

**PENGARUH KELAS OLAHRAGA TERHADAP  
KUALITAS HIDUP PADA LANSIA  
DI DESA SIDAKARYA**



**SKRIPSI**

**Oleh:  
Ni Wayan Mariani**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

**PENGARUH KELAS OLAHRAGA TERHADAP  
KUALITAS HIDUP PADA LANSIA  
DI DESA SIDAKARYA**

**SKRIPSI**

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

**Oleh:**

**Ni Wayan Mariani  
NIM. C2124005**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH KELAS OLAHRAGA TERHADAP  
KUALITAS HIDUP PADA LANSIA  
DI DESA SIDA KARYA**

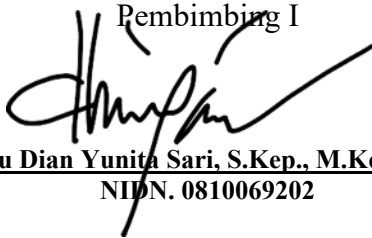
**Diajukan Oleh:**

**Ni Wayan Mariani  
NIM. C2124005**

**Mangupura, 03 Juni 2025**

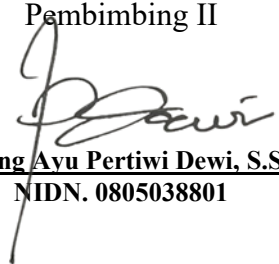
**Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing**

Pembimbing I

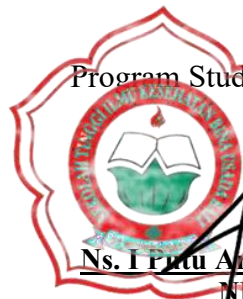


**Ns. Ni Luh Putu Dian Yunita Sari, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom**  
NIDN. 0810069202

Pembimbing II



**Si Putu Agung Ayu Pertiwi Dewi, S.S., M.Hum**  
NIDN. 0805038801



Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan  
Ketua

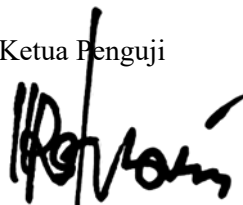
**Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M.Kep**  
NIDN: 0821058603

**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: 11 Juni 2025**


Yang terdiri dari :

Ketua Penguji



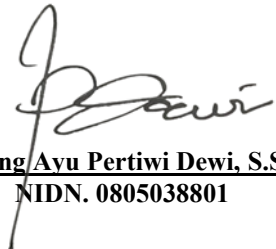
**Ns. I Kadek Prastikanala, S.Kep., M.Si**  
**NIDK. 8036310021**

Sekretaris Penguji

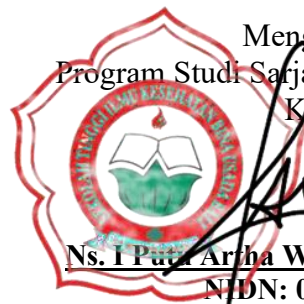


**Ns. Ni Luh Putu Dian Yunita Sari, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom**  
**NIDN. 0810069202**

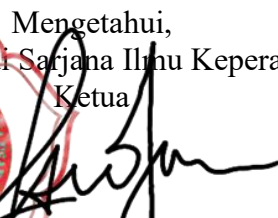
Anggota Penguji



**Si Putu Agung Ayu Pertiwi Dewi, S.S., M.Hum**  
**NIDN. 0805038801**



Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan  
Ketua



**Ns. I Puji Artha Wijaya, S. Kep., M.Kep**  
**NIDN: 0821058603**

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Wayan Mariani

NIM : C2124005

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul : Pengaruh Kelas Olahraga Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia  
di Desa Sidakarya

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

Badung, Juni 2025



Ni Wayan Mariani

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

Skripsi, Juni 2025

Ni Wayan Mariani

Pengaruh Kelas Olahraga Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia di Desa Sidakarya

xxv+ 55 Halaman + 5 Tabel + 3 Gambar + 11 Lampiran

**ABSTRAK**

Kualitas hidup adalah penilaian seseorang mengenai dirinya dalam kehidupan termasuk aspek fisik, psikologis, dan sosial serta tingkat kepuasan hidup secara keseluruhan. Kesehatan fisik, mental, sosial, dan lingkungan merupakan empat elemen yang mempengaruhi kualitas hidup seseorang termasuk lansia. Secara alamiah, proses penuaan menimbulkan berbagai masalah baik secara fisik, biologis, mental, dan sosialnya. Upaya meningkatkan kualitas hidup lansia melalui aktivitas fisik dengan pemberian kelas olahraga seperti senam lansia maupun yoga secara berkelompok pada suatu tempat yang dilakukan dengan gerakan sederhana sesuai dengan sasaran yang dituju. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kelas olahraga terhadap kualitas hidup pada lansia di Desa Sidakarya.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian *Pre Exsperimental One-Group Pretest-Postest Design*. Sampel penelitian berjumlah 76 orang lansia yang berada di wilayah Desa Sidakarya yang dipilih dengan teknik *purposive sampling* yang memenuhi kriteria sampel. Data dikumpulkan dengan lembar kuesioner kualitas hidup yaitu *World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)* dengan 20 item pertanyaan yang sebelumnya telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Data dianalisis dengan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil penelitian didapatkan adanya peningkatan kualitas hidup pada lansia kearah yang lebih baik setelah pemberian perlakuan berupa kelas olahraga. Secara statistik menunjukkan ada pengaruh kelas olahraga terhadap kualitas hidup pada lansia di Desa Sidakarya (*p value* 0,00;  $\alpha = 0,05$ ). Peningkatan kualitas hidup pada lansia perlu ditingkatkan dengan memadukan berbagai program-program kesehatan yang menarik, mudah diterapkan dan bermanfaat bagi lansia.

**Kata Kunci** : Lansia; Kelas Olahraga; Kualitas Hidup

**Daftar Pustaka** : 25 Sumber (2015-2025)

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

Undergraduate thesis, June 2025

Ni Wayan Mariani

**The Effect of Exercise Classes on the Quality of Life Among the Elderly in Sidakarya Village**

xxv + 55 Pages + 5 Tables + 3 Figures + 11 Appendices

**ABSTRACT**

Quality of life refers to an individual's perception of their well-being, covering physical, emotional, and social aspects, as well as overall life contentment. Physical, psychological, social, and environmental well-being are essential factors that affect a person's quality of life, including among the elderly. Naturally, the aging process brings about various challenges—physically, biologically, mentally, and socially.

One of the efforts to improve the quality of life among the elderly is through physical activities such as group-based exercise classes, including senior gymnastics and yoga. These sessions involve simple movements tailored to the needs of older adults and are conducted in a shared setting to foster participation and consistency.

This study aimed to determine the effect of exercise classes on the quality of life among the elderly in Sidakarya Village. A **pre-experimental design** with a **one-group pretest-posttest approach** was employed. The study involved 76 elderly participants selected using **purposive sampling**, based on inclusion criteria. Data were collected using the **World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)** questionnaire, consisting of 20 validated and reliable items. Data analysis was performed using the **Wilcoxon signed-rank test**.

The results demonstrated a significant improvement in the quality of life among elderly participants following their involvement in the exercise classes. Statistically, there was a notable impact of the exercise classes on the quality of life of the elderly in Sidakarya Village ( $p$ -value = 0.00;  $\alpha$  = 0.05). These findings indicate that efforts to improve elderly well-being should include engaging, practical, and effective health programs designed specifically for the elderly.

**Keywords:** Elderly; Exercise Classes; Quality of Life

**Bibliography:** 25 Sources (2015–2025)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa karena berkat Asung Kerta Wara Nugraha peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Kelas Olahraga Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia di Desa Sidakarya”** dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali. Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak untuk itu melalui kesempatan ini dengan segala hormat dan kerendahan hati peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ir. Putu Santika, MM. selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M. Kep. selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak memberikan semangat dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ns. Ni Luh Putu Dian Yunita Sari, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Si Putu Agung Ayu Pertiwi Dewi, S.S.,M.Hum selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. dr. I Wayan Dedyana selaku Kepala Puskesmas UPTD Puskesmas I Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan atas ijin yang telah diberikan untuk mengikuti pendidikan Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali.
6. I Wayan Madrayasa, SH selaku Perbekel Desa Sidakarya atas ijin sebagai lokasi penelitian.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti sangat mengharapkan segala saran serta kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih.

Mangupura, Juni 2025



Ni Wayan Mariani

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN 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>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan .....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
1. Bagi Puskesmas .....	5
2. Bagi Masyarakat .....	6
3. Bagi Institusi Pendidikan.....	6
4. Bagi Perkembangan Ilmu Keperawatan .....	6
E. Keaslian Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Konsep Dasar Lansia .....	9
B. Konsep Dasar Kualitas Hidup.....	12
C. Konsep Dasar Kelas Olahraga .....	15
D. Pengaruh Kelas Olahraga Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia.....	18

E. Kerangka Teori .....	21
<b>BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI</b>	
<b>OPERASIONAL</b>	
A. Kerangka Konsep.....	23
B. Hipotesis .....	24
C. Definisi Operasional .....	24
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	26
B. Populasi dan Sampel.....	26
C. Tempat Penelitian .....	28
D. Waktu Penelitian.....	29
E. Etika Penelitian .....	29
F. Alat Pengumpulan Data .....	31
1. Instrumen Penelitian .....	31
2. Validitas dan Reliabilitas .....	32
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	33
1. Prosedur Administrasi.....	33
2. Prosedur Teknis.....	34
H. Pengolahan Data .....	35
I. Analisis Data.....	37
<b>BAB V HASIL PENELITIAN</b>	
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	38
B. Analisis Univariat .....	39
C. Analisis Bivariat .....	41
<b>BAB VI PEMBAHASAN</b>	
A. Interpretasi Penelitian .....	43
B. Keterbatasan Penelitian.....	51
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian .....	52
<b>BAB VII PENUTUP</b>	
A. Simpulan .....	53
B. Saran .....	54

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>55</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional Pengaruh Kelas Olahraga Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia di Desa Sidakarya.....	25
Tabel 5.1	Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden di Desa Sidakarya Tahun 2025.....	39
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup pada Lansia Sebelum Diberikan Perlakuan di Desa Sidakarya Tahun 2025.....	40
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup pada Lansia Setelah Diberikan Perlakuan di Desa Sidakarya Tahun 2025.....	40
Tabel 5.4	Pengaruh Kelas Olahraga Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia di Desa Sidakarya Tahun 2025.....	41

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori Pengaruh Kelas Olahraga Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia di Desa Sidakarya .....	21
Gambar 3.1	Kerangka Konsep Pengaruh Kelas Olahraga Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia di Desa Sidakarya .....	23
Gambar 4.1	Rancangan Penelitian <i>One Group Pretest-Posttest Design</i> .....	26

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Jadwal Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 2. Surat Lolos Kaji Etik
- Lampiran 3. Surat Keterangan Melaksanakan Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 4. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 5. Surat Rekomendasi Penelitian
- Lampiran 6. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 9. Hasil Analisis Data
- Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 11. Lembar Bimbingan Skripsi

## DAFTAR PUSTAKA

- Amila, Sembiring, E., & Aryani, N. (2021). *Deteksi Dini Dan Pencegahan Penyakit Deg.* Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm), 4(1), 102–112.
- Anbarasan, S. S. (2015). *Gambaran Kualitas Hidup Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rendang Pada Periode 27 Februari Sampai 14 Maret 2015.* Intisari Sains Medis, 4(1), 113–124. <https://isainsmedis.id/index.php/ism/article/view/57>
- Arisandi, Y. (2023). *Buku Keperawatan Gerontik.* Penerbit NEM. <https://books.google.co.id/books?id=-m-9EAAAQBAJ>
- Ashari, M. H. (2021). *Hubungan antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur pada Lansia.* Universitas Hasanuddin, 9.
- Bolon, C. M. T., Ritonga, Y. S., Nainggolan, S. H., Lestari, R. D., Sepriano, S., Efitra, E., & Safitri, N. (2024). *Keperawatan Gerontik : Pengetahuan Praktis bagi Perawat dan Mahasiswa Keperawatan.* PT. Sonpedia Publishing Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=TGwWEQAAQBAJ>
- Carolina, P., Tarigan, Y. U., Novita, B., Indriani, D., Efriadi, E., Yangan, E. P., & Afiana, M. (2019). *Pengabdian Masyarakat Pendidikan Kesehatan Menjaga Kesehatan dan Kebugaran melalui Olahraga bagi Lansia di Posyandu Eka Harapan Kelurahan Pahandut Palangka Raya.* Jurnal Surya Medika (JSM), 4(2), 88-94
- Dr. Lisna Anisa Fitriana, S. K. N. M. K. A. (2024). *Keperawatan Olahraga.* Bumi Medika. <https://books.google.co.id/books?id=OID9EAAAQBAJ>
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2019). *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep dan Berbagai Intervensi.* Wineka Media. <https://books.google.co.id/books?id=IWCIDwAAQBAJ>
- Ernawati, Y. E. (2017). *Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan QoL Pada Lansia di Sasana Tresna Werdha.* Jurnal Penelitian Keperawatan, 45(7), 747–750.
- Fatmawati, T. Y., Ariyanto, A., & Nurfitriani, N. (2019). *Pkm Peningkatan Perilaku Hidup Sehat Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Jambi.* J-Dinamika : Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(1), 98–102. <https://doi.org/10.25047/j-dinamika.v4i1.1055>
- Gusti Sumarsih, S. K. M. B. (2023). *Cawthorne-cooksey Exercise untuk Lansia.* CV. Mitra Edukasi Negeri . <https://books.google.co.id/books?id=2WkDEQAAQBAJ>
- Harjo, I. W. W. (2023). *Pengantar Sosiologi Olahraga.* Universitas Brawijaya Press. <https://books.google.co.id/books?id=CjP3EAAAQBAJ>

- Kurnianto, D. (2015). *Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut*. Jurnal Olahraga Prestasi, 11(2), 19–30.
- Mahadewi, G. A. (2018). *Hubungan Tingkat Depresi Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Sosial Werdha Wana Seraya Denpasar Bali*. E-Jurnal Medika, VOL. 7 NO.6, 7(6).
- Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Andi Publisher. <https://books.google.co.id/books?id=U6ApDgAAQBAJ>
- Nerita, S., Prastia, T. N., & Listyandini, R. (2023). *Hubungan Pola Makan, Kebiasaan Olahraga dan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lansia*. PROMOTOR, 6(2), 89-94.
- Nugrahani, C. I. (2023). *Meninjau Kualitas Hidup Lansia*. Penerbit NEM. [https://books.google.co.id/books?id=\\_9HhEAAAQBAJ](https://books.google.co.id/books?id=_9HhEAAAQBAJ)
- Nuraeni, R., Akbar, M. R., & Tresnasari, C. (2019). *Pengaruh Senam Lansia terhadap Tingkat Kebugaran Fisik pada Lansia Berdasarkan atas Uji Jalan 6 Menit*. Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains, 1(2), 121–126. <https://doi.org/10.29313/jiks.v1i2.4633>
- Permatasari, W. (2022). *Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Hipertensi Pada Lansia di Masa Pandemi Covid-19 di RW.17 Kelurahan Benda Baru Kota Tangerang Selatan*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Supraba, N. P., Widarini, N. P., & Ani, L. S. (2016). *Hubungan antara Fungsi Sosial dengan Kualitas Hidup Lanjut Usia di Kota Denpasar*. Public Health and Preventive Medicine Archive, 4(2), 126–129. <https://doi.org/10.15562/phpma.v4i2.69>
- Ulilalbab, A., Rachmawati, D. A., Mutyah, D., Nurkhalim, R. F., Fadmi, F. R., Handayani, A., Suryana, A. L., Nurlela, L., Sidabutar, S., & Palilingan, R. A. (2023). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Sada Kurnia Pustaka. <https://books.google.co.id/books?id=rfjaEAAAQBAJ>
- Unaradjan, D. D., & Sihotang, K. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Penerbit Unika Atma Jaya Jakarta. <https://books.google.co.id/books?id=DEugDwAAQBAJ>
- Wardani, B. K. (2016). *Pengaruh Kebiasaan Olahraga terhadap Kualitas Hidup Lansia di Daerah Jojoran 1 Surabaya*. (Doctoral Dissertation, Universitas Airlangga).
- Wardani, N. P. S., & Dewi, F. I. R. (2020). *Gambaran Kualitas Kehidupan Lansia Di Gianyar Bali*. Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni, 4(2), 383. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v4i2.8254.2020>
- Widiantoro, R. (2025). *Korelasi Antara Kualitas Hidup ( QoL ) dan Kebiasaan Berolahraga Pada Lansia*. Journal of Health Science Vol 1 (2), 1(March), 61–69.