

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI
KETIDAKAKTIFAN LANSIA DALAM MENGIKUTI SENAM DI
POSYANDU LANSIA DUTA KUSUMA DUSUN NGAWONGGO
KECAMATAN TAJINAN KABUPATEN MALANG**



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN RS.dr. SOEPRAOEN MALANG
TA. 2019/2020**

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI
KETIDAKAKTIFAN LANSIA DALAM MENGIKUTI SENAM DI
POSYANDU LANSIA DUTA KUSUMA DUSUN NGAWONGGO
KECAMATAN TAJINAN KABUPATEN MALANG**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya
Keperawatan Pada Prodi Keperawatan
Politeknik Kesehatan RS.dr. Soepraoen
Malang



OLEH

MARTHA ERIKA MATALU

NIM.17.1.105

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN RS.dr. SOEPRAOEN MALANG
TA. 2019/2020**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Martha Erika Matalu
Tempat/tanggal lahir : Malang, 25 April 1999
NIM : 17.1.105
Alamat : Jl. Slamet 5 Cemorokandang, Malang

Menyatakan dan bersumpah bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jika dikemudian hari ternyata saya terbukti melakukan pelanggaran atas pernyataan dan sumpah tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, 03 Januari 2020

METERAI
TEMPEL

70B11A4F943751166

Martha Erika Matalu

NIM. 17.1.105

CURRICULUM VITAE

Nama : Martha Erika Matalu

Tempat Tgl Lahir : Malang, 25 April 1999

Alamat Rumah : Jl. Slamet 5 Cemorokandang, Malang

Nama Orang Tua :

Ayah : Hendri Windi Kalaway Matalu

Ibu : Nurjannah

Riwayat Pendidikan:

SD : SDN MADYOPURO 4 MALANG

SMP : SMPK PETRA MALANG

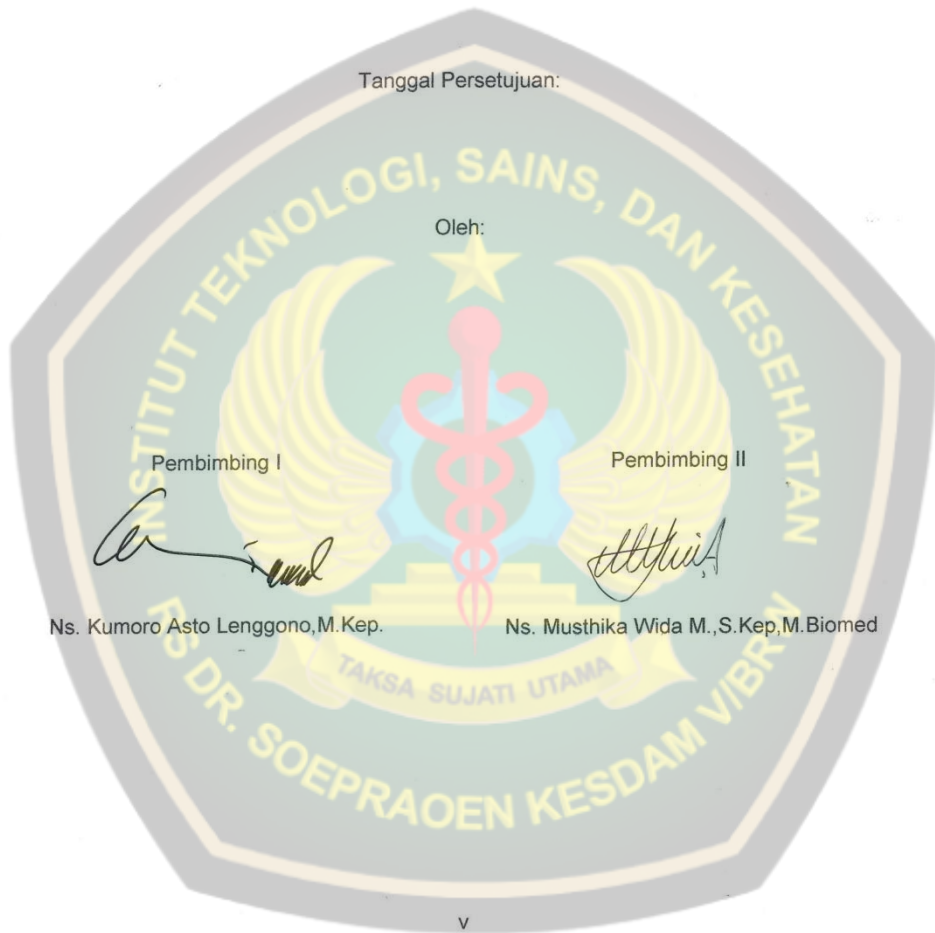
SMA : SMKN 02 MALANG



LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini telah Disetujui untuk Diujikan di
Depan Tim Penguji

Tanggal Persetujuan:



v

LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang
Karya Tulis Ilmiah di Program Studi Keperawatan Politeknik Kesehatan
RS.dr. Soepraoen Malang

Tanggal



TIM PENGUJI

Nama	Tanda tangan
Ketua : Ns. Hanim Mufarokhah, M.Kep	
Anggota : 1. Ns. Tien Aminah, M.Kep	
2. Ns. Kumoro Asto Lenggono, M.Kep	

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan



Ns. Kumoro Asto Lenggono, M.Kep

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Gambaran Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keditidakaktifan Lansia Dalam Mengikuti Senam Lansia Di Posyandu Lansia Duta Kusuma Dusun Ngawonggo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang” sesuai dengan waktu yang ditentukan.

Karya Tulis Ilmiah ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di Program Studi Keperawatan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang. Dalam penyusunan proposal Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Letnan Kolonel (Ckm) Arief Effendi, SMPH.,SH, S.Kep., Ners,M. M. M.Kes selaku Direktur Poltekkes RS. Dr. Soepraoen Malang.
2. Bapak Ns. Kumoro Asto Lenggono, M.Kep., selaku Ketua Program Studi Keperawatan dan selaku pembimbing I dalam penelitian ini yang telah memberikan bimbingan dan saran kepada penulis.
3. Ibu Musthika Wida, M.S.Kep M.Biomed., selaku pembimbing II dalam penelitian ini yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.
4. Kepala Puskesmas Tajinan Kab. Malang dalam penelitian ini yang telah memberi izin saya untuk studi pendahuluan di Posyandu Duta Kusuma Dsn. Ngawonggo Kec. Tajinan Kab. Malang.
5. Ketua Kader Ibu Titik yang telah memberikan izin saya untuk melakukan studi pendahuluan dan banyak membantu memberi bimbingan dan saran kepada penulis.
6. Kedua orang tua saya yang selalu mendukung, membantu dan mendo'akan saya.
7. Serta teman-teman yang banyak membantu kelancaran penelitian ini.

Penulis berusaha untuk dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini, dengan sebaik-baiknya.Namun, demikian penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan.Oleh karena itu demi kesempurnaan, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran dari semua pihak, untuk menyempurnakannya.

Malang, 03 Januari 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	I
COVER DALAM II	II
LEMBAR PERNYATAAN.....	III
CURRICULUM VITAE	IV
LEMBAR PERSETUJUAN	V
LEMBAR PENGESAHAN	VI
KATA PENGANTAR	VII
DAFTAR ISI.....	IX
DAFTAR GAMBAR	XII
DAFTAR TABEL.....	XIII
DAFTAR SINGKATAN.....	XIV
DAFTAR LAMPIRAN	XV
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Lansia	7
2.1.1 Definisi Lansia	7
2.1.2 Klasifikasi Lansia	7
2.1.3 Karakteristik Lansia	8

2.1.4 Perubahan Pada Lansia	8
2.2 Konsep Senam Lansia	16
2.2.1 Definisi Senam Lansia	16
2.2.2 Tujuan Senam Lansia	16
2.2.3 Manfaat Senam Lansia	16
2.2.4 Intensitas Latihan	18
2.2.5 Ketentuan-Ketentuan Latihan Fisik	19
2.2.6 Hal yang Perlu Diperhatikan Saat Latihan Fisik	21
2.2.7 Teknik dan Cara Berlatih	21
2.2.8 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketidakaktifan Lansia Mengikuti Senam	22
2.3 Konsep Posyandu Lansia	24
2.3.1 Definisi Posyandu Lansia	24
2.3.2 Tujuan Pembentukan	25
2.3.3 Sasaran	25
2.3.4 Alasan Pendirian Posyandu Lansia	26
2.3.5 Ruang Lingkup	27
2.3.6 Mekanisme Pelayanan Posyandu Lansia	27
2.3.7 Jenis Pelayanan Kesehatan	28
2.3.8 Kegiatan Lansia, Kader dan Petugas Kesehatan	31
2.4 Kerangka Konsep	33
2.4.1 Deskripsi Kerangka Konsep	34
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	35

3.2 Kerangka Kerja	35
3.3 Populasi, sampel, dan sampling	37
3.3.1 Populasi.....	37
3.3.2 Sampel	37
3.3.3 Sampling.....	37
3.4 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional.....	38
3.4.1 Identifikasi Variabel.....	38
3.4.2 Definisi Operasional Variabel	38
3.5 Prosedur Pengumpulan Data.....	40
3.5.1 Proses Perijinan	40
3.5.2 Proses Pengumpulan Data.....	41
3.6 Pengolahan Dan Analisa Data.....	43
3.6.1 Pengolahan Data.....	43
3.6.2 Analisa Data	45
3.7 Waktu Dan Tempat Penelitian	46
3.8 Etika Penelitian.....	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	50
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	50
4.2 Data Umum.....	51
4.3 Data Khusus.....	52
4.3.1 Faktor Pengetahuan.....	52
4.3.2 Faktor Dukungan Keluarga.....	52
4.3.3 Faktor Jarak.....	53

4.4 Pembahasan	
4.4.1 Gambaran Faktor Pengetahuan Pada Lansia.....	54
4.4.2 Gambaran Faktor Dukungan Keluarga Pada Lansia.....	55
4.4.3 Gambaran Faktor Jarak Pada Ketidakaktifan Lansia.....	56

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan.....	58
5.2 Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA.....	60



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konsep.....	33
Gambar 3.1 Kerangka Kerja	36



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Intensitas Latihan Berdasarkan Usia	18
Tabel 2.2 Kegiatan Lansia, Kader, dan Petugas Kesehatan.....	31
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	39
Tabel 4.1 Data Umum Responden.....	51
Tabel 4.2 Data Faktor Pengetahuan.....	52
Tabel 4.3 Data Faktor Dukungan Keluarg.....	53
Tabel 4.4 Data Faktor Jarak.....	53



DAFTAR SINGKATAN

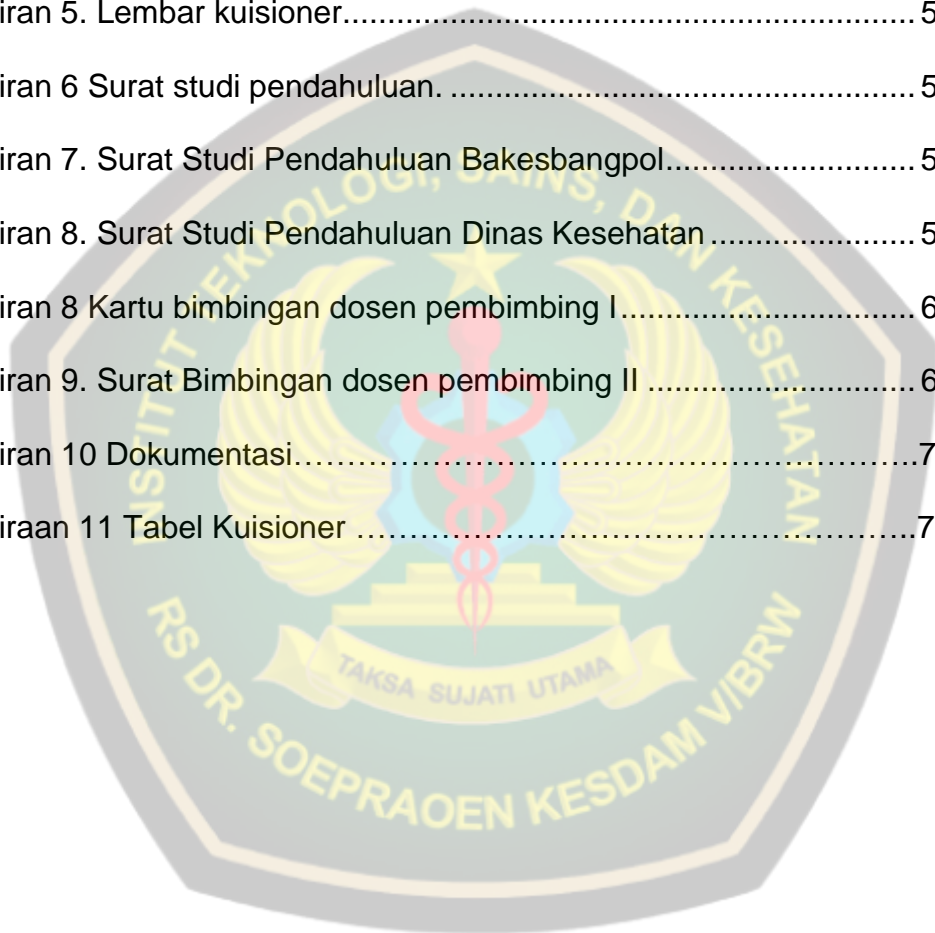


The logo of Universitas Seppren Kesdam VIBRW is a large, semi-transparent watermark in the background. It features a central emblem with a caduceus (a staff with two snakes) and a gear, set against a green and yellow background with wings. The text around the emblem reads 'UNIVERSITAS SEPPREN TEKNOLOGI, SAINS, DAN KESEHATAN' and 'KEMENTERIAN KESEHATAN RI'. Below the emblem is a banner with the motto 'TAKSA SUJATI UTAMA'.

BB	: Berat Badan
BPS	: Badan Pusat Statistik
DNM	: Denyut Nadi Maksimal
IMT	: Indeks Masa Tubuh
JR	: Jarang
KEMENKES	: Kementerian Kesehatan
KMS	: Kartu Menuju Sehat
LSM	: Lembaga Swadaya Masyarakat
PNS	: Pegawai Negeri Sipil
POSBINDU	: Pos Pembinaan Terpadu
POSYANDU	: Pos Pelayanan Terpadu
SL	: Selalu
SR	: Sering
TB	: Tinggi Badan
TD	: Tekanan Darah
UU	: Undang-Undang
WHO	: <i>World Health Organization</i>
TP	: Tidak Pernah

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Jadwal Penelitian	49
Lampiran 2. Lembar permohonan menjadi responden	50
Lampiran 3. Surat persetujuan menjadi responden	51
Lampiran 4. Kisi-kisi instrumen penelitian.....	52
Lampiran 5. Lembar kuisisioner.....	53
Lampiran 6 Surat studi pendahuluan.	57
Lampiran 7. Surat Studi Pendahuluan Bakesbangpol.....	58
Lampiran 8. Surat Studi Pendahuluan Dinas Kesehatan	59
Lampiran 8 Kartu bimbingan dosen pembimbing I.....	60
Lampiran 9. Surat Bimbingan dosen pembimbing II	61
Lampiran 10 Dokumentasi.....	75
Lampiran 11 Tabel Kuisisioner	79



ABSTRAK

Matalu, Erika Martha 2020 **Gambaran Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ketidakaktifan Lansia Dalam MENGIKUTI Senam di Posyandu Lanisa Duta Kusuma Dusun Ngawonggo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang.** Karya Tulis Ilmiah Program Studi Keperawatan Poltekkes RS. Dr. Soepraoen Malang. Pembimbing (I) Ns. Kumoro Asto Lenggono, M.Kep dan pembimbing (II) Ns. Mustika Wida M.,S.Kep,M.Biomed

Senam lansia adalah olahraga ringan yang mudah dilakukan, tidak memberatkan serta dapat diterapkan pada lansia supaya tubuh lansia tetap bugar. Walaupun senam lansia murah dan mudah untuk dilakukan, masih banyak lansia yang tidak teratur mengikuti senam lansia yang dapat menimbulkan beberapa penyakit seperti asam urat, hipertensi, dan lain sebagainya. Beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu jarak, kurangnya pengetahuan seperti pengertian senam lansia, tujuan, manfaat, intensitas latihan, teknik dan cara berlatih serta dukungan keluarga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi ketidakaktifan lansia dalam mengikuti senam.

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Dilakukan pada 1-6 April 2020. Populasi sejumlah 85 dan sampel sebanyak 30 lansia. Sampling yang digunakan purposive sampling. Alat ukurnya menggunakan kuesioner. Analisa data menggunakan *coding, scoring, dan tabulating*.

Dari hasil penelitian yang didapat oleh peneliti adalah sebagian besar lansia yang tidak mengikuti senam sebanyak 23 responden (77%). Faktor terbesar yaitu dukungan keluarga sebesar 21 responden (70%). Faktor pengetahuan baik sejumlah 10 responden (33%), cukup 9 responden (30%), kurang 11 responden (37%). Faktor jarak jauh sejumlah 17 responden (57%), jarak dekat 13 responden (4%).

Melihat hasil penelitian ini, diharapkan lansia dan keluarga aktif mengikuti kegiatan di posyandu lansia agar dapat memiliki pengetahuan serta dukungan motivasi tentang pentingnya mengikuti senam untuk lanjut usia **Kata kunci: Lansia, Senam Lansia**

ABSTRACT

Matalu, Erika Martha 2020 **Overview of Factors Influencing the Inactivity of Elderly People to Follow Gymnastics at Elderly Posyandu, Duta Kusuma, Ngawonggo Hamlet, District, handicraft, Malang Regency.** Scientific pappers. Nursing Study Program of Poltekkes Hospital. dr. Soepraoen Malang. Advisor (I) Ns. Kumoro Asto Lenggono, M.Kep and supervisor (II) Ns. Musthika Wida M., S.Kep, M.Biomed

Elderly gymnastics is a mild exercise that is easy to do, does not make it too hard to be applied to the elderly as the elderly body is in shape. Although elderly exercise is cheap and easy to do, there are still many elderly who do not finish elderly exercise which can cause several diseases such as gout, hypertension, and so on.. Several factors affect distance, reduce knowledge such as understanding elderly exercise, goals, benefits, training competencies, techniques and ways to train and support the family. The purpose of this study is to study the description of the factors that affect the inactivity of the elderly in following gymnastics.

The research design used is descriptive. Expected on 1-6 April 2020. The population is 85 and a sample of 30 elderly. Sampling used a purposive sampling. The measurement tool uses a questionnaire. Data analysis uses coding, scoring, tabulation and presentage.

From the results of the study obtained by researchers, most of the elderly who did not get gymnastics were 23 respondents (77%). The biggest factor is family support, amounting to 21 respondents (70%). Good knowledge factor from 10 respondents (33%), enough 9 respondents (30%), less 11 respondents (37%). The distance factor is 17 respondents (57%), the short distance is 13 respondents (4%).

Seeing the results of this study, it is expected that the elderly and families actively participate in counseling activities in posyandu and support motivation about the importance of attending gymnastics for the elderly.

Keywords: Elderly, Elderly Gymnastics