

ABSTRAK

Lansia wanita mengalami pasca menopause yang berkaitan dengan perubahan hormonal dan seringkali dikaitkan dengan emosional dan tingkat stres. Tingkat stres pada lansia wanita dapat dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik dan kemampuan fungsional yang dilakukan setiap hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan aktivitas fisik dan kemampuan fungsional terhadap tingkat stres pada lansia wanita di Desa Jegu, Kecamatan Penebel, Kabupaten Tabanan. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Sebanyak 64 lansia wanita yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Physical Activity Scale for Elderly* (PASE) untuk mengukur aktivitas fisik, kuesioner Indeks Barthel untuk mengukur kemampuan fungsional, dan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) untuk mengukur tingkat stres. Hasil analisis data korelasi *Spearman's Rho* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan ($p=0,001$) dengan nilai koefisien korelasi negatif sebesar $-0,733$. Ini menunjukkan semakin tinggi aktivitas fisik maka semakin menurun tingkat stres. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara aktivitas fisik dan tingkat stres pada lansia wanita. Hasil analisis data korelasi *Spearman's Rho* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan ($p=0,001$) dengan nilai koefisien korelasi negatif sebesar $-0,884$. Ini menunjukkan semakin tinggi kemampuan fungsional maka semakin menurun tingkat stres. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara kemampuan fungsional dan tingkat stres pada lansia wanita. Hasil uji korelasi berganda menunjukkan bahwa adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kemampuan fungsional terhadap tingkat stres, dengan nilai signifikansi $p=0,001$ ($p<0,05$) dan nilai R sebesar $0,867$ yang menunjukkan keeratan hubungan berkategori sangat kuat.

Kata kunci: Lansia, Aktivitas Fisik, Kemampuan Fungsional, Tingkat Stres

ABSTRACT

Postmenopausal women experience hormonal changes that are often associated with emotional and stress levels. Stress levels in elderly women can be influenced by their level of physical activity and functional abilities in their daily lives. This study aims to find out the relationship between physical activity and functional abilities and stress levels in elderly women in Jegu Village, Penebel, Tabanan Regency. This study used quantitative research with a cross-sectional design. A total of 64 elderly women were selected based on inclusion and exclusion criteria through purposive sampling. Data were collected using the Physical Activity Scale for Elderly (PASE) questionnaire to measure physical activity, the Barthel Index questionnaire to measure functional ability, and the Perceived Stress Scale (PSS) questionnaire to measure stress levels. The results of Spearman's Rho correlation data analysis showed a significant relationship ($p=0.001$) with a negative correlation coefficient of -0.733 . This indicates that the higher the physical activity, the lower the stress level. Based on these results, it can be concluded that there is a strong relationship between physical activity and stress levels in elderly women. The results of Spearman's Rho correlation analysis showed a significant relationship ($p=0.001$) with a negative correlation coefficient of -0.884 . This finding indicated that the higher the functional ability, the lower the stress level. Based on these results, it can be concluded that there is a forceful relationship between functional ability and stress levels in elderly women. The results of the multiple correlation test show that there is a significant relationship between physical activity and functional ability on stress levels, with a significance value of $p=0.001$ ($p<0.05$) and an R value of 0.867 , which indicates a substantial relationship.

Keywords: *Elderly, Physical Activity, Functional Ability, Stress Levels*