

**ABSTRAK****HUBUNGAN KARAKTERISTIK INDIVIDU, AKTIVITAS FISIK, DAN GAYA HIDUP DENGAN TINGKAT KEBUGARAN FISIK PADA LANSIA**

Nurlita Kurnia Wijaya

Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga

nurlita.kurnia.wijaya-2017@fkp.unair.ac.id

**Pendahuluan:** *Aging process* (proses menua) dalam perjalanan hidup manusia merupakan salah satu hal yang wajar. Lansia dengan usia >60 tahun yang dapat menjaga kebugaran fisik dengan baik maka akan memperlambat proses degeneratif. Akan tetapi, fakta yang ditemukan di masyarakat masih banyak lansia yang mengalami kemunduran fisik karena tidak menjaga kebugaran fisik lansia tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran fisik pada lansia. **Metode:** Penelitian ini menggunakan *cross sectional study*. Total sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 108 responden yang ditentukan berdasarkan kriteria inklusi dan eklusi. Variabel independen dalam penelitian ini adalah karakteristik individu (jenis kelamin, usia, status pernikahan, dan jumlah tanggungan), aktivitas fisik, dan gaya hidup. Sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran fisik pada lansia. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dan tes kebugaran fisik pada lansia. Analisis dalam penelitian ini menggunakan uji *chi square test*. **Hasil:** hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara usia (0,000), status pernikahan (0,027), aktivitas fisik (0,508), dan gaya hidup (0,034) dengan tingkat kebugaran fisik. **Diskusi:** Jika lansia melakukan aktivitas fisik sesuai kemampuan dan rajin berolahraga serta hidup dengan gaya hidup yang baik maka tingkat kebugaran fisiknya juga akan baik.

**Kata kunci:** karakteristik individu, aktivitas fisik, gaya hidup, kebugaran fisik, lansia

**ABSTRACT**

**RELATIONSHIP OF INDIVIDUAL CHARACTERISTICS, PHYSICAL  
ACTIVITIES, AND LIFESTYLE WITH PHYSICAL FITNESS IN  
ELDERLY**

Nurlita Kurnia Wijaya

Faculty of Nursing, Airlangga University

nurlita.kurnia.wijaya-2017@fkip.unair.ac.id

**Introduction:** Aging process in the course of human life is a natural thing. Elderly with age > 60 years who can maintain good physical fitness will slow down degenerative processes. However, the fact found in the community is that there are still many elderly people who experience physical deterioration because they do not maintain the physical fitness of the elderly. This study aims to determine the level of physical fitness in the elderly. **Method:** This study used a cross sectional study. The total sample in this study was 108 respondents who were determined based on inclusion and exclusion criteria. The independent variables in this study were individual characteristics (gender, age, marital status, and number of dependents), physical activity, and lifestyle. While the dependent variable in this study is the level of physical fitness in the elderly. The instruments in this study used questionnaires and physical fitness tests for the elderly. The analysis in this study used the chi square test. **Results:** The results of this study indicate an association between age (0,000), marital status (0,027), physical activity (0,508), and lifestyle (0,034) with physical fitness levels. **Discussion:** If the elderly do physical activities according to their abilities and diligently exercise and live a good lifestyle, their physical fitness will also be good.

**Keywords:** individual characteristics, physical activity, lifestyle, physical fitness, elderly