

ABSTRAK

PROFIL GAYA HIDUP SEHAT LANSIA YANG AKTIF MELAKUKAN OLAHRAGA KESEHATAN

Ani Suryani

0905706

Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui gambaran gaya hidup sehat yang aktif melakukan olahraga kesehatan pada lanjut usia di Kelurahan Leuwigajah Kota Cimahi.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif, instrument penelitian atau alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah penyebaran angket penelitian yang memuat beberapa pertanyaan yang berhubungan dengan masalah penelitian. Instrument yang digunakan adalah angket *partisipasi dalam olahraga* dan angket *gaya hidup*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah lanjut usia di Kelurahan Leuwigajah Kota Cimahi sebanyak 30 orang dengan menggunakan teknik sampling purposive. Dari hasil angket tersebut dilakukan uji validitas serta uji reliabilitas, pengumpulan data dan analisis data.

Hasil yang diperoleh adalah terdapat gambaran secara umum mengenai gaya hidup sehat lansia yang aktif melakukan olahraga kesehatan di Kelurahan Leuwigajah Kota Cimahi dengan kriteria Cukup dan terdapat gambaran partisipasi lansia dalam melakukan olahraga kesehatan di Kelurahan Leuwigajah Kota Cimahi dengan kriteria Rendah.

Kata kunci : *olahraga kesehatan, gaya hidup lansia*

ABSTRAK

PROFIL GAYA HIDUP SEHAT LANSIA YANG AKTIF MELAKUKAN OLAHRAGA KESEHATAN

Ani Suryani

0905706

Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui gambaran gaya hidup sehat yang aktif melakukan olahraga kesehatan pada lanjut usia di Kelurahan Leuwigajah Kota Cimahi.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif, instrument penelitian atau alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah penyebaran angket penelitian yang memuat beberapa pertanyaan yang berhubungan dengan masalah penelitian. Instrument yang digunakan adalah angket *partisipasi dalam olahraga* dan angket *gaya hidup*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah lanjut usia di Kelurahan Leuwigajah Kota Cimahi sebanyak 30 orang dengan menggunakan teknik sampling purposive. Dari hasil angket tersebut dilakukan uji validitas serta uji reliabilitas, pengumpulan data dan analisis data.

Hasil yang diperoleh adalah terdapat gambaran secara umum mengenai gaya hidup sehat lansia yang aktif melakukan olahraga kesehatan di Kelurahan Leuwigajah Kota Cimahi dengan kriteria Cukup dan terdapat gambaran partisipasi lansia dalam melakukan olahraga kesehatan di Kelurahan Leuwigajah Kota Cimahi dengan kriteria Rendah.

Kata kunci : *olahraga kesehatan, gaya hidup lansia*