



---

**ARTIKEL RISET**URL Artikel : <http://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jkg>

### HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KUALITAS HIDUP DAN DAYA TAHAN KARDIORESPIRASI PADA KELOMPOK LANSIA TEGALNARUNGAN DI DESA SOBANGAN KECAMATAN MENGWI BADUNG

*The Relationship Of Physical Activity To Quality Of Life And Cardiorespiratory Endurance In The Elderly In Banjar Tegalnarungan, Sobangan Village, Mengwi*

**Ida Ayu Astiti Suadnyana, I Made Dhita Prianthara, I Dewa Ayu Putri Hartaningrum**

Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Bali Internasional

Email Penulis Korespondensi (K): [astiti.utek@gmail.com](mailto:astiti.utek@gmail.com)

---

#### Abstrak

Lansia secara fisiologis akan mengalami kemunduran diberbagai organ fungsi. Melakukan aktivitas fisik dengan teratur merupakan salah satu cara memperlambat proses penuaan sehingga dapat berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur juga berdampak pada peningkatan daya tahan kardiorespirasi. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas hidup dan daya tahan kardiorespirasi lansia. Rancangan penelitian ini adalah *cross sectional study* dengan sampel seluruh lansia di Banjar Tegalnarungan, Desa Sobangan, Mengwi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, dimana kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah lansia yang berumur 60-90 tahun, mampu berkomunikasi dengan baik serta tidak menggunakan alat bantu dan kriteria eksklusinya adalah lansia yang mengundurkan diri saat penelitian, lansia dengan penyakit kardiovaskular dan neurologis serta responden yang mengalami cedera atau sakit saat proses penelitian, maka didapatkan sampel sejumlah 42 orang. Pengukuran aktifitas fisik dan kualitas hidup dilakukan dengan menggunakan kuisioner dan pengukuran daya tahan kardiorespirasi menggunakan *6 minutes walking test*. Data dianalisis dengan *software computer* dengan uji *somer's d* untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik terhadap kualitas hidup dan hubungan aktifitas fisik terhadap daya tahan kardiorespirasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan aktifitas fisik terhadap kualitas hidup dengan  $p\ value = 0,000$  dan hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan aktifitas fisik terhadap daya tahan kardiorespirasi dengan  $p\ value = 0,000$ . Maka dapat disimpulkan adanya hubungan antara aktifitas fisik terhadap kualitas hidup dan daya tahan kardiorespirasi pada kelompok lansia di Banjar Tegalnarungan, Desa Sobangan, Mengwi. Diharapkan lansia dapat melakukan aktivitas fisik secara teratur yang nantinya akan meningkatkan kebugaran lansia.

**Kata Kunci : Aktifitas Fisik, Kualitas Hidup, Daya Tahan Kardiorespirasi, Lansia**

#### Abstract

*In physiologically the elderly will declined their body functions. Doing physical activity regularly is one way to slow down the aging process so that it can affect the quality of life in the elderly. In addition, regular physical activity can also increase cardiorespiratory endurance. The purpose of this study was to determine the relationship of physical activity to the quality of life and cardiorespiratory endurance in the elderly. The research design is a cross sectional study with the population of the elderly in Banjar Tegalnarungan, Sobangan Village, Mengwi in which they qualified in inclusion and exclusion criterias, where the inclusion criteria in this study were the elderly aged 60-90 years, able to communicate well and did not use assistive devices. and the exclusion criteria were the elderly who withdrew during the study, the elderly with cardiovascular*

*and neurological diseases and respondents who were injured or sick during the research process, so a sample of 42 people was obtained. Measurement of physical activity and quality of life was carried out using a questionnaire and measurement of cardiorespiratory endurance using the 6 minutes walking test. Data were analyzed using computer software with somer's d test to determine the relationship between physical activity and quality of life and the relationship between physical activity and cardiorespiratory endurance. The results showed that there was a relationship between physical activity and quality of life with p value = 0.000 and the results showed a relationship between physical activity and cardiorespiratory endurance with p value = 0.000. So it can be concluded that there is a relationship between physical activity on quality of life and cardiorespiratory endurance in the elderly group in Banjar Tegalnarungan, Sobangan Village, Mengwi. It is expected that the elderly can carry out regular physical activity which will improve the fitness of the elderly.*

**Keywords :** *Physical Activity, Quality Of Life, Cardiorespiratory Endurance, Elderly*

## PENDAHULUAN

Indonesia memasuki era penduduk lansia yang semakin meningkat. Sensus penduduk yang dilakukan tahun 2010 menunjukkan bahwa Indonesia merupakan negara dengan jumlah lanjut usia terbesar ke lima di dunia yaitu mencapai 18 juta jiwa atau 7,56% dari total penduduk. Jumlah penduduk lanjut usia diatas 60 tahun diperkirakan akan meningkat pada tahun 2020 menjadi 27,1 juta jiwa, tahun 2025 menjadi 33,7 juta jiwa dan pada tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%) (1). Pada kurun waktu lima dekade terakhir yakni dari tahun 1971 hingga 2019 persentase lansia di Indonesia meningkat sebesar dua kali lipat. Persentase lanjut usia pada tahun 2019 mencapai 9,6% atau 25,64 juta orang. Kondisi ini menunjukkan bahwa Indonesia sedang bertransisi menuju kearah penuaan penduduk karena persentase penduduk berusia 60 tahun keatas mencapai lebih dari 7% dari keseluruhan penduduk dan apabila melebihi angka 10% maka Indonesia dapat dikatakan negara dengan struktur penduduk tua (*ageing population*). Hal ini menggambarkan suatu fenomena terjadinya peningkatan usia harapan hidup penduduk Indonesia, fenomena ini terjadi salah satunya karena keberhasilan pembangunan kesehatan di Indonesia (2).

Proses penuaan pada lansia biasanya ditandai dengan adanya perubahan degeneratif pada sistem respirasi, sistem neuromuskular, sistem integumen, sistem muskuloskeletal ataupun pada sistem jaringan tubuh lainnya. Masalah kesehatan pada lansia diawali dengan kemunduran sel-sel tubuh yang mengakibatkan adanya penurunan daya tahan tubuh yang menjadi salah satu faktor risiko berkembangnya suatu penyakit yang terjadi di dalam tubuh seseorang. Problematika kesehatan yang biasanya dialami oleh lanjut usia seperti gangguan keseimbangan, penurunan fungsi kognitif, kebingungan dan lain-lain (3). Secara fisiologis lanjut usia akan mengalami penurunan diberbagai organ fungsi. Penurunan yang terjadi akan berdampak pada kemunduran secara fisik. Melakukan aktivitas fisik secara baik dapat meminimalisir penurunan yang terjadi akibat proses aging pada lansia (4). Suatu kegiatan yang dilakukan individu setiap harinya merupakan bagian dari aktivitas fisik, dimana aktivitas ini dilakukan dengan upaya yang disesuaikan dengan kemampuan individu tersebut. Pada lanjut usia akan mengalami penurunan dalam melakukan aktivitas fisik yang menyebabkan penurunan pada daya tahan kardiorespirasi yang berpengaruh pada kebugaran lansia. Jika lansia melakukan aktivitas fisiknya dengan baik maka kebugaran lansia akan tercapai (5).

Aktivitas fisik baik untuk dilakukan oleh lansia sebagai sarana peningkatan produktivitas di hari tua. Kualitas hidup seseorang akan menjadi baik apabila seseorang tersebut mampu untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur juga dapat meningkatkan daya tahan kardiorespirasi. Daya tahan kardiorespirasi yang baik dapat meningkatkan daya tahan kerja manusia dengan intensitas besar dalam durasi yang lebih lama serta dapat memperlambat waktu terjadinya kelelahan sehingga individu tersebut dapat melakukan aktivitas

dalam jangka waktu yang lama (6). Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas hidup dan daya tahan kardiorespirasi lansia.

#### **METODE**

Metode penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan rancangan *cross sectional*. Pendataan dan pengukuran aktivitas fisik, kualitas hidup dan daya tahan kardiorespirasi dilakukan pada saat yang sama dan setiap subjek penelitian datanya diambil hanya satu kali. Pendataan tersebut selanjutnya ditelusuri apakah ada hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas hidup dan daya tahan kardiorespirasi. Penelitian ini dilakukan di Banjar Tegalnarungan Desa Sobangan Kecamatan Mengwi Badung pada bulan April-Mei 2021. Penelitian ini dilakukan selama delapan minggu. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Populasi target pada penelitian ini yaitu seluruh lansia Tegalnarungan, Desa Sobangan Kecamatan Mengwi Badung yang berjumlah 60 orang lansia. Populasi terjangkau pada penelitian ini adalah lansia Tegalnarungan yang memenuhi kriteria penelitian yaitu berjumlah 42 orang, dimana kriteria inklusi : lansia pria maupun wanita yang berusia >60-90 tahun, lansia yang mampu berkomunikasi secara verbal, mampu mengikuti instruksi dan perintah sederhana, tidak menggunakan alat bantu berjalan. Kriteria eksklusi : lansia yang mengundurkan diri saat penelitian berlangsung, lansia yang memiliki penyakit kardiovaskular dan penyakit neurologis seperti : penyakit jantung, stroke, asma; lansia dengan kondisi fraktur atau disabilitas, selama pengambilan data responden tiba-tiba jatuh sakit atau cedera karena satu dan lain hal. Uji statistik yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan uji *somer's d*.

#### **HASIL**

##### **Analisis Univariat**

Berdasarkan data pada tabel 1 diketahui responden paling banyak terdapat pada kelompok umur 65-69 tahun yaitu 42,9%, berdasarkan jenis kelamin dimana pria lebih banyak dibandingkan wanita yang menjadi responden dalam penelitian ini yaitu berjumlah 61,9%. Kemudian responden dengan kategori aktifitas fisik sedang merupakan responden terbanyak yaitu 47,6%, pada kualitas hidup responden yang memiliki kualitas hidup baik merupakan responden terbanyak dalam penelitian ini yaitu berjumlah 45,2% dan yang terakhir pada daya tahan kardiorespirasi responden terbanyak yaitu responden yang memiliki daya tahan kardiorespirasi kategori sedang yaitu berjumlah 47,6%.

**Tabel 1.**  
**Distribusi Frekuensi Umur, Jenis Kelamin, Aktivitas Fisik, Kualitas Hidup dan Daya Tahan Kardiorespirasi**

<b>Variabel</b>	<b>n</b>	<b>Persentase</b>
<b>Umur</b>		
60-64	9	21,4
65-69	18	42,9
70-74	15	35,7
<b>Jenis Kelamin</b>		
Pria	26	61,9
Wanita	16	38,1
<b>Aktifitas Fisik</b>		
Rendah	6	14,3
Sedang	20	47,6
Tinggi	16	38,1

<b>Kualitas Hidup</b>		
Sedang	5	11,9
Baik	19	45,2
Sangat Baik	18	42,9
<b>Daya Tahan Kardiorespirasi</b>		
Buruk	6	14,3
Sedang	20	47,6
Baik	7	16,7
Sangat baik	7	16,7
Diatas Rata-rata	2	4,8

### Analisis Bivariat

#### Hubungan antara Aktivitas Fisik terhadap Kualitas Hidup

Berdasarkan tabel 2 yang sebelumnya telah dilakukan uji korelasi *somers'd* menunjukkan bahwa responden terbanyak yaitu responden yang memiliki aktivitas fisik sedang dengan kualitas hidup baik yaitu 40,5% dan yang terendah yaitu pada responden yang memiliki aktivitas fisik tinggi dengan kualitas hidup baik yaitu 2,4%. Uji statistik *Somers'd* dilakukan dan diperoleh hasil  $p=0.000$  yang artinya adanya hubungan antara aktivitas fisik terhadap kualitas hidup pada lanjut usia di banjar Tegalnarungan, Desa Sobangan, Mengwi.

**Tabel 2.**  
**Tabel Silang Aktifitas Fisik terhadap Kualitas Hidup**

Aktifitas Fisik	Kualitas Hidup (WHOQOL-BREF)						Total	p	
	Sedang		Baik		Sangat Baik				
	n	%	n	%	n	%			
Rendah	5	11,9	1	2,4	0	0	6	14,3	0,000
Sedang	0	0	17	40,5	3	7,1	20	47,6	
Tinggi	0	0	1	2,4	15	35,7	16	38,1	
<b>Total</b>	<b>5</b>	<b>11,9</b>	<b>19</b>	<b>45,2</b>	<b>18</b>	<b>42,9</b>	<b>42</b>	<b>100</b>	

#### Hubungan antara Aktifitas Fisik terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi

Berdasarkan tabel 2 yang sebelumnya telah dilakukan uji korelasi *somers'd* menunjukkan bahwa responden terbanyak yaitu responden yang memiliki aktivitas fisik sedang dengan daya tahan kardiorespirasi sedang yaitu 40,5% dan yang terendah yaitu responden yang memiliki aktivitas fisik sedang dengan daya tahan kardiorespirasi buruk yaitu 2,4%. Pengujian analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *somers'd* dimana hasil yang didapatkan  $p=0,000$  yakni adanya hubungan bermakna antara aktivitas fisik terhadap daya tahan kardiorespirasi pada lanjut usia di banjar Tegalnarungan, Desa Sobangan, Mengwi.

**Tabel 3.**  
**Tabel Silang Aktifitas Fisik terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi**

Aktifitas fisik	<i>Six Minutes Walking Test</i>										Total	p	
	Buruk		Sedang		Baik		Sangat Baik		Diatas Rata-rata				
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%			
Rendah	5	11,9	1	2,4	0	0	0	0	0	0	6	14,3	0,000
Sedang	1	2,4	17	40,5	2	4,8	0	0	0	0	20	47,6	
Tinggi	0	0	2	4,8	5	11,9	7	16,7	2	4,8	16	38,1	
<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>14,3</b>	<b>20</b>	<b>47,6</b>	<b>7</b>	<b>16,7</b>	<b>7</b>	<b>16,7</b>	<b>2</b>	<b>4,8</b>	<b>42</b>	<b>100</b>	

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Usia merupakan faktor yang dapat berpengaruh terhadap aktifitas dan kegiatan sehari-hari seseorang. Usia dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas dari aktifitas seseorang terutama dalam melakukan aktifitas fisik sehari-hari. Bertambahnya usia seseorang dapat menyebabkan penurunan kapasitas fisik diantaranya adalah penurunan denyut jantung maksimal, penurunan masa dan kekuatan otot, serta dapat terjadi peningkatan massa lemak (7). Penelitian oleh Nurlita di Desa Kapung Kabupaten Kediri menyatakan bahwa semakin bertambahnya usia pada lansia menyebabkan tingkat kebugaran atau VO<sub>2</sub>max akan mengalami penurunan. Pada penelitian ini diperoleh hasil kebugaran lansia yang berusia 60-64 tahun lebih baik dibandingkan lansia yang berusia 70-74 tahun. Begitu juga dengan penelitian oleh Maryam di Tlogomas Kota Malang menyatakan bahwa usia seseorang yang semakin bertambah akan mempengaruhi aktivitas fisik dimana lansia akan mengalami ketergantungan akibat dari ketidakmampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Ketergantungan yang dialami oleh lansia dapat diakibatkan oleh kurangnya aktivitas fisik dan olahraga yang minim dilakukan oleh lansia (8,9).

Usia juga mempengaruhi daya tahan kardiorespirasi pada lansia. Hal tersebut dibuktikan dengan semakin bertambahnya usia seseorang maka secara fisiologis akan mengalami kemunduran. Hal tersebut mengakibatkan berkurangnya aktifitas yang dilakukan yang akan mempengaruhi daya tahan kardiorespirasi dan kualitas hidup lansia. Usia lanjut menjadi salah satu alasan individu mengalami penurunan daya tahan kardiorespirasi. Hal tersebut dapat terjadi karena seiring dengan bertambahnya satu dekade usia seseorang, 8-10% daya tahan kardiorespirasinya akan mengalami penurunan apabila tidak melakukan aktifitas fisik secara teratur dan menjaga pola makan (10).

Hasil penelitian pada karakteristik jenis kelamin didapat responden laki-laki berjumlah 26 responden (61,9%) sedangkan responden perempuan berjumlah 16 orang responden (38,1%). Penelitian yang dilakukan oleh Maryam (2008) menyatakan bahwa ada perbedaan kebutuhan aktivitas laki-laki dan perempuan yang nantinya dapat mempengaruhi tingkat kebugaran seseorang atau VO<sub>2</sub>max. Aktivitas laki-laki saat memasuki lanjut usia akan menjadi lebih sedikit, berbeda dengan perempuan walaupun telah memasuki lanjut usia aktivitas yang dilakukannya cenderung tetap yang mana dapat meningkatkan nilai VO<sub>2</sub>max (8,9).

Hasil penelitian berdasarkan karakteristik aktivitas fisik diperoleh kategori aktivitas fisik rendah sebanyak 14,3% dimana aktivitas fisik rendah yang dilakukan oleh responden pada penelitian ini yaitu berjalan, menyapu, mencuci dan aktivitas fisik ringan lainnya, responden kategori aktivitas fisik sedang yaitu 47,6% dimana aktivitas fisik sedang yang dilakukan oleh responden pada penelitian ini yaitu mengangkat beban ringan, bersepeda dengan kecepatan moderat dan aktivitas fisik ringan lainnya, serta responden dengan kategori aktivitas fisik tinggi sebanyak 38,1% dimana

aktivitas fisik berat yang dilakukan oleh responden pada penelitian ini adalah mencangkul, mengangkat beban berat, menggali, mengangkat karung serta aktivitas berat lainnya. Dari hasil penelitian didapat lansia dengan aktivitas fisik sedang dan tinggi lebih banyak dibandingkan lansia kategori aktivitas fisik rendah.

Penelitian ini dilakukan di Banjar Tegalarungan, Desa Sobangan, Mengwi dimana mayoritas warganya adalah petani yang melakukan aktivitas fisik sedang hingga berat seperti mencangkul dan mengangkat beban berat yang dilakukan hampir setiap hari dan lebih dari 10 menit. Oleh karena itu responden dalam penelitian ini rata-rata memperoleh hasil aktivitas fisik sedang hingga aktivitas fisik tinggi. Aktifitas fisik apabila dilakukan secara rutin maka akan memberikan dampak yang positif bagi kebugaran dan daya tahan kardiorespirasi seseorang, selain dapat meningkatkan efisiensi kerja sistem kardiorespirasi, melakukan aktivitas fisik dengan rutin dapat menyediakan oksigen yang lebih untuk dipergunakan dalam pembentukan energi karena sistem kardiorespirasi akan bekerja lebih efisien apabila seseorang telah terlatih untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin (11,12).

### **Hubungan antara Aktifitas Fisik terhadap Kualitas hidup**

Penelitian telah dilakukan di Banjar Tegalarungan, Desa Sobangan, Mengwi dengan jumlah responden 42 orang. Hasil uji analisis data dengan metode Somers'd didapatkan hasil dengan  $p = 0,000$  yaitu ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap kualitas hidup lansia. Aktivitas fisik adalah pergerakan oleh sistem otot rangka serta sistem penunjangnya yang memerlukan energi dalam melakukan gerakan tersebut. Energi yang diperlukan oleh tubuh didasarkan oleh jumlah otot yang bergerak, waktu serta berat pekerjaan yang dilakukan. Perubahan usia sangat berhubungan dengan komposisi tubuh sehingga berpengaruh terhadap aktivitas fisik seseorang oleh karena itu diperlukan aktifitas fisik yang sesuai dengan lansia.

Kualitas hidup adalah sebuah konsep yang cukup luas dimana mencakup aspek medis dan nonmedis, seperti fungsi fisik, fungsi psikologis termasuk emosi dan kesejahteraan mental, fungsi sosial berkaitan dengan peran seseorang dalam berpartisipasi dalam kegiatan sosial serta persepsi dari status kesehatan termasuk nyeri serta kepuasan dalam hidup (13).

Hal sejalan juga di ungkapkan dari penelitian yang dilakukan oleh Levasseur yang memiliki objek pokok dalam menguji kualitas hidup, peserta, dan lingkungan yang sesuai dengan tingkat aktivitas lansia. Hasil dalam penelitian tersebut menyatakan bahwa penurunan kualitas hidup di sebabkan oleh adanya pembatasan dalam melakukan aktivitas fisik. Kualitas hidup yang berkurang pada kelompok penelitiannya disebabkan oleh sistem kontrol yang dilakukan pada penghasilan, tempat tinggal serta suasana hati. Penelitian ini juga menunjukkan hasil yang signifikan antara responden yang memiliki keterbatasan aktivitas di luar dan keterbatasan aktivitas sedang (14).

### **Hubungan antara Aktifitas Fisik terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi**

Hasil uji analisis data dengan metode somers'd didapatkan hasil  $p = 0,000$  yang artinya ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap daya tahan kardiorespirasi. Hasil pada penelitian ini sama dengan penelitian di Kota Malang oleh Sari yang menilai kebugaran fisik dengan *six minutes walking test* pada lansia dengan hasil adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran dimana nilai  $p=0,000$  (15). Daya tahan kardiorespirasi dapat dijadikan tolak ukur tingkat kebugaran seseorang.

Hasil yang sama juga diperoleh pada penelitian Febriyanti dimana aktifitas fisik yang baik akan mempengaruhi daya tahan kardiorespirasi (7). Aktivitas fisik yang dilakukan seseorang dalam kategori sedang hingga tinggi dapat meningkatkan oksigen yang merupakan sumber energi pada tubuh seseorang. Dari hal ini maka akan terjadi proses perbaikan pada sistem respirasi yang menyebabkan daya tahan kardiorespirasi menjadi meningkat.

Peningkatan daya tahan kardiorespirasi pada aktivitas fisik seseorang disebabkan oleh adanya respon aktif dari sistem organ dalam dan juga otot. Aktivitas fisik seseorang dipengaruhi oleh masa

otot dimana kontribusi pompa otot yang semakin besar akan berpengaruh terhadap curah jantung. Peningkatan curah jantung akan menyebabkan darah kaya akan O<sub>2</sub> akan dialirkan keseluruh tubuh dan pada akhirnya terjadi peningkatan daya tahan kardiorespirasi (16).

Aktivitas fisik kategori sedang dan tinggi yang lakukan lansia di Banjar Tegalnarungan seperti berjalan kaki dengan durasi dan jarak yang jauh menyebabkan adanya perbedaan tingkat aktifitas fisik dengan kategori rendah pada lansia. Pada saat melakukan aktivitas fisik durasi yang lama dapat menentukan tingkat kategori aktivitas fisik yang dicapai seseorang. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dan terprogram dengan waktu yang lebih lama akan menghasilkan tingkat aktivitas fisik yang lebih baik (17).

Otot rangka merupakan bagian tubuh yang memiliki peranan saat melakukan aktivitas fisik (18). Aktivitas pada otot rangka yang dilakukan secara teratur dan teratur akan mempengaruhi fungsi organ tubuh yang lain yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran seseorang (19). Peningkatan taraf kesehatan dan kebugaran akan menyebabkan peningkatan pada fungsi kardiorespirasi, fungsi kerja saraf hingga fungsi kerja otot dan skeletal. Aktivitas fisik seperti olahraga yang dilakukan dengan teratur akan meningkatkan kebugaran fisik seseorang (20).

### **KESIMPULAN**

Simpulan pada penelitian ini adalah adanya hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup dan daya tahan kardiorespirasi pada kelompok lansia Tegalnarungan di Desa Sobangan Kecamatan Mengwi Badung. Dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur akan meningkatkan kebugaran lansia dan pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup dari lansia tersebut.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terimakasih peneliti ucapkan kepada kelian Banjar Tegalnarungan atas izin yang diberikan untuk dapat melaksanakan penelitian, serta terima kasih kepada lansia Banjar Tegalnarungan, Desa Sobangan Mengwi Badung yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Indonesia Memasuki Ageing Population. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2019.
2. Badan Pusat Statistik dan Susenas. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019. Jakarta: Badan Pusat Statistik; 2019.
3. Kholifah SN. Keperawatan Gerontik. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan; 2016.
4. Padilla. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Nuha Medika; 2013.
5. Sari AM. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kemampuan Aktivitas Dasar Lansia di Puskesmas Kedungjati Kabupaten Grobogan. [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Semarang; 2012.
6. Sharkey BJ. Kebugaran dan Kesehatan. Jakarta: Rajawali Pers; 2011.
7. Febriyanti NK, Adiputra IN, Sutadarma IWG. Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik terhadap Daya Tahan Kardiovaskular pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. [Skripsi]. Universitas Udayana; 2015.
8. Wijaya NK, Ulfiana E, Wahyuni SD. Hubungan Karakteristik Individu, Aktivitas Fisik, dan Gaya Hidup dengan Tingkat Kebugaran Fisik pada Lansia. *Indones J Community Heal Nurs*. 2019;4(2):46–52.
9. Maryam S. Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta: Salemba Medika; 2008.
10. Nurjannah C, Rahfiludin MZ, Kartini A. Hubungan Asupan Makronutrien, Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Aktivitas Fisik dengan Kesegaran Jasmani Pada Lansia. *J Kesehat Masy*. 2018;6(5):317–25.
11. Harira N, Asnawati, Huldani. Perbandingan Nilai Vo<sub>2</sub> Maks antara Siswa Terlatih dengan Siswa Tidak Terlatih. *Berk KedokteranJurnal Kedokt dan Kesehat*. 2013;9(3):17–23.

12. Ghomim S. Hubungan antara Kebugaran (Six Minutes Walking Test) dengan Aktivitas Fisik, Status Gizi, Asupan Nutrisi, Status Kesehatan dan Perilaku Merokok pada Calon Jamaah Haji di Desa Mojosari. [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah; 2017.
13. Berlim MT, Fleck MPA. “ Quality of life ”: a Brand New Concept for Research and Practice in Psychiatry “ Qualidade de vida ”: Um Novo Conceito Para a Pesquisa e Prática em Psiquiatria. *Braz J Psychiatry*. 2003;25(4):249–52.
14. Levasseur M, Desrosiers J, St-Cyr Tribble D. Do Quality of Life, Participation and Environment of Older Adults Differ According to Level of Activity? *Health Qual Life Outcomes*. 2008;6(1):1–11.
15. Sari LWI, Purwoko Y. Perbedaan Nilai Arus Puncak Ekspirasi Sebelum dan Sesudah Pelatihan Senam Lansia Menpora pada Kelompok Lansia Kemuning, Banyumanik, Semarang *Media Medika Muda*. *Media Med Muda*. 2015;4(4):1132–9.
16. Ariyanto A, Cinta NP, Utami DN. Aktivitas Fisik terhadap Kualitas Hidup pada Lansia. *J Kesehat Al-Irsyad*. 2020;13(2):145–51.
17. Suharjana. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media; 2013.
18. Wardani NEJ, Roosita K. Aktivitas Fisik, Asupan Energi, dan Produktivitas Kerja Pria Dewasa: Studi Kasus di Perkebunan Teh Malabar PTPN VIII Bandung, Jawa Barat. *J Gizi dan Pangan*. 2008;3(2):71–8.
19. Widodo BS, Kusnanik NW. Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa SMP Negeri 2 Krembung dan SMP Negeri 2 Sidoarjo. *J Prestasi Olahraga*. 2013;1(1).
20. Jaihar S, Dachlan DM. Analisis Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Ketahanan Fisik Siswa di Sekolah Polisi Negara (SPN) Batua Makassar, Sulawesi Selatan. [Skripsi]. Universitas Hasanuddin Makassar; 2013.