

Gambaran *Physical Activity* Pada Lansia di Panti Werdha di Bandung Raya

Tia Suhada, Heni Purnama, S.Kep., Ners., MNS

Koresponding Author: Zumal123@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan dan mengurangi risiko beberapa penyakit, dan yang paling terpenting adalah dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang. **Tujuan:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi kegiatan fisik pada lansia di panti werdha di Bandung Raya. **Metode:** Penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional* yang dilakukan di dua panti werdha di Bandung Raya dengan menggunakan tehnik total sampling. Aktifitas fisik lansia di ukur dengan menggunakan *International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF)* versi bahasa Indonesia. **Hasil:** Penelitian ini melibatkan 58 lansia, dan jumlah lansia pria dan wanita sama jumlahnya (50%). Tingkat pendidikan yang paling umum dicapai oleh peserta adalah Sekolah Dasar (41,4%) dan tidak memiliki pendidikan (37,9%). Mayoritas peserta memiliki aktivitas fisik sedang (77,6%), dan hanya 15,5% memiliki aktivitas fisik yang rendah. **Kesimpulan:** Panti Werdha memiliki banyak kegiatan yang tersedia untuk para lansia, namun, masih ada beberapa lansia yang tidak berpartisipasi dalam program yang ada di panti. Dengan ini penyedia layanan kesehatan harus merancang kegiatan yang lebih tepat untuk meningkatkan jumlah partisipasi lansia dalam kegiatan/olahraga sehari-hari.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Lansia, Panti Werdha.