

## ABSTRAK

Setiap manusia memerlukan gerak dalam kehidupannya sebagai pertanda kehidupan, bergerak dalam hal kegiatan sehari-hari merupakan serangkaian aktivitas jasmani seperti berjalan, berlari dan melompat. Perubahan aktivitas akan berbeda jika seseorang memiliki usia lanjut yang akan memilih olahraga yang aman seperti berjalan kaki, senam atau olahraga yang tidak menimbulkan gangguan terutama pada persendian. Pola hidup yang sehat seperti rutin berolahraga akan menunjang tingkat kemampuan aktivitas jasmani para lansia, dengan kesehatan yang baik maka akan menunjang kegiatan jasmani dapat dilakukan secara teratur. Akan tetapi para lansia mengalami hambatan untuk melakukan aktivitas jasmani dan kondisi ini dapat mempengaruhi kondisi biopsikososial para lansia tersebut.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Jasmani dengan Kondisi Biopsikososial pada Kelompok Usia Lanjut di Gasibu Kota Bandung.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif analitik. Populasi adalah komunitas usia lanjut Gasibu yang berjumlah 60. Teknik pengambilan sampling purposive yaitu aktif terlibat dalam kegiatan jasmani sebanyak 40 lansia.

Berdasarkan hasil pengujian Nilai hasil uji signifikansi 0.002 artinya koefisien korelasi signifikan secara statistik. Nilai uji signifikansi koefisien korelasi diperoleh t-hitung sebesar 3.40 yang lebih besar dari t-tabel ( $dk=40-1$ ,  $\alpha=0,95$ ) = 2.708. Artinya,  $H_0$  yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan positif dan signifikan antara aktivitas jasmani dengan kondisi biopsikososial ditolak dan menerima  $H_a$  yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara aktivitas jasmani dan kondisi biopsikososial

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa: terdapat hubungan yang signifikan Aktivitas Jasmani dan Kondisi Biopsikososial pada Kelompok Usia Lanjut di Gasibu Kota Bandung.

Kata kunci: biopsikososial, lansia, kesehatan, aktivitas, jasmani, olahraga

# **PHYSICAL ACTIVITY AND BIOPSYCHOSOCIAL CONDITIONS RELATIONSHIPS OF ELDERLY GROUP IN GASIBU BANDUNG CITY**

Faisal Rojabi<sup>1</sup>, Lucky Angkawidjaya<sup>2</sup>, Yus Solihin<sup>3</sup>

*Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas  
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia*

## **Abstrac**

Every human being requires a motion in his life as a sign of life, engaged in everyday activities is a series of physical activities such as walking, running and jumping. Changes in activity would be different if someone had elderly who will choose a safe exercise such as walking, gymnastics or sports that do not cause interference, especially in the joints. A healthy lifestyle such as regular exercise will support the level of physical activity of the elderly. Good health will support physical activity which is can be done on a regular basis. However, the elderly experience barriers to physical activity and this condition can affect the biopsychosocial condition of the elderly. The purpose of this study was to determine the Relationships between Physical Activity And Biopsychosocial condition in Group of Elderly in Gasibu Bandung City. The method used in this study is a descriptive analytic method. The population is the elderly Gasibu communities totaling 60 persons. The sampling technique that is used in this study is Purposive sampling technique which is actively engaged in physical activity by 40 persons. Based on the results, the Value of significance of test is 0,002 it means the correlation coefficient is statistically significant. values of Significance correlation coefficient test obtained t count at 3,40 which is higher than t-table ( $df = 40-1, \alpha = 0.95$ ) = 2,708. It means  $H_0$  which states that, there is no significant positive relationship between physical activity and the biopsychosocial conditions, is rejected, and accept  $H_a$  which states that there is a positive and significant relationship between physical activity and the biopsychosocial conditions. The conclude from the results of the study: there is a significant relationship between Physical Activity And Biopsychosocial Conditions of the Elderly Group in Gasibu Bandung City.

Keywords: biopsychosocial, elderly, health, activity, physical