

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

NASKAH PUBLIKASI

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**



NASKAH PUBLIKASI

**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

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.

Naskah publikasi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan

Yogyakarta,

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana

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



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

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

Rosdiana Savira Ibori¹, Patria Asda², Fransiska Tatto Dua Lembang³

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta

e-mail: rosedianesavira09@gmail.com

ABSTRACT

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

Keywords: exercise habits, quality of life, and elderly

ABSTRAK

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. Mengetahui hubungan kebiasaan olahraga dengan kualitas hidup pada lansia Posyandu Anyelir di Dusun Gadungan Kepuh, Canden, Jetis, Bantul, Yogyakarta. 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. 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 value = 0,008 < 0,05.

Kata kunci: kebiasaan olahraga, kualitas hidup, dan lansia

PENDAHULUAN

Berdasarkan data dari BPS (2024) menyebutkan tepatnya pada tahun 2023 persentase penduduk Lansia di Indonesia mencapai 11,75 persen dari keseluruhan jumlah penduduk di Indonesia. Sementara itu, di Yogyakarta terdapat 16,8 persen lansia pada tahun 2024 (Proyeksi Penduduk Pertengahan Tahun Kota Yogyakarta 2024, BPS). Di Kabupaten Bantul jumlah lansia yang berusia 60-64 tahun sebanyak 54,6%; lansia yang berusia 65-69 tahun sebanyak 41,6%, lansia yang berusia 70-74 tahun sebanyak 28,4% dan lansia yang berusia lebih dari 75 tahun sebanyak 34,9%.

Perubahan kualitas hidup yang dialami oleh lansia biasanya cenderung mengarah ke arah yang kurang baik (Andesty & Syahrul, 2019). Hal ini dikarenakan proses penuaan bukanlah suatu keadaan yang menyenangkan seperti berhenti bekerja karena pensiun, tidak mampu berkontribusi bagi masyarakat, kehilangan anggota keluarga dan teman, memburuknya kondisi fisik, serta rendahnya perhatian dari orang-orang sekitar dalam memenuhi kebutuhan fisik maupun psikologis lansia (Wikandari et al., 2025). Lansia seringkali tidak memiliki kesiapan untuk menghadapinya (Ningrum & Artistin, 2023; Shalahuddin et al., 2022).

Kualitas hidup yang kurang baik biasanya dapat dilihat berkurangnya kesehatan fisik, kesehatan psikologi, hubungan sosial dan aspek lingkungan (Manangkot et al., 2019). Fungsi organ dalam tubuh akan mengalami penurunan akibat terjadinya proses menua. Lansia cenderung akan mengalami penurunan pada fisik, system psikologis, psikososial yang dialami lansia berhubungan dengan keterbatasan kegiatan kerjanya, dan perubahan kognitif. Penurunan pada sistem psikologis ini dapat mempengaruhi daya ingat yang menurun, kewaspadaan yang meningkat, berkurangnya gairah seksual, dan perubahan pola tidur (gangguan tidur). Semakin bertambahnya usia, presentase penduduk lansia mengalami keluhan kesehatan semakin meningkat seiring dengan bertambahnya usia.

Kebiasaan olahraga yang terstruktur dapat meningkatkan kebugaran tubuh lansia. Olahraga secara teratur dapat meningkatkan kekuatan dan ketangkasan, mencegah jatuh serta meningkatkan kemandirian lansia dalam beraktivitas sehari-hari (Shalahuddin et al., 2022). Selain itu, kebiasaan olahraga dapat bermanfaat untuk memperbaiki komposisi tubuh seperti lemak, massa otot, peningkatan imunitas, meningkatkan kekuatan otot, menyehatkan jantung, nafas menjadi teratur dan mengurangi kecemasan atau depresi. Olahraga pada lansia meliputi faktor kelenturan, kekuatan, keseimbangan dan peregangan. Kebiasaan olahraga juga dapat memperlambat kehilangan kepadatan tulang serta meningkatkan massa dan kekuatan otot termasuk otot jantung. Berbagai jenis olahraga termasuk berjalan ditemukan secara signifikan dapat meningkatkan keseimbangan.

Hasil wawancara dengan 20 lansia mengenai kebiasaan olahraga didapatkan adanya ketidakpuasan pada kemampuan sensorik. Diketahui terdapat 3 lansia mengatakan bahwa fungsi penglihatannya berkurang, 5 lansia mengatakan fungsi pendengarannya mulai berkurang, dan 12 lansia mengatakan sering mengalami sakit/nyeri di kaki dan punggung setelah beraktivitas di sawah.

Kualitas hidup menunjukkan bahwa 4 lansia membutuhkan terapi medis agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari, 3 lansia merasa kurang memiliki vitalitas yang cukup untuk beraktivitas sehari-hari, 7 lansia mengatakan tidak memiliki cukup uang untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, 2 lansia mengatakan tidak memiliki kesempatan untuk bersenang-senang/rekreasi, dan 4 lansia mengatakan mengalami gangguan saat tidur.

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

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian observasional analitik dengan menggunakan rancangan penelitian *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia Posyandu Anyelir di Dusun Gadungan Kepuh, Desa Canden, Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul, DIY berjumlah 60 orang berdasarkan data lansia dari Posyandu Anyelir, Dusun Gadungan Kepuh tahun 2025. Pengambilan jumlah sampel berukuran sebanyak 38 lansia berdasarkan teknik pengampilan sampel *purposive sampling* yaitu sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. 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. Tahap penelitian diawali dengan menyusun rancangan penelitian dan mengurus surat izin penelitian setelah memperoleh persetujuan dan pengesahan usulan penelitian dari pembimbing. Setelah surat izin diberikan, peneliti akan membagikan survei kepada narasumber terpilih, yaitu lansia yang tinggal di Posyandu Anyelir, Dusun Gadungan Kepuh, Desa Canden, Kecamatan Jetis, Kabupaten Bantul, DIY. Pengumpulan data selama satu hari, yaitu 11 April 2025. Selanjutnya menelaah hasil penelitian dan memeriksa ulang data lapangan untuk menyusun laporan. Setelah itu, perangkat lunak SPSS digunakan untuk mengolah data. Setelah data diolah, data akan ditampilkan pada sesi hasil. Penelitian ini sudah mendapatkan Surat Kelayakan Etik (Ethical Clearance) dari KEPK STIKES Wira Husada Yogyakarta dengan Nomor: 105/KEPK/STIKES-WHY/III/2025 tanggal 24 Maret 2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (N = 38)	Persentase (%)
Usia		
61-70 tahun	32	84,2
71-80 tahun	3	7,9
81-90 tahun	3	7,9
Jenis Kelamin		
Laki-laki	13	34,2
Perempuan	25	65,8
Olahraga Rutin		
Ya	18	47,4
Tidak	20	52,6

Karakteristik	Frekuensi (N = 38)	Persentase (%)
Jenis Olahraga		
Jalan	13	34,2
Bersepeda	14	36,8
Senam lansia	11	28,9
Frekuensi Olahraga		
Kurang dari 1 hari	5	13,2
1-3 hari	13	34,2
Lebih dari 3 hari	20	52,6
Durasi Olahraga		
Kurang dari 6 menit	6	15,8
6 menit - 1 jam	14	36,8
Lebih dari 1 jam	18	47,4

Sumber: Data Primer 2025

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas lansia Posyandu Anyelir di Dusun Gadungan Kepuh, Canden, Jetis, Bantul, Yogyakarta berumur antara 61-70 tahun (84,2%), berjenis kelamin Perempuan (65,8%), tidak melakukan olahraga rutin (52,6%), jenis olahraga dengan bersepeda (36,8%), frekuensi olahraga lebih dari 3 hari (52,6%), dan durasi olahraga lebih dari 1 jam (47,4%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Kebiasaan Olahraga

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	21	55,3
Cukup	17	44,7
Kurang	0	0,0
Total	38	100,0

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa mayoritas kebiasaan olahraga pada lansia Posyandu Anyelir di Dusun Gadungan Kepuh, Canden, Jetis, Bantul, Yogyakarta masuk dalam kategori baik (55,3%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Variabel Kualitas Hidup

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Baik	7	18,4
Baik	24	63,2
Cukup	7	18,4
Kurang Baik	0	0,0
Total	38	100,0

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa mayoritas kualitas hidup pada lansia Posyandu Anyelir di Dusun Gadungan Kepuh, Canden, Jetis, Bantul, Yogyakarta masuk dalam kategori baik (63,2%).

Tabel 4. Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Kualitas Hidup pada Lansia Posyandu Anyelir di Dusun Gadungan Kepuh, Canden, Jetis, Bantul, Yogyakarta

Kebiasaan Olahraga	Kualitas_Hidup						Total		Spearman Rank	P Value
	Sangat Baik		Baik		Cukup					
	F	%	F	%	F	%	F	%		
Baik	5	13,2%	15	39,5%	1	2,6%	21	55,3%	0,423	0,008
Cukup	2	5,3%	9	23,7%	6	15,8%	17	44,7%		
Total	7	18,4%	24	63,2%	7	18,4%	38	100,0%		

Sumber: Data Primer Diolah 2025

Kebiasaan olahraga mayoritas dalam kategori baik dengan kualitas hidup lansia pada kategori baik (39,5%). Hasil uji *spearman rank* diperoleh nilai *p value* = 0,008<0,05, hal ini berarti bahwa ada hubungan kebiasaan olahraga terhadap kualitas hidup pada lansia Posyandu Anyelir di Dusun Gadungan Kepuh, Canden, Jetis, Bantul, Yogyakarta.

Karakteristik Lansia Posyandu Anyelir di Dusun Gadungan Kepuh, Canden, Jetis, Bantul, Yogyakarta

Hasil analisis karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas lansia Posyandu Anyelir di Dusun Gadungan Kepuh, Canden, Jetis, Bantul, Yogyakarta berumur antara 61-70 tahun (84,2%). Menurut (Rosyadah et al., 2024) tingginya persentase lansia yang berada dalam rentang usia 61-70 tahun menunjukkan bahwa program ini berhasil menarik partisipasi kelompok usia yang rentan terhadap penurunan kemampuan fisik. Selain itu, data menunjukkan bahwa perempuan mendominasi partisipasi dalam kegiatan ini, dengan 65,8% dari total peserta. Hal ini mungkin menunjukkan bahwa perempuan lansia lebih cenderung untuk mengikuti kegiatan kesehatan, atau juga lebih terbuka terhadap program-program yang ditawarkan oleh Masyarakat (Rosyadah et al., 2024). Hal ini didukung dengan hasil penelitian dari (Asda & Wawo, 2024) menunjukkan sebagian besar jenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki disebabkan usia harapan hidup lansia perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Hasil analisis karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas lansia Posyandu Anyelir di Dusun Gadungan Kepuh, Canden, Jetis, Bantul, Yogyakarta tidak melakukan olahraga rutin (52,6%). Hasil penelitian ini mendukung penelitian dari (Seno et al., 2024) menjelaskan bahwa 36,5% responden tidak pernah berolahraga. Penelitian (Nadhilah & Soeyono, 2023) mengidentifikasi beberapa alasan kurangnya aktivitas fisik pada lansia. Pertama-tama, keterbatasan fisik menghambat kemampuan mereka untuk melakukan olahraga berat, dan persepsi bahwa aktivitas fisik menyebabkan kelelahan menyebabkan banyak lansia menghindari olahraga yang berat. Penelitian ini sejalan dengan temuan (Maulana & Bawono, 2021) menunjukkan lansia mengalami penurunan energi dan kapasitas fisik akibat perubahan atau penurunan fungsi organ dalam. Ketika memilih olahraga untuk lansia, penting untuk mempertimbangkan aspek keselamatan, kesehatan, adaptasi latihan, dan kelemahan. Awalnya, skrining dilakukan untuk memastikan keamanan kondisi pasien untuk berolahraga. Bagi individu berusia 65 tahun ke atas, disarankan untuk melakukan aktivitas fisik berdampak rendah, seperti berjalan kaki dan bersepeda statis, sebaiknya dengan cara yang menyenangkan. Latihan dilakukan dengan durasi kurang lebih 30 menit.

Hasil analisis karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas lansia Posyandu Anyelir di Dusun Gadungan Kepuh, Canden, Jetis, Bantul, Yogyakarta jenis

olahraga dengan bersepeda (36,8%), frekuensi olahraga lebih dari 3 hari (52,6%), dan durasi olahraga lebih dari 1 jam (47,4%). Temuan penelitian ini menguatkan penelitian yang dilakukan oleh (Deniati & Annisaa, 2021) yang menunjukkan bahwa bersepeda telah muncul sebagai tren olahraga yang lazim di semua demografi masyarakat, meliputi anak-anak, orang dewasa, dan orang tua. Olahraga harus dilakukan minimal 2-3 kali seminggu selama minimal 30-45 menit setiap sesi. Orang tua yang melakukan bersepeda harus melakukannya dengan upaya sedang, berkisar antara 40-60% dari volume oksigen maksimum mereka, 2-3 kali per minggu (Deniati & Annisaa, 2021). Dengan demikian, orang tua dapat bersepeda dengan mudah untuk meningkatkan kekebalan tubuh melalui tindakan promotif dan preventif. Inisiatif ini dianggap penting bagi orang tua di tingkat keluarga, masyarakat, dan lembaga layanan kesehatan.

Kebiasaan Olahraga pada Lansia Posyandu Anyelir di Dusun Gadungan Kepuh, Canden, Jetis, Bantul, Yogyakarta

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas kebiasaan olahraga pada lansia Posyandu Anyelir di Dusun Gadungan Kepuh, Canden, Jetis, Bantul, Yogyakarta masuk dalam kategori baik (55,3%). Studi (Iffah, 2019) menunjukkan partisipasi dalam senam menghasilkan peningkatan yang dapat diamati pada lansia, termasuk peningkatan sosialisasi, komunikasi yang lebih baik, dan perubahan perilaku yang ditandai dengan lebih seringnya saling menyapa dan bercanda di antara teman sebaya. Senam ini dapat meningkatkan interaksi melalui komunikasi.

Rutinitas latihan yang sistematis dapat meningkatkan kesehatan fisik lansia. Aktivitas fisik yang konsisten dapat meningkatkan kekuatan dan kelincahan, mengurangi risiko jatuh, dan meningkatkan kemandirian lansia dalam tugas sehari-hari (Shalahuddin et al., 2022). Selain itu, kebiasaan olahraga dapat bermanfaat untuk memperbaiki komposisi tubuh seperti lemak, massa otot, peningkatan imunitas, meningkatkan kekuatan otot, menyehatkan jantung, nafas menjadi teratur dan mengurangi kecemasan atau depresi (Patti et al., 2017). Olahraga pada lansia meliputi faktor kelenturan, kekuatan, keseimbangan dan peregangan. Kebiasaan berolahraga dapat mengurangi hilangnya kepadatan tulang dan meningkatkan massa serta kekuatan otot, terutama otot jantung. Berbagai bentuk olahraga, termasuk berjalan, telah terbukti dapat meningkatkan keseimbangan secara signifikan (Shalahuddin et al., 2022).

Menurut (Asda & Anida, 2021) jalan kaki sering dilakukan oleh masyarakat tetapi jarak dan durasi tidak diperhatikan oleh masyarakat sehingga jalan kaki yang dilakukan belum memberikan efek terhadap perubahan anatomi pembuluh arteri dan penggunaan energi saat beraktivitas. Masyarakat hanya berjalan kaki saat akan pergi ke sawah ataupun ke pasar, sedangkan untuk jalan kaki sebagai olahraga belum rutin dilakukan. Hal ini yang menyebabkan resiko untuk kejadian penyakit tidak menular pada masyarakat masih belum dapat dipastikan efeknya dari aktivitas fisik.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Nerita et al., 2023) tentang "Hubungan Pola Makan, Kebiasaan Olahraga dan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lansia". Hasil analisis menunjukkan bahwa sebanyak 59,6% lansia memiliki kategori kebiasaan olahraga yang teratur atau baik dalam berolahraga.

Kualitas Hidup pada Lansia Posyandu Anyelir di Dusun Gadungan Kepuh, Canden, Jetis, Bantul, Yogyakarta

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas kualitas hidup pada lansia Posyandu Anyelir di Dusun Gadungan Kepuh, Canden, Jetis, Bantul, Yogyakarta masuk dalam kategori baik (63,2%). (Wikandari et al., 2025) menegaskan bahwa kualitas hidup dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk hubungan fisik, mental, lingkungan, dan sosial. Pengamatan bahwa mayoritas responden melaporkan kualitas hidup yang tinggi dapat dikaitkan dengan budaya komunal yang lazim di desa-desa pedesaan, tempat individu berkolaborasi dan terlibat dalam kegiatan kolektif. Hubungan sosial yang positif dalam komunitas meningkatkan interaksi di antara para lansia dan dapat meringankan tantangan dalam aspek kualitas hidup lainnya. Tantangan fisik dan mental yang menurunkan kualitas hidup dapat diperbaiki oleh kualitas hidup seseorang yang baik, asalkan hubungan sosial dan lingkungan mereka mendukung.

Secara fisiologis lansia mengalami berbagai kemunduran fungsi-fungsi sistem organ dalam tubuh, sehingga lansia rentan mengalami masalah kesehatan. Banyak lansia yang diduga mengalami aktifitas fisik yang kurang aktif secara fisik. Hal ini diduga karena kurangnya pengetahuan lansia tentang aktivitas fisik secara benar. Lansia yang disertai dengan penderita penyakit tertentu sangat penting dalam kehidupan sehari-hari menerapkan pola hidup sehat sesuai dengan jenis penyakitnya. Hal tersebut bertujuan untuk mengontrol penyakit mereka dan akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup lansia tersebut. Agar lansia bisa tetap hidup aktif dan mandiri, sejak muda sudah memulai penerapan pola hidup sehat dan mempertahankan sampai tua dengan makan makanan yang seimbang, melakukan aktivitas fisik atau olah raga secara teratur dan tidak merokok (Asda & Syarifah, 2023).

Hasil penelitian ini mendukung penelitian (Maghfiroh et al., 2024) tentang “Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Kualitas Hidup Lansia Puskesmas Menganti”. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di Puskesmas Menganti yaitu 82,9% memiliki kualitas hidup baik.

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

Hasil uji *spearman rank* diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,008 < 0,05$, hal ini berarti bahwa ada hubungan kebiasaan olahraga terhadap kualitas hidup pada lansia Posyandu Anyelir di Dusun Gadungan Kepuh, Canden, Jetis, Bantul, Yogyakarta. Kebiasaan berolahraga memengaruhi psikologi seseorang. Olahraga memberikan pengaruh sedang pada aspek psikologis kualitas hidup (QoL). Studi ini menemukan peningkatan aktivitas fisik di kalangan lansia berkorelasi dengan peningkatan kesejahteraan psikologis. Sebuah eksperimen terkontrol acak (RCT) menunjukkan aktivitas fisik sedang hingga berat meredakan stres yang terkait dengan masalah kejiwaan pada lansia, sehingga secara tidak langsung meningkatkan kualitas hidup mereka (Awick et al., 2017).

Olahraga dipercaya membantu meningkatkan kualitas hidup lansia. Lansia yang rutin berolahraga juga dapat mengurangi berat badan berlebih dan obesitas, yang merupakan katalisator tekanan darah tinggi. Jika tidak diobati, obesitas akan menyebabkan penyimpanan lemak berlebihan dan peningkatan kadar lipid dalam aliran darah. Kondisi ini akan memengaruhi pengaturan tekanan darah dan mengakibatkan hipertensi. Seseorang dengan rutinitas olahraga yang baik, penilaian kesehatan yang konsisten, dan keterlibatan aktif dalam program konseling memiliki kualitas hidup yang tinggi, sedangkan seseorang dengan perilaku merugikan yang meningkatkan risiko penyakit mengalami kualitas hidup

yang rendah. Kualitas hidup dalam kaitannya dengan kesehatan mencakup masalah kesehatan, fungsi fisik, status kesehatan yang dirasakan, kesehatan subjektif, persepsi kesehatan, kognisi individu, disabilitas fungsional, gangguan kejiwaan, dan kesejahteraan secara keseluruhan (Nerita et al., 2023).

Hasil penelitian ini didukung penelitian sebelumnya dilakukan oleh (Ernawati & Eduwar, 2022). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna antara olahraga dengan QoL lansia secara umum. Olahraga juga berhubungan dengan domain fisik ($p\text{-value}=0.012$), domain psikologis ($p\text{-value}=0.001$), serta domain hubungan sosial ($p\text{-value}=0.001$). Semakin sering berolahraga semakin baik QoL lansia. Kesimpulan yang dapat diambil adalah program olahraga rutin dapat menjadi salah satu cara yang dapat dipilih oleh pengelola STW untuk meningkatkan *Quality of Life* (QoL) lansia.

SIMPULAN

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 $p\text{ value} = 0,008 < 0,05$.

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.

RUJUKAN

- Andesty, D., & Syahrul, F. (2019). 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), 171. <https://doi.org/10.20473/ijph.v13i2.2018.171-182>
- Asda, P., & Anida, A. (2021). Aktivitas Fisik Dan Kejadian Penyakit Tidak Menular Di Sinduharjo Ngaglik Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1). <https://doi.org/10.47317/jkm.v14i1.318>
- Asda, P., & Syarifah, N. Y. (2023). Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Dan Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Lansia. *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(10), 1218–1223. <https://doi.org/10.55681/ejoin.v2i10.1686>
- 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.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2017.06.005>
- 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. <https://doi.org/10.17977/um062v3i32021p125-132>
- Ernawati, & Eduwar, Y. (2022). Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Qol pada Lansia di Sasana Tresna Werdha. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 8(1), 1–8.
- Iffah, N. (2019). Pengaruh senam terhadap penurunan depresi pada lansia di posyandu Kel. Madyopuro, Kec. Keungkandang Malang. *Conference on Research & Community Services*, 433–441.
- Maghfiroh, R., Sulistyarto, S., & Noordia, A. (2024). Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Kualitas Hidup Lansia Puskesmas Menganti. 4, 1–7. <https://doi.org/10.36379/corner.v4i2.624>
- Manangkot, M. V., Sukawana, I. W., & Witarsa, I. Ma. S. (2019). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Lansia Di Lingkungan Dajan Bingin Sading. *Jurnal Keperawatan*, April, 24–27.
- Maulana, G. W., & Bawono, M. N. (2021). Peningkatan Imunitas Tubuh Lansia Melalui Olahraga Pada Saat Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(03), 211–220.
- Nadhilah, R., & Soeyono, R. D. (2023). Studi Analitis Deskriptif Faktor Penyebab Penyakit Hipertensi pada Wanita Lansia Usia 45 Tahun Keatas di Desa Rangkah Kidul Kabupaten Sidoarjo. *Jurnall Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 3(2), 281–290.
- Nerita, S., Noor Prastia, T., & Listyandini, R. (2023). Hubungan Pola Makan, Kebiasaan Olahraga dan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Promotor*, 6(2), 89–94. <https://doi.org/10.32832/pro.v6i2.204>
- 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>
- 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 the American Heart Association*, 6(7). <https://doi.org/10.1161/JAHA.117.005657>
- Rosyadah, J. S., Rahmadhani, N., & Subchan, W. M. (2024). Upaya Peningkatan Kesehatan Lansia Melalui Program Senam Di. *Media Pengabdian Kepada Masyarakat (MPKM)*, 3(1), 200–205.
- Seno, Diana, S., & Syurandhari, D. H. (2024). PENGARUH OLAHRAGA TERHADAP TINGKAT HIPERTENSI PADA USIA LANJUT DI POSYANDU LANSIA DESA SEDATI KECAMATAN NGORO KABUPATEN MOJOKERTO Seno 1 Sulis Diana 2 Dwi Helynarti Syurandhari 3. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit*, 16(2), 235–242.
- Shalahuddin, I., Maulana, I., Eriyani, T., & Nurrahmawati, D. (2022). Latihan Fisik Untuk Menurunkan Risiko Jatuh pada Lansia: Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*, 10(4), 739–754.
- Wikandari, R. J., Rosidah, U., & Auliya, Q. A. (2025). Optimalisasi Kesehatan Lansia melalui Senam Lansia , Pemeriksaan Tekanan Darah , Gula Darah dan Asam Urat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(3), 999–1005.