

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT STRES
PADA LANSIA PASCA PENSIUN KERJA DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS ABIANSEMAL IV**



**I MADE SUDARSANA
NIM. C2122095**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT STRES
PADA LANSIA PASCA PENSIUN KERJA DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS ABIANSEMAL IV**

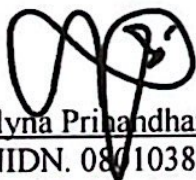
Diajukan Oleh :

**I MADE SUDARSANA
C2122095**

Mangupura, 5 Desember 2023

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ns. IGAA Sherlyna Priandhani, S.Kep., M.Kes.
NIDN. 0871038801

Pembimbing II



Ni Putu Cyntia Maseni, SE., MM.
NIDN. 0809029501

Mengetahui

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua




Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
Tanggal : 8 Januari 2024**

Yang terdiri dari :

Ketua Penguji



Ns. Ni Md Ari Sukmandari, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0812108702

Sekretaris Penguji



Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes.
NIDN. 0807038801

Anggota Penguji



Ni Putu Cyntia Maseni, SE., MM.
NIDN. 0809029501

Mengetahui

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua




Ns. Ni Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 0821058603

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala berkat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres pada lansia Pasca Pensiun Kerja di wilayah kerja Puskesmas Abiansemal IV”.

Penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan atas terselesaikannya skripsi ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Untuk itu penulis sangat mengharapkan masukan dan saran yang membangun dari segenap pembaca. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Mangupura, Desember 2023

Penulis

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN**

Skripsi, Desember 2023
I Made Sudarsana

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres pada lansia Pasca Pensiun Kerja di wilayah kerja Puskesmas Abiansemal IV

xiii + 48 + 8 tabel + 2 gambar + 9 lampiran

ABSTRAK

Masa pensiun merupakan fase dewasa akhir yang ditandai menurunnya produktifitas seorang lansia agar beristirahat dalam bekerja atau rutinitas kerja. Salah satu kondisi yang terjadi pada masa pensiun adalah stres. Penatalaksanaan stres pada lansia dapat dilakukan dengan aktivitas fisik. Semakin bertambahnya usia seseorang, tubuh akan mengalami berbagai penurunan fisik, fungsi kognitif, perasaan, mental dan sosial akibat proses penuaan. Tujuan Penelitian untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres pada lansia pasca pensiun kerja di wilayah kerja Puskesmas Abiansemal IV.

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi terjangkau dalam penelitian ini adalah lansia pensiunan yang terdata di wilayah kerja Puskesmas Abiansemal IV sebanyak 167 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling dan didapatkan sampel sebanyak 118 orang. Analisis data yang digunakan adalah Spearman rho.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata usia responden adalah 62,46 tahun dan termuda berusia 60 tahun dan yang tertua berusia 67 tahun, paling banyak responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 68 orang (68%), paling banyak responden yang menyelesaikan Pendidikan hingga tingkat pendidikan PT yaitu sebanyak 113 orang (95,8%), mayoritas responden berdasarkan tingkat stres pada kategori ringan yaitu sebanyak 55 orang (46,6%), mayoritas responden berdasarkan aktivitas fisik pada kategori sedang yaitu sebanyak 76 orang (64,4%), dan ada hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres pada lansia pasca pensiun kerja.

Kata Kunci : lansia pensiun, aktivitas fisik, stres

Daftar pustaka : 30 (2013 – 2023)

**BINA USADA BALI HEALTH SCIENCE COLLEGE
UNDERGRADUATE NURSING SCIENCE STUDY PROGRAM**

Thesis, December 2023
I Made Sudarsana

The Relationship between Physical Activity and Stress Levels in Post-Retirement Elderly in the work area of Abiansemal IV Health Center

xiii + 48 + 8 tables + 2 figures + 9 attachments

ABSTRACT

Retirement is a late adult phase characterized by decreased productivity of an elderly person in order to rest in work or work routines. One of the conditions that occur in retirement is stress. Stress management in the elderly can be done with physical activity. As a person ages, the body will experience various physical, cognitive, emotional, mental and social declines due to the aging process. The purpose of the study was to determine the relationship between physical activity and stress levels in the elderly after work retirement in the working area of the Abiansemal IV Health Center.

The research design used was quantitative research with a cross-sectional approach. The affordable population in this study were elderly retirees recorded in the working area of the Abiansemal IV Health Center as many as 167 people. The sampling technique used in this study was purposive sampling and a sample of 118 people was obtained. The data analysis used was Spearman rho.

The results showed that the average age of respondents was 62.46 years and the youngest was 60 years old and the oldest was 67 years old, most respondents were male, namely 68 people (68%), most respondents completed education to the PT education level, namely 113 people (95.8%), the majority of respondents based on stress levels in the mild category were 55 people (46.6%), the majority of respondents based on physical activity in the moderate category were 76 people (64.4%), and there was a relationship between physical activity and stress levels in the elderly after work retirement.

Keywords: elderly retirement, physical activity, stress

Bibliography: 30 (2013 - 2023)

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR JUDUL	i
COVER DALAM	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan.....	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. Manfaat.....	4
E. Keaslian Penelitian	5
BAB 2 KAJIAN TEORI	7
A. Lansia	7
B. Stres.....	9
C. Aktivitas Fisik.....	16
D. Kerangka Teori	21
BAB 3 KERANGKA KONSEP	22
A. Kerangka Konsep.....	22
B. Hipotesis Penelitian.....	23
C. Variabel dan Definisi Operasional.....	23
BAB 4 METODE PENELITIAN	25
A. Rancangan Penelitian	25
B. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	25
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
D. Etika Penelitian	27

E. Instrumen Penelitian.....	28
F. Prosedur Pengumpulan Data	29
G. Pengolahan Data	30
H. Analisis Data.....	31
BAB 5 HASIL PENELITIAN.....	33
A Gambaran Umum Lokasi Penelitian	33
B Analisis Data Penelitian	34
BAB 6 PEMBAHASAN	38
A Interpretasi Penelitian.....	38
B Keterbatasan Penelitian	45
C Implikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	45
BAB 7 SIMPULAN DAN SARAN	47
A Simpulan.....	47
B Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	xiii

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	5
Tabel 3.1 Definisi Operasional hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres pada lansia pasca pensiun kerja di wilayah kerja Puskesmas Abiansemal IV.....	24
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur	34
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	35
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan.....	35
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan tingkat stres	36
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik	36
Tabel 5.6 Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres pada lansia pasca pensiun kerja	37

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1 Kerangka Teori teori hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres pada lansia pasca pensiun kerja di wilayah kerja Puskesmas Abiansemal IV	21
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres pada lansia pasca pensiun kerja di wilayah kerja Puskesmas Abiansemal IV	22

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Ijin dan Kelayakan Etik
- Lampiran 2. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 4. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 5. Lembar Bimbingan
- Lampiran 6. Dummy Table
- Lampiran 7. Jadwal Kegiatan
- Lampiran 8. Realisasi Anggaran Penelitian
- Lampiran 9. Data Hasil Olahan SPSS

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda Aprilia, T., Noor Prastia, T., & Saputra Nasution, A. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi dan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi di Kota Bogor. *PROMOTOR*, 5(3), 296–309. <https://doi.org/10.32832/pro.v5i3.6171>
- Ardiyanto, D., & Mustafa, P. S. (2021). Upaya Mempromosikan Aktivitas Fisik dan Pendidikan Jasmani via Sosio-Ekologi. *Jurnal Pendidikan : Riset Dan Konseptual*, 5(2), 169–177. https://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v5i2.331
- Aria, R., Ikhsan, I., & Nurlaily, N. (2019). Kemandirian Lanjut Usia dalam Aktifitas Seharian-Harian di Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Indah Bengkulu. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 2(1), 25–33. <https://doi.org/10.33369/jvk.v2i1.10651>
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Dachi, F., Syahputri, R., Marieta, S. G., & Siregar, P. S. (2021). Pengaruh Senam Lansia terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), 347–358.

<https://doi.org/10.37287/jppp.v3i2.460>

Dharmansyah, D., & Budiana, D. (2021). Indonesian Adaptation of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Psychometric Properties. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 7(2).
<https://doi.org/https://doi.org/10.17509/jpki.v7i2.39351>

Donsu, J. D. T. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Pustaka Baru Press.

Friska, B., Usraleli, U., Idayanti, I., Magdalena, M., & Sakhnan, R. (2020). The Relationship Of Family Support With The Quality Of Elderly Living In Sidomulyo Health Center Work Area In Pekanbaru Road. *JPK : Jurnal Proteksi Kesehatan*, 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.36929/jpk.v9i1.194>

Ihtariyanti, Anggraeni, R., & Livana. (2020). Respons Ansietas Pada Lansia Yang Mengalami Penurunan Fungsi Tubuh. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa*, 2(1), 29–40.

Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran Tingkat Stres pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 7(2). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24475>

Mawaddah, N., & Wijayanto, A. (2020). Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui Activity Daily Living Training dengan Pendekatan Komunikasi Terapeutik. *Hospital Majapahit*, 12(1), 32–40.

Muchiri, W. A., Olutende, O. M., Kweyu, I. W., & Vurigwa, E. (2018). Meaning of Physical Activities for the Elderly: A Review. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 6(3), 79–83. <https://doi.org/10.12691/ajssm-6-3-3>

Muhith, A. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. CV. Andi.

- Mustika, I. W. (2019). *Model Asuhan Keperawatan Lansia Bali Elderly Care (BEC)* [Poltekkes Kemenkes Denpasar]. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7089/>
- Notoadmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (3rd ed.). Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2014). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (4th ed.). Salemba Medika.
- Opelya, N. M. W., Sucipto, A., Damayanti, S., & Fadlilah, S. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres pada Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Gondokusuman 1 Kota Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(2), 178–187. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v6i2.422>
- Prasetya, A. B., Purnama, D. S., & Prasetyo, F. W. (2020). Validity and Reliability of The Perceived Stress Scale with RASCH Model. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2). <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v8i2.17903>
- Priyoto. (2014). *Teori Sikap dan Perilaku Dalam Kesehatan (Dilengkapi dengan Contoh Kuesioner)*. Nuha Medika.
- Robbins, S. P. (2014). *Organizational Behavior* (16th ed.). Prentice Hall.
- Safitri, B. R. (2013). Kesiapan Menghadapi Masa Pensiun Ditinjau dari Peran Gender Karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01(02), 191–204.
- Setiadi. (2013). *Konsep dan praktek penulisan riset keperawatan (Ed.2)*. Graha Ilmu.

- Setiawan, H., Munawwarah, M., & Wibowo, E. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran dan Tingkat Stres pada Karyawan Back Office Rumah Sakit Omni Alam Sutera dimasa Pandemi Covid-19. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v3i1.16935>
- Sirenden, A. (2022). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia (LKS-LU) Yayasan Batara Sabintang Kabupaten Takalar*. Universitas Hasanuddin.
- Spielberger, C. D., Sarason, I. G., Strelau, J., & Brebner, J. M. (2014). *Stress and Anxiety*. Taylor & Francis.
- Trisusanti, R., & Satiningsih, S. (2012). Gambaran Psychological Well-Being pada Pria Pensiunan Pegawai Negeri Sipil Struktural Yang Menjadi Tulang Punggung Keluarga. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 3(1), 28. <https://doi.org/10.26740/jppt.v3n1.p28-41>
- Utami, D. C., Nurhidayati, I., Pramono, C., & Winarti, A. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia Usia 60-69 Tahun di Desa Sudimoro Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten. *The 1 Conference of Health and Social Humaniora*, 1, 97–107.
- Wahjono, S. I. (2020). *Perilaku Organisasi Di Era Revolusi Industri 4.0*. Rajawali Pers.
- Wulandari, P., Aktalina, L., Oktaria, S., & Diba, F. (2022). Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Hiperurisemia pada Lansia di Puskesmas Tanjung Medan Kabupaten Labuhanbatu Selatan. *JIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), 191.

<https://doi.org/10.33757/jik.v6i1.515>