

## ABSTRAK

Lansia merupakan siklus puncak kehidupan manusia yang terjadi sejak usia 60 tahun ke atas. Menjadi lansia membuat seseorang mengalami berbagai perubahan dan mempengaruhi kualitas hidupnya. Aktivitas fisik menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia. Lansia di perdesaan cenderung mandiri dalam aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia di Desa Sukajaya, Sumedang Selatan. Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional study* dan analisis *chi-square test*. Subjek penelitian sebanyak 115 orang lansia dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah PASE (*Physical Activity Scale for the Elderly*) dan OPQOL-Brief (*Older People's Quality of Life*). Hasil penelitian menunjukkan lansia dengan aktivitas fisik baik sebanyak 71,3% dan 60,0% memiliki kualitas hidup sedang. Uji korelasi menunjukkan  $p\text{-value} = 0,006$  ( $p \leq 0,05$ ). Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara variabel aktivitas fisik dan variabel kualitas hidup, dimana lansia dengan nilai aktivitas fisik baik memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Saran dari penelitian ini diharapkan lansia di Wilayah Desa Sukajaya dapat mempertahankan nilai aktivitas fisiknya untuk meningkatkan kualitas hidupnya, salah satunya dengan kegiatan senam.

**Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Kualitas Hidup, Lansia dan Perdesaan**

**Kepustakaan : 82, 1991-2023**

## ABSTRACT

*Elderly is the peak cycle of human life that occurs from the age of 60 and over. The elderly often experience multiple changes such as physical activity that affects their quality of life. The Elderly in rural areas tend to be independent in physical activity. The aim of this study is to determine the correlation of physical activity and quality of life in elderly in Sukajaya Village, South Sumedang. The method used in this study is descriptive correlative with cross sectional study approach and chi-square test analysis. The study subject were 115 elderly using simple random sampling technique. The instrument used in this study is PASE (Physical Activity Scale for the Elderly) and OPQOL-Brief (Older People's Quality of Life). The results showed that 71,3% elderly with good physical activity values and 60,0% elderly had a moderate quality of life values. Correlation test shows p-value = 0,006 ( $p \leq 0,05$ ). The conclusion of this study is that there a correlation between physical activity and quality of life, which is the elderly with a good physical activity values have a better quality of life. Suggestions from this study are that its hoped that the elderly in Sukajaya Village can maintain the value of their physical activity to improve their quality of life, one of which is with gymnastic activities.*

**Keywords** : *Elderly, Quality of Life, Physical Activity and Rural Areas*

**References** : **82, 1991-2023**