

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KECERDASAN
EMOSIONAL LANSIA PASCA PENSIUN DI WILAYAH
KERJA UPTD PUSKESMAS ABIANSEMAL IV**



SKRIPSI

**PUTU EKA NURYA WARDANA
NIM. C2123097**

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

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KECERDASAN
EMOSIONAL LANSIA PASCA PENSIUN DI WILAYAH
KERJA UPTD UPTD PUSKESMAS ABIANSEMAL IV**

SKRIPSI

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan

Diajukan Oleh :

**PUTU EKA NURYA WARDANA
C2123097**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KECERDASAN
EMOSIONAL LANSIA PASCA PENSIUN DI WILAYAH
KERJA UPTD UPTD PUSKESMAS ABIANSEMAL IV

Diajukan Oleh :

PUTU EKA NURYA WARDANA
C2123097

Mangupura, 12 Juli 2024

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I


Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes.
NIDN. 1801038801

Pembimbing II


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

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 : 7 Agustus 2024

Diajukan Oleh :

PUTU EKA NURYA WARDANA
C2123097

Disahkan oleh Tim Penguji terdiri dari:

Penguji Utama



Ns. Ida Ayu Agung Laksmi, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0801019002

Sekretaris Penguji



Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes.
NIDN. 0801038801

Anggota Penguji



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

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 di bawah ini:

Nama : Putu Eka Nurya Wardana

NIM : C2123097

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kecerdasan Emosional Lansia
Pasca pensiun Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal IV

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari, dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, Juni 2024



Putu Eka Nurya Wardana

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 kecerdasan emosional lansia pasca pensiun di wilayah kerja UPTD 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, Juni 2024

Penulis

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

Skripsi, Juni 2024
Putu Eka Nurya Wardana

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kecerdasan Emosional Lansia Pasca Pensiun Di
Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal IV

xiii + 50 + 7 tabel + 2 gambar + 7 lampiran

ABSTRAK

Masa pensiun diidentifikasi sebagai fase akhir dewasa yang ditandai dengan penurunan produktivitas, mendorong lansia untuk istirahat dari pekerjaan atau rutinitas kerja. Salah satu masalah yang muncul adalah masalah emosional yaitu kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional (EQ) merupakan kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya, menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi kecerdasan emosional lansia adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik merujuk pada gerakan tubuh yang memerlukan penggunaan energi dan dapat memperlambat kemunduran fungsi tubuh akibat penuaan. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kecerdasan emosional lansia pasca pensiun di wilayah kerja UPTD Puskesmas Abiansemal IV.

Desain penelitian adalah penelitian kuantitatif *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia pensiunan yang terdata di wilayah kerja UPTD Puskesmas Abiansemal IV sebanyak 124 orang. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 95 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi berdasarkan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Indonesian Adaptation of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)* dan Kuesioner *Emotional Intelligence* versi Indonesia. Analisis data yang digunakan adalah Spearman rho.

Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa paling banyak responden berdasarkan aktivitas fisik pada kategori sedang yaitu sebanyak 90 orang (94,7%), paling banyak kecerdasan emosional pada kategori cukup yaitu sebanyak 90 orang (94,7%), serta hasil Spearman rho menunjukkan p value $0,001 < 0,05$ yang berarti ada hubungan aktivitas fisik dengan kecerdasan emosional lansia pasca pensiun di wilayah kerja UPTD Puskesmas Abiansemal IV. Diharapkan lansia dapat meningkatkan kecerdasan emosional pada masa pensiun dengan meningkatkan aktivitas fisik agar kesehatannya dapat terjaga.

Kata Kunci: lansia, masa pensiun, aktivitas fisik, kecerdasan emosional

Daftar Pustaka: 29 (2014 – 2024)

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

Undergraduate Thesis, June 2024
Putu Eka Nurya Wardana

The Relationship Between Physical Activity and Emotional Intelligence in Retirees
in the Working Area of UPTD Puskesmas Abiansemal IV

xiii + 50 + 7 tables + 2 figures + 7 appendices

ABSTRACT

Retirement is identified as the final phase of adulthood, characterized by a decline in productivity, prompting the elderly to take a break from work or routine activities. One emerging issue is emotional intelligence. Emotional intelligence (EQ) is an individual's ability to manage their emotional life, maintain emotional harmony, and express emotions through self-awareness, self-control, self-motivation, empathy, and social skills. One factor that can influence the emotional intelligence of the elderly is physical activity. Physical activity refers to body movements that require energy use and can slow down the decline of body functions due to aging. This study aims to determine the relationship between physical activity and emotional intelligence in retirees in the working area of UPTD Puskesmas Abiansemal IV.

The research design is a quantitative cross-sectional study. The population in this study comprises 124 retired elderly individuals registered in the working area of UPTD Puskesmas Abiansemal IV. The study uses a sample of 95 respondents who meet the inclusion criteria based on purposive sampling. The instruments used are the Indonesian Adaptation of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and the Indonesian version of the Emotional Intelligence Questionnaire. Data analysis used is Spearman's rho.

The results of the study concluded that most respondents based on physical activity were in the moderate category, totaling 90 people (94.7%). Most emotional intelligence scores were in the sufficient category, also totaling 90 people (94.7%). The Spearman's rho results showed a p-value of $0.001 < 0.05$, indicating a relationship between physical activity and emotional intelligence in retirees in the working area of UPTD Puskesmas Abiansemal IV. It is hoped that elderly can improve their emotional intelligence during retirement by increasing physical activity so that their health can be maintained.

Keywords: elderly, retirement, physical activity, emotional intelligence

References: 29 (2014 – 2024)

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR JUDUL	i
COVER DALAM	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan.....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORI	8
A. Lansia.....	8
1. Definisi.....	8
2. Klasifikasi Lansia.....	9
3. Permasalahan-Permasalahan Yang Terjadi Pada Lansia.....	9
B. Kecerdasan Emosional.....	11
1. Definisi.....	11
2. Komponen Kecerdasan Emosional.....	11
3. Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional.....	12
4. Indikator Kecerdasan Emosional.....	12
5. Ciri Kecerdasan Emosional Tinggi.....	13
6. Ciri Kecerdasan Emosional Rendah.....	13
7. Cara Meningkatkan Kecerdasan Emosional.....	13
8. Cara Mengukur Kecerdasan Emosional.....	14

C. Aktivitas Fisik.....	14
1. Definisi.....	14
2. Tingkat Aktivitas Fisik.....	15
3. Jenis Aktivitas Fisik.....	17
4. Manfaat Aktivitas Fisik.....	18
5. Pengukuran Aktivitas Fisik.....	19
D. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kecerdasan Emosional Lansia Pasca Pensiun	22
E. Kerangka Teori.....	22
BAB III KERANGKA KONSEP	23
A. Kerangka Konsep	23
B. Hipotesis Penelitian	24
C. Variabel dan Definisi Operasional	24
BAB IV METODE PENELITIAN	26
A. Rancangan Penelitian	26
B. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	26
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
D. Etika Penelitian.....	29
E. Instrumen Penelitian	30
F. Prosedur Pengumpulan Data	31
G. Pengolahan Data	31
H. Analisis Data.....	33
BAB V HASIL PENELITIAN	35
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	35
B. Analisis Data Penelitian.....	36
BAB VI PEMBAHASAN.....	40
A. Interpretasi Penelitian	40
B. Keterbatasan Penelitian	47
C. Implikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	47
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN.....	49
A. Simpulan.....	49
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA.....	xiii

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional Hubungan aktivitas fisik dengan kecerdasan emosional lansia pasca pensiun di wilayah kerja UPTD Puskesmas Abiansemal IV	25
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur	36
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	37
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan	37
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik	38
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kecerdasan Emosional	38
Tabel 5.6 Hubungan aktivitas fisik dengan kecerdasan emosional lansia pasca pensiun di wilayah kerja UPTD Puskesmas Abiansemal IV	39

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teori Hubungan aktivitas fisik dengan kecerdasan emosional lansia pasca pensiun di wilayah kerja UPTD Puskesmas Abiansemal IV	22
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian Hubungan aktivitas fisik dengan kecerdasan emosional lansia pasca pensiun di wilayah kerja UPTD Puskesmas Abiansemal IV	23

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Ijin Studi Pendahuluan (Kampus)
- Lampiran 3. Surat Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 5. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 8. Hasil Analisis Data Penelitian
- Lampiran 9. Lembar Bimbingan
- Lampiran 10. Dokumentasi

DAFTAR PUSTAKA

- Afero, B., & Adman, A. (2016). Peran Kecerdasan Emosional Sebagai Faktor Yang Mempengaruhi Kemandirian Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 1(1), 215. <https://doi.org/10.17509/jpm.v1i1.3390>
- 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*. Jakarta.
- Bakara, D. S. B. (2020). *Gambaran Emosional Lansia dalam Aktivitas Seharian-Harian Berdasarkan Karakteristik di Puskesmas Pancur Batu Medan Tahun 2019* (Poltekkes Kemenkes Medan). Poltekkes Kemenkes Medan. Retrieved from <https://repo.poltekkes-medan.ac.id/jspui/handle/123456789/2111>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... 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>
- Fernández-Truan, J. C., & Machado Arenós, C. M. (2022). Emotional Response in the Elderly to Sports Materials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph191811775>
- 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>

- Ihtiariyanti, Anggraeni, R., & Livana. (2020). Respons Ansietas Pada Lansia Yang Mengalami Penurunan Fungsi Tubuh. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa*, 2(1), 29–40.
- Julita, S., Herawaty, D., & Gusri, S. A. (2019). Pengaruh Kecerdasan Emosional, dan Self Efficacy terhadap Kinerja Guru Matematika. *JUPITEK: Jurnal Pendidikan Matematika*, 2(1), 31–34. <https://doi.org/10.30598/jupitekvol2iss1pp31-34>
- Mawaddah, N., & Wijayanto, A. (2020). Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui Activity Daily Living Training dengan Pendekatan Komunikasi Terapeutik. *Hospital Majapahit*, 12(1), 32–40.
- Misnawati, M. (2016). Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kecanduan Game Online Pada Siswa-Siswi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i2.4004>
- 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*. Yogyakarta: CV. Andi.
- Mustika, I. W. (2019). *Model Asuhan Keperawatan Lansia Bali Elderly Care (BEC)* (Poltekkes Kemenkes Denpasar). Poltekkes Kemenkes Denpasar. Retrieved from <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7089/>
- Notoadmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (3rd ed.). Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2014). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (4th ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Safitri, B. R. (2013). Kesiapan Menghadapi Masa Pensiun Ditinjau dari Peran Gender Karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01(02), 191–204.
- Sartiwi, Widodo, D., & Widiani, E. (2017). Hubungan Kondisi Fisik Dengan Kecerdasan Emosional Pada Lanjut Usia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News*, 2(3), 21–33. Retrieved from <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/450/368>
- Setiadi. (2013). *Konsep dan praktek penulisan riset keperawatan (Ed.2)*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sintya, R., Wardi, Y., & Thaib, I. (2023). Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Kepemimpinan: Sebuah Tinjauan Sistematis. *Jurnal Ekonomi Manajemen*, 9(2), 96–104.

- 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.
- Wang, K., Yang, Y., Zhang, T., Ouyang, Y., Liu, B., & Luo, J. (2020). The Relationship Between Physical Activity and Emotional Intelligence in College Students: The Mediating Role of Self-Efficacy. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00967>
- 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>
- Yashinta, A. P., & Ariyanti, G. (2015). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Prestasi Dan Sikap Belajar Matematika Siswa Dalam Pembelajaran Ekspositori. *Education Vitae*, 2(1), 117–134.