

PENELITIAN
GAMBARAN GAYA HIDUP PADA LANSIA DI DUSUN BLIMBING
DESA SUKOREJO KECAMATAN SUKOREJO
KABUPATEN PONOROGO



Oleh :
RIRIN PRINAYANTI
NIM: 10611897

PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2014

**GAMBARAN GAYA HIDUP PADA LANSIA DI DUSUN BLIMBING
DESA SUKOREJO KECAMATAN SUKOREJO
KABUPATEN PONOROGO**

Penelitian
Diajukan kepada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Untuk Mendapatkan Gelar Ahli Madya Keperawatan



Oleh :
RIRIN PRINAYANTI
NIM: 10611897

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Penelitian oleh : Ririn Prinayanti
Judul : Gambaran Gaya Hidup pada Lansia di Dusun Blimbing
Desa Sukorejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten
Ponorogo

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Penelitian pada tanggal
14 Februari 2014

Oleh

Pembimbing I



Yayuk Dwirahayu, S.Kep.Ners.M.Kes
NIDN.0711096801

Pembimbing II



Hery Ernawati, S.Kep.Ners
NIDN.0711117901

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Siti Munawaroh, S.Kep. Ns. M.Kep
NIDN.0717107001

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ririn Prinayanti
NIM : 10611897
Tempat, Tanggal Lahir : Jakarta, 26 April 1992
Institusi : Prodi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Menyatakan bahwa Penelitian yang berjudul **“Gambaran Gaya Hidup pada Lansia di Dusun Blimbing Desa Sukorejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Ponorogo”** ini adalah bukan Penelitian orang lain baik sebagian atau seluruhnya, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, kami bersedia mendapat sanksi.

Ponorogo, 14 Februari 2014

Yang Menyatakan,



Ririn Prinayanti
NIM. 10611897

Mengetahui

Pembimbing I



Yayuk Dwirahayu, S.Kep.Ns. M.Kes
NIDN.0711096801

Pembimbing II



Hery Ernawati, S.Kep.Ners
NIDN.0711117901

HALAMAN PENGESAHAN

Penelitian oleh : Ririn Prinayanti
NIM : 10611897
Judul : Gambaran Gaya Hidup pada Lansia di Dusun Blimbing
Desa Sukorejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten
Ponorogo

Telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Penelitian di Program
Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Ponorogo

Tanggal: 1 Maret 2014

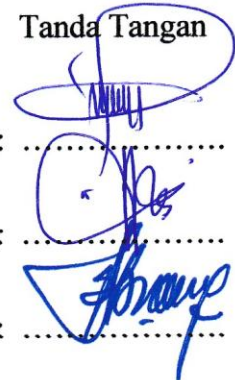
Tim Penguji

Ketua : Saiful Nurhidayat, S.Kep.Ners. M.Kep

Anggota :1. Metti Verawati, S.Kep.Ns. M.Kes

2. Yayuk Dwirahayu, S.Kep.Ns. M.Kes

Tanda Tangan



PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2014



Siti Munawaroh, S.Kep.Ns. M.Kep
NIDN.0717107001

ABSTRAK
GAMBARAN GAYA HIDUP PADA LANSIA DI DUSUN BLIMBING
DESA SUKOREJO KECAMATAN SUKOREJO
KABUPATEN PONOROGO

Oleh: Ririn Prinayanti

Gaya hidup adalah pola hidup seseorang yang diekspresikan dalam aktivitas, minat dan opininya. Gaya hidup sehat menggambarkan pola perilaku sehari-hari yang mengarah pada upaya memelihara kondisi fisik, mental dan sosial berada dalam keadaan positif. Gaya hidup sehat meliputi kebiasaan tidur, makan, pengendalian berat badan, tidak merokok, berolahraga secara teratur dan terampil dalam mengelola stress yang dialami. Gaya hidup lansia yang tinggal di Dusun Blimbing masih banyak lansia yang merokok khususnya lansia laki-laki, lansia juga jarang melakukan olahraga karena disibukkan dengan aktivitas sehari-hari di rumah, kebiasaan istirahat tidurnya para lansia ini cenderung terlalu larut malam hal ini merupakan gaya hidup tidak sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gaya hidup pada lansia di Dusun Blimbing Desa Sukorejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Ponorogo.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah diskriptif. Pada penelitian ini sampelnya adalah lansia yang tinggal di Dusun Blimbing Desa Sukorejo dengan jumlah 51 orang. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini menggunakan metode *Purposive Sampling*, pengumpulan data dengan menggunakan skala likert dan pengolahan data dengan cara *decoding, editing, tabulasing, skor T*.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil bahwa hampir setengahnya responden (43,14%) mempunyai gaya hidup sehat dan sebagian besar responden (56,86%) mempunyai gaya hidup tidak sehat.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan peneliti dapat mengembangkan pembahasan yang membahas atau menjelaskan dari setiap item indikator gaya hidup sehat.

Kata kunci : Gaya Hidup, Lansia

ABSTRACT

DESCRIPTION OF LIFE STYLE ON ELDERLY IN ORCHARD of BLIMBING of COUNTRYSIDE of SUKOREJO of SUBDISTRICT of PONOROGO

By: Ririn Prinayanti

Lifestyle is a pattern of life that is expressed in activities, interests and opinion. Describe a healthy lifestyle everyday behavior patterns that lead to the maintenance of physical, mental and social well being in a positive state. Healthy lifestyle habits include sleeping, eating, weight control, not smoking, exercising regularly and skilled in managing stress experienced. Lifestyle elderly living in the hamlet Blimbing still many seniors who smoke, especially elderly men, elderly people rarely pass up the sport as preoccupied with the daily activities at home, break his habits of the elderly is likely to be too late at night this is not a lifestyle healthy. This study aims to determine the lifestyle of the elderly in the village of Hamlet Blimbing Sukorejo Sukorejo district of Ponorogo.

The research design used in this study is descriptive. In this study the sample was elderly living in the hamlet village Blimbing Sukorejo the number 51. The sampling technique used in this study using purposive sampling method, data collection using a Likert scale and data processing by means of decoding, editing, tabulating, T. scores

Based on the research results that almost half of the respondents (43.14%) have a healthy lifestyle and most of the respondents (56.86%) have an unhealthy lifestyle.

For further research, the researcher is expected to develop a discussion that discuss or explain each item indicator of a healthy lifestyle.

Keywords: Lifestyle, Elderly

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-nya penulis dapat menyelesaikan Penelitian yang berjudul “Gambaran Gaya Hidup pada Lansia di Dusun Blimbing Desa Sukorejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Ponorogo”. Penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat penyelesaian Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penulis menyadari dalam Penelitian ini banyak memperoleh bimbingan, asuhan serta dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Siti Munawaroh, S.Kep. Ns, M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kemudahan dan ijin sehingga memperlancar Penelitian ini.
2. Kepala Desa Sukorejo yang telah membantu dalam memberikan informasi dan telah mengizinkan untuk pengambilan data dalam penelitian ini.
3. Yayuk Dwirahayu, S.Kep. Ners, M.Kes selaku pembimbing I yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dalam penyusunan Penelitian ini.
4. Hery Ernawati, S.Kep. Ners selaku pembimbing II yang dengan kesabaran dan ketelitiannya dalam membimbing, sehingga Penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Para responden yang telah bersedia menjadi obyek dalam Penelitian ini.

6. Ayah dan Ibu tercinta serta semua keluarga terdekat yang telah memberi dukungan baik moral maupun materi sehingga terselesaikan penelitian ini.
7. Teman-teman tingkat III Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo angkatan 2010/2011 atas kerja sama dan motivasinya.
8. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu atas bantuan dalam penyelesaian penelitian ini.

Semoga Allah SWT memberikan imbalan atas budi baik serta ketulusan yang telah mereka berikan selama ini pada penulis.

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan Penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan sehingga diharapkan adanya kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan penelitian ini.

Akhirnya penulis berharap semoga Penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan kita semua.

Ponorogo, Februari 2014

Penulis

Ririn Prinayanti

NIM: 10611897

DAFTAR ISI

Halaman Sampul Depan	i
Halaman Sampul Dalam	ii
Lembar Persetujuan Pembimbing.....	iii
Pernyataan Keaslian Tulisan	iv
Halaman Pengesahan	v
Kata Pengantar.....	vi
Daftar Isi	vii
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Gambar	xiii
Daftar Lampiran.....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Praktis	6
1.4.2 Manfaat Teoritis.....	6
1.5 Keaslian Penelitian	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Gaya Hidup.....	9
2.1.1 Definisi Gaya Hidup	9
2.1.2 Teori Gaya Hidup	11
2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi Gaya Hidup.....	12
2.1.4 Aspek Gaya Hidup pada Lansia	16
2.1.5 Aspek Gaya Hidup tidak Sehat lansia.....	21
2.2 Konsep Teori Lansia.....	22
2.2.1 Definisi Lansia.....	22
2.2.2 Batasan-batasan Usia Lanjut	22
2.2.3 Perubahan-perubahan pada Lansia	23
2.3 Kerangka Konsep	25

BAB 3	METODE PENELITIAN	
	3.1 Desain Penelitian	26
	3.2 Kerangka Kerja Penelitian	27
	3.3 Variabel Penelitian.....	28
	3.4 Definisi Operasional	28
	3.5 Sampling Desain	30
	3.5.1 Populasi.....	30
	3.5.2 Sampel.....	30
	3.5.3 Besar Sampel.....	30
	3.5.4 Teknik Sampling.....	31
	3.6 Metode Pengumpulan Data dan Analisa Data.....	31
	3.6.1 Pengumpulan Data	31
	3.6.2 Analisa Data.....	33
	3.7 Waktu dan Tempat Penelitian	35
	3.8 Etika Penelitian	36
BAB 4	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	4.1 Gambaran Lokasi Penelitian	37
	4.2 Keterbatasan Penelitian.....	38
	4.3 Hasil Penelitian.....	39
	4.3.1 Data Umum.....	39
	4.3.2 Data Khusus.....	41
	4.4 Pembahasan.....	41
BAB 5	KESIMPULAN DAN SARAN	
	5.1 Kesimpulan.....	48
	5.2 Saran.....	48
	DAFTAR PUSTAKA	50

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	29
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Responden	39
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin	39
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan	40
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan	40
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Gaya Hidup pada Lansia	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	25
Gambar 3.1 Kerangka Kerja.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Permohonan Menjadi Responden	53
Lampiran 2	Lembar Persetujuan Responden	54
Lampiran 3	Lembar Data Demografi	55
Lampiran 4	Lembar Kisi-kisi Kuisisioner.....	56
Lampiran 5	Lembar Kuisisioner Penelitian.....	57
Lampiran 6	Tabulasi Gaya hidup.....	59
Lampiran 7	Tabulasi Data Demografi.....	62
Lampiran 8	Lembar Tabulasi Silang	64
Lampiran 9	Kuisisioner Demensia	65
Lampiran 10	Rincian Biaya.....	66
Lampiran 11	Jadwal Kegiatan	67
Lampiran 12	Surat-surat Perizinan	68

Persembahan

"Alhamdulillah,,, Karya Tulis Ilmiah ini tidak akan selesai tanpa adanya bantuan orang-orang terkasih dalam hidupku.

1. *Ibu dan Bapak ku tercinta...*

Terima kasih atas semua yang ibu bapak berikan.

Tidak pernah lelah mendoakan anak-anaknya agar menjadi orang yang sukses di kemudian hari.

2. *Adik dan Kakak ku tersayang...*

Makasih untuk kakak ku atas do'a nya untuk adikmu ini. Dan untuk adikku makasih juga sudah mau menemani ku mencari bahan-bahan KTI ini.

3. *Teman-teman seperjuanganku, Andica Atut, Sulis M,*

Djeni, Zakiyah, Dehita, Erlin, Ika Herlina, Wahyu S makasih sudah mau membantu aku dalam menyelesaikan tugas ini.

4. *Almamater dan profesiku yang sangat aku banggakan.*

Motto

Ketahuiilah bahwa sabar, jika dipandang dalam seseorang adalah ibarat kepala dari sebuah tubuh. Jika kepalanya hilang maka keseluruhan tubuh itu akan membusuk. Sama halnya jika kesabaran hilang maka seluruh permasalahan akan rusak.

(Khalifah' Ali)