

ABSTRAK

ANALISIS PERBEDAAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS ANTARA LANSIA YANG MELAKUKAN DAN TIDAK MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK BERSAMA: STUDI KOMPARASI

Zulekhatun Nurul Azmi¹, Lita Heni Kusumawardani², Kinantika Nur Dewanti³

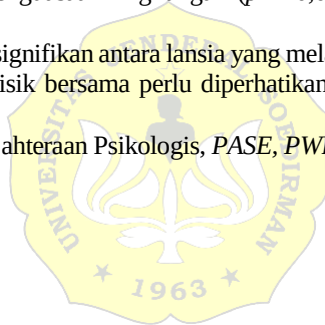
Latar Belakang: Lansia mengalami penurunan perkembangan fisik dan psikologis yang berdampak pada kesejahteraan psikologis. Penurunan aktivitas fisik lansia mengakibatkan penurunan kondisi fisik dan psikologis yang berdampak terhadap kualitas hidup. Salah satu upaya untuk menunjang peningkatan kualitas hidup dapat dilakukan dengan pendekatan komunitas. Bentuk pendekatan komunitas ditinjau dari produktivitas dalam aktivitas fisik bersama sebagai kelompok swabantu. Penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan kesejahteraan psikologis antara lansia yang melakukan dan tidak melakukan aktivitas fisik bersama.

Metode: Penelitian ini menggunakan studi komparatif, desain *cross sectional*. Pemilihan sampel dengan teknik *simple random sampling*, total jumlah sampel responden sebanyak 100 lansia (50 pada setiap kategori kelompok). Pengukuran menggunakan instrumen *Psychological Well-Being Scale* (PWBS) dan *Physical Activities Scale for Elderly* (PASE) untuk mengetahui gambaran kesejahteraan psikologis dan aktivitas fisik pada lansia. Analisis data menggunakan uji t tidak berpasangan.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan perbedaan skor kesejahteraan psikologis signifikan antara lansia yang melakukan aktivitas fisik bersama dengan yang tidak (nilai $p = 0,001$). Kedua kelompok menunjukkan perbedaan yang signifikan pada domain penerimaan diri ($p = 0,001$), hubungan positif dengan orang lain ($p = 0,001$), penguasaan lingkungan ($p = 0,001$), tujuan hidup ($p = 0,038$), dan pertumbuhan pribadi ($p = 0,001$).

Kesimpulan: Terdapat perbedaan signifikan antara lansia yang melakukan dan tidak melakukan aktivitas fisik bersama, sehingga aktivitas fisik bersama perlu diperhatikan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Kesejahteraan Psikologis, PASE, PWBS.



ABSTRACT

ANALYSIS OF THE DIFFERENCES IN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING BETWEEN ELDERLY PEOPLE WHO DO AND DO NOT ENGAGE IN PHYSICAL ACTIVITIES TOGETHER : A COMPARATIVE STUDY

Zulekhatun Nurul Azmi¹, Lita Heni Kusumawardani², Kinantika Nur Dewanti³

Background: Older adults experience physical and psychological decline that affects their psychological well-being. Decreased physical activity among older adults results in physical and psychological decline that impacts their quality of life. One effort to support improved quality of life can be done through a community approach. The community approach is reviewed in terms of productivity in physical activities as a self-help group. This study aims to determine the differences in psychological well-being between elderly people who participate in and those who do not participate in joint physical activities.

Method: This study used a comparative study with a cross-sectional design. Samples were selected using simple random sampling, with a total of 100 elderly respondents (50 in each category). Measurements were taken using the Psychological Well-Being Scale (PWBS) and Physical Activities Scale for Elderly (PASE) instruments to determine the psychological well-being and physical activity of the elderly. Data analysis used an unpaired t-test.

Results: The results of the study show a significant difference in psychological well-being scores between elderly people who engage in physical activity and those who do not ($p = 0.001$). Both groups showed significant differences in the domains of self-acceptance ($p = 0.001$), positive relationships with others ($p = 0.001$), environmental mastery ($p = 0.001$), life purpose ($p = 0.038$), and personal growth ($p = 0.001$).

Conclusion: There are significant differences between elderly people who engage in physical activity together and those who do not, so physical activity together needs to be considered to improve psychological well-being.

Keywords: Physical Activity, Psychological Well-being, PASE, PWBS