

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS  
HIDUP LANSIA DI WILAYAH KERJA UPTD  
PUSKESMAS MENGWI III**



**SKRIPSI**

Oleh :

**NI LUH RAI ARYAWATI**

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

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS  
HIDUP LANSIA DI WILAYAH KERJA UPTD  
PUSKESMAS MENGWI III**

**SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan  
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Oleh :**

**NI LUH RAI ARYAWATI  
NIM. C2123092**

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

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS  
HIDUP LANSIA DI WILAYAH KERJA UPTD  
PUSKESMAS MENGWI III**

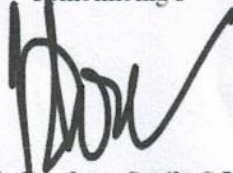
Diajukan Oleh:

**NI LUH RAI ARYAWATI**  
NIM. C2123092

Mangupura, 6 Juni 2024

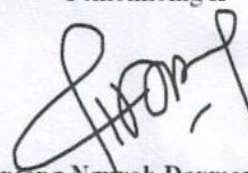
Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



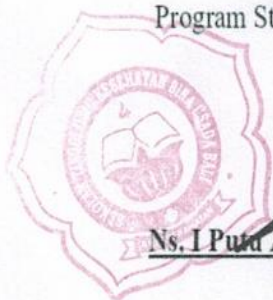
Ns.I Made Dwie Pradnya Susila,S.Kep.,M.Kes  
NIDN. 0813068801

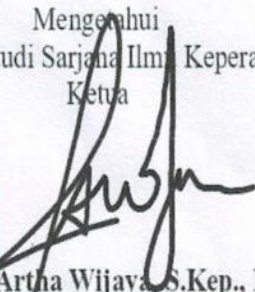
Pembimbing II



A.A Komplang Ngurah Darmawan,SE.,MM  
NIDN. 0807108001

Mengetahui  
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan  
Ketua



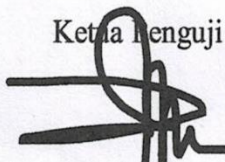
  
Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep.  
NIDN. 0821058603

## 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 : 1 Juli 2024

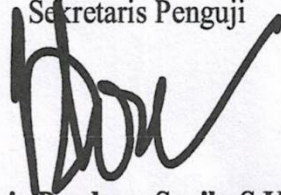
Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



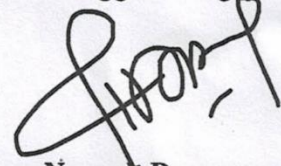
Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep.  
NIDN : 0807068702

Sekretaris Penguji



Ns.I Made Dwie Pradnya Susila, S.Kep., M.Kes  
NIDN. 0813068801

Anggota Penguji

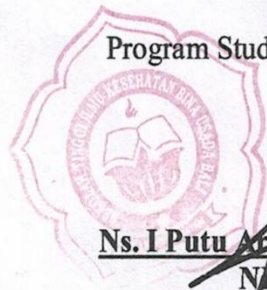


A.A Kompiang Ngurah Darmawan, SE., MM  
NIDN. 0807108001

Mengetahui

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0817058603

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Luh Rai Aryawati  
NIM : C2123092  
Jurusan : Sarjana Keperawatan  
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia  
Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Mengwi III

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 1 Juli 2024



Ni Luh Rai Aryawati

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

**Skripsi, Juni 2024**

Ni Luh Rai Aryawati

**Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia di Wilayah Kerja  
UPTD Puskesmas Mengwi III**

(xiv + 72 halaman + 4 Tabel + 2 Gambar + 14 Lampiran)

**ABSTRAK**

Penurunan kondisi tubuh dan penurunan kemampuan fisik menyebabkan lanjut usia tidak mampu untuk beraktivitas atau melakukan kegiatan yang tergolong berat menyebabkan lanjut usia mengalami penurunan kualitas hidup lansia. Menurunnya kualitas hidup yang sering terjadi pada lansia ini menyebabkan pada diri lansia khususnya menjadi kurang mandiri dalam pemenuhan aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Mengwi III.

Penelitian ini menggunakan metode analisis korelasi dengan rancangan cross-sectional. Penelitian ini melibatkan 93 sampel yang dipilih dengan teknik sampel *purposive sampling*. Pengumpulan data aktivitas fisik menggunakan kuesioner *Physical Activities Scale for Elderly* sedangkan kualitas hidup menggunakan kuesioner WHOQoL - BREF.

Hasil penelitian didapatkan terbanyak 42 responden (45,2%) aktivitas fisik lansia kategori kurang. Kualitas hidup lansia terbanyak berada pada kategori kurang sebanyak 38 responden (40,9%). Hasil uji *Rank Spearman* didapatkan *p value* = 0,001(<0,05) menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia. Disarankan kepada Puskesmas membuat program kegiatan dalam kegiatan posyandu misalnya bagi lanjut usia dilakukan kegiatan membuat kerajinan seperti keset, ayaman, bunga dan lain sebagainya untuk meningkatkan aktivitas lansia.

**Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Kualitas Hidup, Lanjut Usia**

Sumber Pustaka : 45 (2017-2022)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION  
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

**Undergraduate thesis 2024**

Ni Luh Rai Aryawati

**The Correlation between Physical Activity and the Quality of Life of the Elderly in the Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Mengwi III**

**(xiv + 72 pages + 4 Tables + 2 Figures + 14 Attachments)**

**ABSTRACT**

Decreased body conditions and decreased physical abilities cause elderly people to be unable to carry out activities or carry out activities that are classified as strenuous, causing elderly people to experience a decline in their quality of life. The decline in quality of life that frequently occurs in the elderly causes them to become less autonomous in carrying out their everyday duties. This study aims to determine the relationship between physical activity and the quality of life of elderly people in the Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Mengwi III.

This study employs a correlation analysis approach with a cross-sectional design. This study included 93 samples collected using a purposive sampling technique. The Physical Activities Scale for Elderly questionnaire was used to collect physical activity data, while the quality of life used the WHOQoL - BREF questionnaire.

The research results showed that 42 respondents (45.2%) had the least physical activity in the elderly category. Most elderly people's quality of life was in the poor category with 38 respondents (40.9%). The Spearman Rank test results obtained p value = 0.001 (<0.05) indicating that there is a significant correlation between physical activity and the quality of life of the elderly, so it can be concluded that there is a correlation between physical activity and the quality of life of the elderly. It is recommended that the Community Health Center create an activity program in posyandu activities, for example for the elderly, carry out craft-making activities such as doormats, chickens, flowers, and so on to increase the activities of the elderly.

**Keywords: Physical Activity, Quality of Life, Elderly**

**Library Source: 45 (2017-2022)**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkah dan karunia-NYA yang telah diberikan pada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "**Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Mengwi III**" tepat pada waktunya. Dalam penyusunan skripsi ini, Penulis banyak mendapat bantuan dari beberapa pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini izinkan penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM., selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
3. Ns I Made Dwie Pradnya Susila, S.Kep., M.Kes., selaku pembimbing I yang telah banyak membantu penulisan dalam penyusunan skripsi ini.
4. A.A Kompiang Ngurah Darmawan, SE., MM., selaku pembimbing II yang telah banyak membantu penulisan dalam penyusunan skripsi ini
5. Seluruh dosen dan staf STIKES Bina Usaha Bali.
6. Rekan-rakan mahasiswa Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali yang telah banyak membantu dan memberikan dukungan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis dengan terbuka menerima segala kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah ilmu pengetahuan serta wawasan bagi penulis khususnya dari para pembaca umum.

Mangupura, Februari 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>LEMBAR JUDUL.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiv</b>

### **BAB I. PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6

### **BAB II. TINJAUAN PUSTAKA**

A. Konsep Lansia.....	8
B. Konsep Kualitas Hidup lansia.....	10
C. Konsep Aktivitas Fisik.....	21
D. Kerangka Teori .....	31

**BAB III. KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL**

A. Kerangka Konsep.....	32
B. Hipotesis Penelitian.....	33
C. Definisi Operasional Variabel.....	34

**BAB IV. METODE PENELITIAN**

A. Rancangan Penelitiann .....	35
B. Populasi dan Sampel .....	35
C. Tempat Penelitian.....	38
D. Waktu Penelitian.....	38
E. Etika Penelitian.....	38
F. Alat Pengumpulan Data.....	39
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	43
H. Pengolahan Data.....	47
I. Analisis Data.....	49

**BAB V. HASIL PENELITIAN**

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	50
B. Karakteristik Sampel Penelitian.....	51
C. Hasil Analisis Univariat.....	52
D. Hasil Analisis Bivariat.....	53

**BAB VI. PEMBAHASAN**

A. Karakteristik Lansia .....	55
B. Aktivitas Fisik Lansia .....	58
C. Kualitas Hidup Lansia .....	61
D. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualita Hidup Lansia.....	62
E. Keterbatasan Penelitian .....	65
F. Implikasi Penelitian.....	66

**BAB VI. PEMBAHASAN**

A. Simpulan .....67

B. Saran .....68

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Mengwi III.....	34
Tabel 5.1 Karakteristik Sampel Penelitian di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Mengwi III.....	51
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Mengwi III 2022.....	52
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup Lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Mengwi III.....	52
Tabel 5.4 Hasil Analisis Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Mengwi III.....	53

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Mengwi III.....	31
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Mengwi III.....	32

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1: Jadwal Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 2: Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 3: Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4: Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 5: Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 6: Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 7: Surat Jawaban Penelitian
- Lampiran 8: Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 9: Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 10: Kisi-Kisi Kuesioner
- Lampiran 11: Instrumen Penelitian
- Lampiran 12: Hasil Analisis
- Lampiran 13: Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 14: Lembar Bimbingan

## DAFTAR PUSTAKA

- Ariani. (2018) *Aktivitas Fisik pada Lanjut Usia*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat.
- Azizah. (2018). *Keperawatan Lanjut Usia*. Edisi 1. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Bandiyah, S. (2018). *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Bukada. (2017). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Manusia Lanjut Usia Di Panti Werdha Griya Usia Lanjut Santo Yosef Surabaya. *Skripsi Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya*
- Departemen Kesehatan RI. (2016). *Pedoman Pembinaan Kesehatan Lansia bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta: Depkes RI.
- Department of Economic and Social Affairs. (2020). *Ageing positively*. (Online) available : <http://www.psychology.org.au>. Diunduh tanggal 20 Maret 2021
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Bali*. Denpasar : Bagian Data dan Informasi.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Badung. (2022). *Profil Kesehatan Kabupaten Badung*. Badung: Bagian Data dan Informasi
- Dimsdale. (2017). *Quality Of Life In Behavioral Medicine Research*. New Jersey : Lawrence Erlbaum Associates Publishers
- Ebersole. (2015). *Panduan Gerontologi dari Berbagai Aspek, Menjaga Keseimbangan Kualitas Hidup pada Lanjut Usia*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Hidayat, A.A. (2017). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika
- Hidayat, R. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia di Des Selokerto Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen. *Jurnal Ners*. Volume 4, Nomor 1.
- Irianto. (2018). *Sehat dan Ceria Diusia Senja*. Jakarta: PT. Rineka Cipta

- Karim, Faizati. (2018). *Panduan Kesehatan Olahraga Bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta : Departemen Kesehatan  
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Pedoman Pembinaan Kesehatan Lansia bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta: Depkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil Kesehatan Dasar*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kristanti. (2018). *Kondisi Fisik Kurang Gerak dan Instrumen Pengukuran*. Media Litbang Kesehatan, XII, 1-5.
- Lesmana. (2019). *Prinsip Dasar Cidera Olahraga*. Jakarta : FIKFIS UIEO
- Marchinko. (2018). The wellness planner : Testing an intervention designed to increase empowerment and improve quality of life in individuals with mental illness. University of Manitoba (Canada)). Pro Quest Dissertations and Theses. *Maryland State Medikal Journal*. 14: 56-61.
- Mayasari. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Kelurahan Banyumanik Kota Semarang. *Skripsi STIKES Ngudi Waluyo*
- Mirayanthi. (2081). *Hubungan Antara Fungsi Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lansia di Banjar Penopengan Desa Sanur Kauh Kecamatan Denpasar selatan*. Skripsi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bali.
- Mubarak. (2017). *Ilmu Keperawatan Komunitas Konsep dan Aplikasi*. Jakarta: Salemba Medika
- Napitupulu. (2017). Hubungan Kebugaran Kardiovaskuler Dengan Kualitas Kesehatan Fisik Pada Lansia Di Pstw Gau Mabaji Gowa. *Jurnal Al Hikmah Vol. Xv Nomor 1/2012, Fakultas Ilmu Kesehatan Uin Alauddin Makassar*.
- Nofitri. (2017). *Gambaran Kualitas Hidup Penduduk Dewasa pada Lima Wilayah di Jakarta*. Skripsi Program Reguler Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan* Jakarta: Rineka Cipta
- Nugroho, W. (2018). *Keperawatan Gerontik dan Geriatric*. Edisi ketiga. Jakarta : EGC.
- Nursalam. (2020). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*, Edisi 4, Jakarta : Salemba Medika

- Nurmaafi. (2018). *Hubungan Kecerdasan Spiritual Dengan Gejala Depresi Lanjut Usia Di Kelurahan Demangan Kecamatan Gondokusuman Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada
- Putri, W. (2014). Studi Komparatif : Kualitas Hidup Lansia yang Tinggal Bersama Keluarga dan Panti. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 12 (3)
- Pradono. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kemampuan Aktivitas Dasar Lansia di Puskesmas Kedungkatu Kabupaten Grobogan. Semarang. *Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang*.
- Rohmah. (2018). Faktor Faktor yang Berhubungan dengan Aktivitas Fisik Lansia di Posyandu Anggrek Wilayah Kerja Puskesmas Sindangjaya Kota Bandung. *Bandung: STIKes Dharma Husada Bandung*.
- Sendow. (2019). Hubungan Antara Pendapatan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Pada Penduduk Di Kelurahan Kolongan Kecamatan Tomohon Tengah Kota Tomohon. *Jurnal SKOLASTIK*. Vol. 1, No.1
- Sarafino. (2017). *Healthy psychology*. 2nded. New York : John Wiley n Sons
- Setiabudhi. (2017). *Panduan Gerontologi*. Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : CV Alfabeta
- Susanti. (2017). *Pembentukan Kualitas Hidup Melalui Kecerdasan Spiritual*. Jakarta. Arga.
- Stanley. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi ke -2 (Nety Juniarti & Sari Kurnianingsih, Penerjemah)*. Jakarta : EGC
- Wafroh, D. (2018). Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lansia di PSTW Budi Sejahtera Banjarbaru. *Jurnal Dunia Keperawatan, Volume 4, Nomor 1*
- World Health Organization Quality of Life*. (2017). *Development Of The World Health Organization WHOQOL-BREF Quality of Life Assesment*. Psychological Medicine.
- Word Health Organitation*. (2021). *WHO Global Report on Falls Prevention in Older Age*. Perancis: WHO.
- Yolandari. (2019). Hubungan Pelaksanaan Tugas Keluarga tentang Hipertensi Terhadap Kualitas Hidup Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Lansia

Kelurahan Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Padang. *Skripsi: Fakultas Ilmu Keperawatan Program Studi Ilmu Keperawatan Depok.*