

PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI DESA LAM UJONG BAITUSSALAM ACEH BESAR

Anggi Febiola^{*1}, Rita Novita², Mohd. Rizal Fahmi Adha³

^{1,2,3}Program Studi Sarja Keperawatan, Fakultas Sains, Teknologi, dan Ilmu Kesehatan, Universitas
Bina Bangsa Getsempena, Banda Aceh, Aceh, Indonesia

* Corresponding Author: anggif049@gmail.com*

ARTICLE INFO

Article history:

Received : 18-10-2026

Revised : 19-10-2026

Accepted : 20-10-2026

Available online : 20-10-2026

Kata Kunci:

Aktivitas fisik, Edukasi Kesehatan,
Kualitas hidup, Lansia, WHOQOL-
BREF

Keywords:

Eldelry, Health education, Physical
activity, Quality of life, WHOQOL-
BREF.

ABSTRAK

Kualitas hidup lansia merupakan indikator penting dalam menilai derajat kesehatan pada proses penuaan. Penurunan fungsi fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan dapat memengaruhi kualitas hidup lansia sehingga diperlukan upaya promotif melalui edukasi aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh pemberian edukasi aktivitas fisik terhadap peningkatan kualitas hidup lansia di Desa Lam Ujong, Kecamatan Baitussalam, Kabupaten Aceh Besar. Penelitian menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Populasi berjumlah 64 lansia, dengan sampel sebanyak 60 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner WHOQOL-BREF yang terdiri atas 26 pertanyaan. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan

uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kualitas hidup lansia setelah diberikan edukasi aktivitas fisik. Uji Wilcoxon memperoleh nilai $Z = -6,751$ dengan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan terdapat perbedaan bermakna antara kualitas hidup sebelum dan sesudah intervensi. Seluruh responden mengalami peningkatan skor kualitas hidup setelah mengikuti edukasi aktivitas fisik. Dengan demikian, pemberian edukasi aktivitas fisik berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas hidup lansia. Edukasi aktivitas fisik dapat dijadikan salah satu intervensi promotif dalam pelayanan kesehatan masyarakat untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

ABSTRACT

Quality of life among older adults is an important indicator of health status during the aging process. Declining physical, psychological, social, and environmental functions can negatively affect the quality of life of older adults, making promotive efforts such as physical activity education essential. This study aimed to analyze the effect of physical activity education on improving the quality of life of older adults in Lam Ujong Village, Baitussalam District, Aceh Besar Regency. This study employed a *pre-experimental* design with a *one-group pretest-posttest* approach. The study population consisted of 64 older adults, with 60 respondents selected using *purposive sampling*. Data were collected using the WHOQOL-BREF questionnaire consisting of 26 items. Data were analyzed using *univariate analysis* and the *Wilcoxon Signed-Rank Test*. The results showed a significant improvement in the quality of life of older adults after receiving physical activity education. The Wilcoxon test yielded a Z value of -6.751 with an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.000 ($p < 0.05$),

indicating a statistically significant difference in quality of life before and after the intervention. All respondents demonstrated increased quality-of-life scores following the educational program. Therefore, physical activity education has a significant positive effect on improving the quality of life of older adults and can be implemented as a promotive intervention in community health services.

This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.

Copyright © 2021 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa Getsempena



PENDAHULUAN

Kualitas hidup lansia merupakan salah satu indikator penting dalam menilai derajat kesehatan pada proses penuaan. Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami penurunan fungsi fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan yang dapat memengaruhi kemampuan dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Marzo et al., 2023). Apabila tidak diimbangi dengan upaya *promotif* yang tepat, kondisi tersebut dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup serta meningkatkan ketergantungan lansia terhadap orang lain. Oleh karena itu, peningkatan kualitas hidup lansia menjadi salah satu fokus utama dalam pelayanan kesehatan masyarakat (WHO, 2020).

Meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia menjadi tantangan dalam pembangunan kesehatan karena diikuti dengan meningkatnya berbagai permasalahan kesehatan yang dapat memengaruhi kualitas hidup. Berbagai penyakit degeneratif, keterbatasan mobilitas, serta penurunan kemampuan fungsional sering dijumpai pada lansia dan berdampak terhadap kesejahteraan mereka. Penelitian Arjuna et al. (2025) di wilayah kerja Puskesmas Darussalam, Kabupaten Aceh Besar, menunjukkan bahwa kualitas hidup lansia masih memerlukan perhatian terutama pada domain keterbatasan fisik, sehingga diperlukan intervensi *promotif* untuk mempertahankan dan meningkatkan kualitas hidup lansia (Arjuna et al., 2025).

Salah satu upaya promotif yang dapat dilakukan adalah melalui pemberian edukasi aktivitas fisik. Edukasi aktivitas fisik bertujuan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan motivasi lansia mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik secara teratur sesuai kemampuan dan kondisi kesehatannya (Wu et al., 2024). Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kebugaran tubuh, mempertahankan kekuatan otot, memperbaiki keseimbangan, mengurangi risiko penyakit kronis, serta meningkatkan kesehatan psikologis dan interaksi sosial sehingga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup lansia (Nursalam, 2020).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia. Lansia yang aktif secara fisik cenderung memiliki kondisi fisik yang lebih baik, lebih mandiri dalam melakukan aktivitas sehari-hari, serta memiliki

kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan lansia yang kurang aktif (Huang et al., 2024). Meskipun demikian, efektivitas edukasi aktivitas fisik dapat berbeda pada setiap kelompok masyarakat karena dipengaruhi oleh karakteristik individu, kondisi kesehatan, serta lingkungan tempat tinggal. Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh edukasi aktivitas fisik terhadap kualitas hidup lansia masih perlu dilakukan pada berbagai wilayah dengan karakteristik yang berbeda.

Berdasarkan hasil observasi awal di Desa Lam Ujong, Kecamatan Baitussalam, Kabupaten Aceh Besar, terdapat 64 orang lansia yang terdaftar sebagai peserta Posyandu Lansia. Namun, kegiatan Posyandu masih didominasi oleh pemeriksaan kesehatan dasar, sedangkan edukasi mengenai aktivitas fisik belum dilaksanakan secara rutin dan terstruktur. Selain itu, sebagian besar lansia hanya melakukan aktivitas ringan dalam kehidupan sehari-hari. Hingga saat ini belum terdapat penelitian yang secara khusus menganalisis pengaruh pemberian edukasi aktivitas fisik terhadap peningkatan kualitas hidup lansia di Desa Lam Ujong. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian edukasi aktivitas fisik terhadap peningkatan kualitas hidup lansia di Desa Lam Ujong, Kecamatan Baitussalam, Kabupaten Aceh Besar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre-experimental* melalui pendekatan *one group pretest-posttest* design untuk menganalisis pengaruh pemberian edukasi aktivitas fisik terhadap peningkatan kualitas hidup lansia. Pada desain ini dilakukan pengukuran kualitas hidup sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian edukasi aktivitas fisik tanpa menggunakan kelompok kontrol (Nursalam, 2020).

Penelitian dilaksanakan di Desa Lam Ujong, Kecamatan Baitussalam, Kabupaten Aceh Besar pada bulan Juni 2026. Populasi penelitian berjumlah 64 lansia. Sampel penelitian sebanyak 60 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* (Sugiyono, 2020).

Variabel independen dalam penelitian ini adalah pemberian edukasi aktivitas fisik, sedangkan variabel dependen adalah kualitas hidup lansia. Edukasi aktivitas fisik diberikan melalui penyuluhan mengenai manfaat, jenis, frekuensi, durasi, dan cara melakukan aktivitas fisik yang aman, dilanjutkan dengan diskusi, demonstrasi, praktik langsung, serta evaluasi. Pengukuran kualitas hidup menggunakan kuesioner WHOQOL-BREF yang terdiri atas 26 butir pertanyaan meliputi empat domain, yaitu fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan (WHO, 2020).

Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi skor kualitas hidup sebelum serta sesudah intervensi. Analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ untuk mengetahui pengaruh pemberian edukasi aktivitas fisik terhadap peningkatan kualitas hidup lansia. Penelitian ini telah menerapkan prinsip etika penelitian melalui pemberian *informed consent*, menjaga kerahasiaan identitas responden, serta memperoleh persetujuan dari seluruh responden sebelum pengumpulan data dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden

Tabel 1. Demografi karakteristik responden menurut umur dan jenis kelamin (n = 60)

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia (Tahun)	60–64	26	43,3
	65–69	21	35,0
	70–74	8	13,3
	≥75	5	8,3
Jenis Kelamin	Laki-laki	33	55,0
	Perempuan	27	45,0
Total		60	100,0

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berusia 60–64 tahun sebanyak 26 orang (43,3%). Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah laki-laki sebanyak 33 orang (55,0%), sedangkan perempuan sebanyak 27 orang (45,0%).

Analisis Univariat

Distribusi Kualitas Hidup Lansia (*Pre-Test*)

Tabel 2. Distribusi Kualitas Hidup Lansia (*Pre-Test*) Di Desa Lam Ujong Baitussalam Aceh Besar

Variabel	N	Skor Terendah (Min)	Skor Tertinggi (Max)	Rata-rata (Mean)	Standar Deviasi (SD)
Pre-Test	60	70	80	75,40	2,203

Berdasarkan Tabel 2 sebelum diberikan edukasi aktivitas fisik, nilai rata-rata kualitas hidup lansia adalah $75,40 \pm 2,203$, dengan skor terendah 70 dan skor tertinggi 80. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kualitas hidup lansia sebelum intervensi masih memerlukan upaya peningkatan.

Distribusi Kualitas Hidup Lansia (*Post-Test*)

Tabel 3. Distribusi Kualitas Hidup Lansia (*Post-Test*) Di Desa Lam Ujong Baitussalam Aceh Besar

Variabel	N	Skor Terendah (Min)	Skor Tertinggi (Max)	Rata-rata (Mean)	Standar Deviasi (SD)
Post-Test	60	114	124	118,77	2,094

Berdasarkan Tabel 3, setelah diberikan edukasi aktivitas fisik, nilai rata-rata kualitas hidup lansia meningkat menjadi $118,77 \pm 2,094$, dengan skor terendah 114 dan skor tertinggi 124. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan kualitas hidup setelah pemberian edukasi aktivitas fisik.

Analisis Bivariat

Hasil Uji Normalitas

Tabel 4. Distribusi Hasil Uji Normalitas Kualitas Hidup Lansia Pre-Test dan Post-Test Di Desa Lam Ujong Baitussalam Aceh Besar

Test of Normality			Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
			Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kualitas Hidup Lansia			.157	60	.001	.960	60	.049
Sebelum Edukasi								
Kualitas Hidup Lansia			.139	60	.006	.959	60	.044
Sesudah Edukasi								

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 pada data kualitas hidup lansia sebelum pemberian edukasi aktivitas fisik dan 0,006 pada data sesudah pemberian edukasi aktivitas fisik. Hasil uji *Shapiro-Wilk* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,049 pada data sebelum edukasi dan 0,044 pada data sesudah edukasi. Karena seluruh nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka data kualitas hidup lansia sebelum dan sesudah pemberian edukasi aktivitas fisik dinyatakan tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis dilanjutkan menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*.

Pengaruh Edukasi Aktivitas Fisik terhadap Kualitas Hidup Lansia

Tabel 5. Distribusi Kualitas Hidup Lansia *Pre-Test* dan *Post-Test* Edukasi Di Desa Lam Ujong Baitussalam Aceh Besar

Kategori	N	Mean Rank	Sum of Ranks
<i>Negative Ranks</i>	0	0,00	0,00
<i>Positive Ranks</i>	60	30,50	1.830,00
Ties	0	-	-
Total	60		

Berdasarkan tabel 5, hasil analisis *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan bahwa tidak terdapat responden yang mengalami penurunan skor kualitas hidup (*negative ranks* = 0) maupun memiliki skor yang tetap (*ties* = 0). Seluruh responden (100%) mengalami peningkatan skor kualitas hidup setelah diberikan edukasi aktivitas fisik (*positive ranks* = 60) dengan *mean rank* sebesar 30,50 dan *sum of ranks* sebesar 1.830,00. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh lansia mengalami perubahan ke arah yang lebih baik setelah diberikan edukasi aktivitas fisik.

Hasil Uji Statistik (*Test Statistic*) Kualitas Hidup Lansia

Tabel 6. Distribusi Hasil Uji Statistik Kualitas Hidup Lansia Di Desa Lam Ujong Baitussalam Aceh Besar

Variabel	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Kualitas Hidup Lansia Sebelum dan Sesudah Edukasi Aktivitas Fisik	-6,751	0,000

Berdasarkan Tabel 6, hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan nilai Z sebesar -6,751 dengan Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi yang telah ditetapkan ($\alpha = 0,05$), yaitu $0,000 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik antara kualitas hidup lansia sebelum dan sesudah diberikan edukasi aktivitas fisik. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat pengaruh pemberian edukasi aktivitas fisik terhadap peningkatan kualitas hidup lansia di Desa Lam Ujong, Kecamatan Baitussalam, Kabupaten Aceh Besar.

Kualitas Hidup Lansia Sebelum Pemberian Edukasi Aktivitas Fisik (*Pre-test*)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi aktivitas fisik, nilai rata-rata kualitas hidup lansia adalah 75,40. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kualitas hidup lansia sebelum intervensi masih belum optimal. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh proses penuaan yang menyebabkan penurunan kemampuan fisik, psikologis, hubungan sosial, dan fungsi lingkungan sehingga lansia mengalami keterbatasan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Penurunan tersebut merupakan bagian dari proses penuaan yang apabila tidak ditangani dapat berdampak terhadap menurunnya kualitas hidup lansia (Muchsin et al., 2023).

Kualitas hidup yang belum optimal pada lansia juga dapat dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya aktivitas fisik sebagai upaya mempertahankan kesehatan (Anurogo et al., 2024). Sebagian lansia cenderung mengurangi aktivitas karena menganggap bertambahnya usia identik dengan keterbatasan bergerak. Padahal, aktivitas fisik yang dilakukan sesuai kemampuan dapat membantu mempertahankan fungsi tubuh, meningkatkan kemandirian, dan memperbaiki kondisi kesehatan secara menyeluruh (WHO, 2020).

Kualitas Hidup Lansia Sesudah Pemberian Edukasi Aktivitas Fisik (*Post-test*)

Setelah diberikan edukasi aktivitas fisik, nilai rata-rata kualitas hidup lansia meningkat menjadi 118,77. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia mengenai manfaat

aktivitas fisik sehingga mendorong mereka untuk menerapkan perilaku hidup yang lebih sehat. Edukasi kesehatan merupakan salah satu bentuk intervensi promotif yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku kesehatan seseorang (Nursalam, 2020).

Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kekuatan otot, keseimbangan tubuh, fleksibilitas, daya tahan fisik, serta kesehatan psikologis (Agbangla, et al., 2023). Selain itu, aktivitas fisik juga membantu lansia mempertahankan kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, meningkatkan rasa percaya diri, dan memperluas interaksi sosial sehingga berdampak positif terhadap peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan (WHO, 2020).

Pengaruh Pemberian Edukasi Aktivitas Fisik terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Lansia

Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan nilai $Z = -6,751$ dengan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian edukasi aktivitas fisik terhadap peningkatan kualitas hidup lansia di Desa Lam Ujong, Kecamatan Baitussalam, Kabupaten Aceh Besar. Seluruh responden mengalami peningkatan skor kualitas hidup setelah diberikan edukasi aktivitas fisik sehingga intervensi yang diberikan terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Candra *et al.* (2024) yang menunjukkan bahwa edukasi aktivitas fisik mampu meningkatkan kualitas hidup lansia melalui peningkatan kemampuan fungsional, aktivitas sehari-hari, serta kesehatan psikologis. Edukasi yang diberikan secara berkesinambungan dapat meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pentingnya aktivitas fisik sehingga mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat yang berdampak positif terhadap kualitas hidup (Candra et al., 2024).

Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian Arjuna *et al.* (2025) yang menyatakan bahwa kualitas hidup lansia dipengaruhi oleh berbagai aspek, meliputi kondisi fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Oleh karena itu, edukasi aktivitas fisik dapat dijadikan sebagai salah satu strategi promotif dalam pelayanan kesehatan lansia karena tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku yang berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup (Arjuna et al., 2025). Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat komunitas, untuk mengembangkan program edukasi aktivitas fisik secara berkelanjutan melalui Posyandu Lansia maupun pelayanan kesehatan di puskesmas sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup lansia.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kualitas hidup lansia setelah diberikan edukasi aktivitas fisik. Nilai rata-rata kualitas hidup meningkat dari 75,40 pada saat pretest menjadi 118,77 pada saat *posttest*. Hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan nilai $Z = -6,751$ dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan

bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian edukasi aktivitas fisik terhadap peningkatan kualitas hidup lansia di Desa Lam Ujong, Kecamatan Baitussalam, Kabupaten Aceh Besar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi aktivitas fisik merupakan salah satu intervensi *promotif* yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia melalui peningkatan pengetahuan, kesadaran, dan motivasi untuk menerapkan aktivitas fisik secara teratur. Oleh karena itu, edukasi aktivitas fisik perlu dilaksanakan secara berkesinambungan melalui Posyandu Lansia maupun pelayanan kesehatan di puskesmas sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup lansia. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan kelompok kontrol, serta mengkaji faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kualitas hidup lansia agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Prof. Dr. Rita Novita, M.Pd. selaku dosen pembimbing I dan Mohd. Rizal Fahmi Adha, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi, serta masukan yang sangat berharga selama proses penelitian hingga penyusunan artikel ilmiah ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Desa Lam Ujong, Kecamatan Baitussalam, Kabupaten Aceh Besar, beserta kader Posyandu Lansia yang telah memberikan izin, dukungan, dan bantuan selama pelaksanaan penelitian. Penulis turut menyampaikan apresiasi kepada seluruh lansia yang telah bersedia menjadi responden dan berpartisipasi dalam penelitian ini. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan dukungan serta fasilitas selama proses penelitian dan penyusunan artikel ilmiah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agbangla, N. F., Séba, M.-P., Bunlon, F., Toulotte, C., & Fraser, S. A. (2023). Effects of physical activity on physical and mental health of older adults living in care settings: A systematic review of meta-analyses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(13), Article 6226. <https://doi.org/10.3390/ijerph20136226>
- Anurogo, D., Muntasir, M., Wilanda, A., Andarmoyo, S., & Sangaji, J. (2024). The impact of health education and healthcare access on the quality of life and well-being of the elderly in Indonesia. *The Eastasouth Journal of Social Science and Humanities*, 1(2), 46–57. <https://doi.org/10.58812/esssh.v1i02.211>
- Arjuna, A., Nurhasanah, N., & Rahmawati, R. (2025). Gambaran kualitas hidup lansia di Puskesmas Darussalam Kabupaten Aceh Besar. *Indonesian Journal of Health Science*, 5(6), 1293–1302. <https://doi.org/10.54957/ijhs.v5i6.1529>

- Candra, A., Rachmawati, I. N., & Rekawati, E. (2024). Peran aktivitas fisik dan sosiodemografis dalam meningkatkan kesejahteraan lansia: Tinjauan literatur. *Faletehan Health Journal*, 11(1), 104–110. <https://doi.org/10.33746/fhj.v11i01.685>
- Huang, Z., Xu, T., Huang, Y., Zhao, Q., Dong, W., Xu, J., Liu, X., Fu, Y., Wang, Y., & Chen, C. (2024). Types of home and community-based physical activity and their effects on the older adults' quality of life: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Applied Gerontology*, 43(12), 1950–1967. <https://doi.org/10.1177/07334648241257799>
- Marzo, R. R., Khanal, P., Shrestha, S., Mohan, D., Myint, P. K., & Su, T. T. (2023). Determinants of active aging and quality of life among older adults: Systematic review. *Frontiers in Public Health*, 11, Article 1193789. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1193789>
- Muchsin, E. N., Wibowo, D. A., Sunaringtyas, W., & Ilmika, R. V. (2023). Tingkat stres pada lansia yang tidak tinggal serumah dengan keluarga. *Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSSM)*, 4(2), 22–28
- Nursalam. (2020). Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pedoman skripsi, tesis, dan instrumen penelitian (Edisi ke-5). *Salemba Medika*.
- Sugiyono. (2020). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Wu, S., Li, G., Shi, B., Ge, H., Chen, S., Zhang, X., & He, Q. (2024). Comparative effectiveness of interventions on promoting physical activity in older adults: A systematic review and network meta-analysis. *Digital Health*, 10, 1–19. <https://doi.org/10.1177/20552076241239182>