

ABSTRAK

SURYA GUNAWAN. NIM. 6143210045 “Survey Aktivitas Fisik Lansia Di Masa Pandemi”. (Pembimbing : Zulaini, S.KM, M.Kes.AIFO) Skripsi Medan : FIK UNIMED. 2021.

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat aktivitas fisik lansia di masa pandemi. Lokasi Penelitian atau tempat penelitian dilaksanakan di Stabat Kabupaten Langkat. Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober 2021 s/d November 2021. Pendekatan deskriptif ini menggambarkan aktivitas fisik lansia dimasa pandemi. Yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang lansia dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Metode dalam penelitian ini menggunakan survey dengan tes sebagai pengumpul data. Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan pada saat masa pandemi. Hasil penelitian aktivitas fisik lansia di Stabat diperoleh 15 orang (75%) dalam persentase baik, kemudian 4 orang (20%) dalam persentase kurang baik, dan 1 orang (5%) dalam persentase tidak baik. Pada sebelumnya biasa responden memiliki beberapa kegiatan terjadwal seperti kegiatan pesta di daerah sekitar, membuat kesenian kerajinan tangan yang dilakukan 2 kali dalam seminggu dengan durasi 2 jam, dengan durasi 2 jam yang dilakukan di aula dan olahraga senam yang biasanya dilakukan tiga kali dalam seminggu dengan durasi 30 menit yang dilakukan dilapangan yang membuat responden berjalan dari wismanya menuju lokasi. Kemudian biasanya banyak acara di alun-alun untuk para lansia juga umum, namun pada masa pandemi sekarang semua kegiatan terbatas dan banyak menghabiskan waktu di rumah.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa “Aktivitas Fisik Lansia” usia 50-60 tahun masih dalam kategori baik di Kota Stabat.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Lansia, Pandemi.