

202210490311097
Annisa Nur Firda Putri Yuana
Prodi Fisioterapi

**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN
TINGKAT KEBUGARAN LANSIA DI POSYANDU
ILP NUSA INDAH KOTA BATU**

SKRIPSI



**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Fisioterapi**

Oleh :

Annisa Nur Firda Putri Yuana

202210490311097

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMAMMADIYAH MALANG**

2026

202210490311097
Annisa Nur Firda Putri Yuana
Prodi Fisioterapi



**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN
TINGKAT KEBUGARAN LANSIA DI POSYANDU
ILP NUSA INDAH KOTA BATU**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Fisioterapi**

Oleh :

Annisa Nur Firda Putri Yuana

202210490311097

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN
TINGKAT KEBUGARAN LANSIA DI POSYANDU
ILP NUSA INDAH KOTA BATU**

SKRIPSI


Disusun Oleh:
Annisa Nur Firda P.Y
202210490311097


Skripsi Ini Telah Disetujui dan Dipertahankan di Hadapan Tim Penguji

Pada

Pembimbing 1

Pembimbing 2


Nurul Aini Rahmawati, S.Ft.Ftr., M.Biomed
NIDN. 0721089501


Zidni Imanurrohmah Lubis, S.Ft.Ftr., M.Biomed
NIDN. 0721039501

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Fisioterapi
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang



Dimas Sondang Irawan, SST.Ft., M.Fis., Ph.D
NIDN. 11414100567

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KEBUGARAN LANSIA DI POSYANDU ILP NUSA INDAH KOTA BATU

SKRIPSI

Disusun Oleh: Annisa Nur Firda P.Y 202210490311097

Skripsi Ini Telah Direvisi dan Disetujui oleh:

Penguji I



Arys Hasta Baruna S.Ft.M.Kes
NIDN-

Penguji II



Dimas Sondang Irawan SST.Ft.,M.Fis., Ph.D
NIDN.0724038801

Penguji III



Nurul Aini Rahmawati S.Ft.,Ftr.,M.Biomed
NIDN.0721089501

Penguji IV



Zidni Imanurrohmah Lubis S.Ft., Ftr., M. Biomed
NIDN.0721039501

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Fisioterapi
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Malang



Dr. apt. Hidayah Rachmawati, S.Si.,Sp.FRS
NIDN.11406090449

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Annisa Nur Firda PY

NIM : 202210490311097

Judul Penelitian : Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran di Posyandu Ilp Nusa Indah Kota Batu

Dengan ini menyatakan bahwa telah menyelesaikan Tugas Akhir Mahasiswa Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang dalam bentuk penulisan skripsi. Penulisan ini benar adanya hasil karya sendiri tanpa adanya pengambilan tulisan atau pemikiran orang lain.

Apabila dikemudian hari penelitian ini telah melakukan plagiasi karya tulis, maka saya bersedia menerima konsekuensi atas perbuatan tersebut. Demikian surat pernyataan ini dibuat, atas perhatiannya saya sampaikan terimakasih.

Malang, 03 Desember 2025

Yang Membuat pernyataan ini,



[Handwritten Signature]

Annisa Nur Firda PY

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil 'Alamin, puji syukur kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya yang tak terhingga, sehingga Penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul " Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Lansia di Posyandu Ilp Nusa Indah Kota Batu" tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang. Proses penyusunan skripsi ini adalah perjalanan akademik yang penuh tantangan, namun disaat yang sama menjadi wadah pembelajaran yang sangat berharga bagi Penulis. Kelancaran dan keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini Penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Nazaruddin Malik, M.Si., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Malang atas segala kebijakan strategis dan fasilitas akademik yang telah mendukung iklim penelitian serta pengembangan ilmu pengetahuan di institusi ini.
2. Dr. apt. Hidajah Rachmawati, S.Si.,Sp.FRS., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, atas segala fasilitas dan kesempatan akademik yang telah diberikan.
3. Ibu Nurul Aini Rahmawati S.Ft., Ftr., M.Biomed., selaku Dosen Pembimbing I, yang telah meluangkan waktu, tenaga, memberikan motivasi, dan pikiran

untuk memberikan bimbingan, arahan, serta masukan yang sangat berarti dalam penyusunan skripsi ini sehingga dapat terstruktur dengan baik.

4. Ibu Zidni Imanurrohmah Lubis, S.Ft., Ftr., M.Biomed., selaku Dosen Pembimbing II, yang dengan penuh kesabaran memberikan saran, koreksi, dan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Bapak Dimas Sondang Irawan, SST.Ft., M. Fis., Phd., selaku Ketua Program Studi Fisioterapi atas segala dukungan administrasi, fasilitas akademik, serta kebijakan yang telah mempermudah dan melancarkan seluruh proses penelitian hingga penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Dosen Program Studi Fisioterapi, yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, serta wawasan selama masa perkuliahan.
7. Pihak instansi tempat penelitian yang telah memberikan izin serta bantuan kepada penulis dalam pelaksanaan penelitian.
8. Responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini.
9. Kedua orang tua serta adik Penulis yang dicintai dan disayangi, Bapak Budi Yuono, Ibu Damisri, Arjuna Nur Rochman P.Y yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan moral maupun material, serta motivasi tanpa henti kepada Penulis.
10. Kakek dan nenek tersayang Alm Bapak Ikun, Ibu Ninah, Alm Ibu Suparni, Bapak Djuli yang telah merawat dan membesarkan Penulis, serta memberikan dukungan doa dan support biaya sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan ini.

11. Seluruh sahabat seperjuangan dan orang-orang terkasih, yang namanya tidak dapat Penulis sebutkan satu per satu, atas kebersamaan, dukungan, dan semangat yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini.
12. Dan terakhir, apresiasi tertinggi Penulis berikan kepada diri sendiri, yang telah berjuang, bertahan, dan berusaha sebaik mungkin hingga mampu menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna, baik dari segi materi, metodologi, maupun tata bahasa. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun akan senantiasa Penulis terima dengan lapang dada demi perbaikan di masa mendatang. Harapan Penulis, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, sumbangan pemikiran, dan kontribusi nyata bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Fisioterapi.

Malang, 03 Desember 2025

Annisa Nur Fida Putri Yuana

Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Lansia Di Posyandu Ilp Nusa Indah Kota Batu

ABSTRAK

Annisa Nur Firda Putri Yuana, Nurul Aini Rahmawati, Zidni Imanurrohmah Lubis

*Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Malang
Corresponding author*: annisanur9516@gmail.com*

Latar Belakang : Penuaan adalah fenomena alami yang dialami oleh setiap individu dengan ditandai berbagai perubahan fungsi tubuh. Salah satu dampak signifikan dari proses penuaan adalah penurunan fungsi fisiologis, seperti berkurangnya massa otot, kekuatan fisik, fleksibilitas, serta kapasitas kardiorespirasi, yang pada akhirnya menurunkan tingkat kebugaran jasmani lansia.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran lansia di Posyandu Ilp Nusa Indah Kota Batu.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah lansia yang rutin datang ke Posyandu lansia dengan jumlah sampel sebanyak 35 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah tingkat aktivitas fisik, sedangkan variabel dependen adalah tingkat kebugaran. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuisioner GPAQ untuk menilai tingkat aktivitas dan 2MWT sebagai alat ukur tingkat kebugaran pada lansia. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat, dengan uji korelasi Korelasi Pearson.

Hasil : Uji Korelasi Pearson menunjukkan nilai koefisien korelasi $r = 0,524$ dengan nilai signifikansi $p = 0,001$. Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat aktivitas fisik dan tingkat kebugaran lansia. Arah korelasi yang positif mengindikasikan kecenderungan hubungan searah, namun dengan kekuatan hubungan yang lemah. Kesimpulannya, bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran lansia di Posyandu Ilp Nusa Indah Kota Batu.

Kata kunci: Fisioterapi, Aktivitas Fisik, Kebugaran, Lansia

Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Lansia Di Posyandu Ilp Nusa Indah Kota Batu

ABSTRACT

Annisa Nur Firda Putri Yuana, Nurul Aini Rahmawati, Zidni Imanurrohmah Lubis

*Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Malang
Corresponding author*: annisanur9516@gmail.com*

Background : *Aging is a natural phenomenon experienced by every individual, characterized by various changes in body function. One significant impact of the aging process is a decline in physiological functions, such as reduced muscle mass, physical strength, flexibility, and cardiorespiratory capacity, which ultimately reduces the level of physical fitness of the elderly.*

Objective : *This study aims to determine the relationship between physical activity levels and the fitness levels of the elderly at the Posyandu Ilp Nusa Indah, Batu City.*

Methods : *This study used an observational analytical design with a cross-sectional approach. The study population was elderly who regularly came to the Posyandu elderly with a sample of 35 respondents selected using a purposive sampling technique. The independent variable in this study was the level of physical activity, while the dependent variable was the level of fitness. Data collection was carried out using the GPAQ questionnaire to assess activity levels and 2MWT as a measure of fitness levels in the elderly. Data analysis was carried out univariately and bivariately, with a Pearson Correlation test.*

Result : *The results of the Pearson Correlation test showed a correlation coefficient value of $r = 0.524$ with a significance value of $p = 0.001$. This value indicates a statistically significant relationship between physical activity levels and the fitness levels of the elderly. A positive correlation indicates a unidirectional trend, but with a weak correlation. In conclusion, there is a significant relationship between physical activity levels and the fitness levels of the elderly at the Posyandu Indah Integrated Health Post in Batu City.*

Keywords: *Physiotherapy, Physical Activity, Physical Fitness, Elderly*

DAFTAR ISI

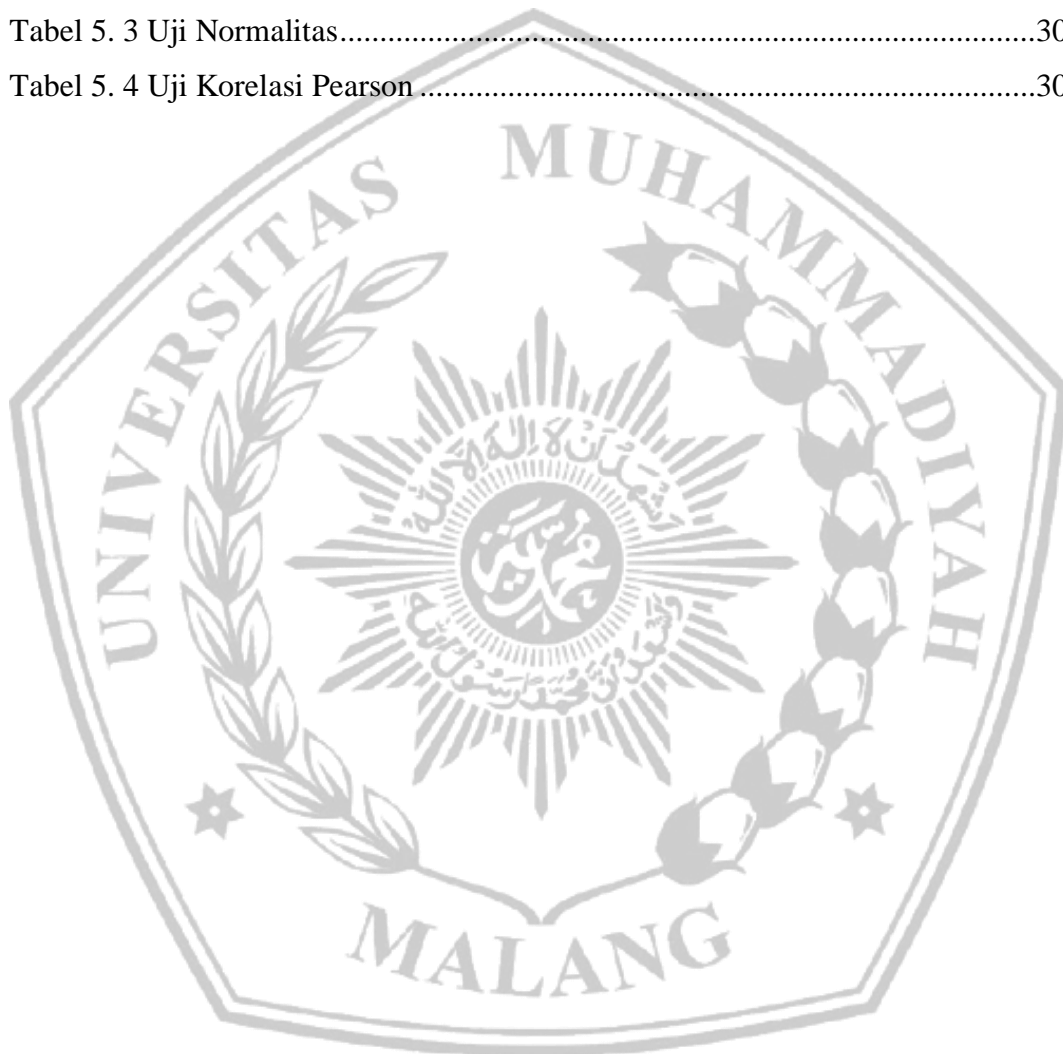
SKRIPSI	i
SKRIPSI	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
1. Manfaat Teoritis:.....	3
2. Manfaat Praktis:	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Lansia	7
1. Definisi	7
2. Klasifikasi	7
3. Fisiologi Lansia.....	8
B. Aktivitas Fisik	11
1. Definisi	11
2. Kategori Aktivitas Fisik	11

3. Dampak Aktivitas Fisik Lansia	12
4. Alat Ukur	12
C. Kebugaran	13
1. Definisi	13
2. Kebugaran pada lansia	14
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESA.....	15
A. Kerangka Konsep	15
B. Hipotesa.....	15
BAB IV METODE PENELITIAN	16
A. Desain Penelitian.....	16
B. Kerangka Penelitian	17
C. Populasi, Sampel, Teknik Sampling	17
1. Populasi	17
2. Sampel.....	18
3. Teknik Sampling	18
D. Definisi Operasional.....	19
E. Tempat Penelitian.....	20
F. Waktu Penelitian	20
G. Etika Penelitian	20
1. <i>Informed Consent</i> (Lembar Persetujuan)	21
2. Anonymity (Tanpa Nama)	21
3. <i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan)	21
H. Alat Pengumpulan Data	21
1. GPAQ	21
2. <i>Two Minute Walking Test</i>	22
I. Prosedur Pengumpulan Data	23
1. Tahap Persiapan	23
2. Tahap Pelaksanaan	24
J. Rencana Analisa Data	24
1. Analisa Univariat	24
2. Analisa Bivariat.....	25

BAB V HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA	26
A. Karakteristik Responden	26
1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	26
2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan	27
3. Karakteristik Responden Berdasarkan Hasil GPAQ.....	28
4. Karakteristik Responden Berdasarkan Hasil <i>2 Minute Walking Test</i>	28
B. Analisis Bivariat.....	30
1. Uji Normalitas Data	30
2. Uji Korelasi Pearson	30
BAB VI PEMBAHASAN.....	32
A. Karakteristik Responden	32
1. Karakteristik Berdasarkan Usia Responden.....	32
2. Karakteristik Berdasarkan Pekerjaan Responden	33
3. Karakteristik Responden Berdasarkan Hasil GPAQ.....	34
4. Karakteristik Responden Berdasarkan Hasil 2MWT.....	35
B. Interpretasi dan Diskusi.....	36
C. Keterbatasan Penelitian.....	36
D. Implikasi Penelitian.....	39
1. Implikasi Fisioterapi.....	40
2. Implikasi Terhadap Lingkungan	40
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN.....	42
A. Kesimpulan.....	42
B. Saran.....	43
1. Saran untuk Fisioterapis.....	43
2. Saran untuk Keluarga dan Pengasuh Lansia	43
3. Saran untuk Posyandu dan Komunitas.....	43
4. Saran untuk Peneliti Selanjutnya	43
5. Saran untuk Lansia.....	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN.....
CURICULUM VITAE.....

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 4. 1 Definisi Operasional Penelitian	20
Tabel 5. 1 Karakteristik Tingkat GPAQ	28
Tabel 5. 2 Karakteristik Tingkat Hasil 2MWT	28
Tabel 5. 3 Uji Normalitas.....	30
Tabel 5. 4 Uji Korelasi Pearson	30



DAFTAR BAGAN

Bagan 3. 1 Kerangka Konsep.....	15
Bagan 4. 1 Rancangan Penelitian.....	16
Bagan 4. 2 Kerangka Penelitian.....	17
Bagan 5. 1 Karakteristik Usia Responden.....	26
Bagan 5. 2 Karakteristik Pekerjaan Responden.....	27



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 2. Lembar Permohonan Izin Menjadi Responden Penelitian
- Lampiran 3. Pertanyaan Responden
- Lampiran 4. Sertifikat Kode Etik
- Lampiran 5. Hasil Analisis Data SPSS
- Lampiran 6. DOKUMENTASI



DAFTAR PUSTAKA

- Acree, L. S., Longfors, J., Fjeldstad, A. S., Fjeldstad, C., Schank, B., Nickel, K. J., Montgomery, P. S., & Gardner, A. W. (2006). Physical activity is related to quality of life in older adults. *Health and Quality of Life Outcomes*, 4, 1–6. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-4-37>
- Adhianto, K. G., & Arief, N. A. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 134–141. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i2.20978>
- Bohannon, R. W., Wang, Y., Otr, L., & Gershon, R. C. (2015). Two-Minute Walk Test Performance by Adults 18 to 85 Years : Normative Values , Reliability , and Responsiveness. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 96(3), 472–477. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2014.10.006>
- Chen, Y., Shah, S., Chen, Y., Owen, A. J., Ekegren, C. L., Ilic, D. G., & Gasevic, D. (2025). *Barriers to and facilitators of physical activity among community-dwelling older adults: A systematic review. BMJ Open*, 15(8), e095260. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-095260>
- Corresponding, E., Lansia, A., Scale, P. A., Minute, S., & Test, W. (2024). *No Title*. 10(1), 89–95.
- Fay, D. L. (1967). 濟無No Title No Title No Title. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Fynmore, R. J. (1902). Bishop White Kennett's father. *Notes and Queries*, s9-IX(228), 365–366. <https://doi.org/10.1093/nq/s9-IX.228.365-f>
- Halaweh, H., Willen, C., Grimby Ekman, A., & Svantesson, U. (2015). Physical activity and health related quality of life among community dwelling elderly. *Journal of Clinical Medicine Research*, 7(11), 845–852. <https://doi.org/10.14740/jocmr2307w>
- Imt, T., Ramadhani, T., & Lisnawati, N. (2025). *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia Hubungan Tingkat Kecukupan Gizi , Aktivitas Fisik , dan Indeks Massa*. 2025(24), 10–14.
- Issues, S., Test, M. W., Equipment, R., & Preparation, P. (2002). *American Thoracic Society ATS Statement : Guidelines for the Six-Minute Walk Test*. 166, 111–117. <https://doi.org/10.1164/rccm.166/1/111>

- Lansia, K., & Gayaman, D. (2023). *Medica majapahit*. 15(2), 95–103.
- Liskustyawati, H., Utomo, T. A., Mukholid, A., Manshuralhudlori, M., & Lelono,
- Metti, A. L., Best, J. R., Shaaban, C. E., Ganguli, M., & Rosano, C. (2018). *Longitudinal changes in physical function and physical activity in older adults*. *Age and Ageing*, 47(4), 558–564. <https://doi.org/10.1093/ageing/afy025>
- Norris, A. (2025). *Informed consent in occupational health research: a review on ethical challenges*. *The Indonesian Journal of Community and Occupational Medicine*, 5(1). <https://doi.org/10.53773/ijcom.v5i1.165.31-5>
- Nurhayati, U. A., Laksono, T., & Hasnawati, B. N. (2024). *Correlation of Fitness Levels with Physical Activity in Elderly Patients in Yogyakarta , Indonesia*. 9(1), 47–58.
- Pengabdian, J., Wahana, M., Vol, U., Putra, G. Y., Made, N., Muryani, S., Artawan, K., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Ix, K. (2024). *Pemberdayaan lansia dalam melakukan aktivitas fisik senam lansia untuk meningkatkan tingkat kemandirian lansia*. 6(2), 210–220.
- Physiotherapy*, 77(4), 311. [https://doi.org/10.1016/s0031-9406\(10\)61772-5](https://doi.org/10.1016/s0031-9406(10)61772-5)
- Pilang Surabaya. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 4(1), artikel 282. <https://doi.org/10.36565/jak.v4i1.282>
- Pin, T. W. (2014). Psychometric Properties of 2-Minute Walk Test : A Systematic Review. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 95(9), 1759– 1775. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2014.03.034>
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2010). Generalization in quantitative and qualitative research: Myths and strategies. *International Journal of Nursing Studies*, 47(11), 1451–1458. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2010.06.004>
- Purwantini, D., & Kurniawan, K. A. (2023). *Pendidikan kesehatan tentang meningkatkan kebugaran jasmani pada lansia di RW III Kebraon, Karang*
- Ramadhan, R. R., Jajat, S., Sultoni, K., Suherman, A., & Ruhayati, Y. (2022). *Aktivitas fisik dan kebugaran fungsional lansia*. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 11(2). <https://doi.org/10.24114/jpor.v11i2.68631>
- S. (2021). *Kebugaran jasmani lanjut usia masa COVID di Surakarta*. *Adi Widya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 39–46. <https://doi.org/10.33061/awpm.v5i1.4629>

Sampling, P., Physical, I., Questionnaire, A., Test, S. F., Wilk, S.-, Moment, P. P., & Penelitian, H. (2025). *No Title. 11*, 323–331.

Scalzitti, D. A., Harwood, K. J., Maring, J. R., Leach, S. J., Ruckert, E. A., & Costello, E. (2018). *with the 6-Minute Walk Test and Other Multiple Sclerosis*. 158–163. <https://doi.org/10.7224/1537-2073.2017-046>

Septi, A., Hamdani, R., & Kadri, H. (n.d.). *Korelasi Skor Aktivitas Fisik dengan Jarak 6-Minute Walking Test pada Mahasiswa yang Tidak Aktif Berolahraga*.

Silva, F. M., Petrica, J., Serrano, J., Paulo, R., Ramalho, A., Lucas, D., Ferreira, J. P., & Duarte Mendes, P. (2019). The sedentary time and physical activity levels on physical fitness in the elderly: A comparative cross sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 3697. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193697>

Strain, T., Van Sluijs, E. M. F., Ding, D., et al. (2020). *Levels of domain-specific physical activity at work, in the household, for travel and during leisure among 327,789 adults from 104 countries*. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1488-1497. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102601>

Tamis, W., & Wayne, C. (2020). RELIABILITY, VALIDITY AND MINIMAL DETECTABLE CHANGE OF 2-MINUTE WALK TEST AND 10-METER WALK TEST IN FRAIL OLDER ADULTS RECEIVING DAY CARE AND RESIDENTIAL CARE. *Aging Clin Exp Res*, 32, 597–604. <https://doi.org/10.1007/s40520-019-01255-x>

Tancred, G. (1991). *Guidelines for Exercise Testing and Prescription*.

Tengku Zalifa, I., & Fatmawati, V. (2024). *Hubungan faktor individu dengan aktivitas fisik pada lansia di Sleman, Yogyakarta*. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 5(2). <https://doi.org/10.53625/jirk.v5i2.10587>

Ummah, M. S. (2019). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. <http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/30532084>

_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI

Wanderley, F. A. C., Silva, G., Marques, E., Oliveira, J., Mota, J., & Carvalho, J. (2011). Associations between objectively assessed physical activity levels and fitness and self-reported health-related quality of life in community-dwelling older adults. *Quality of Life Research*, 20(9), 1371–1378. <https://doi.org/10.1007/s11136-011-9875-x>

202210490311097
Annisa Nur Firda Putri Yuana
Prodi Fisioterapi

White, S. M., Wójcicki, T. R., & McAuley, E. (2009). Physical activity and quality of life in community dwelling older adults. *Health and Quality of Life Outcomes*, 7, 10. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-7-10>

WHO. (2012). Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) Analysis Guide. Geneva: World Health Organization, 1–22. [http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Global+Physical+Activity+Questionnaire+\(GPAQ\)+Analysis+Guide#1](http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Global+Physical+Activity+Questionnaire+(GPAQ)+Analysis+Guide#1)

Zahirah, S. A., Anggraini, F. T., & Irawati, L. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Kardiorespirasi Lansia Wanita di Puskesmas Padang Kandis. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 3(1), 49–56. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v3i1.726>

Zende, P., & Parab, N. (2024). *Correlation Between Level of Physical Activity Using GPAQ and Exercise Capacity Using 6 Min Walk Test in Non-Insulin Dependent Type 2 Diabetes Mellitus*.

Lopez, J., Perez-Rojo, G., Noriega, C., Sánchez-Cabaco, A., Sitges, E., & Bonete, B. (2024). *Quality-of-life in older adults: its association with emotional distress and psychological wellbeing*. **BMC Geriatrics**, 24, 815. <https://doi.org/10.1186/s12877-024-05401-7>





UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



FAKULTAS ILMU KESEHATAN

FISIOTERAPI

fisioterapi.umm.ac.id | fisioterapi@umm.ac.id

HASIL DETEKSI PLAGIASI

Berdasarkan hasil tes deteksi plagiasi yang telah dilakukan oleh Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang, pada karya ilmiah mahasiswa di bawah ini :

Nama : Annisa Nur Firda Putri Yuana
NIM : 202210490311097
Program Studi : S1 Fisioterapi
Judul Naskah : HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS DENGAN TINGKAT
KEBUGARAN LANSIA DI KOTA MALANG
Jenis Naskah : Skripsi / Artikel Ilmiah
Keperluan : Mengikuti Ujian Seminar Hasil Skripsi
Hasilnya dinyatakan : Memenuhi Syarat

No	Jenis Naskah	Maksimum Kesamaan	Hasil Deteksi
1	Bab 1 (Pendahuluan)	10%	11%
2	Bab 2 (Tinjauan Pustaka)	25%	21%
3	Bab 3 & 4 (Kerangka konsep & metodologi)	33%	15%
4	Bab 5 & 6 (Hasil & Pembahasan)	33%	0%
5	Bab 7 (Kesimpulan & Saran)	5%	0%
6	Artikel Ilmiah	15%	%

Keputusannya : Dapat melaksanakan seminar hasil skripsi

Malang, 5 Januari 2026
Tim Deteksi Plagiasi Prodi Fisioterapi FIKES



Nur Izzah Rahmawati, S.Ft., Ftr., M.Biomed
NIP UMM. 180321081995



Kampus I

Jl. Bandung 1 Malang Jawa Timur
P. +62 341 551 253 (Hunting)
F. +62 341 460 435

Kampus II

Jl. Bendungan Sutami No. 188 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 551 149 (Hunting)
F. +62 341 582 060

Kampus III

Jl. Raya Togomas No 246 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 464 318 (Hunting)
F. +62 341 460 435
E. webmaster@umm.ac.id