

KARYA TULIS ILMIAH
AKTIVITAS OLAHRAGA LANJUT USIA
DI DESA NGUNUT KECAMATAN BABADAN KABUPATEN
PONOROGO



Oleh:
ANGGA PRAHANDIKA HADI
NIM: 11612110

PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2015

**AKTIVITAS OLAHRAGA LANJUT USIA
DI DESA NGUNUT KECAMATAN BABADAN KABUPATEN
PONOROGO**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan kepada Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan



Oleh:
ANGGA PRAHANDIKA HADI
NIM: 11612110

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2015**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah oleh : Angga Prahandika Hadi

Judul : Aktivitas Olahraga Lanjut Usia di Desa Ngunut,
Kecamatan Babadan, Kabupaten Ponorogo

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji karya tulis ilmiah pada

Tanggal : Mei 2015

Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

CHOLIK HARUN R, APP. M. Kes
NIP:197222022005101001

ELMIE MUFTIANA, S.Kep, Ners
NIDN: 0703127602

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

SITI MUNAWAROH, S.Kep.Ners, M.Kep
NIDN. 0717107001

HALAMAN PENGESAHAN

Telah di uji dan disetujui oleh tim penguji pada ujian karya tulis ilmiah di Program Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Tanggal: Juli 2015

Tim Penguji

Tanda Tangan

Ketua	: 1. Yayuk Dwirahayu, S.Kep. Ners. M. Kes	:.....
Anggota	: 2. Lina Ema Purwanti, S. Kep. Ners. M.Kep	:.....
	3. Elmie Muftiana, S.Kep, Ners	:.....

Mengetahui

**Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah ponorogo**

**SITI MUNAWAROH, S.Kep.Ners, M.Kep
NIDN. 0717107001**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Angga Prahandika Hadi

NIM : 11612110

Institusi : Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul : **“Aktivitas Olahraga Lanjut Usia di Desa Ngunut, Kecamatan Babadan, Kabupaten Ponorogo”** adalah bukan Karya Tulis Ilmiah orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, kami bersedia mendapatkan sangsi.

Ponorogo, Mei 2015
Yang menyatakan

ANGGA PRAHANDIKA HADI
NIM: 11612110

Mengetahui

Pembimbing I

Pembimbing II

CHOLIK HARUN R, APP. M. Kes
NIP:197222022005101001

ELMIE MUFTIANA, S.Kep, Ners
NIDN: 0703127602

ABSTRAK

AKTIVITAS OLAHRAGA LANSIA DI DESA NGUNUT, KECAMATAN BABADAN, KABUPATEN PONOROGO

Oleh: Angga Prahandika Hadi

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Usia lansia mengalami perubahan pada fisiologis, fisik, mental, dan psikososial sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Aktivitas Olahraga Lansia di Desa Ngunut, Kecamatan Babadan, Kabupaten Ponorogo

Desain penelitian ini adalah diskriptif dengan populasi Seluruh lansia yang berusia diatas 60 tahun di RT 02, RW 02, Desa Ngunut, Kecamatan Babadan, Kabupaten Ponorogo sebanyak 36 lansia. Sampling penelitian menggunakan total sampling, pengumpulan data menggunakan kuesioner di bagikan pada seluruh lansia yang berusia diatas 60 tahun di RT 02, RW 02, Desa Ngunut, Kecamatan Babadan, Kabupaten Ponorogo sebanyak 36 lansia. Analisa data menggunakan prosentase jawaban dengan Ya melakukan dan tidak Melakukan.

Hasil penelitian didapatkan dari 36 responden didapatkan seluruhnya 36 responden (100,0%) lansia melakukan aktivitas olahraga jalan kaki dan angkat beban serta sebagian kecil 3 responden (8,3%) lansia melakukan aktivitas olahraga berenang.

Hasil penelitian membahas tentang Aktivitas Olahraga Lansia yang direkomendasikan bagi peneliti selanjutnya untuk meleliti tentang faktor-faktor Aktivitas Olahraga Lansia

Kata kunci : *Aktivitas, lansia*

ABSTRACT

ACTIVITIES SPORTS ELDERLY IN VILLAGE NGUNUT, SUBDISTRICT BABADAN, REGENCY PONOROGO

By: Prahandika Hadi Angga

Physical activity constitute every body movements that is generated by muscle the framework of who require energy expenditure. Age elderly experiencing a change in physiological, physical, mental, and psychosocial. This research aims to know the Activities Sports Elderly in Village Ngunut, Subdistrict Babadan, Regency Ponorogo

Design this research is diskriptif with a population The whole elderly who aged over 60 years in RT 02, RW 02, Village Ngunut, Subdistrict Babadan, Regency Ponorogo as many as 36 elderly. Sampling of research using the total sampling, data collection using questionnaires in distributed on a entire elderly who aged over 60 years in RT 02, RW 02, Village Ngunut, Subdistrict Babadan, Regency Ponorogo as many as 36 elderly. Analysys data using the percentage the answers with Ya doing and not Doing.

Result of research got of 36 respondents be obtained entirely 36 respondents (100.0%) of elderly doing sports activities street foot and lift the burden as well as a small portion 3 of respondents (8.3%) of elderly doing sports activities swim.

Results of research Discuss about Activities Sports Elderly which are recommended for researcher hereinafter to meleliti about factor-factor of Activities Sport Elderly

Keywords: Activities, Old

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penyusunan penelitian dengan judul “Aktivitas Olahraga Lansia di Desa Ngunut, Kecamatan Babadan, Kabupaten Ponorogo” dapat terselesaikan. penelitian ini disusun untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan.

Dalam penyusunan penelitian ini, peneliti banyak mendapat bimbingan dan petunjuk dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Drs. H. Sulton, M.Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo
2. Siti Munawaroh, S. Kep. Ners, M, Kes. Selaku Dekan Faklutas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Cholik Harun R, APP. M. Kes selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan selama penyusunan penelitian ini.
4. Elmie Muftiana S. Kep, Ners selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan penelitian ini.
5. Kepala Desa Ngunut, Kecamatan Babadan, Kabupaten Ponorogo memberikan izin kepada peneliti untuk mengambil data yang diperlukan selama Proposal ini.
6. Ayah, Ibu dan Saudaraku yang selalu mengiringi langkahku dengan doa dan memberi semangat, harapan serta dukungan.
7. Para Responden yang telah meluangkan waktu dan kesempatan dalam mengisi lembar kuesioner penelitian ini.

8. Teman-temanku di Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Ponorogo dan semua pihak yang telah membantu penulis menyelesaikan penelitian ini.

Peneliti menyadari Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna, maka dengan segala kerendahan hati saran dan kritik yang konstruktif sangat peneliti harapkan demi perbaikan penelitian ini.

Akhirnya peneliti berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi peneliti khususnya dan masyarakat pada umumnya.

Ponorogo, Mei 2015

ANGGA PRAHANDIKA HADI
NIM: 11612110

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL DEPAN	i
HALAMAN JUDUL BELAKANG	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN KEASLIAN PENULISAN	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
1.5 Keaslian Penulisan.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Aktivitas Olahraga	8
2.1.2 Pengertian Aktivitas Olahraga	9
2.1.3 Prinsip Olah Raga Pada Lanjut usia	9
2.1.3 Komponen Aktifitas dan Olahraga	9
2.1.4 Perubahan Tubuh Akibat Non Aktif Yang Terpaksa ...	10
2.1.5 Resiko Latihan Olah Raga	10
2.1.6 Penilaian Sebelum melakukan Olah Raga	11
2.1.7 Takaran / Latihan Olah Raga	11
2.1.8 Macam-macam Olah Raga yang Baik Dilakukan lansia ..	14

2.1.9 Hal Yang Perlu Diperhatikan Selama Latihan.....	17
2.1.10 Hal Yang Harus Dihindari Selama Latihan	18
2.1 Konsep Lansia.....	18
2.2.1 Proses Menua (<i>Aging proses</i>)	18
2.2.2 Batas-Batas Lanjut Usia.....	19
2.2.3 Perubahan-perubahan pada lansia	20
2.3 Kerangka Konseptual.....	30
BAB 3 METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	31
3.2 Kerangka Kerja	32
3.3 Populasi, Sampel, Besar Sampel Dan Sampling	33
3.3.1 Populasi	33
3.3.2 Sampel.....	33
3.3.3 Besar Sampel.....	33
3.3.4 Sampling Penelitian.....	33
3.4 Variabel Penelitian	34
3.5 Definisi Operasional	34
3.6. Waktu dan Lokasi Penelitian.....	35
3.6.1 Waktu	35
3.6.2 Lokasi	35
3.7 Pengumpulan Data dan Analisis Data	36
3.7.1 Pengumpulan Data	36
3.7.2 Prosedur Pengumpulan Data	36
3.7.3 Instrumen Penelitian.....	37
3.8 Analisis Data.....	38
3.8.1 Data Umum	38
3.8.2 Data Khusus	39
3.9 Etika Penelitian.....	40
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	41
4.2 Keterbatasan Penelitian	42
4.3 Hasil Penelitian	42

4.3.1 Data Umum	42
4.3.2 Data Khusus	46
4.4 Pembahasan	47
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	49
5.2 Saran	49
5.2.1 Untuk Lansia	49
5.2.2 Untuk Peneliti Selanjutnya	49
5.2.3 Institusi Pendidikan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.....	50
5.2.4 Tempat Penelitian.....	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Aktivitas Olahraga Lansia di Desa Ngunut, Kecamatan Babadan, Kabupaten Ponorogo.	35
Tabel 4.1 Karakteristik Responden berdasarkan jenis kelamin di Desa Ngunut, Kecamatan Babadan, Kabupaten Ponorogo tahun 2015 ...	43
Tabel 4.2 Karakteristik responden berdasarkan usia di Desa Ngunut, Kecamatan Babadan, Kabupaten Ponorogo tahun 2015	43
Tabel 4.3 Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan di Desa Ngunut, Kecamatan Babadan, Kabupaten Ponorogo tahun 2015 ...	44
Tabel 4.4 Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan di Desa Ngunut, Kecamatan Babadan, Kabupaten Ponorogo Tahun 2015	44
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Informasi tentang olahraga yang baik bagi lansia	45
Tabel 4.6 Distribusi frekuensi berdasarkan sumber informasi olahraga yang baik bagi lansia. yang diperoleh	45
Tabel 4.7 Distribusi frekuensi Aktivitas Olahraga Lansia di Desa Ngunut, Kecamatan Babadan, Kabupaten Ponorogo tahun 2015	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka konseptual Aktivitas Olahraga Lansia di Desa Ngunut, Kecamatan Babadan, Kabupaten Ponorogo	30
Gambar 3.1	Kerangka Kerja Aktivitas Olahraga Lansia di Desa Ngunut, Kecamatan Babadan, Kabupaten Ponorogo	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden	53
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	54
Lampiran 3 Kisi-kisi Kuesioner	55
Lampiran 4 Lembar Kuesioner	56
Lampiran 5 Data Demografi	58
Lampiran 6 Tabulasi Silang	60
Lampiran 7 Jadwal Kegiatan.....	76
Lampiran 8 Anggaran	77
Lampiran 9 Lembar Konsultasi	79
Lampiran 10 Surat Ijin Penelitian	82