

**KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN DUKUNGAN KELUARGA DALAM KEIKUTSERTAAN  
PROGRAM SENAM LANSIA DI DESA SUMBERSUKO  
KECAMATAN TAJINAN KABUPATEN MALANG**



**OLEH:**

**FIRDHANIATI**

**20.1.116**

**PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN  
INSTITUT TEKNOLOGI, SAINS, DAN KESEHATAN  
RS. Dr. SOEPRAOEN  
TAHUN AKADEMIK 2022/2023**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN DUKUNGAN KELUARGA DALAM KEIKUTSERTAAN  
PROGRAM SENAM LANSIA DI DESA SUMBERSUKO  
KECAMATAN TAJINAN KABUPATEN MALANG**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya  
Keperawatan Pada Prodi Keperawatan Institut Teknologi Sains dan  
Kesehatan RS. Dr. Soepraoen Malang



**OLEH:  
FIRDHANIATI**

**20.1.116**

**PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN  
INSTITUT TEKNOLOGI, SAINS, DAN KESEHATAN  
RS. Dr. SOEPRAOEN  
TAHUN AKADEMIK 2022/2023**

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah

Nama : Firdhaniati  
Tempat/ Tanggal Lahir : Sampit, 11 Agustus 2001  
NIM : 20.1.116  
Alamat : Desa Ngaglik Gang 4B No 82

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 di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, 29 agustus 2023

Yang Menyatakan,



Firdhaniati  
NIM. 20.1.116

## CURICULUM VITAE

### Identitas Diri

Nama : Firdhaniati  
Tempat/ Tanggal Lahir : Sampit, 11 Agustus 2001  
Alamat : Desa Ngaglik Gang 4B No 82

### Nama Orang Tua

Ayah : Iskandar  
Ibu : Norhidayati

### Riwayat Pendidikan

SD : MIN 1 Kotim  
SMP : SMP Negeri 2 Sampit  
SMA : SMA Negeri 1 Sampit



## MOTO DAN PERSEMBAHAN

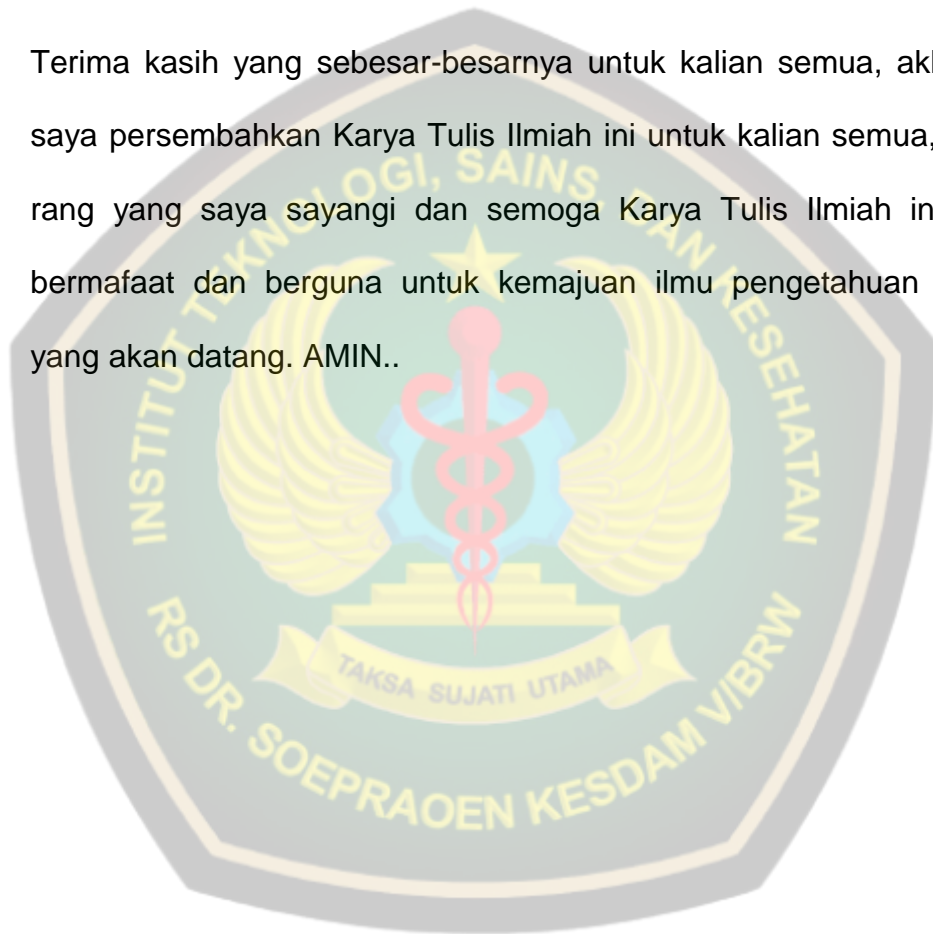
### **“BARANG SIAPA BERSUNGGUH-SUNGGUH DALAM Mencari ILMU MAKA SUKSESLAH IA”**

Dengan segala puja dan puji syukur kepada Tuhan yang Maha Esa dan atas dukungan dan do'a dari orang-orang tercinta.,akhirnya Karya Tulis Ilmiah ini dapat dirampungkan dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu dengan rasa bangga dan bahagia saya ucapkan rasa syukur dan terimakasih saya kepada:

1. Tuhan YME, karena hanya atas izin dan karuniaNya maka Karya Tulis Ilmiah ini dapat dibuat dan diselesaikan pada waktunya. Puji syukur yang tak terhingga pada Tuhan yang meridhoi dan mengabulkan segala do'a.
2. Kedua orang tuaku yang selalu memberikan mendukung moril maupun materi serta do'a yang tiada henti untuk kesuksesan saya,karena tiada kata seindah lantunan do'a dan tiada do'a yang paling khusuk selain do'a orang tua.
3. Bapak dan Ibu Dosen pembimbing, penguji dan pengajar,yang selama ini penuh tulus dan ikhlas meluangkan waktunya untuk menuntun dan mengarahkan saya, memberikan bimbingan dan pelajaran yang tiada ternilai harganya.
4. Sinsei Sumarlan S.pd dan Senpai yang telah memberikan dukungan moril serta membantu kelancaran berfikir saya di saat saya bimbang dan bingung.

5. Kakek dan nenek yang telah lebih dahulu Allah panggil sebelum saya menyelesaikan Karya Tulis ini, terima kasih atas kasih sayang, wejangan dan doa tulus kepada saya.
6. Seluruh rekan-rekan Keperawatan ITSK RS Dr. Soepraoen yang telah memberikan semangat, dukungan serta bantuannya demi terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini.

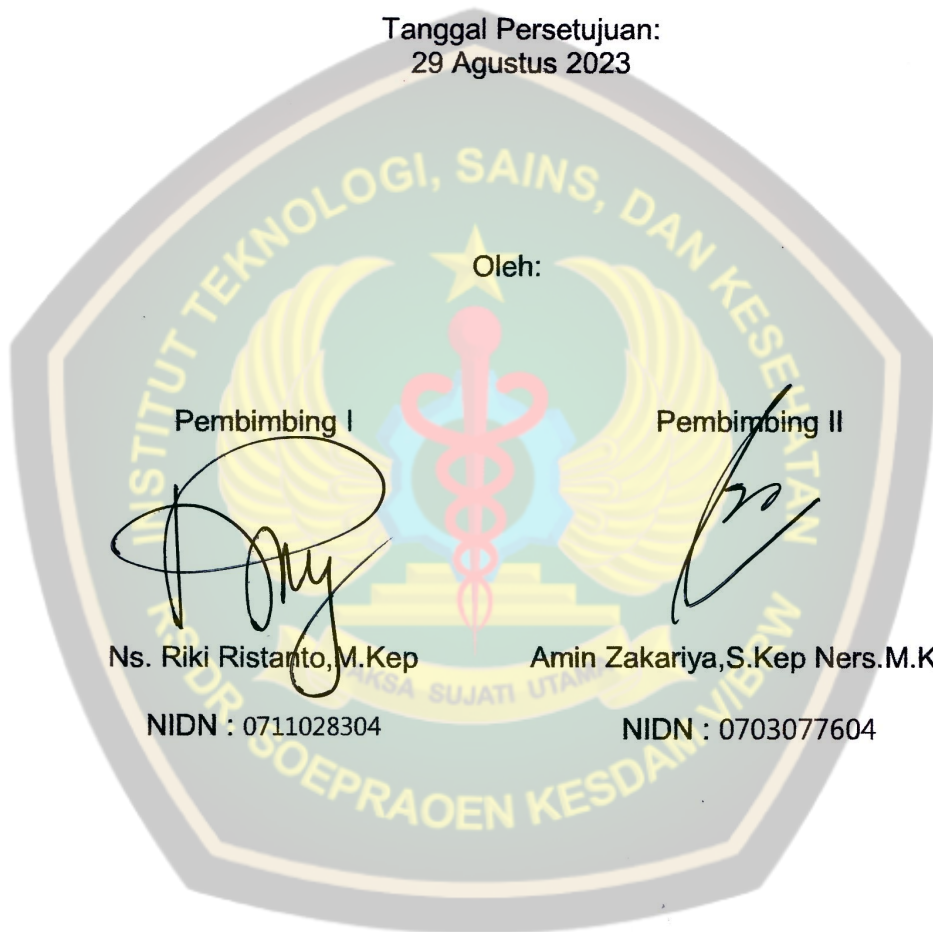
Terima kasih yang sebesar-besarnya untuk kalian semua, akhir kata saya persembahkan Karya Tulis Ilmiah ini untuk kalian semua, orang-rang yang saya sayangi dan semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat dan berguna untuk kemajuan ilmu pengetahuan dimasa yang akan datang. AMIN..



## LEMBAR PERSETUJUAN

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

Tanggal Persetujuan:  
29 Agustus 2023



## LEMBAR PENGESAHAN

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

Tanggal Pengesahan:

Agustus 2023

### TIM PENGUJI

Nama

Tanda Tangan

Ketua : Heny Nurmayunita, S.Kep.,Ners MMRS

Anggota : Sinta W, M.Kep Sp.Mat

Amin Zakaria, S.Kep.,Ners

Mengetahui,

Ketua Program Studi D-III Keperawatan



Signature of Ns. Riki Ristanto, M.Kep

Ns. Riki Ristanto, M.Kep

NIDN : 0711028304



## 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 dukungan keluarga dalam keikutsertaan lansia terhadap program senam lansia di Desa Sumpersuko Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang” sesuai waktu yang telah ditentukan. Karya Tulis Ilmiah ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di Program Studi D-III Keperawatan Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS. Dr. Soepraoen Malang.

Dalam penyusunan 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 Efendi, S.Kes., S.H (Adv) S.Kep.,Ners, M.M, M.Kes selaku Rektor ITSK RS dr Soepraoen Malang
2. Bapak Dr. Ardholes Wahyu,S.Kep.Ners.,M.Kep selaku Delan Fakultas Ilmu Kesehatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang.
3. Bapak Ns.Riki Ristanto, M.Kep selaku Ka Prodi D-III Keperawatan ITSK RS. Dr. Soepraoen Malang dan selaku pembimbing I dalam penelitian ini yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis
4. Bapak Amin Zakariya,S.Kep Ners.M.Kes selaku pembimbing II dalam penelitian ini yang telah memberikan bimbingan dan saran hingga terwujudnya Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Bapak Sunardi selaku Kepala Desa Sumpersuko Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian di wilayah Desa Sumpersuko

6. Bidan Desa Sumpersuko Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang yang telah membantu peneliti dalam pengumpulan data lansia yang mengikuti posyandu lansia
7. Kader kesehatan yang telah membantu peneliti dalam mengarahkan peneliti untuk menentukan sampel penelitian
8. Rekan-rekan mahasiswa Prodi D-III Keperawatan dan seluruh pihak yang telah membantu kelancaran penelitian ini yang tidak dapat peneliti sebut satu per satu.

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

Malang, 29 Agustus, 2023



Penulis

## DAFTAR ISI

<b>Halaman Judul</b> .....	i
<b>Cover Dalam</b> .....	ii
<b>Lembar Pernyataan</b> .....	iii
<b>Curriculum Vitae</b> .....	iv
<b>Moto dan Persembahan</b> .....	v
<b>Lembar Persetujuan</b> .....	vii
<b>Lembar Pengesahan</b> .....	viii
<b>Kata Pengantar</b> .....	ix
<b>Daftar Isi</b> .....	xi
<b>Daftar Gambar</b> .....	xiv
<b>Daftar Tabel</b> .....	xv
<b>Daftar Lampiran</b> .....	xvi
<b>Daftar Singkatan</b> .....	xvii
<b>Abstrak</b> .....	xviii
<b>BAB 1 Pendahuluan</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB 2 Tinjauan Pustaka</b> .....	6
2.1 Konsep Dukungan Keluarga .....	6
2.1.1 Pengertian Dukungan Keluarga .....	6
2.1.2 Jenis-Jenis Dukungan Keluarga .....	7
2.1.3 Tugas Keluarga di Bidang Kesehatan .....	8
2.1.4 Dimensi Dukungan Keluarga .....	10
2.1.5 Sumber Dukungan Keluarga .....	12
2.1.6 Manfaat Dukungan Keluarga .....	12
2.1.7 Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Keluarga .....	13
2.1.8 Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kesehatan .....	14
2.1.9 Pengukuran Dukungan Keluarga .....	15

2.2 Konsep Lansia .....	15
2.2.1 Pengertian Lansia .....	15
2.2.2 Klasifikasi Lansia .....	17
2.2.3 Karakteristik Lansia.....	18
2.2.4 Perubahan Pada Lansia.....	20
2.2.5 Permasalahan Lansia .....	22
2.3 Konsep Senam Lansia .....	24
2.3.1 Pengertian Senam Lansia.....	24
2.3.2 Manfaat Senam Lansia .....	25
2.3.3 Prinsip Program Latihan Senam Lansia .....	27
2.3.4 Mekanisme Senam Lansia.....	28
2.4 Kerangka Konsep .....	29
<b>BAB 3 Metode Penelitian .....</b>	<b>31</b>
3.1 Desain Penelitian.....	31
3.2 Kerangka Kerja .....	32
3.3 Populasi, Sampel, dan Sampling.....	33
3.3.1 Populasi.....	33
3.3.2 Sampel .....	33
3.3.3 Sampling .....	33
3.4 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional .....	33
3.4.1 Identifikasi Variabel .....	33
3.4.2 Definisi Operasional .....	34
3.5 Prosedur Pengumpulan Data .....	36
3.5.1 Proses Perijinan .....	36
3.5.2 Proses Pengumpulan Data .....	36
3.5.3 Instrumen Pengumpulan Data .....	37
3.6 Pengolahan Data dan Analisa Data .....	38
3.6.1 Pengolahan Data.....	38
3.6.2 Analisa Data .....	41
3.6.3 Waktu Penelitian dan Tempat Penelitian .....	42
3.7 Etika Penelitian.....	42
3.8 Keterbatasan Penelitian .....	43

<b>BAB 4 Hasil Penelitian Dan Pembahasan</b> .....	<b>45</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	45
4.2 Pembahasan.....	50
<b>BAB 5 Kesimpulan Dan Saran</b> .....	<b>56</b>
5.1 Kesimpulan.....	56
5.2 Saran .....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>58</b>



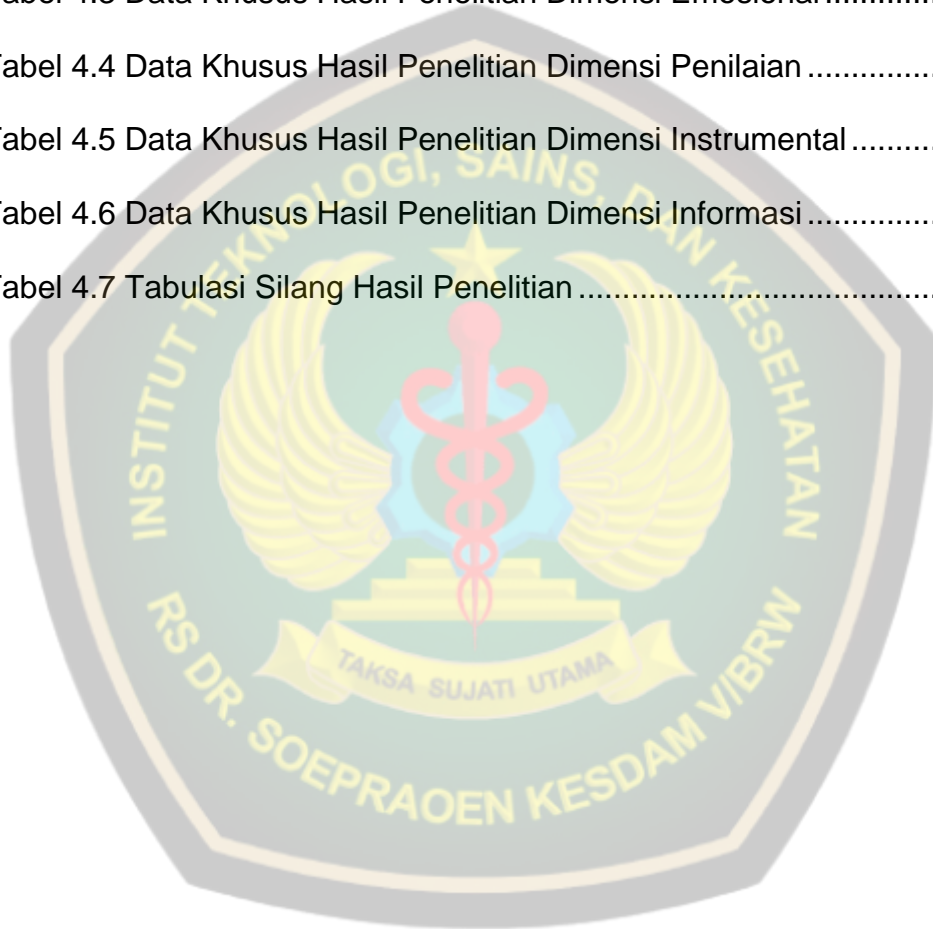
## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Kerja.....32



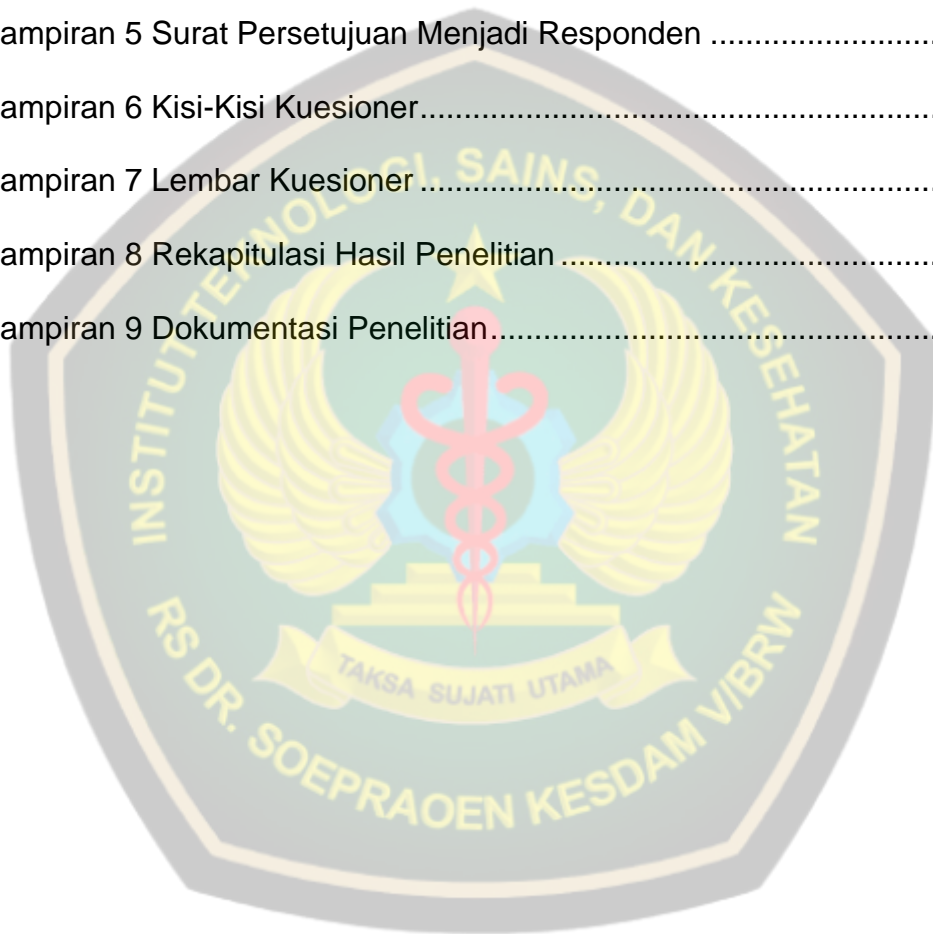
## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian .....	35
Tabel 3.2 Penilaian Skala Likert .....	40
Tabel 4.1 Data Umum Hasil Penelitian.....	46
Tabel 4.2 Data Khusus Hasil Penelitian .....	47
Tabel 4.3 Data Khusus Hasil Penelitian Dimensi Emosional .....	47
Tabel 4.4 Data Khusus Hasil Penelitian Dimensi Penilaian .....	47
Tabel 4.5 Data Khusus Hasil Penelitian Dimensi Instrumental .....	48
Tabel 4.6 Data Khusus Hasil Penelitian Dimensi Informasi .....	48
Tabel 4.7 Tabulasi Silang Hasil Penelitian .....	49



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian.....	61
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian Dari Kampus.....	62
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian .....	63
Lampiran 4 Lembar Permohonan Menjadi Responden .....	64
Lampiran 5 Surat Persetujuan Menjadi Responden .....	65
Lampiran 6 Kisi-Kisi Kuesioner.....	66
Lampiran 7 Lembar Kuesioner .....	67
Lampiran 8 Rekapitulasi Hasil Penelitian .....	71
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian.....	75





## DAFTAR SINGKATAN

ADL	: <i>Activity Daily Living</i>
BPS	: Badan Pusat Statistik
Lansia	: Lanjut Usia
Menpan	: Menteri Pemuda dan Olahraga
UKBM	: Usaha Kesehatan Bersumber Daya Masyarakat
WHO	: <i>World Health Organization</i>



## ABSTRAK

Firdhaniati, 2023. **Gambaran Dukungan Keluarga Dalam Keikutsertaan Program Senam Lansia di Desa Sumpersuko Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang.** Karya Tulis Ilmiah Institut Teknologi, Sains dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Malang Prodi Keperawatan. Pembimbing I Ns. Riki Ristanto, M.Kep. Pembimbing II Amin Zakariya, S.Kep Ners. M.Kes

Program senam lansia sudah gencar dilakukan, namun keikutsertaan lansia masih rendah. Rendahnya keikutsertaan lansia dalam program senam lansia di mungkinkan kurangnya dukungan keluarga seperti keluarga tidak mau mengantarkan lansia ke tempat posyandu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dukungan keluarga dalam keikutsertaan program senam lansia di Desa Sumpersuko Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang.

Desain penelitian adalah deskriptif. Populasi adalah seluruh keluarga lansia yang mendampingi lansia dalam program senam lansia sebanyak 34 orang. Teknik sampling menggunakan *Total sampling*. Sampel sebanyak 34 orang. Variabel penelitian adalah dukungan keluarga terhadap keikutsertaan lansia terhadap program senam lansia. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner. Tempat penelitian di posyandu Desa Sumpersuko Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 12-13 Juni 2023. Analisa Data menggunakan analisis.

Hasil penelitian didapatkan setengah responden dukungan keluarga terhadap keikutsertaan program senam lansia cukup sebanyak 17 orang (50%), hampir setengah responden dukungan kurang sebanyak 9 orang (26%) dan sebagian kecil dukungan keluarga baik sebanyak 8 orang (24%). Dukungan keluarga yang paling tinggi pada dimensi emosional sebanyak 10 orang (29%), dimensi instrumental dan informasi sebanyak 8 orang (24%) serta dimensi penilaian sebanyak 6 orang (18%).

Diharapkan bagi kader kesehatan untuk memberikan dukungan pada aspek sosial dengan menawarkan bantuan untuk menyempatkan lansia untuk mengikuti senam lansia jika keluarga sedang sibuk.

**Kata Kunci : Dukungan Keluarga, Senam Lansia, Posyandu**

## ABSTRACT

Firdhaniati, 2023. **Description of Family Support in Participation in the Elderly Gymnastics Program in Summersuko Village, Tajinan District, Malang Regency.** Scientific Writing Institute of Technology, Science and Health Hospital. dr. Soepraoen Malang Nursing Study Program. Advisor I Ns. Riki Ristanto, M.Kep. Supervisor II Amin Zakariya, S.Kep Nurses.M.Kes

The elderly exercise program has been intensively carried out, but the participation of the elderly is still low. The low participation of the elderly in the elderly gymnastic program is possible due to the lack of family support, such as families not wanting to take the elderly to the posyandu. This study aims to determine the description of family support in participation in the elderly exercise program in Summersuko Village, Tajinan District, Malang Regency.

The research design is descriptive. The population is all elderly families who accompany the elderly in the elderly exercise program as many as 34 people. The sampling technique uses total sampling. The sample was 34 people. The research variable is family support for the participation of the elderly in the elderly exercise program. Data collection uses a questionnaire sheet. The research location was in Posyandu, Summersuko Village, Tajinan District, Malang Regency. The research was carried out on June 12-13 2023. Data analysis used analysis.

The results showed that half of the respondents had enough family support for participation in the elderly exercise program, as many as 17 people (50%), almost half of the respondents lacked support, as many as 9 people (26%) and a small portion of good family support, as many as 8 people (24%). The highest family support in the emotional dimension is 10 people (29%), the instrumental and informational dimensions are 8 people (24%) and the assessment dimension is 6 people (18%).

It is hoped that health cadres will provide support on the social aspect by offering assistance to take the elderly to take part in elderly exercise if the family is busy.

**Keywords: Family Support, Elderly Gymnastics, Posyandu**