



*PENGARUH STATUS GIZI, AKTIVITAS FISIK DAN RIWAYAT KESEHATAN TERHADAP  
KEBUGARAN JASMANI LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA SABAI NAN  
ALUIH SICINCIN*

Azzahla Fadilla<sup>1</sup>, Wilda Welis<sup>2</sup>, M Sazeli Rifki<sup>3</sup>, Arif Fadli Muchlis<sup>4</sup>

1Universitas Negeri Padang, Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.

2Universitas Negeri Padang, Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.

3Universitas Negeri Padang, Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.

4Universitas Negeri Padang, Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.

Email: [fadillaazzahla@gmail.com](mailto:fadillaazzahla@gmail.com)

Received: artikel dikirim 10 Februari 2026; Revised: artikel revisi 4 Maret 2026; Accepted: artikel diterima 5 Mei 2026

**Azzahla Fadilla. 2026 *THE INFLUENCE OF NUTRITIONAL STATUS, PHYSICAL  
ACTIVITY, AND HEALTH HISTORY ON PHYSICAL FITNESS IN THE ELDERLY AT  
TRESNA WERDHA SABAI NAN ALUIH SICINCIN SOCIAL HOME***

**Abstract:** *This study aims to examine the impact of nutritional status, physical activity levels, and health history on physical fitness among older adults at the Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Social Welfare Home. The method used in this study is a quantitative approach with a cross-sectional design. The study sample consisted of older adults selected using purposive sampling. Data were collected by measuring Body Mass Index (BMI), the Physical Activity Scale for the Elderly (PASE), the Self-Reporting Questionnaire (SRQ), and the Senior Fitness Test (SFT) to assess physical fitness. Data analysis was performed using multiple linear regression. The results of this study indicate that, collectively, nutritional status, physical activity, and health history have a significant impact on the physical fitness of older adults. When considered separately, the level of physical activity has the most dominant impact compared to nutritional status and health history. Therefore, appropriate measures are needed to improve the quality of life of older adults.*

**Keywords:** *nutritional status, physical activity, health history, physical fitness, older adults*

**How to Cite:** Azzahla Fadilla, Wilda Welis, M Sazeli Rifki, Arif Fadli Muchlis (2026). Pengaruh Status Gizi, Aktivitas Fisik, Dan Riwayat Kesehatan Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 53-58. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak dari status gizi, tingkat aktivitas fisik, dan riwayat kesehatan terhadap kebugaran fisik pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin. Metode yang digunakan dalam studi ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian terdiri dari individu berusia lanjut yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan dengan cara mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT), *Physical Activity Scale for the Elderly* (PASE), *Self Reporting Questionnaire* (SRQ), dan *Senior Fitness test* (SFT) untuk menilai kebugaran fisik. Analisis datanya dilakukan dengan regresi linier berganda. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa secara bersamaan, status gizi, aktivitas fisik, dan riwayat kesehatan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran fisik lansia. Jika dilihat secara terpisah, tingkat aktivitas fisik memiliki dampak yang paling dominan dibandingkan Status gizi dan Riwayat Kesehatan. Oleh karena itu, diperlukan adanya tindakan yang sesuai untuk memperbaiki kualitas hidup lansia.

**Kata Kunci:** status gizi, aktivitas fisik, riwayat kesehatan, kebugaran jasmani, lansia

## PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai oleh proses penuaan biologis yang berlangsung secara alami. Umumnya, seseorang dikategorikan sebagai lansia ketika memasuki usia 60 tahun ke atas. Pada fase ini, individu mengalami berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang menuntut perhatian khusus dalam aspek kesehatan dan kesejahteraan (Hutaperi, Jamil and Dewi, 2024).

Olahraga bagi lansia berfungsi untuk mempertahankan keseimbangan tubuh, meningkatkan efisiensi sistem organ, serta memperlambat proses degeneratif. Risiko jatuh pada lansia terutama dipicu oleh penurunan kecepatan berjalan dan melemahnya kekuatan otot, di mana penurunan kecepatan berjalan memiliki keterkaitan yang lebih kuat dengan risiko jatuh dibandingkan faktor kekuatan otot (Yang *et al.*, 2025).

Peningkatan jumlah lansia secara global seiring meningkatnya angka harapan hidup menuntut perhatian lebih terhadap kualitas hidup mereka, khususnya dalam aspek kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani menjadi indikator penting bagi kemampuan lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri, sekaligus menjadi faktor pelindung terhadap berbagai penyakit degeneratif (Kaczorowska, A., Kolodziej, M., Sebastjan, 2026).

Kebugaran jasmani lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah status gizi. Status gizi mencerminkan keseimbangan antara asupan nutrisi dan kebutuhan tubuh. Lansia dengan status gizi yang baik memiliki kemampuan fisik lebih optimal karena nutrisi berperan langsung dalam menjaga fungsi otot dan metabolisme tubuh (Hasanah *et al.*, 2022). Di samping itu, aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin mampu meningkatkan kapasitas kardiorespirasi, kekuatan otot, fleksibilitas, dan keseimbangan. Sebaliknya, gaya hidup kurang gerak akan mempercepat penurunan fungsi fisiologis, termasuk berkurangnya massa otot dan daya tahan tubuh (Sudibjo, Rismayanthi and Apriyanto, 2021).

Riwayat kesehatan juga menjadi faktor penentu penting dalam kebugaran jasmani lansia. Lansia dengan penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, atau gangguan muskuloskeletal cenderung mengalami keterbatasan aktivitas fisik yang berdampak langsung pada penurunan kebugaran dan meningkatnya risiko ketergantungan (Safitri and Widodo, 2024).

Menurut data Kemenkes RI tahun 2024, Indonesia telah memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia dengan proporsi penduduk usia 60 tahun ke atas mencapai sekitar 12%, melampaui ambang batas 7% yang menjadi kriteria suatu negara dikategorikan berstruktur lansia. Jumlah penduduk lansia diperkirakan mencapai 22,6 juta jiwa, dengan rasio ketergantungan lansia sebesar 17,08%, artinya setiap 100 penduduk usia produktif menanggung sekitar 17 lansia.

Sebuah studi deskriptif terhadap 36 lansia berusia  $\geq 60$  tahun menemukan bahwa 58,3% responden memiliki kebugaran jasmani yang baik, sementara 41,7% masih berada dalam kategori kurang. Lansia yang rutin melakukan aktivitas fisik seperti senam, berjalan, atau berkebun sebanyak 3–5 kali per minggu selama

30–60 menit cenderung memiliki kebugaran lebih optimal, sementara kebiasaan sedentari berkontribusi pada penurunan kebugaran (Purwantini, 2021). Hal ini diperkuat oleh penelitian di wilayah Puskesmas Padang Kandis yang menunjukkan bahwa proses penuaan menyebabkan penurunan fungsi organ, khususnya kebugaran kardiorespirasi, dan aktivitas fisik menjadi salah satu faktor yang paling berpengaruh terhadap kondisi tersebut (Zahirah, Anggraini and Irawati, 2022).

Meski demikian, masih banyak lansia yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah akibat keterbatasan fisik, kurangnya motivasi, lingkungan yang tidak mendukung, dan minimnya pengetahuan tentang pentingnya gerak aktif. Kondisi ini berpotensi mempercepat penurunan fungsi tubuh dan tingkat kebugaran jasmani.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pendekatan integratif yang mengkaji pengaruh status gizi, aktivitas fisik, dan riwayat kesehatan secara simultan terhadap kebugaran jasmani lansia dalam satu kerangka analisis komprehensif. Penelitian ini juga berkontribusi pada konteks lokal Indonesia yang masih kurang terwakili dalam literatur internasional, sekaligus memberikan landasan ilmiah bagi pengembangan program intervensi berbasis kebugaran. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi rujukan bagi praktisi kesehatan, akademisi, dan pembuat kebijakan dalam merancang strategi peningkatan kualitas hidup lansia secara efektif dan berbasis bukti.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan desain deskriptif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Lokasi penelitian ini dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia, dengan sampel sebanyak 30 orang yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel non-random di mana peneliti secara sengaja memilih responden berdasarkan kriteria atau karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian, sehingga sampel yang dipilih diharapkan mampu memberikan informasi yang paling sesuai untuk menjawab permasalahan penelitian dan memperoleh data yang mendalam dan spesifik. (Lenaini I., 2021)

Instrumen penelitian berupa kuisisioner/wawancara dan tes pengukuran yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya pada penelitian sebelumnya. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuisisioner PASE, kuisisioner SRQ, tes Antropometri dan pengukuran SFT yang diberikan kepada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil

**Hasil Uji T ( Parsial) Variabel Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani**

	Model	Koefisien Tidak Terstandarisasi		Koefisien Terstandarisasi	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2,706	0,638		4,240	0,000
	Indeks Massa Tubuh	0,505	0,269	0,334	1,878	0,071

Pada hasil uji t pada variabel status gizi, diperoleh nilai koefisien regresi (B) sebesar 0,505, nilai t sebesar -1,878, dan nilai signifikansi sebesar 0,071. Nilai signifikansi ini lebih besar dari 0,05 (0,071 > 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa Status Gizi tidak berpengaruh signifikan terhadap Kebugaran

Jasmani. Nilai koefisien yang negatif menunjukkan bahwa arah hubungan antara status gizi dan kebugaran jasmani adalah berlawanan, namun karena tidak signifikan, hubungan tersebut tidak memiliki makna secara statistik.

**Hasil Uji T (Parsial) Variabel Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani**

Model		Koefisien Tidak Terstandarisasi		Koefisien Terstandarisasi	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-1,966	1,468		-1,338	0,192
	Aktivitas Fisik	2,966	0,744	0,602	3,988	0,000

Pada hasil uji t variabel aktivitas fisik menunjukkan nilai koefisien regresi (B) sebesar 2,966, nilai t sebesar 3,988, dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa Aktivitas Fisik berpengaruh signifikan terhadap Kebugaran Jasmani. Koefisien positif menunjukkan bahwa semakin tinggi aktivitas fisik, maka semakin tinggi pula tingkat kebugaran jasmani.

**Hasil Uji t (Parsial) Variabel Riwayat Kesehatan**

Model		Koefisien Tidak Terstandarisasi		Koefisien Terstandarisasi	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2,667	0,735		3,630	0,001
	Riwayat Kesehatan	0,667	0,398	0,302	1,673	.0,05

Pada hasil uji t variabel riwayat kesehatan, diperoleh nilai koefisien regresi (B) sebesar 0,667, nilai t sebesar 1,673, dan nilai signifikansi sebesar 0,105. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $0,105 > 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa Riwayat Kesehatan tidak berpengaruh signifikan terhadap Kebugaran Jasmani. Walaupun memiliki arah hubungan positif, namun pengaruhnya tidak cukup kuat secara statistik.

**Hasil Uji F (Simultan)**

Model		Jumlah kuadrat	Df	Rata-Rata Kuadrat	F	Sig.
1	Regression	10,572	3	3,524	7,106	0,001
	Residual	12,894	26	0,496		
	Total	23,467	29			

Hasil uji F menunjukkan nilai F sebesar 7,106 dengan signifikansi 0,001. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ( $0,001 < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa secara simultan Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Riwayat Kesehatan berpengaruh signifikan terhadap Kebugaran Jasmani. Artinya, ketiga variabel independen secara bersama-sama mampu menjelaskan variasi pada variabel dependen.

**Hasil Uji Regresi Linear Berganda**

Model	Koefisien Tidak Terstandarisasi		Koefisiensi terstandarisasi	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	-2,740	1,465		-1,870	0,073
	Indeks Massa Tubuh	0,433	0,221	0,287	1,960	0,061
	Aktivitas Fisik	2,627	0,776	0,533	3,383	0,002
	Riwayat Kesehatan	0,247	0,347	0,112	0,712	0,483

Berdasarkan hasil uji regresi linear berganda pada table diatas, Persamaan regresi yang diperoleh adalah:

$$Y = -2,740 - 0,433 (X_1) + 2,627 (X_2) - 0,27 (X_3)$$

Penjelasannya:

Y= Konstanta (-2,740) menunjukkan nilai kebugaran jasmani ketika semua variabel independen bernilai nol,

X<sub>1</sub> = Status Gizi memiliki pengaruh negatif dan tidak signifikan (Sig = 0,986),

X<sub>2</sub> = Aktivitas Fisik memiliki pengaruh positif dan signifikan (Sig = 0,002),

X<sub>3</sub> = Riwayat Kesehatan memiliki pengaruh negatif dan tidak signifikan (Sig = 0,483).

**Hasil Uji Koefisien Determinasi (R<sup>2</sup>)**

Model	R	Koefisien Determinasi R <sup>2</sup>	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,671	0,451	0,387	0,70422

Nilai R Square sebesar 0,451 menunjukkan bahwa 45,1% variasi Kebugaran Jasmani dapat dijelaskan oleh Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Riwayat Kesehatan. Sedangkan sisanya sebesar 54,9% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian yang tidak dimasukkan dalam model. Nilai Adjusted R Square sebesar 0,387 menunjukkan kemampuan model setelah disesuaikan dengan jumlah variabel.

**B. Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis penelitian, variabel status gizi, aktivitas fisik, dan riwayat kesehatan memberikan kontribusi yang berbeda terhadap tingkat kebugaran jasmani pada lansia. Melalui uji parsial (uji t), status gizi tidak berpengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani dengan nilai signifikansi 0,071 (>0,05). Hal ini dapat disebabkan oleh adanya faktor pengukuran lain yang lebih relevan selain IMT, seperti massa otot dan lemak tubuh. Mayoritas lansia di Pantu Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin memiliki IMT normal akibat asupan makan yang teratur, sehingga pengaruh status gizi terhadap kebugaran kurang tampak.

Berbeda dengan status gizi, aktivitas fisik terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap kebugaran jasmani dengan nilai signifikansi 0,000 (<0,05). Temuan ini menegaskan bahwa peningkatan aktivitas fisik secara langsung mendorong peningkatan kebugaran jasmani melalui peningkatan kapasitas kardiorespirasi, kekuatan otot, fleksibilitas, dan keseimbangan. Lansia yang aktif secara fisik mampu menjalani aktivitas sehari-hari secara lebih mandiri. Kondisi ini sesuai dengan observasi awal di pantu, di mana kegiatan fisik rutin dijalankan, termasuk aktivitas mandiri seperti jalan pagi dan berkebun.

Sementara itu, riwayat kesehatan juga tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani dengan nilai signifikansi 0,105 ( $>0,05$ ). Keterbatasan ini kemungkinan disebabkan oleh pengukuran yang hanya mengandalkan kuesioner berbasis ingatan responden, tanpa pendalaman klinis terhadap kondisi kesehatan yang lebih spesifik. Ditambah lagi, seluruh lansia mendapatkan pemantauan kesehatan rutin di panti, sehingga variasi kondisi kesehatan antarresponden relatif kecil.

Meski demikian, uji simultan (uji F) menghasilkan nilai signifikansi 0,014 ( $<0,05$ ), yang berarti ketiga variabel secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani. Hal ini mengindikasikan bahwa kebugaran jasmani merupakan hasil interaksi dari berbagai faktor secara bersamaan, bukan hanya ditentukan oleh satu faktor tunggal.

Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa aktivitas fisik merupakan variabel paling dominan dengan koefisien  $B = 2,966$  dan signifikansi 0,000, sementara status gizi ( $B = 0,505$ , signifikansi 0,071) lebih dominan dibandingkan riwayat kesehatan meskipun keduanya tidak signifikan secara parsial. Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,451 menunjukkan bahwa 45,1% variasi kebugaran jasmani dijelaskan oleh ketiga variabel tersebut, sedangkan 54,9% sisanya dipengaruhi faktor lain seperti kondisi psikologis, pola hidup, dan lingkungan sosial yang belum diteliti.

Secara keseluruhan, aktivitas fisik memiliki peran terbesar dalam menentukan kebugaran jasmani lansia. Temuan ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa latihan fisik terstruktur secara signifikan meningkatkan daya tahan jantung, pengaturan berat badan, dan penurunan risiko penyakit kardiovaskular. Penurunan aktivitas fisik pada lansia dapat memicu gangguan pada jantung, paru-paru, kognitif, dan keseimbangan, namun hal tersebut dapat dicegah melalui latihan kekuatan, keseimbangan, dan fleksibilitas seperti jalan kaki, olahraga ringan, atau senam (Novianty, Abdullah and Casmira, 2025).

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis penelitian, dapat disimpulkan bahwa secara umum kondisi status gizi, aktivitas fisik, dan riwayat kesehatan lansia berada pada kategori yang cukup baik, dengan tingkat kebugaran jasmani yang cenderung sedang. Secara bersama-sama, ketiga variabel yaitu status gizi, aktivitas fisik, dan riwayat kesehatan memiliki pengaruh terhadap kebugaran jasmani. Namun, jika dilihat secara masing-masing, hanya aktivitas fisik yang terbukti memberikan pengaruh yang signifikan dan menjadi faktor yang paling dominan dalam menentukan tingkat kebugaran jasmani lansia.

Sementara itu, status gizi dan riwayat kesehatan tidak menunjukkan pengaruh yang berarti terhadap kebugaran jasmani. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik merupakan faktor utama yang perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani pada lansia.

### DAFTAR PUSTAKA

- Hasanah, W.W. *et al.* (2022) 'Universitas Indonesia'.
- Hutaperi, B., Jamil, A.R. and Dewi, S. (2024) 'Pemberian Edukasi " Lansia Terawat , Indonesia Bermartabat " Hari Lanjut Usia Nasional ( HLUN ) 2024', pp. 24–31.
- Kaczorowska, A., Kołodziej, M., Sebastjan, A. *et al.* (2026) 'Association between lifelong physical activity , physical fitness , and quality of life in older adults in Poland', pp. 1–8. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.1038/s41598-026-36742-5>.
- Lenaini, I. *et al.* (2021) 'TEKNIK PENGAMBILAN SAMPEL PURPOSIVE DAN', 6(1), pp. 33–39.

- Novianty, N.R., Abdullah, M.S. and Casmira, O.J. (2025) ‘DOI: <https://doi.org/10.55606/jpkmi.v5i3.9808> Pelaksanaan Aktivitas Fisik Untuk Meningkatkan Kebugaran Pada Lansia Didesa Sungai Tuan Ulu , Kab Banjar “ Implementation of Physical Activity Programs to Improve Physical Fitness among the Elderly in Sungai’ , 5, pp. 408–416.
- Purwantini, D. (2021) ‘Gambaran kebugaran jasmani pada lanjut usia 1’ , 4(2), pp. 19–25.
- Safitri, D.D. and Widodo, A. (2024) ‘ANALISIS VALIDITAS SELF REPORTING QUESTIONNAIRE ( SRQ ) TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA’ , 5, pp. 754–760.
- Sudibjo, P., Rismayanthi, C. and Apriyanto, K.D. (2021) ‘Hubungan antara sindrom metabolik dengan kebugaran jasmani pada lanjut usia’ , 9(2), pp. 159–167.
- Yang, H. *et al.* (2025) ‘Sarcopenia - related traits and risk of falls in older adults : results from meta - analysis of cohort studies and Mendelian randomization analyses’ , *Aging Clinical and Experimental Research* [Preprint], (28). Available at: <https://doi.org/10.1007/s40520-025-02997-7>.
- Zahirah, S.A., Anggraini, F.T. and Irawati, L. (2022) ‘Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Kardiorespirasi Lansia Wanita di Puskesmas Padang Kandis’ , pp. 49–56.