

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PELAKSANAAN AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA
DI POSYANDU LANSIA DESA GUNUNGREJO
KECAMATAN SINGOSARI
KABUPATEN MALANG**



**OLEH
PUTRI SHOLICHA ULFA
NIM 17.1.140**

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

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PELAKSANAAN AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA
DI POSYANDU LANSIA DESA GUNUNGREJO
KECAMATAN SINGOSARI
KABUPATEN MALANG**

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



OLEH
PUTRI SHOLICHA ULFA
NIM 17.1.140

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

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PELAKSANAAN AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA
DI POSYANDU LANSIA DESA GUNUNGREJO
KECAMATAN SINGOSARI
KABUPATEN MALANG**



**OLEH
PUTRI SHOLICHA ULFA
NIM 17.1.140**

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

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Putri Sholicha Ulfa

Tempat/tanggal lahir : Malang, 21 Februari 1999

NIM : 17.1.140


Alamat : Jln. Tumapel Gang 2 No.63 RT 03/RW07
Kecamatan Singosari Kabupaten Malang

Menyatakan dan bersumpah bahwa Kaya 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, 18 Juni 2020
Yang Menyatakan




Putri Sholicha Ulfa
NIM 17.1.140

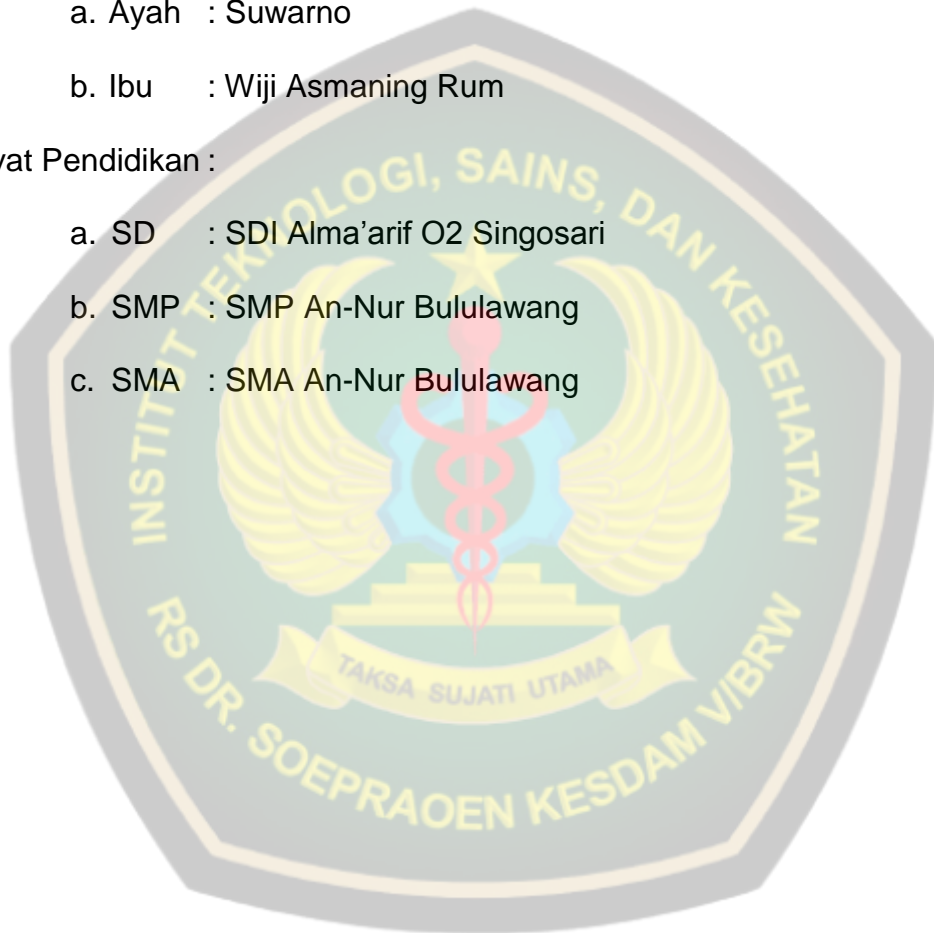
CURICULUM VITAE

Nama : Putri Sholicha Ulfa
Tempat Tgl. Lahir : Malang, 21 Februari 1999
Alamat Rumah : Jln. Tumapel Gang 2 No.63 RT 03/RW07
Kecamatan Singosari Kabupaten Malang
Nama Orang Tua :

- a. Ayah : Suwarno
- b. Ibu : Wiji Asmaning Rum

Riwayat Pendidikan :

- a. SD : SDI Alma'arif O2 Singosari
- b. SMP : SMP An-Nur Bululawang
- c. SMA : SMA An-Nur Bululawang



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Yakinlah setiap kesulitan pasti ada kemudahan”

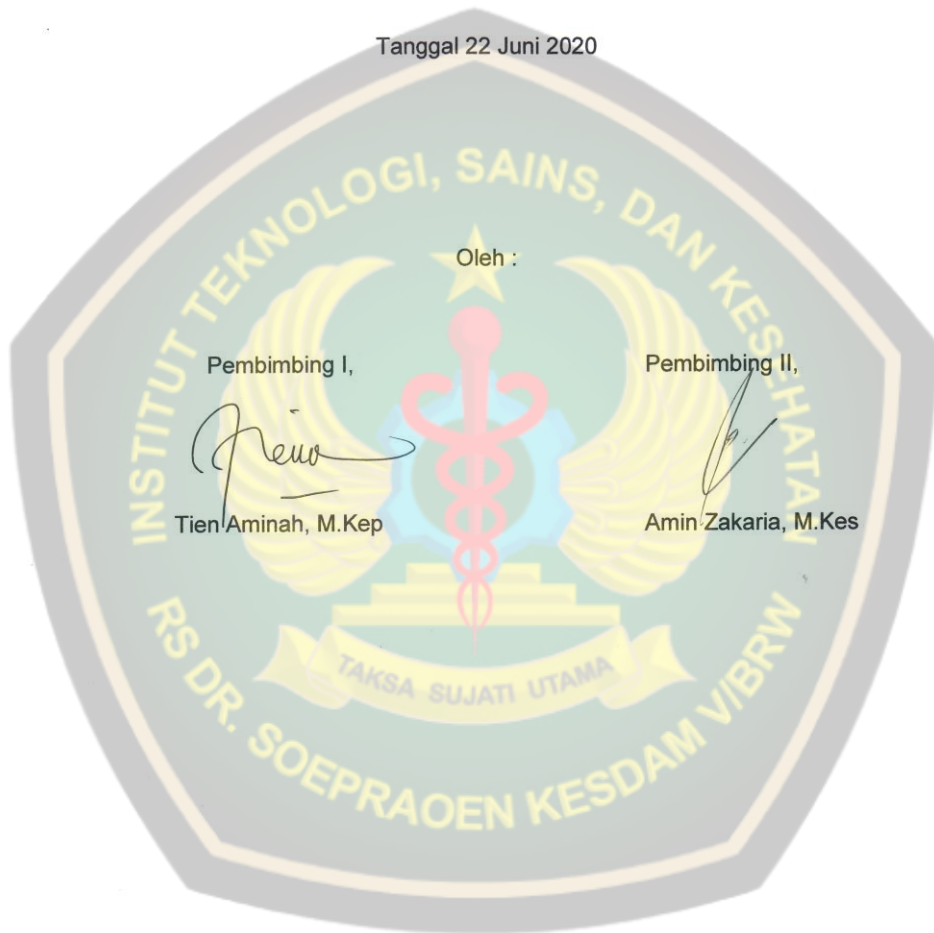
KARYA TULIS ILMIAH INI SAYA PERSEMBAHKAN UNTUK :

1. Ayah saya Suwarno, Ibunda saya Wiji Asmaningrum dan adik saya M. Farizallah Muhdor yang telah memberikan dukungan, mendoakan setiap waktu dan selalu memberikan dorongan moral maupun material serta selalu memotivasi dari awal hingga akhir.
2. Kedua pembimbing saya Ibu Tien Aminah, M.Kep dan Bapak Amin Zakaria, M.Kes yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada saya sehingga terwujudnya karya tulis ilmiah ini.
3. Teman saya Nurul Fitriani, Safina Ananda, Syabillah Oktaviani, Tika Ambar dan Agnes Lufi yang selalu memberikan dukungan dan doa serta motivasi semangat dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.
4. Seluruh teman-teman satu angkatan saya khususnya kelas 3C Keperawatan yang selalu memberikan dukungan dan doa.

LEMBAR PERSETUJUAN

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

Tanggal 22 Juni 2020



LEMBAR PENGESAHAN

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

Tanggal 22 Juni 2020



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Gambaran Pelaksanaan Aktivitas Fisik Pada Di Posyandu Lansia Desa Gunungrejo Kecamatan Singosari Kabupaten Malang” sesuai 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 Karya Tulis Ilmiah, 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 Efendi, SMPH., SH, S.Kep., Ners, M.M, M.Kes , selaku Direktur Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang
2. Bapak Kumoro Asto L, S.Kep., Ners, M.Kep selaku Ketua Prodi Keperawatan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang
3. Ibu Tien Aminah, M.Kep selaku pembimbing I dalam penelitian ini yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.
4. Bapak Amin Zakaria, M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan saran hingga terwujudnya Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Ibu Dr. Juliati Koesrini, A.Per.Pen., M.KPd selaku penguji I yang telah memberikan pengarahan dalam Karya Tulis Ilmiah ini.

6. Ibu Indari, S.Kep., Ners, M.Kep selaku penguji II yang telah memberikan pengarahan dalam Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Perawat dan Kader Posyandu Lansia Desa Gunungrejo Kecamatan Singosari Kabupaten Malang yang telah membantu penulis untuk melakukan pengambilan data.
8. Seluruh responden penelitian dan keluarga yang sangat kooperatif berpartisipasi dalam proses penelitian sampai selesai.
9. Ayah, Ibu, Adik tercinta, dan rekan-rekan mahasiswa prodi keperawatan yang selalu memberikan dukungan, doa dan semangat dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah 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.

Malang, 18 Juni 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul	i
Cover Dalam	ii
Halaman Pernyataan.....	iii
Curriculum Vitae.....	iv
Motto dan Persembahan	v
Lembar Persetujuan	vi
Lembar Pengesahan.....	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	x
Daftar Gambar	xii
Daftar Tabel	xiii
Daftar Singkatan dan Lambang	xiv
Daftar Lampiran	xv
Abstrak	xvi
Abstract	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Lansia.....	6
2.1.1 Pengertian Lanjut Usia.....	6
2.1.2 Batasan Lansia	6
2.1.3 Teori-Teori Proses Menua Pada Lansia	6
2.1.4 Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia	8
2.1.5 Masalah Kesehatan Yang Sering Dialami lansia	14
2.1.6 Permasalahan Pada Lansia	15
2.2 Konsep Aktivitas Fisik.....	17
2.2.1 Pengertian Aktivitas Fisik.....	17
2.2.2 Klasifikasi Aktivitas Fisik	18
2.2.3 Manfaat Aktivitas Fisik	21
2.2.4 Pengukuran Aktivitas Fisik.....	22
2.3 Kerangka Konsep.....	24
2.4 Deskripsi Kerangka Konsep	25
BAB 3 METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	26
3.2 Kerangka Kerja.....	26
3.3 Populasi, Sampel dan Sampling.....	28
3.3.1 Populasi	28
3.3.2 Sampel.....	28

3.3.3	Sampling.....	28
3.4	Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional	29
3.4.1	Identifikasi Variabel.....	29
3.4.2	Definisi Operasional.....	29
3.5	Pengumpulan Data dan Analisa Data.....	31
3.5.1	Pengumpulan Data	31
3.5.2	Proses Pengumpulan Data	31
3.5.3	Analisa Data	33
3.6	Waktu dan Tempat Penelitian	39
3.6.1	Waktu Penelitian.....	39
3.6.2	Tempat Penelitian.....	39
3.7	Etika Penelitian	40
3.7.1	<i>Informed Consent</i> (Surat Persetujuan)	40
3.7.2	<i>Anonymity</i> (Tanpa Nama)	40
3.7.3	<i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan).....	40
3.7.4	<i>Self Determinant</i>	40
3.7.5	<i>Privacy</i>	41
3.7.6	<i>Protection from Discomfort</i>	41
3.7.7	<i>Justice</i>	41
3.8	Keterbatasan Penelitian.....	41
 BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian	43
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	43
4.1.2	Data Umum	44
4.1.3	Data Khusus.....	46
4.2	Pembahasan.....	47
4.2.1	Pembahasan Pelaksanaan Aktivitas Fisik Pada Lansia	47
 BAB 5 PENUTUP		
5.1	Kesimpulan	51
5.2	Saran	51
 DAFTAR PUSTAKA.....		53
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....		56

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konsep Gambaran Pelaksanaan Olahraga Pada Lansia Dalam Mencegah Osteoporosis di Posyandu Lansia Desa Gunungrejo Kecamatan Singosari Kabupaten Malang.....	24
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Gambaran Pelaksanaan Olahraga Pada Lansia Dalam Mencegah Osteoporosis di Posyandu Lansia Desa Gunungrejo Kecamatan Singosari Kabupaten Malang.....	27



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Kriteria Aktivitas Fisik.....	20
Tabel 2.2 Jenis aktivitas fisik sehari-hari	20
Tabel 2.3 Jenis aktivitas yang lebih berat	20
Tabel 2.4 Skor berdasarkan jenis pekerjaan.....	22
Tabel 2.5 Skor berdasarkan intensitas olahraga.....	22
Tabel 2.6 Skor berdasarkan waktu bersepeda atau berjalan saat bepergian.....	23
Tabel 2.7 Kategori Aktivitas Fisik.....	23
Tabel 3.1 Definisi Operasional Gambaran Pelaksanaan Aktivitas Fisik Pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Gunungrejo Kecamatan Singosari Kabupaten Malang.....	30
Tabel 3.2 Skoring kuesioner aktivitas fisik pada indeks pekerjaan ...	35
Tabel 3.3 Skoring kuesioner aktivitas fisik pada indeks olahraga	36
Tabel 3.4 Skoring kuesioner aktivitas fisik pada indeks waktu luang	37
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Umum Lansia di Posyandu Lansia Desa Gunungrejo Kecamatan Singosari Kabupaten Malang.....	44
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Pelaksanaan Aktivitas Fisik Pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Gunungrejo Kecamatan Singosari Kabupaten Malang.....	46

DAFTAR SINGKATAN

Depkes	: Departemen Kesehatan
DNA	: Deoxyribo Nucleic Acid
FITT	: <i>Frequency, Intensity, Time, Type</i>
IQ	: <i>Intelegentia Quotion</i>
IRT	: Ibu Rumah Tangga
Kemendes RI	: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
PNS	: Pegawai Negeri Sipil
RT	: Rukun Tetangga
RW	: Rukun Warga
SD	: Sekolah Dasar
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA	: Sekolah Menengah Akhir
WHO	: World Health Organization



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Jadwal Penelitian.....	56
Lampiran 2. Lembar Permohonan Menjadi Responden	57
Lampiran 3. Lembar Persetujuan Menjadi Peserta Penelitian.....	58
Lampiran 4. Kisi-kisi Kuesioner	59
Lampiran 5. Kuesioner Gambaran Pelaksanaan Aktivitas Fisik Pada Lansia.....	60
Lampiran 6. Rekapitulasi Hasil Pengumpulan Data	68
Lampiran 7. Rekapitulasi Data Khusus	69
Lampiran 8. Lembar Bimbingan.....	70
Lampiran 9. Dokumentasi	72



ABSTRAK

Ulfa, Putri Sholicha. 2020. **Gambaran Pelaksanaan Aktivitas Fisik Pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Gunungrejo Kecamatan Singosari Kabupaten Malang.** Karya Tulis Ilmiah Program Studi Keperawatan Poltekkes RS. Dr. Soepraoen Malang. Pembimbing I Tien Aminah, M.Kep, Pembimbing II Amin Zakaria, M.Kes.

Lanjut usia sering dikaitkan dengan usia yang sudah tidak produktif. Hal ini terjadi karena pada lansia secara fisiologis terjadi kemunduran fungsi-fungsi dalam tubuh yang menyebabkan lansia rentan terkena gangguan kesehatan. Salah satu upaya untuk menjaga, meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani bagi lansia adalah dengan melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang baik bagi kesehatan lansia sebaiknya memenuhi kriteria FITT (*frequency, intensity, time, type*). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pelaksanaan aktivitas fisik pada lansia.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif. Sampel berjumlah 24 responden. Teknik pengambilan sampel dengan metode total sampling. Variabel penelitiannya yaitu pelaksanaan aktivitas fisik. Analisa data menggunakan *Editing, coding, skoring, tabulating, analisa univariat*. Tempat penelitian di Posyandu Lansia Desa Gunungrejo Kecamatan Singosari Kabupaten Malang dan waktu penelitian yaitu 18-25 April 2020. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar lansia melakukan aktivitas fisik dalam kategori ringan berjumlah 15 responden (62,5%), dengan karakteristik perilaku sebagian besar ibu rumah tangga yang jarang sekali berolahraga bahkan bisa dikatakan tidak pernah.

Diharapkan lansia aktif mengikuti kegiatan penyuluhan agar dapat meningkatkan aktivitas fisik dan mengantisipasi terjadinya penyakit kronis dengan *persepsi* berperilaku hidup sehat.

Kata Kunci : Lansia, Aktivitas Fisik

ABSTRACT

Ulfa, Putri Sholicha. 2020. **Description of the Implementation of Physical Activity in the Elderly in the Elderly Posyandu of Gunungrejo Village, Singosari District, Malang Regency.** Scientific Papers Nursing Study Program Poltekkes Hospital. Dr. Soepraoen Malang. Advisor I Tien Aminah, M.Kep, Advisor II Amin Zakaria, M.Kes.

The elderly are often associated with age that is not productive. This happens because in the elderly physiologically there is a deterioration of functions in the body which makes the elderly vulnerable to health problems. One effort to maintain, improve health and physical fitness for the elderly is to carry out physical activities. Good physical activity for the health of the elderly should meet the FITT criteria (frequency, intensity, time, type). The purpose of this study was to determine the description of the implementation of physical activity in the elderly.

This research uses descriptive research design. Samples amounted to 24 respondents. The sampling technique is using a total sampling method. The research variable is the implementation of physical activity. Data analysis uses editing, coding, scoring, tabulating, univariate analysis. The place of research is at the Posyandu Elderly in Gunungrejo Village, Singosari District, Malang Regency and the research time is 18-25 April 2020. The instrument used was a questionnaire.

Based on the results of the study it was found that the majority of elderly people doing physical activities in the light category amounted to 15 respondents (62.5%), with the behavioral characteristics of most housewives who rarely exercise even can be said to have never been.

It is expected that the elderly actively participate in counseling activities in order to be able to increase physical activity and anticipate the occurrence of chronic diseases with the perception of healthy living behavior.

Keywords: Elderly, Physical Activity