

## Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia di UPT.Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau

Fitri<sup>1</sup>, Ezalina<sup>2</sup>, Yeni Devita<sup>3</sup>, Emulyani<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Email Penulis Korespondensi: [ff0647977@gmail.com](mailto:ff0647977@gmail.com)

### Article History:

Received Feb 27<sup>th</sup>, 2026

Accepted Apr 11<sup>st</sup>, 2026

Publish May 6<sup>th</sup>, 2026

### Abstrak

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami penurunan fungsi fisik, psikologis, dan sosial yang dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup. Aktivitas fisik menjadi salah satu faktor penting yang berperan dalam mempertahankan kemandirian, kesehatan, serta meningkatkan kualitas hidup lansia. Namun, keterbatasan aktivitas fisik masih banyak ditemukan, terutama pada lansia yang tinggal di panti sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross sectional. Populasi penelitian adalah seluruh lansia yang tinggal di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah, dengan jumlah sampel sebanyak 50 responden yang diambil menggunakan teknik total sampling. Aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner Physical Activity Scale for the Elderly (PASE), sedangkan kualitas hidup diukur menggunakan WHOQOL-BREF. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori aktivitas fisik tinggi sebesar 42%, diikuti aktivitas fisik sedang sebesar 38%, dan aktivitas fisik rendah sebesar 20%. Sebagian besar lansia memiliki kualitas hidup baik, yaitu sebesar 66%, sedangkan 34% memiliki kualitas hidup buruk. Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia dengan nilai p value = 0,00 ( $p < 0,05$ ), di mana seluruh lansia dengan aktivitas fisik tinggi memiliki kualitas hidup baik. Aktivitas fisik yang lebih tinggi berhubungan secara signifikan dengan kualitas hidup yang lebih baik pada lansia. Oleh karena itu, peningkatan dan pemeliharaan aktivitas fisik secara teratur perlu menjadi perhatian dalam upaya meningkatkan kualitas hidup lansia di panti sosial.

### Abstract

*Older adults are a population group that is vulnerable to declines in physical, psychological, and social functioning, which may negatively affect their quality of life. Physical activity is one of the important factors that plays a role in maintaining independence, health, and improving the quality of life among older adults. However, limitations in physical activity are still commonly found, especially among older adults living in social institutions. This study aimed to determine the relationship between physical activity and quality of life among older adults. This study used a quantitative method with a cross-sectional design. The study population consisted of all older adults residing at UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah, with a total sample of 50 respondents selected using a total sampling technique. Physical activity was measured using the Physical Activity Scale for the Elderly (PASE) questionnaire, while quality of life was measured using the WHOQOL-BREF instrument. Data analysis was conducted using univariate and bivariate analyses with the Chi-Square test. The results showed that the majority of respondents were in the high physical activity category (42%), followed by moderate physical activity (38%), and low physical activity (20%). Most older adults had a good quality of life (66%), while 34% had a poor quality of life. The bivariate analysis revealed a significant relationship between physical activity and quality of life among older adults, with a p-value of 0.00 ( $p < 0.05$ ), where all older adults with high physical activity had a good quality of life. Higher levels of physical activity were significantly associated with better quality of life among older adults.*

---

*Therefore, increasing and maintaining regular physical activity should be a priority in efforts to improve the quality of life of older adults in social institutions.*

**Keywords:** *eldery, physical activity, quality of life*

---

## 1. PENDAHULUAN

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menegaskan bahwa aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penting yang harus dipertahankan lansia untuk menjaga kesehatan dan kualitas hidup. Data global menunjukkan bahwa ketidakaktifan fisik pada kelompok usia di atas 50 tahun masih sangat tinggi. Sebanyak 27,5% orang dewasa tidak melakukan aktivitas fisik dalam satu bulan terakhir. Angka ini meningkat pada kelompok usia lebih tua, yakni 25,4% pada usia 50–64 tahun, 26,9% pada usia 65–74 tahun, hingga mencapai 35,3% pada usia  $\geq 75$  tahun (Palit et al., 2021). Minimnya aktivitas fisik tersebut membuat lansia semakin rentan terhadap berbagai masalah kesehatan seperti hipertensi, diabetes, penyakit jantung, obesitas, gangguan muskuloskeletal, bahkan peningkatan risiko kematian dini.

Aktivitas fisik memiliki kontribusi besar dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kekuatan otot, menjaga kesehatan jantung, memperbaiki sirkulasi darah, meningkatkan kualitas tidur, dan mengurangi rasa nyeri pada tubuh (Muna & Hartati, 2024).

Di sisi lain, aktivitas fisik yang dilakukan secara berlebihan atau tidak sesuai kemampuan dapat menyebabkan cedera, terutama pada sendi, otot, dan tulang. Namun, risiko yang lebih sering terjadi pada lansia adalah minimnya aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas dapat menyebabkan penurunan fungsi tubuh, kelemahan fisik, menurunnya daya tahan tubuh, serta meningkatnya risiko berbagai penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, dan gangguan jantung (Sihotang & Surya, 2025). Oleh sebab itu, aktivitas fisik yang teratur, terukur, dan sesuai kondisi lansia sangat penting, terutama ketika dilakukan dalam pengawasan tenaga kesehatan atau petugas lembaga sosial seperti UPT Tresna Werda.

Fenomena yang ditemukan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau juga menunjukkan kondisi yang serupa bahkan lebih mengkhawatirkan. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 25 September 2025 melalui wawancara terhadap 10 lansia, ditemukan bahwa sebagian besar lansia mengalami kualitas hidup yang menurun dan aktivitas fisik yang terbatas. Sebanyak tujuh lansia menunjukkan tanda-tanda kurang bersemangat dalam menjalani aktivitas harian, lebih banyak menghabiskan waktu di kamar, serta jarang berinteraksi dengan lingkungan panti. Mereka juga mengeluhkan jarangnyanya anggota keluarga berkunjung, sehingga mereka merasa kesepian dan kurang memiliki dukungan emosional. Sementara itu, tiga lansia lainnya menunjukkan sikap lebih positif dan tetap berusaha menjalani aktivitas seperti menyapu, menyiram tanaman, serta mengikuti kegiatan yang diarahkan oleh petugas panti. Fenomena ini memperlihatkan adanya perbedaan kondisi fisik, psikologis, dan sosial yang cukup signifikan pada penghuni panti, yang sangat memengaruhi kualitas hidup mereka.

UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha sebagai lembaga yang bertanggung jawab terhadap pembinaan dan kesejahteraan lansia memiliki peran penting dalam mengawasi, memfasilitasi, dan mendukung aktivitas fisik lansia. Namun, terbatasnya aktivitas fisik, minimnya kunjungan keluarga, serta kurangnya keterlibatan lansia dalam kegiatan sosial menunjukkan bahwa upaya peningkatan kualitas hidup lansia masih perlu diperkuat.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia di UPT. Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul khotimah Dinas Sosial

Provinsi Riau. Penelitian ini Memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya bidang keperawatan gerontik dan komunitas.

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di UPT. Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau. Penelitian ini dilakukan sejak Agustus 2025-Januari 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang tinggal di UPT> Pelayanan sosial tresna werdha husnul khotimah dinas sosial provinsi Riau. Teknik pengambilan sampel menggunakan rumus dan didapatkan jumlah sampel adalah 50 responden.

Instrument penelitian berupa kuesioner, *Physical Activity Scale for Elderly (PASE)* yang dikembangkan oleh Washburn et al. (1993) dan telah diadaptasi oleh Mulyadi (2017) untuk konteks lansia Indonesia. Alat ukur / kuesioner kualitas hidup (WHO,1999) digunakan skala WHOQOL (World Quality of Life) berisi 25 item. Aktivitas diukur dengan skala Likert, jika pertanyaan favorable maka nilai bergerak dari 4 ke 0, jika unfavorable bergerak dari 0 ke 4, dengan jumlah item tertinggi yaitu 100. Kualitas hidup buruk 0–50, kualitas hidup baik 51–100

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1) Hasil

#### Analisis Univariat

#### Data Umum

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di UPT.Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah

No	Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	<b>Usia</b>		
	Lansia Akhir (56-65 Tahun)	35	70,0
	Masa Manula (> 65 Tahun)	15	30,0
	Total	50	100%
2	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Laki-laki	12	24,0
	Perempuan	38	76,0
	<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

Sumber: Analisis Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 4.1, karakteristik responden di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden berada pada kategori lansia akhir (56–65 tahun), yaitu sebanyak 35 orang (70,0%) dan hampir seluruhnya responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 38 orang (76,0%).

#### Data Khusus

#### Aktivitas Fisik Lanjut Usia

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik di UPT.Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah

Aktivitas Fisik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Rendah	10	20,0

Sedang	19	38,0
Tinggi	21	42,0
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

Sumber: Analisis Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 4.2, diketahui bahwa hampir separuhnya responden memiliki tingkat aktivitas fisik kategori tinggi, yaitu sebanyak 21 orang (42,0%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah masih mampu melakukan aktivitas fisik dengan baik.

### Kualitas Hidup

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Hidup di UPT.Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah

Kualitas Hidup	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Buruk	17	34,0
Baik	33	66,0
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

Sumber: Analisis Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 4.3, diketahui bahwa lebih dari separuh responden memiliki kualitas hidup yang baik, yaitu sebanyak 33 orang (66,0%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah memiliki kualitas hidup yang tergolong baik.

### Analisis Bivariat

Tabel 4 Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di UPT.Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau

Aktifitas Fisik	Kualitas Hidup						P-Value
	Buruk		Baik		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Rendah	10	100,0	0	0,0	10	100,0	0,00
Sedang	7	36,8	12	63,2	19	100,0	
Tinggi	0	0,0	21	100,0	21	100,0	
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>34,0</b>	<b>33</b>	<b>66,0</b>	<b>50</b>	<b>100,0</b>	

Sumber: Analisis Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 4.4, diketahui bahwa responden dengan aktivitas fisik rendah seluruhnya memiliki kualitas hidup buruk, yaitu sebanyak 10 orang (100,0%). Hal ini menunjukkan bahwa lansia dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah cenderung memiliki kualitas hidup yang kurang baik. Pada responden dengan aktivitas fisik sedang, sebagian besar memiliki kualitas hidup baik, yaitu sebanyak 12 orang (63,2%), sedangkan 7 orang (36,8%) memiliki kualitas hidup buruk. Data ini menunjukkan bahwa peningkatan aktivitas fisik ke tingkat sedang mulai memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup lansia.

Selanjutnya, pada responden dengan aktivitas fisik tinggi, seluruhnya memiliki kualitas hidup baik, yaitu sebanyak 21 orang (100,0%), dan tidak ditemukan responden dengan kualitas hidup buruk pada kategori ini. Hasil uji statistik menggunakan uji Chi-Square menunjukkan nilai p value = 0,00 ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas fisik lansia, maka kualitas hidup yang dimiliki cenderung semakin baik.

## 2) Pembahasan

### Analisa Univariat

#### Data Umum

##### Usia

Berdasarkan hasil penelitian, distribusi responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok lansia akhir (56–65 tahun), yaitu sebanyak 35 orang (70,0%), sedangkan responden pada kelompok usia masa manula (>65 tahun) berjumlah 15 orang (30,0%). Distribusi ini menunjukkan bahwa mayoritas penghuni UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah berada pada fase awal hingga pertengahan proses penuaan.

Secara teoritis, kelompok usia lansia akhir merupakan fase transisi penting yang ditandai dengan mulai meningkatnya risiko penurunan fungsi fisik dan munculnya penyakit kronis, meskipun sebagian individu masih mampu menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri. World Health Organization (2022) menyatakan bahwa pada rentang usia 60–69 tahun, lansia umumnya masih memiliki kapasitas fungsional yang cukup baik, namun mulai membutuhkan dukungan kesehatan dan sosial untuk mencegah penurunan kualitas hidup.

Dominasi lansia pada kelompok usia 56–65 tahun di panti sosial menunjukkan bahwa kebutuhan terhadap pelayanan dan perlindungan sosial tidak hanya terjadi pada usia lanjut ekstrem, tetapi juga mulai meningkat pada fase lansia awal hingga akhir. Perubahan peran sosial, menurunnya produktivitas, serta keterbatasan dukungan keluarga pada usia ini dapat mendorong lansia untuk tinggal di lembaga pelayanan sosial (United Nations, 2020).

Berdasarkan asumsi peneliti, tingginya jumlah responden pada kelompok lansia akhir di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah dipengaruhi oleh kesiapan fisik yang masih relatif baik sehingga lansia mampu beradaptasi dengan lingkungan panti, serta adanya kebutuhan akan dukungan sosial dan perawatan berkelanjutan pada fase awal penuaan. Kondisi ini menegaskan pentingnya intervensi promotif dan preventif sejak lansia awal guna mempertahankan kesehatan dan kualitas hidup pada usia selanjutnya.

##### Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian, distribusi responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok lansia akhir (56–65 tahun), yaitu sebanyak 35 orang (70,0%), sedangkan responden pada kelompok usia masa manula (>65 tahun) berjumlah 15 orang (30,0%). Distribusi ini menunjukkan bahwa mayoritas penghuni UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah berada pada fase awal hingga pertengahan proses penuaan.

Secara teoritis, kelompok usia lansia akhir merupakan fase transisi penting yang ditandai dengan mulai meningkatnya risiko penurunan fungsi fisik dan munculnya penyakit kronis, meskipun sebagian individu masih mampu menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri. World Health Organization (2022) menyatakan bahwa pada rentang usia 60–69 tahun, lansia umumnya masih memiliki kapasitas fungsional yang cukup baik, namun mulai membutuhkan dukungan kesehatan dan sosial untuk mencegah penurunan kualitas hidup.

Dominasi lansia pada kelompok usia 56–65 tahun di panti sosial menunjukkan bahwa kebutuhan terhadap pelayanan dan perlindungan sosial tidak hanya terjadi pada usia lanjut ekstrem, tetapi juga mulai meningkat pada fase lansia awal hingga akhir. Perubahan peran sosial, menurunnya produktivitas, serta keterbatasan dukungan keluarga pada usia ini dapat mendorong lansia untuk tinggal di lembaga pelayanan sosial (United Nations, 2020).

Berdasarkan asumsi peneliti, tingginya jumlah responden pada kelompok lansia akhir di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah dipengaruhi oleh kesiapan fisik yang masih relatif baik sehingga lansia mampu beradaptasi dengan lingkungan panti, serta adanya kebutuhan akan dukungan sosial dan perawatan berkelanjutan pada fase awal penuaan. Kondisi ini menegaskan

pentingnya intervensi promotif dan preventif sejak lansia awal guna mempertahankan kesehatan dan kualitas hidup pada usia selanjutnya.

## Data Khusus

### Aktivitas Fisik

Berdasarkan hasil penelitian, distribusi responden berdasarkan aktivitas fisik menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik kategori tinggi, yaitu sebanyak 21 orang (42,0%). Sementara itu, responden dengan aktivitas fisik sedang berjumlah 19 orang (38,0%), dan aktivitas fisik rendah sebanyak 10 orang (20,0%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah masih tergolong aktif secara fisik.

Aktivitas fisik yang cukup dan teratur memiliki peran penting dalam menjaga fungsi tubuh lansia. World Health Organization (2020) merekomendasikan lansia untuk tetap melakukan aktivitas fisik dengan intensitas ringan hingga sedang secara rutin guna mempertahankan kekuatan otot, keseimbangan tubuh, serta mencegah penurunan kemampuan fungsional. Lansia yang tetap aktif secara fisik cenderung memiliki kondisi kesehatan yang lebih stabil dan risiko ketergantungan yang lebih rendah dibandingkan lansia yang kurang aktif.

Tingginya proporsi lansia dengan aktivitas fisik kategori tinggi di panti sosial menunjukkan bahwa lingkungan yang terstruktur dan adanya kegiatan rutin dapat mendorong lansia untuk tetap bergerak dan berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari. Aktivitas seperti berjalan kaki, senam lansia, serta keterlibatan dalam kegiatan kebersihan lingkungan panti berkontribusi dalam mempertahankan tingkat aktivitas fisik lansia (Muna & Hartati, 2024).

Berdasarkan asumsi peneliti, dominasi aktivitas fisik kategori tinggi pada responden dipengaruhi oleh adanya dukungan fasilitas dan pendampingan dari petugas panti, sehingga lansia terdorong untuk tetap aktif sesuai dengan kemampuan fisiknya. Kondisi ini menjadi faktor penting dalam upaya menjaga kesehatan dan kualitas hidup lansia di lingkungan UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah.

### Kualitas Hidup

Berdasarkan hasil penelitian, distribusi responden berdasarkan kualitas hidup menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas hidup kategori baik, yaitu sebanyak 33 orang (66,0%), sedangkan 17 orang (34,0%) berada pada kategori kualitas hidup buruk. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah mampu menjalani kehidupan sehari-hari dengan tingkat kesejahteraan yang relatif baik, baik dari aspek fisik, psikologis, sosial, maupun lingkungan.

Hasil analisis lebih lanjut pada butir kuesioner WHOQOL-BREF menunjukkan beberapa indikator dominan yang berkontribusi terhadap tingginya kualitas hidup lansia. Pada butir pertanyaan nomor 5 mengenai *"Seberapa sering anda menikmati hidup anda?"*, sebanyak 72% responden menjawab "sangat sering" dan "selalu". Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia masih mampu merasakan kepuasan dan makna dalam kehidupannya, meskipun berada pada fase lanjut usia. Kemampuan menikmati hidup merupakan indikator penting dalam domain psikologis yang mencerminkan adanya penerimaan diri serta adaptasi positif terhadap proses penuaan.

Selanjutnya, pada butir nomor 8 tentang *"Seberapa sering anda merasa aman dalam menjalani kehidupan sehari-hari?"*, sebanyak 76% responden menyatakan "sangat sering" dan "selalu". Tingginya persentase ini mengindikasikan bahwa lingkungan tempat tinggal memberikan rasa aman dan nyaman bagi lansia. Rasa aman merupakan komponen penting dalam domain lingkungan, karena perasaan terlindungi akan meningkatkan stabilitas emosional dan mengurangi kecemasan.

Pada butir nomor 22 terkait *"Seberapa puas anda dengan dukungan dari teman-teman anda?"*, sebanyak 70% responden menyatakan "puas" dan "sangat puas". Dukungan sosial terbukti

menjadi faktor protektif dalam menjaga kesejahteraan lansia. Interaksi sosial yang baik dapat menurunkan risiko kesepian, depresi, serta meningkatkan rasa memiliki dan harga diri. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antar penghuni maupun interaksi dengan petugas panti berkontribusi positif terhadap kualitas hidup lansia.

Kualitas hidup pada lansia mencerminkan kondisi kesejahteraan secara menyeluruh yang meliputi aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Lansia dengan kualitas hidup yang baik cenderung memiliki tingkat kemandirian yang lebih tinggi, kondisi mental yang lebih stabil, serta kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap perubahan akibat proses penuaan. Hal ini sejalan dengan pendapat de Walden-Gałuszeko et al. (2021) yang menyatakan bahwa kualitas hidup lansia sangat dipengaruhi oleh kemampuan fungsional, kesehatan psikologis, serta dukungan lingkungan dan sosial yang memadai.

Dominasi kualitas hidup kategori baik pada responden menunjukkan bahwa lingkungan panti sosial berperan penting dalam menyediakan dukungan yang dibutuhkan lansia, baik dalam bentuk pemenuhan kebutuhan dasar, pelayanan kesehatan, kegiatan keagamaan, maupun aktivitas sosial rutin. Lingkungan yang aman dan suportif dapat membantu lansia mempertahankan kesejahteraan serta meningkatkan rasa nyaman dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Bornet et al., 2021).

Berdasarkan asumsi peneliti, tingginya proporsi lansia dengan kualitas hidup baik di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah dipengaruhi oleh adanya sistem perawatan yang terstruktur, jadwal aktivitas yang teratur, dukungan sosial yang konsisten, serta fasilitas yang mendukung kebutuhan fisik dan psikologis lansia. Keterlibatan lansia dalam aktivitas rutin seperti kegiatan sosial dan keagamaan juga menjadi faktor penting dalam mempertahankan makna hidup dan kesejahteraan emosional. Kondisi ini menjadi faktor protektif yang membantu lansia tetap memiliki kualitas hidup yang baik meskipun berada dalam fase penuaan yang secara alami disertai penurunan fungsi tubuh.

## **Analisis Bivariat**

### **Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di UPT.Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau**

Hasil uji statistik menggunakan uji Chi-Square diperoleh nilai  $p$  value = 0,00 ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak.

Berdasarkan hasil penelitian, hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia menunjukkan pola yang jelas. Seluruh responden dengan aktivitas fisik rendah memiliki kualitas hidup buruk, yaitu sebanyak 10 orang (100,0%). Pada kelompok responden dengan aktivitas fisik sedang, sebagian besar memiliki kualitas hidup baik, yaitu 12 orang (63,2%), sedangkan 7 orang (36,8%) masih berada pada kategori kualitas hidup buruk. Sementara itu, pada kelompok responden dengan aktivitas fisik tinggi, seluruhnya memiliki kualitas hidup baik, yaitu sebanyak 21 orang (100,0%). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas fisik lansia, semakin baik kualitas hidup yang dimiliki.

Secara teoritis, aktivitas fisik berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia melalui berbagai mekanisme, seperti peningkatan kekuatan otot, keseimbangan tubuh, fungsi kardiovaskular, serta stabilitas emosional. Lansia yang aktif secara fisik cenderung memiliki tingkat kemandirian yang lebih baik, risiko depresi yang lebih rendah, serta kemampuan adaptasi yang lebih optimal terhadap perubahan akibat proses penuaan (Sihotang & Surya, 2025). Selain itu, aktivitas fisik juga berkontribusi dalam memperbaiki fungsi kognitif dan mempertahankan interaksi sosial lansia, yang merupakan komponen penting dalam kualitas hidup (Mailita & Suci, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Hidayat dan Lestari (2022) yang menyatakan bahwa lansia dengan aktivitas fisik sedang hingga tinggi memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan lansia dengan aktivitas fisik rendah. Penelitian tersebut menegaskan bahwa aktivitas fisik merupakan salah satu determinan utama kualitas hidup lansia, baik dari aspek fisik, psikologis, sosial, maupun lingkungan.

Berdasarkan asumsi peneliti, hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas hidup pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah dipengaruhi oleh lingkungan panti yang mendukung aktivitas rutin dan keterlibatan lansia dalam kegiatan terstruktur. Oleh karena itu, peningkatan dan pemeliharaan aktivitas fisik lansia perlu terus diupayakan sebagai strategi utama dalam mempertahankan dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Aktivitas fisik lansia menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori aktivitas fisik tinggi, yaitu sebanyak 21 responden (42,0%), diikuti oleh kategori aktivitas fisik sedang sebanyak 19 responden (38,0%), dan aktivitas fisik rendah sebanyak 10 responden (20,0%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia masih mampu melakukan aktivitas fisik secara cukup optimal dalam kehidupan sehari-hari meskipun terdapat variasi kemampuan fisik antar responden. Kualitas hidup lansia sebagian besar berada pada kategori baik, yaitu sebanyak 33 responden (66,0%), sedangkan 17 responden (34,0%) memiliki kualitas hidup buruk. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah memiliki kualitas hidup yang cukup baik, namun masih terdapat sebagian lansia yang memerlukan perhatian lebih dalam aspek fisik, psikologis, maupun sosial.

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada lansia. Seluruh responden dengan aktivitas fisik rendah memiliki kualitas hidup buruk (100,0%), sedangkan seluruh responden dengan aktivitas fisik tinggi memiliki kualitas hidup baik (100,0%). Pada kelompok aktivitas fisik sedang, sebagian besar responden memiliki kualitas hidup baik, yaitu 63,2%. Hasil uji statistik diperoleh nilai  $p$  value = 0,00 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa semakin baik aktivitas fisik lansia, maka semakin baik pula kualitas hidup yang dimiliki.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amalia Yunia Rahmawati. (2020). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Stroke Non\_Hemoragic: Gangguan Mobilitas Fisik Dengan Intervensi Latihan Range of Motion (Rom)*. July, 1–23.
- Candra Susanto, P., Ulfah Arini, D., Yuntina, L., Panatap Soehaditama, J., & Nuraeni, N. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1.504>
- de Walden-Galuszko, K., Heyda, A., Wojtkiewicz, M., Mróz, P., Majkiewicz, M., & Wirga, M. (2021). High prevalence of somatic complaints and psychological problems despite high self-declared quality of life in long-term cancer survivors. *Oncology in Clinical Practice*, 17(3), 89–97. <https://doi.org/10.5603/OCP.2021.0005>

- Mailita, W., & Suci, H. (n.d.). *Edukasi Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Lansia di Puskesmas Andalas Padang*. 4(1), 41–46.
- Muna, N. D., & Hartati, E. (2024). Hubungan Tingkat Nyeri Sendi dengan Aktivitas Fisik pada Lansia Gangguan Sendi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(1), 200–207. <https://doi.org/10.31539/joting.v6i1.8692>
- Mushofa, M., Hermina, D., & Huda, N. (2024). Memahami Populasi dan Sampel: Pilar Utama dalam Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Syntax Admiration*, 5(12), 5937–5948. <https://doi.org/10.46799/jsa.v5i12.1992>
- Nafisatur, M. (2024). Metode Pengumpulan Data Penelitian. *Metode Pengumpulan Data Penelitian*, 3(5), 5423–5443.
- Palit, I. D., Kandou, G. D., & Kaunang, W. J. P. (2021). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Desa Salurang Kecamatan Tabukan Selatan Tengah Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal KESMAS*, 10(6), 93–100.
- Puspasari, H., & Puspita, W. (2022). Validity Test and Reliability Instrument Research Level Knowledge and Attitude of Students Towards Elections Health Supplements in Facing Covid-19. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 65–71. <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>
- Sihotang, F. A. M., & Surya, A. (2025). 21789-68372-1-Pb. *Jurnal Pandu Husada*, 6(3), 1–10.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). *Menentukan Populasi dan Sampel : Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. 9, 2721–2731.
- Surti, Candrawati, E., & Warsono. (2017). Hubungan Antara Karakteristik Lanjut Usia Dengan Pemenuhan Kebutuhan Aktivitas Fisik Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News*, 2(3), 103–111. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/450/368>
- Utami, D. C., Nurhidayati, I., Pramono, C., & Winarti, A. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia Usia 60-69 Tahun di Desa Sudimoro Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten. *The 1 Conference of Health and Social Humaniora*, 1, 97–107. <https://prosiding.umkla.ac.id/cohesin/index.php/home/article/download/10/10/40>
- Utara, A. (2021). *Mohd. Heikal 2 , Naufal Bachri* 3. 2, 1–10.
- Widiastuti, W. R. N. (2022). Pengaruh Aktivitas Fisik Lansia selama Pandemi Covid-19. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 3(April), 49–58.
- Yumesri, Risnita, Sudur, & Asrulla. (2024). 6+LOA++103+publis ETIKA PENELITIAN. *Journal Genta Mulia*, 15(2), 63–69.
- Yusmaida, Y., & Zulkarnaini, Z. (2024). Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Lansia. *JUKEJ : Jurnal Kesehatan Jompa*, 3(2), 86–92. <https://doi.org/10.57218/jkj.vol3.iss2.1279>