

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT KEBUGARAN  
JASMANI PADA LANJUT USIA DI PANTI WREDHA DHARMA BHAKTI  
SURAKARTA TAHUN 2007

SRI WAHYUNINGSIH NUGRAHANI -- E2A305104  
(2007 - Skripsi)

kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. kebugaran jasmani dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain usia, jenis kelamin, index massa tubuh, status merokok, tekanan darah, kadar hemoglobin dan aktivitas fisik. berdasarkan data tentang kesejahteraan sosial lansia di Indonesia (DepSos 1997), jumlah penduduk lanjut usia akan berlipat dari 13 juta (6% penduduk) pada tahun 1996 menjadi 38 juta (13 %) di tahun 2025. panti wredha Dharma Bhakti Surakarta merupakan satu-satunya panti wredha di kota Surakarta yang dikelola Pemerintah Daerah. tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran tingkat kebugaran jasmani lanjut usia di panti wredha Dharma Bhakti Surakarta dan faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani. penelitian ini menggunakan jenis penelitian Explanatory Research (penelitian penjelasan) dengan pendekatan Cross Sectional Study. populasi dalam penelitian ini adalah semua penghuni panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta dengan jumlah 85 lansia. kemudian sampel diambil 43 lansia dengan metode Purposive Sampling dari seluruh penghuni panti wredha Dharma Bhakti SURakarta. analisis data dilakukan secara analitik menggunakan uji statistik korelasi Pearson dan Spearman dengan uji bivariat dengan taraf signifikansi 0,05. hasil penelitian menunjukkan proporsi lanjut usia di panti wredha Dharma Bhakti Surakarta yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang adalah sebesar 43,9 % dan yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik adalah sebesar 65,1 %. Dari uji statistik dengan uji korelasi Pearson dan Spearman didapatkan hasil bahwa dari faktor-faktor yang diteliti, variabel yang berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani adalah aktivitas fisik ( $p=0,005$ ), IMT ( $p=0,027$ ), kadar Hemoglobin ( $p=0,001$ ) dan jenis kelamin ( $p=0,003$ ). sehingga perlu dilakukan pemeriksaan fisik secara rutin, pemberian nutrisi secara tepat, pemberian informasi tentang cara hidup sehat serta penelitian yang mendalam tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani.

**Kata Kunci:** Kebugaran jasmani, lanjut usia, panti wredha Dharma Bhakti Surakarta, 2007