiliki kualitas hidup yang tinggi (Ernawati dan Eduwar, 2022).

Olahraga teratur dapat membantu lansia menjadi lebih bugar. Olahraga teratur dapat membuat lansia lebih kuat dan lincah, mencegah mereka terjatuh, dan memudahkan mereka melakukan tugas sehari-hari sendiri (Shalahuddin,

Maulana, Eriyani, & Nurrahmawati, 2022). Menurut Patti et al. (2017), olahraga juga dapat membantu mengubah susunan tubuh seperti lemak dan massa otot, meningkatkan kekebalan tubuh, membuat otot lebih kuat, menjaga kesehatan jantung, memperbaiki pola pernapasan, serta menurunkan kekhawatiran dan kesedihan. Peregangan, penguatan, kelenturan, dan keseimbangan merupakan bagian penting dari olahraga bagi lansia. Olahraga tidak hanya dapat menghentikan pengeroposan tulang, tetapi juga dapat membangun otot dan membuat otot lebih kuat, bahkan otot jantung. Para peneliti telah menemukan bahwa berjalan dan bentuk olahraga lainnya dapat meningkatkan keseimbangan secara signifikan (Shalahuddin, Maulana, Eriyani, & Nurrahmawati, 2022).

Menurut penelitian Iffah (2019), lansia yang melakukan senam justru menjadi lebih baik. Misalnya, mereka bisa lebih banyak berteman dan mengobrol satu sama lain. Mereka juga mulai bersikap berbeda dan lebih sering menyapa serta bercanda. Komunikasi melalui senam dapat membantu orang untuk lebih mengenal satu sama lain. Sebuah penelitian oleh Terroso et al. (2014) mengamati 113 lansia yang memiliki riwayat terjatuh dan menemukan bahwa mereka yang mengikuti program latihan dua kali seminggu selama lima minggu memiliki 46% lebih sedikit kejadian terjatuh. Penelitian Windri et al. (2019) menunjukkan bahwa kualitas hidup orang turun menjadi 62,8% sebelum mereka mulai berolahraga dan kemudian naik menjadi 65,25% setelah mereka melakukannya. Area kualitas hidup ini dipecah menjadi empat bagian: kesehatan mental, kesehatan fisik, hubungan sosial, dan lingkungan sekitar. Kualitas hidup rata-rata lansia meningkat sebesar 2,48 persen, yang berarti semuanya menjadi lebih baik.

Penelitian ini dilaksanakan di Posyandu Anyelir, Dusun Gadungan Kepuh, Kabupaten Bantul. Senam lansia merupakan salah satu cabang olahraga yang selama ini dijalankan oleh Tim PKK Kabupaten Bantul. Kegiatan senam lansia ini dilaksanakan dengan tujuan agar lansia dapat menjaga kebugaran tubuh dan kesehatannya. Selain itu, kegiatan ini juga sebagai sarana bagi lansia di Kabupaten Bantul untuk bersantai dan menambah teman. Tujuan lain dari kegiatan ini adalah untuk mensyukuri ruh dan jiwa para orang tua lansia di

Kabupaten Bantul. Ketua Tim PKK Kabupaten Bantul mengatakan, energi ini dapat digunakan untuk menyampaikan kepada masyarakat bahwa mereka pada akhirnya akan menjadi tua. Di sisi lain, menjadi tua dan mandiri

Peneliti melakukan studi pendahuluan di Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul. Kemudian mereka disuruh ke Puskesmas Jetis II. Berdasarkan keterangan dari tenaga kesehatan di Puskesmas Jetis II, jumlah lansia sebanyak 251 orang. Selain itu, peneliti disuruh bekerja di Posyandu Anyelir, Dusun Gadungan Kepuh, Desa Canden, Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul, Yogyakarta. Di Posyandu Anyelir tersebut, terdapat senam rutin setiap hari Sabtu. Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 11 Januari 2025, didapatkan bahwa di Dusun Gadungan Kepuh terdapat 65 lansia laki-laki dan 75 lansia perempuan. Namun, tidak semua lansia memiliki kesibukan dan cukup berdedikasi untuk pergi senam lansia setiap hari Sabtu. Hanya sekitar 30 lansia saja yang rutin mengikuti senam lansia.

Selain itu, dari hasil wawancara dengan 20 lansia mengenai kebiasaan senam lansia, didapatkan bahwa mereka kurang puas dengan kemampuan inderanya. 3 orang lanjut usia mengatakan penglihatannya makin memburuk, 5 orang mengatakan pendengarannya mulai memburuk, dan 12 orang mengatakan sering merasakan nyeri pada kaki dan punggung setelah bekerja di sawah.

4 orang lanjut usia memerlukan terapi medis agar dapat melakukan tugas sehari-hari, tiga orang lanjut usia mengatakan mereka tidak memiliki cukup energi untuk melakukan tugas sehari-hari, 7 orang lanjut usia mengatakan mereka tidak memiliki cukup uang untuk memenuhi kebutuhan hidup mereka, 2 orang lanjut usia mengatakan mereka tidak memiliki kesempatan untuk bersenang-senang atau berekreasi, dan empat orang lanjut usia mengatakan mereka mengalami kesulitan tidur.

Dari pernyataan ini, kita dapat mengetahui bahwa penelitian ini akan membahas: **“Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Kualitas Hidup pada Lansia Posyandu Anyelir di Dusun Gadungan Kepuh, Canden, Jetis, Bantul, Yogyakarta”**.

B. Rumusan Masalah

Masalah yang dikaji dalam penelitian ini tercantum di bawah ini: Apakah ada hubungan kebiasaan olahraga dengan kualitas hidup pada lansia Posyandu Anyelir di Dusun Gadungan Kepuh, Canden, Jetis, Bantul, Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan kebiasaan olahraga dengan kualitas hidup pada lansia Posyandu Anyelir di Dusun Gadungan Kepuh, Canden, Jetis, Bantul, Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya kebiasaan olahraga pada lansia Posyandu Anyelir di Dusun Gadungan Kepuh, Canden, Jetis, Bantul, Yogyakarta.
- b. Diketuinya kualitas hidup pada lansia Posyandu Anyelir di Dusun Gadungan Kepuh, Canden, Jetis, Bantul, Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Menambah wawasan dan pengetahuan serta dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk salah satu sumber bacaan penelitian dan pengembangan ilmu tentang kebiasaan olahraga dan kualitas hidup pada lansia.

2. Manfaat Praktis

a. Stikes Wira Husada

Bagi Pendidikan keprawatan gerontic diharapkan dapat menambah informasi dan referensi yang berguna bagi mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta tentang hubungan kebiasaan olahraga dengan kualitas hidup pada lansia.

b. Bagi Kader di Posyandu Anyelir, Dusun Gadungan Kepuh, Canden, Jetis, Bantul, Yogyakarta.

Bagi kader hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk meningkatkan pelayanan dan mempertahankan kebiasaan olahraga

dan kualitas hidup pada lansia di Posyandu Anyelir, Dusun Gadungan Kepuh, Canden, Jetis, Bantul, Yogyakarta.

c. Bagi Lansia

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk meningkatkan kebiasaan olahraga dan kualitas hidup pada lansia di Posyandu Anyelir, Dusun Gadungan Kepuh, Canden, Jetis, Bantul, Yogyakarta.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup pada penelitian ini terfokus pada:

1. Bidang Ilmu

Penelitian ini terkait dengan ilmu keperawatan gerontik.

2. Responden

Responden dalam penelitian ini adalah lansia dengan jumlah 38 orang yang tinggal di Dusun Gadungan Kepuh, Canden, Jetis, Bantul, Yogyakarta.

3. Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di Dusun Gadungan Kepuh, Canden, Jetis, Bantul, Yogyakarta.

4. Waktu

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari-Mei 2025.

F. Keaslian Penelitian

Penelitian lain yang berhubungan dengan kebiasaan olahraga dengan kualitas hidup pada lansia antara lain:

Tabel 1.1. Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1	Ernawati dan Eduwar (2022) Judul: Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan QoL pada Lansia di Sasana Tresna Werdha.	a. "Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian adalah deskriptif korelatif dengan pendekatan cross sectional. b. Sampel sebanyak 52 lansia yang tinggal di STW. c. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner baku WHOQOL-BREF yang berisi 26 butir pertanyaan dan 2 pertanyaan tambahan tentang kebiasaan berolahraga.	Terdapat hubungan yang kuat antara olahraga dan kualitas hidup umum orang lanjut usia. Domain fisik (nilai-p = 0,012), domain psikologis (nilai-p = 0,001), dan domain hubungan sosial (nilai-p = 0,001) semuanya terkait dengan olahraga. Orang yang berusia di atas 65 tahun memiliki kualitas hidup yang lebih baik ketika mereka lebih sering bergerak. Kita dapat mengatakan bahwa salah satu cara bagi para pengelola STW untuk meningkatkan Kualitas Hidup (QoL) orang lanjut usia adalah dengan memberi mereka program olahraga rutin.	Kedua penelitian sama-sama menggunakan variable kebiasaan olahraga dan kualitas hidup. Kedua penelitian menggunakan pendekatan cross sectional.	Teknik analisis data dalam penelitian ini <i>chi square</i> .
2	Utami, Nurhidayati, & Pramono (2023) Judul: Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Usia 60-69 Tahun Di Desa Sudimoro Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten.	a. Desain penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional dengan pendekatan crossectional. b. Jumlah populasi penelitian ini yaitu 256 lansia yang berusia 60-69 tahun. c. Sampel penelitian ini yaitu 72 lansia dengan teknik pengambilan (<i>simple random sampling</i>).	Tingkat olahraga sedang dicapai oleh sebanyak 55,6% lansia, dan tingkat kualitas hidup tinggi dicapai oleh 54,2% lansia. Nilai P sebesar 0,004 dan nilai α sebesar 0,05 untuk uji Kendall Tau menunjukkan adanya hubungan antara olahraga dengan kualitas hidup lansia usia 60 hingga 69 tahun. Penelitian kami menunjukkan bahwa lansia usia 60 hingga 69 tahun di Desa Sudimoro, Kecamatan Tulung,	Kedua penelitian sama-sama menggunakan variable kualitas hidup.	a. Penelitian saat ini menggunakan variabel bebas yakni kebiasaan olahraga. b. Teknik analisis data dalam penelitian ini <i>chi square</i> .

		d. Analisa data menggunakan Kendall Tau.	Kabupaten Klaten memiliki kualitas hidup yang lebih baik ketika mereka aktif secara fisik.		
3	Handayani, Sari, & Wibisono (2020) Judul: Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia.	Metode dengan menggunakan literature review sebagai panduan pencarian artikel penelitian diperoleh dari internet menggunakan situs Science Direct, dan Google Scholar.	Analisis terhadap 10 studi penelitian yang dipilih menunjukkan bahwa senam untuk orang lanjut usia dapat memiliki sejumlah manfaat. Misalnya, senam dapat meningkatkan kebugaran fisik, keseimbangan tubuh, pernapasan, dan menurunkan tekanan darah pada orang lanjut usia yang memiliki tekanan darah tinggi. Manfaat psikologis dapat mencakup tidur yang lebih baik, lebih sedikit kurang tidur, lebih sedikit kesedihan, lebih sedikit stres, dan pengendalian rasa sakit yang lebih baik. Baik untuk manusia dan bumi.	Kedua penelitian sama-sama menggunakan variabel kualitas hidup lansia.	a. Penelitian saat ini menggunakan variabel bebas yakni kebiasaan olahraga. b. Teknik analisis data dalam penelitian ini <i>chi square</i> .
4	Maghfiroh, dkk., (2024) Judul: Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Kualitas Hidup Lansia Puskesmas Menganti	Jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Metode purposive sampling. Teknik analisis dengan Chi-square.	Analisis bivariat uji korelasi Chi Square menunjukkan nilai p sebesar 0,00 dan nilai kekuatan hubungan sebesar 0,707, yang berarti terdapat hubungan yang kuat antara keduanya. Artinya lansia yang berobat ke Puskesmas Menganti dan berolahraga secara teratur memiliki kualitas hidup yang lebih baik.	Kedua penelitian sama-sama menggunakan variabel kebiasaan olahraga dan kualitas hidup lansia. Kedua penelitian menggunakan teknik analisis chi-square.	Penelitian sekarang menggunakan Teknik sampling jenuh sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan <i>purposive sampling</i> ."

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Kebiasaan olahraga pada lansia Posyandu Anyelir di Dusun Gadungan Kepuh, Canden, Jetis, Bantul, Yogyakarta masuk dalam kategori baik (55,3%).
2. Kualitas hidup pada lansia Posyandu Anyelir di Dusun Gadungan Kepuh, Canden, Jetis, Bantul, Yogyakarta masuk dalam kategori baik (63,2%).
3. Ada hubungan kebiasaan olahraga dengan kualitas hidup pada lansia Posyandu Anyelir di Dusun Gadungan Kepuh, Canden, Jetis, Bantul, Yogyakarta. Hal ini dibuktikan dari hasil uji *spearman rank* diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,008 < 0,05$.

B. Saran

1. Bagi Lansia Posyandu Anyelir di Dusun Gadungan Kepuh, Canden, Jetis, Bantul, Yogyakarta masuk dalam kategori baik (55,3%)

Hasil analisis menunjukkan bahwa masih terdapat lansia yang tidak melakukan olahraga rutin (52.6%), oleh karena itu, lansia disarankan untuk melakukan olahraga secara rutin karena semakin sering olahraga dilakukan semakin meningkat QoL lansia pada komponen fisik, psikologi, serta sosial.

2. Bagi STIKES Wira Husada

Hasil penelitian ini dapat dijadikan tambahan pengetahuan ilmiah dan literatur tentang kebiasaan olahraga dan kualitas hidup lansia untuk pengembangan ilmu keperawatan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian sejenis dengan menambahkan variabel-variabel lain yang berpengaruh terhadap kualitas hidup seperti aktivitas fisik pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambardini, R. L. (2011). *Aktivitas Fisik pada Lanjut Usia*. Fakultas Ilmu. Kelolahraga Universitas Negeri Yogyakarta.
- Andesty, D., & Syahrul, F. (2018). Hubungan interaksi sosial dengan kualitas hidup lansia di Unit Pelayanan Terpadu (UPTD) Griya Werdha Kota Surabaya tahun 2017. *The Indonesian Journal of Public Health*, 13(2), 169–180. <https://doi.org/10.20473/ijph.v13i1.2018.169-180>.
- Angga, A. (1986). *Tehnik Dasar Dan Kombinasi Permainan Bola Voli*. Bandung: Diklat FPOK IKIP Bandung.
- Asda, P. (2023). Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Dan Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Lansia. *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(10), 1218-1223.
- Asda, P., & Anida, A. (2021). Aktivitas Fisik Dan Kejadian Penyakit Tidak Menular Di Sinduharjo Ngaglik Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1).
- Asda, P., & Wawo, J. (2024). Kemandirian Lansia Dengan Kecemasan Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-Hari. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 13(1), 44-53.
- Astutik, D. (2019). *Hubungan kesepian dengan psychological well-being pada lansia di Kelurahan Sananwetan Kota Blitar* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Awick, E. A., Ehlers, D. K., Aguiñaga, S., Daugherty, A. M., Kramer, A. F., & McAuley, E. (2017). Effects of a randomized exercise trial on physical activity, psychological distress and quality of life in older adults. *General Hospital Psychiatry*, 49, 44–50.
- Badan Pusat Statistik. (2018). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2018*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., ... & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & science in sports & exercise*, 35(8), 1381-1395.
- Dahlan, A. K., Umrah, & Abeng, T. (2018). *Kesehatan Lansia Kajian Teori Gerontologi Dan Pendekatan Asuhan Pada Lansia*. In Intimedia.
- Deniati, E. N., & Annisaa, A. (2021). Hubungan Tren Bersepeda dimasa Pandemi Covid-19 dengan Imunitas Tubuh Lansia. *Sport Science and Health*, 3(3), 125-132.
- Dharma, K. K. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta: CV. Trans Info Media.

- Ernawati, Y. E. (2022). Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Qol pada Lansia di Sasana Tresna Werdha. *Jurnal Penelitian Keperawatan Vol*, 8(1).
- Faizati, K. (2002). *Panduan Kesehatan Olahraga bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta: Depkes.
- Farida, R., & Wahjuni, E.S. (2021). Quality of Life Siswa SMK Semen Gresik di Era Pandemi. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(3).
- Fitrianingsih, J. (2022). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Penerapan Pola Hidup Sehat Di Desa Moncongloe Bulu. *KREATIF: Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 2(1), 43-49.
- Fox EL, Mathews DK (1981). *The Physiological Basis of Physical Education and Athletics*. Philadelphia: Saunders College Publishing.
- Fridolin, A., Musthofa, S. B., & Suryoputro, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Gayamsari Kota Semarang: Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal kesehatan komunitas (Journal of community health)*, 8(2), 381-389.
- Handayani, S. P., Sari, R. P., & Wibisono, W. (2020). Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(2), 48-55.
- Hayati (2009). *Manfaat olahraga pada usia lanjut*. Program Studi Pendidikan dan Kepelatihan Olahraga Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
- Iffah, N. (2019). Pengaruh Senam Terhadap Penurunan Depresi Pada Lansia Di Posyandu Kel. Madyopuro, Kec. Keungkandang Malang. In *Prosiding Conference on Research and Community Services* (Vol. 1, No. 1, pp. 433-441).
- Jacob, D. E., & Sandjaya, S. (2018). Faktor faktor yang mempengaruhi kualitas hidup masyarakat Karubaga district sub district Tolikara propinsi Papua. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 1(1).
- Kemenkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. (2016). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kiling, I. Y., & Kiling-Bunga, B. N. (2019). Pengukuran dan faktor kualitas hidup pada orang usia lanjut. *Journal of Health and Behavioral Science*, 1(3), 149-165.
- Kowel, Richard, Herlina I S Wungouw, And Vanda D Doda. 2016. "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Derajat Depresi Pada Lansia Di Panti Werda." *Jurnal E-Biomedik (Ebm)* 4.
- Maghfiroh, R., Sulistyarto, S., Noordia, A., & Pudjijuniarto. (2024). Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Kualitas Hidup Lansia Puskesmas Menganti. *Corner: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(2), 1-7.

- Maghfuroh, L., Yelni, A., ST, S., Keb, M., Rosmayanti, L. M., Keb, S. T., ... & SiT, S. (2023). *ASUHAN LANSIA: makna, identitas, transisi, dan manajemen kesehatan*. Kaizen Media Publishing.
- Manaf, A. (2010). *Insulin Resistance and Cardiometabolic Impacts*. Padang: Fakultas Kedokteran Unand.
- Manangkot, M. V., Sukawana, I. W., & Witarsa, I. M. S. (2016). Pengaruh senam lansia terhadap keseimbangan tubuh pada lansia di lingkungan Dajan Bingin Sading. *J Keperawatan Community of Publishing Nursing*, 4(1), 24-7.
- Maulana, G. W., & Bawono, M. N. 2021. Peningkatan Imunitas Tubuh Lansia Melalui Olahraga Pada Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(03), 211-220.
- Nadhilah, R. (2023). Studi Analitis Deskriptif Faktor Penyebab Penyakit Hipertensi pada Wanita Lansia Usia 45 Tahun Keatas di Desa Rangkah Kidul Kabupaten Sidoarjo. *GIZI UNESA*, 3(2), 281-290.
- National, G., & Pillars, H. (2020). Keperawatan Gerontik. Bahan Ajar Cetak. *Keperawatan Gerontik*, 22(1), 1–13.
- Nerita, S., Prastia, T. N., & Listyandini, R. (2023). Hubungan Pola Makan, Kebiasaan Olahraga dan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Promotor*, 6(2), 89-94.
- Ningrum, W. A., & Artistin, A. R. (2023). Hubungan fungsi kognitif dengan kualitas hidup pada lansia di Panti Wreda Wilayah Kota Surakarta. *Malahayati Nursing Journal*, 5(12), 4105–4115. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i12.10119>.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Oktora, S. P. D., & Purnawan, I. (2018). Pengaruh Terapi Murottal Al Qur'an terhadap Kualitas Tidur Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(3), 168-173.
- Passe, R., Janwar, M., & Wahyuningsih, W. (2023). Peningkatan Kualitas Hidup Wanita Perimenopause Melalui Pendampingan Program Sehat Fisik Dan Jiwa (SEHATI) Posyandu Lansia Puskesmas Antang Perumnas. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 4(3), 2848-2855.
- Patti, G., Lucerna, M., Pecen, L., Siller-Matula, J. M., Cavallari, I., Kirchhof, P., & De Caterina, R. (2017). Thromboembolic Risk, Bleeding Outcomes and Effect of Different Antithrombotic Strategies in Very Elderly Patients With Atrial Fibrillation: A Sub-Analysis From the PREFER in AF (PREvention oF Thromboembolic Events–European Registry in Atrial Fibrillation). *Journal of* <https://doi.org/10.1161/JAHA.117.005657>.

- Polit & Beck. (2012). *Resource Manual for Nursing Research. Generating and Assessing Evidence for Nursing Practice*. Ninth Edition. USA: Lippincott.
- Putra, R. N., & Amalia, L. (2014). Hubungan Asupan Energi Protein dan Frekuensi Olahraga dengan Daya Tahan Kardiorespirasi dan Massa Otot pada Mahasiswa IPB. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 9(1).
- Putriastuti, L. (2016). Analisis hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian hipertensi pada pasien usia 45 tahun keatas. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(2), 225-236.
- Raafs, B. M., Karssemeijer, E. G., Van der Horst, L., Aaronson, J. A., Rikkert, M. G. O., & Kessels, R. P. (2020). Physical exercise training improves quality of life in healthy older adults: A meta-analysis. *Journal of Aging and Physical Activity*, 28(1), 81–93.
- Ratnawati, E. (2017). *Keperawatan Komunitas*. Yogyakarta: Pustaka Batu Press.
- Rosyadah, J. S., Rahmadhani, N., Subchan, W. M., Ningtias, C. D. M., & Maulana, H. (2024). Upaya Peningkatan Kesehatan Lansia Melalui Program Senam Di Desa Beloh, Kecamatan Trowulan, Mojokerto. *Media Pengabdian Kepada Masyarakat (MPKM)*, 3(01), 200-205.
- Salim, O. C., Sudharma, N. I., Kusumaratna, R. K., & Hidayat, A. (2007). Validitas dan reliabilitas World Health Organization Quality of Life-BREF untuk mengukur kualitas hidup lanjut usia. *Universa Medicina*, 26(1), 27-38.
- Seno, S., Diana, S., & Syurandhari, D. H. (2024). Pengaruh Olahraga Terhadap Tingkat Hipertensi Pada Usia Lanjut Di Posyandu Lansia Desa Sedati Kecamatan Ngoro Kabupaten Mojokerto. *Hospital Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Majapahit Mojokerto)*, 16(2), 235-242.
- Setiyorini, E., Wulandari, N. A., & Efyuwinta, A. (2018). Hubungan kadar gula darah dengan tekanan darah pada lansia penderita Diabetes Tipe 2. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 5(2), 163–171. <https://doi.org/10.26699/jnk.v5i2.art.p163-171>.
- Shalahuddin, I., Maulana, I., & Rosidin, U. (2021). Intervensi untuk peningkatan kualitas hidup lanjut usia dari aspek psikologis: Literatur review. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(2), 335– 348.
- Shalahuddin, I., Maulana, I., Eriyani, T., & Nurrahmawati, D. (2022). Latihan Fisik Untuk Menurunkan Resiko Jatuh Pada Lansia: Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(4), 739-754.
- Sinaga, R.N. (2016). Diabetes Mellitus dan Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, (15): 21-29.
- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabet.

- Sujarweni, V. W. (2016). *Penelitian Akuntansi dengan SPSS*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Suswitha, D., & Arindari, D. R. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Nyeri Rheumatoid Arthritis pada Lansia di Panti Sosial. *Jurnal'Aisyiyah Medika*, 5(2).
- Syurandhari, D. H., & Hargono, R. (2015). Kualitas Hidup Lansia Panti dan Non Panti di Kabupaten Mojokerto. *Medica Majapahit Jurnal Ilmiah Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit*, 7(2).
- Terroso, M., Rosa, N., Torres Marques, A., & Simoes, R. (2014). Physical consequences of falls in the elderly: A literature review from 1995 to 2010. *European Review of Aging and Physical Activity*, 11(1), 51–59. <https://doi.org/10.1007/s11556-013-0134-8>.
- Theofilou, P. (2013). Quality of life: definition and measurement. *Europe's journal of psychology*, 9(1).
- Utami, D. C., Nurhidayati, I., & Pramono, C. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Usia 60-69 Tahun di Desa Sudimoro Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten. *Cohesin*, 1(1).
- Utomo, S. F. P., Pratama, I., & Sriati, A. (2018). *Tinjauan Sistematis: Pengaruh Kualitas Hidup dan Kesejahteraan Psikologi terhadap Successful Aging*, (April 2018), 2010–2013.
- Veeri, R. B., Gupta, A. K., Pal, B., Siddiqui, N. A., Priya, D., Das, P., & Pandey, K. (2019). Assessment of quality of life using WHOQOL-BREF in patients with visceral leishmaniasis. *Health and quality of life outcomes*, 17, 1-7.
- Webster, M.W. (2011). Clinical Practice and Implications of Recent Diabetes Trials. *Current Opinion in Cardiology*, 26(4), 288-293.
- WHO. (2004). WHOQOL. *Programme on Mental Health*, 1–88.
- WHO. (2018). Ageing And Health Jenewa. <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.
- WHO. (2019). *Global Age-friendly Cities: A Guide*. Community Health.
- Wibisono, B. T. (2017). *Hubungan Pengetahuan Diabetes Mellitus Tipe 2 Dengan Kebiasaan Olahraga Mahasiswa Biologi Universitas Negeri Jakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- Widyawati & Sari. (2020). *Keperawatan Gerontik*. Literasi Nusantara.
- Wikananda, G. (2017). Hubungan kualitas hidup dan faktor resiko pada usia lanjut di wilayah kerja puskesmas Tampaksiring I Kabupaten Gianyar Bali 2015. *Intisari Sains Medis*, 8(1), 41–49. <https://doi.org/10.15562/ism.v8i1.112>.

- Windri, T. M. (2019). *Pengaruh Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lanisa Hipertensi di Panti Wredha Maria Sudarsih Ambarawa* (Doctoral dissertation, Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIK-UKSW).
- Wiyaka, H. I. (2014). Program Latihan Fisik Yang Tepat Untuk Kesehatan Lansia. *Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera*, 12(24), 1-10.
- Yanti, N., & Alinur, A. (2023). Pengaruh Kesehatan dan Psikologi Lansia terhadap Rutinitas Olahraga. *All Fields of Science Journal Liaison Academia and Society*, 3(2), 112-121.