UNIVERSITAS
GADJAH MADA
Hubungan Keikutsertaan Senam Dalam Program Pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS) Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Puskesmas Wates dan Puskesmas Gadingrejo Kabupaten Pringsewu Lampung
Muhammad Nur, Dr. Sri Mulyani, S.Kep., Ns., M.Ng ; Ema Madyaningrum, S.Kep., M.Kes., Ph.D
Universitas Gadjah Mada, 2026 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

ABSTRACT

Background: Elderly people are vulnerable to declines in physical and mental function, which can reduce their quality of life. Therefore, efforts to maintain their health are necessary. PROLANIS exercise is thought to have the potential to improve the quality of life of the elderly.
Objective: To analyze the relationship between PROLANIS exercise participation and the quality of life of the elderly at the Wates and Gadingrejo Community Health Centers in Pringsewu Regency.
Methods: This observational, analytical, cross-sectional study was conducted from February to April 2026 at the Wates and Gadingrejo Community Health Centers, Pringsewu Regency, Lampung. Subjects were 240 elderly people aged >60 years who met the inclusion and exclusion criteria, selected using a whole sampling method. Participation in PROLANIS exercise was categorized based on whether they had been regularly participating in the exercise for >6 months or <6 months, while quality of life was measured using the WHOQOL-BREF questionnaire. Data analysis included univariate analysis, Chi-square or Fisher's exact test for bivariate analysis, and logistic regression for multivariate analysis with a significance level of $p<0.05$.
Results: A total of 240 elderly people with a mean age of 66.70±6.15 years participated in the study. The majority of respondents had a good quality of life (84.6%), while 15.4% had a moderate quality of life. Regular PROLANIS exercise routines were significantly associated with quality of life in the elderly ($p<0.001$), with all respondents who regularly participated in exercise having a good quality of life. Gender was also significantly associated with quality of life ($p<0.001$). Multivariate analysis showed that gender was an independent factor influencing quality of life (OR=7.32; 95%CI: 1.93-27.84; p=0.003), while age, education, residential status, and exercise routines did not show a significant effect.
Conclusion: Regular PROLANIS exercise routines are associated with quality of life in the elderly, and all elderly who regularly participate have a good quality of life. However, after controlling for other variables, gender remains the most influential factor on quality of life, with women having a greater likelihood of having a good quality of life than men.

Keywords: quality of life, elderly, PROLANIS exercise

Hubungan Keikutsertaan Senam Dalam Program Pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS) Dengan Kualitas
Hidup Lansia Di Puskesmas Wates dan Puskesmas Gadingrejo Kabupaten Pringsewu Lampung
Muhammad Nur, Dr. Sri Mulyani, S.Kep., Ns., M.Ng ; Ema Madyaningrum, S.Kep., M.Kes., Ph.D
Universitas Gadjah Mada, 2026 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

IINTISARI

Latar Belakang: Lansia rentan mengalami penurunan fungsi fisik dan mental yang dapat menurunkan kualitas hidup, sehingga diperlukan upaya untuk mempertahankan kesehatannya. Senam PROLANIS diduga berpotensi meningkatkan kualitas hidup lansia.

Tujuan: Menganalisis hubungan keikutsertaan senam PROLANIS dengan Kualitas Hidup Lansia di Puskesmas Wates dan Puskesmas Gadingrejo Kabupaten Pringsewu.

Metode: Penelitian observasional analitik dengan desain *cross-sectional* dilakukan pada Februari-April 2026 di Puskesmas Wates dan Puskesmas Gadingrejo, Kabupaten Pringsewu, Lampung. Subjek penelitian adalah 240 lansia berusia ≥60 tahun yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, dipilih dengan metode *whole sampling*. Keikutsertaan senam PROLANIS dikategorikan berdasarkan rutinitas mengikuti senam selama >6 bulan atau <6 bulan, sedangkan kualitas hidup diukur menggunakan kuesioner WHOQOL-BREF. Analisis data meliputi analisis univariat, uji Chi-square atau Fisher's exact untuk analisis bivariat, serta regresi logistik untuk analisis multivariat dengan tingkat kemaknaan $p<0,05$.

Hasil: Sebanyak 240 lansia dengan rerata usia 66,70±6,15 tahun diikutsertakan dalam penelitian. Mayoritas responden memiliki kualitas hidup baik (84,6%), sedangkan 15,4% memiliki kualitas hidup sedang. Rutinitas senam PROLANIS berhubungan signifikan dengan kualitas hidup lansia ($p<0,001$), di mana seluruh responden yang rutin mengikuti senam memiliki kualitas hidup baik. Jenis kelamin juga berhubungan signifikan dengan kualitas hidup ($p<0,001$). Analisis multivariat menunjukkan bahwa jenis kelamin merupakan faktor yang berpengaruh secara independen dengan kualitas hidup (OR=7,32; 95%CI: 1,93-27,84; $p=0,003$), sedangkan usia, pendidikan, status tinggal, dan rutinitas senam tidak menunjukkan pengaruh yang bermakna.

Simpulan: Rutinitas mengikuti senam PROLANIS berhubungan dengan kualitas hidup lansia, dan seluruh lansia yang rutin mengikuti senam memiliki kualitas hidup baik. Namun, setelah dikontrol dengan variabel lain, jenis kelamin merupakan faktor yang paling berpengaruh dengan kualitas hidup, dengan perempuan memiliki peluang lebih besar untuk memiliki kualitas hidup yang baik dibandingkan laki-laki.

Kata kunci: kualitas hidup, lansia, senam PROLANIS