

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT
KEBUGARAN JASMANI PADA LANSIA
DI BANJAR GUNUNG PANDE DESA
TUMBAKBAYUH MENGWI**



I PUTU ADE ADITYA PERMANA PUTRA

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

2024

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT
KEBUGARAN JASMANI PADA LANSIA
DI BANJAR GUNUNG PANDE DESA
TUMBAKBAYUH MENGWI**

SKRIPSI

Diajukan Oleh :

**I PUTU ADE ADITYA PERMANA PUTRA
NIM. C1120045**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA LANSIA DI BANJAR GUNUNG PANDE DESA TUMBAKBAYUH MENGWI


Diajukan Oleh :

I PUTU ADE ADITYA PERMANA PUTRA
NIM. C1120045


Mangupura, 25 Juni 2024

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I


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

Pembimbing II


I Gede Wirajaya, SE., MM., Ak.
NIDN. 0821099001

Mengetahui
Ketua 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 KEPERAWATAN BINA USADA BALI**

Tanggal: 8 Juli 2024

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji




Ns. Ni Putu Dita Wulandari, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J
NIDN. 0826019001

Sekretaris Penguji



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

Anggota Penguji



I Gede Wirajava, SE., MM., Ak
NIDN. 0821099601

Mengetahui

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : I Putu Ade Aditya Permana Putra
NIM : C1120045
Jurusan : Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran
Jasmani pada Lansia di Banjar Gunung Pande Desa
Tumbakbayuh Mengwi

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.

Mangupura, 28 Juni 2024



I Putu Ade Aditya Permana Putra

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

Skripsi, Juni 2024

I Putu Ade Aditya Permana Putra

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Lansia di Banjar Gunung Pande Desa Tumbakbayuh Mengwi

(xiii + 66 halaman + 7 Tabel + 2 Gambar + 18 Lampiran)

ABSTRAK

Proses menua terjadi perubahan pada semua kondisi fungsi faal pada tubuh. Penurunan ini akan berdampak pada kebugaran jasmani lanjut usia. Dampak akibat penurunan kebugaran jasmani adalah ketergantungan fungsional akan meningkat sebanyak 40%-60% Kebugaran jasmani dipengaruhi beberapa faktor, salah satunya adalah aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada lansia.

Penelitian ini menggunakan metode analisis korelasi dengan rancangan cross-sectional. Sampel penelitian lansia sebanyak 64 responden sesuai kriteria inklusi, teknik sampel *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Physical Activities Scale for Elderly* dan tes kebugaran jasmani yaitu tes *1 miles walking test*, analisis data menggunakan uji uji *Spearman Rank*.

Penelitian ini menunjukkan aktivitas fisik lansia terbanyak 28 responden (43,8%) kategori kurang, tingkat kebugaran jasmani lansia terbanyak 27 responden (42,2%) kategori kurang. Hasil uji *Rank Spearman* didapatkan *p value* = 0,000(<0,05) menunjukkan ada ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada lansia. Disarankan kepada puskesmas agar 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, Kebugaran Jasmani, Lansia

Sumber Pustaka : 44 (2018-2022)

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

Thesis, June 2024

I Putu Ade Aditya Permana Putra

The Correlation between Physical Activity and the Level of Physical Fitness in the Elderly in Banjar Gunung Pande, Tumbakbayuh Mengwi Village

(xiii + 66 pages + 7 Tables + 2 Figures + 18 Attachments)

ABSTRACT

The aging process causes changes in all physiological functions of the body. This decline impacts the physical fitness of the elderly. A decrease in physical fitness leads to a 40%-60% increase in functional dependency. Physical fitness is influenced by several factors, one of which is physical activity. This study aims to determine the correlation between physical activity and the level of physical fitness in the elderly.

This research uses a correlation analysis method with a cross-sectional design. The sample consisted of 64 elderly respondents selected based on inclusion criteria using a purposive sampling technique. Data collection involved the Physical Activities Scale for the Elderly (PASE) questionnaire and physical fitness tests, specifically the 1-mile walking test. Data analysis was conducted using the Spearman rank test.

This research shows that 28 respondents (43.8%) in the elderly category had the highest physical activity, and 27 respondents (42.2%) had the lowest physical fitness level in the elderly category. The Spearman rank test results yielded a p-value of 0.000 (<0.05), indicating a significant relationship between physical activity and physical fitness in the elderly. It is recommended that the puskesmas create activity programs within posyandu activities, such as crafting doormats, chickens, flowers, and other items, to increase the activities of the elderly.

Keywords: Physical Activity, Physical Fitness, Elderly

Library Source: 44 (2018-2022)

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 Tingkat Kebugaran Jasmani pada Lansia di Banjar Gunung Pande Desa Tumbakbayuh Mengwi" 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 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep., selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali, sekaligus selaku Pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing dalam penyusunan skripsi ini
3. I Gede Wirajaya, SE.,MM.,Ak, selaku Pembimbing II yang telah banyak membantu penulisan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen serta seluruh Staff Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali atas ijin dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.

5. Perbekel Desa Tumbakbayuh dan Kepala Lingkungan Banjar Gunung Pande yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian di tempat tersebut.
6. Seluruh anggota keluarga yang telah memberikan dukungan menemani serta memberi dorongan sehingga selesainya 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.

Badung, 28 Juni 2024

I Putu Ade Aditya Permana Putra

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
1. Tujuan umum.....	3
2. Tujuan khusus	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Konsep Lansia	8
1. Pengertian Lansia.....	8
2. Pembagian Lansia.....	9
3. Perubahan-Perubahan Yang Terjadi Pada Proses Penuaan.....	9
B. Konsep Kebugaran Jasmani	10
1. Pengertian Jasmani	10
2. Komponen Kebugaran	11
3. Fungsi Kebugaran.....	13
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	14
5. Jenis-Jenis Tes Kebugaran Jasmani	18
C. Konsep Aktivitas Fisik.....	20
1. Pengertian Aktivitas Fisik.....	20

2. Manfaat Aktivitas Fisik	20
3. Tipe-Tipe Aktivitas Fisik Lansia	24
4. Alat Ukur Aktivitas Fisik Lansia	26
D. Kerangka Teori	27
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL. 28	
A. Kerangka Konsep	28
B. Hipotesis Penelitian	29
C. Definisi Operasional Variabel.....	30
BAB IV METODE PENELITIAN	31
A. Rancangan Penelitian.....	31
B. Populasi dan Sampel Penelitian	31
C. Tempat Penelitian	34
D. Waktu Penelitian.....	34
E. Etika Penelitian	34
F. Alat Pengumpulan Data	37
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	40
H. Pengolahan Data	44
I. Analisis Data.....	46
BAB V HASIL PENELITIAN	48
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	48
B. Karakteristik Sampel Penelitian.....	49
C. Hasil Analisis Univariat.....	50
D. Hasil Analisis Bivariat	51
BAB VI PEMBAHASAN	53
A. Aktivitas Fisik Lansia	53
B. Tingkat Kebugaran Jasmani Lansia	56
C. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani.....	59
D. Keterbatasan Peneliti	62
E. Impikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian.....	62
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN.....	64
A. Simpulan	64
B. Saran	65

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Kategori Tes Kebugaran Jasmani I <i>Milles Walking Test</i> Untuk Perempuan.....	18
Tabel 2.2	Kategori Tes Kebugaran Jasmani I <i>Milles Walking Test</i> Untuk Laki-Laki.....	18
Tabel 3.1	Definisi operasional.....	29
Tabel 5.1	Karakteristik Responden.....	48
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik.....	49
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani.....	49
Tabel 5.4	Hasil Analisis Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani...	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2 : Kerangka Teori.....	26
Gambar 2.2 : Kerangka Konsep.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1: Rencana Jadwal Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 2: Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3: Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4: Surat Uji Validitas Reliabilitas
- Lampiran 5: Surat Permohonan Uji Etik
- Lampiran 6: Berita Acara Uji Etik
- Lampiran 7: Lolos Uji Etik
- Lampiran 8: Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 9: Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 10: Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 11: Surat Pengantar Kousioner
- Lampiran 12: Kisi-Kisi Kousioner
- Lampiran 13: Instrumen Penelitian
- Lampiran 14: Prosedur Tes Kebugaran Jasmani 1 *Miles Walking Test*
- Lampiran 15: Tabulasi Data
- Lampiran 16: Hasil Analisis
- Lampiran 17: Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 18: Lembar Bimbingan

DAFTAR PUSTAKA

- Afriwardi. (2019). *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC
- American Council on Exercise. (2018). *ACE Personal Trainer Manual*. San Diego : Third Edition.
- Ariani. (2021) *Aktivitas Fisik pada Lanjut Usia*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat.
- Bukada. (2020). 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*
- Darmojo, B. (2018). *Teori Proses Menua In : H. Hadi Martono dan Kris Pranarka (eds): Buku Ajar Boedhi-Darmojo Geriatri*. Edisi 4. Jakarta : Balai Penerbit FKUI.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Bali*. Denpasar : Bagian Data dan Informasi.
- Giriwijoyo, Y.S.S. (2019). *Ilmu Faal Olahraga*. IKIP Bandung : Buku Perkuliahan Mahasiswa FPOK.
- Handayani, D.A. (2021). Perbedaan Kebugaran Lansia Sebelum Dan Sesudah Di Lakukan Senam Lansia di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. *Jurnal. Media Keperawatan Indonesia*. Vol 14 (2)
- Hidayat, A.A. (2017). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika
- Hidayat, R. (2019). 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.
- Maryam, S. (2018). *Mengenal Usia Lanjut Dan Penangannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mayasari. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Kelurahan Banyumanik Kota Semarang. *Skripsi STIKES Ngudi Waluyo*
- 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*.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan* Jakarta: Rineka Cipta
- Nugraheni, A. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta. *Jurnal Makara Seri Kesehatan*. Vol 12 (2)
- 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
- Prabowo, A.Y. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Klub Jantung Sehat Mugas Kota Semarang. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 12 (3)
- Pradono. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kemampuan Aktivitas Dasar Lansia di Puskesmas Kedungkati Kabupaten Grobogan. Semarang. *Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang*.
- Purwantini, D. (2021). *Kebugaran Jasmani Untuk Lansia*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Raharjo, K. (2019). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kebugaran Lansia di Panti Werdha Majapahit Mojokerto. *Jurnal Keperawatan*. Volume 11, No 2. Universitas Brawijaya. Malang

- 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, A.M. (2021). 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*
- Setiabudhi. (2017). *Panduan Gerontologi.* Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama
- Sudarno. (2019). Pendidikan Kesegaran Jasmani. Jakarta, Depdikbud.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung : CV Alfabeta
- Stanley. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi ke -2 (Nety Juniarti & Sari Kurnianingsih, Penerjemah).* Jakarta : EGC
- Wijaya, M.A. (2019) Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Fisik Lansia. di PSTW Budi Sejahtera Banjarbaru. *Jurnal Dunia Keperawatan, Volume 4, Nomor 1*