

**SKRIPSI**

**“PERBEDAAN TINGKAT KEMANDIRIAN LANSIA BERDASARKAN  
KEAKTIFAN MENGIKUTI SENAM”**

**Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan**



Oleh :

**RIDA KHOIRUL NISA**

**NIM: 13631366**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

**2017**

**SKRIPSI**

**“PERBEDAAN TINGKAT KEMANDIRIAN LANSIA BERDASARKAN  
KEAKTIFAN MENGIKUTI SENAM”**

**Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan**

**SKRIPSI**

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)  
Dalam Program Studi SI  
Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh :

**RIDA KHOIRUL NISA**

**NIM : 13631366**

**PROGAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

**2017**

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun

Ponorogo, Juli 2017  
Yang Menyatakan

**RIDA KHOIRUL NISA**  
**NIM : 13631366**



**Lembar Pengesahan**

**“PERBEDAAN TINGKAT KEMANDIRIAN LANSIA BERDASARKAN  
KEAKTIFAN MENGIKUTI SENAM ”  
Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan**

**Rida Khoirul Nisa**

**SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL : 31 Juli 2017**

Oleh:

Pembimbing I



**SAIFUL NURHIDAYAT, S.Kep.,Ns.,M.Kep**

**NIDN : 0714127901**

Pembimbing II



**ELMIE MUFTIANA, S.Kep.Ns.,M.Kep**

**NIDN : 0703127602**

Mengetahui  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



**SULISDYO ANDARMOYO, S.Kep.,Ns.,M.Kes**



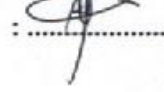
**NIDN: 0715127903**

**PENGESAHAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI**

**Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji  
Pada Program S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo  
Pada Tanggal 31 Juli 2017**

**PANITIA PENGUJI**

**Tanda tangan**

<b>Ketua</b>	<b>: 1. Hery Ernawati S.Kep.,Ns.,M.Kep</b>	
<b>Anggota</b>	<b>: 2. Lina Ema Purwanti S.Kep.,Ns.,M.Kep</b>	
	<b>: 3. Saiful Nurhidayat S.Kep.,Ns.,M.Kep</b>	

**Mengetahui**

**Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo**

  
  
**SULISTYONO ANDARMOYO S.Kep.,Ners.M.Kes**  
**NIK : 19791215 200302 12**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT penulis panjatkan atas segala rahmat dan anugerah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Tingkat Kemandirian Lansia Berdasarkan Keaktifan Mengikuti Senam Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan” untuk melengkapi persyaratan dalam menyelesaikan Program S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa dalam rangka kegiatan penelitian ini tidak akan terlaksana sebagaimana yang diharapkan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, motivasi kepada penulis. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Drs. H. Sulton, M.Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Sulisty Andarmoyo. S.Kep. Ners, M. Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Saiful Nurhidayat S.Kep. Ners, M. Kep selaku Kaprodi Fakultas Ilmu Kesehatan.
4. Kepala UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan memberikan izin kepada peneliti untuk mengambil data yang diperlukan selama Skripsi ini.
5. Saiful Nurhidayat, S.Kep. Ners, M. Kep selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan selama penyusunan Skripsi ini.

6. Elmi Muftiani, S. Kep. Ners. M.Kes selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan Skripsi ini.
7. Ayah, Ibu dan Saudaraku yang selalu mengiringi langkahku dengan doa dan memberi semangat, harapan serta dukungan.
8. Teman-temanku S1 Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Ponorogo dan semua pihak yang telah membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun.

Akhirnya penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat khususnya bagi bidang keperawatan.

Ponorogo, Juli 2017  
Yang menyatakan

**RIDA KHOIRUL NISA**  
**NIM : 13631366**

**ABSTRAK**  
**PERBEDAAN TINGKAT KEMANDIRIAN LANSIA BERDASARKAN**  
**KEAKTIFAN MENGIKUTI SENAM**

Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan

**Oleh: Rida Khoirul Nisa**

Kemandirian lansia dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya senam lansia, dimana secara fisiologi senam akan memelihara tonus otot, kekuatan otot, fleksibilitas sendi dan koordinasi gerak, sehingga melakukan senam dengan teratur menjadikan lansia tetap mandiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kemandirian lansia berdasarkan keaktifan mengikuti senam di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan

Desain penelitian ini menggunakan *komparatif* dengan jumlah populasi 87 lansia yang ada di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan. Jumlah sampel 58 responden, menggunakan teknik *proportional random sampling*, pengumpulan data menggunakan kuisioner, dan pengolahan data dengan coding kemudian di scoring dan di tabulasi menggunakan *chi square*.

Hasil penelitian didapatkan dari 58 responden terdapat 38 responden yang aktif senam, dimana dari 38 responden yang aktif senam, ada 25 responden yang mandiri dan 13 responden yang tidak mandiri dalam melakukan ADL. Dari 58 responden terdapat 20 responden (66%) yang tidak aktif senam, dimana dari 20 responden yang tidak aktif senam terdapat 15 responden tidak mandiri dan 5 responden mandiri dalam melakukan ADL.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada perbedaan tingkat kemandirian lansia berdasarkan keaktifan mengikuti senam dengan  $p \text{ value} = 0,003 (p < 0,05)$ .

**Kata kunci : Tingkat Kemandirian, Lansia, Senam**



## **ABSTRACT**

### **DIFFERENCE OF AGED INDEPENDENCE LEVEL PURSUANT TO LIVELINES FOLLOW GYMNASTIC**

*In Service of Technique Unit Social Of Tresna Werdha Magetan*

*By: Rida Khoirul Nisa*

*Aged independence influenced by some factor one of them practice aged gymnastic, where physiologically gymnastic will look after muscle tonus, strength of muscle, joint flexibility and motion coordination, so that practice gymnastic consecutively make aged remain to be self-supported. This research aim is to know difference of independence level of aged based to livelines follow gymnastic in Technis Service Unit of Social Services Tresna Werdha Magetan.*

*This Research design that used was comparability with amount of population 87 aged exist in Technis Service Unit of Social Tresna Werdha Magetan. Amount of sampel 58 responder, used technique of proportional random sampling, data collecting use questionnair, and data processing with coding then in scoring and tabulation usd Chi square test.*

*Result of research got from 58 responder there was 38 active gymnastic responder, which from 38 active gymnastic responder, there was 25 self-supported responder and 13 responder which did not self-supported in doing ADL. From 58 responder there are 20 responder ( 66%) inactive gymnastic, where from 20 inactive gymnastic responder there are 15 responder is not self-supported and 5 responder self-supported in doing ADL.*

*Conclusion from this researchthere was difference of independence level of aged based to livelines follow gymnastic with value  $p = 0,003$  ( $p < 0,05$ )*

**Keywords : Independence level, aged gymnastic**

## DAFTAR ISI

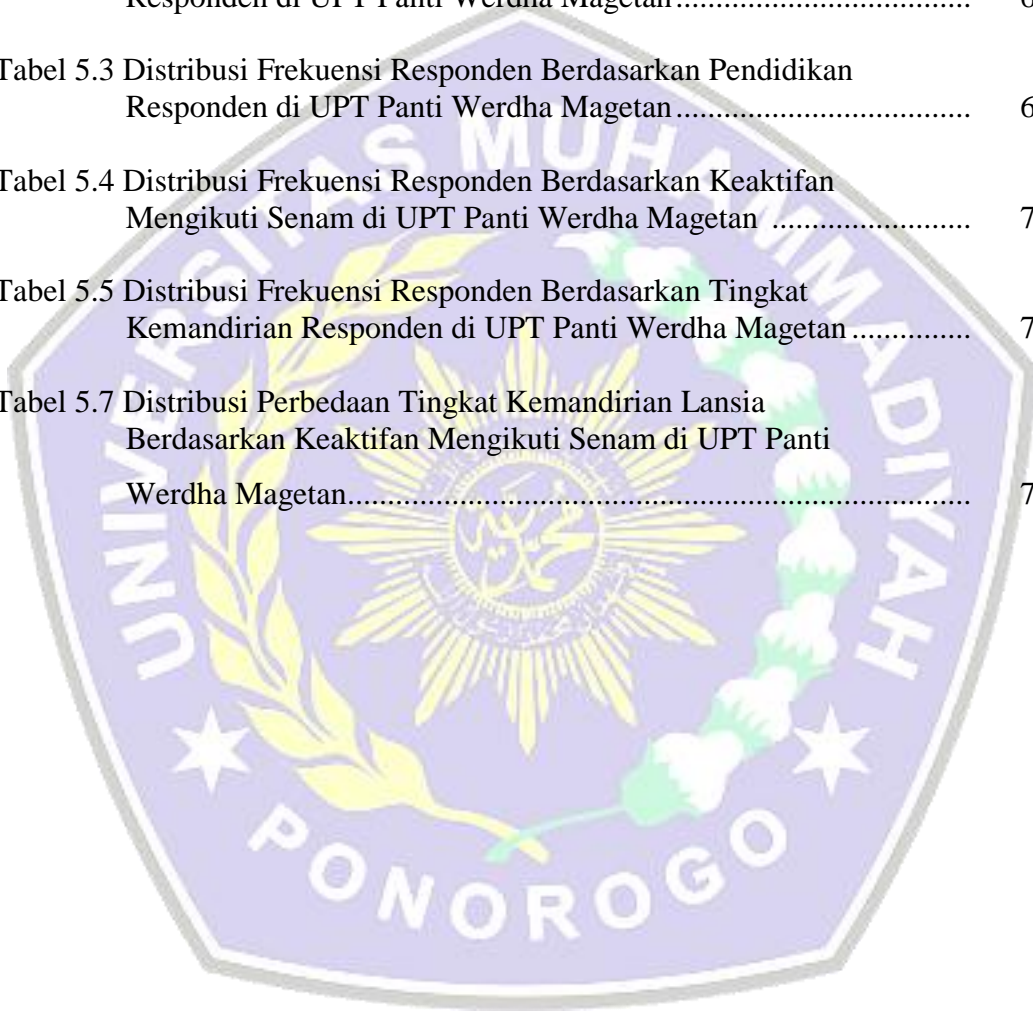
HALAMAN JUDUL DEPAN .....	i
HALAMAN JUDUL DALAM .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN KEASLIAN PENULISAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
ABSTRAK ..	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
1. Latar Belakang.....	1
2. Rumusan Masalah.....	6
3. Tujuan Penelitian.....	6
1.2.1 Tujuan Umum.....	6
1.2.2 Tujuan Khusus.....	7
4. Manfaat Penelitian.....	7
1.3.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.3.2 Manfaat Praktis.....	8
5. Keaslian Penelitian.....	8
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Konsep Lansia.....	11
2.1.1 Pengertian Lansia.....	11
2.1.2 Teori-teori Proses Menua.....	12
2.1.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Penuaan.....	17
2.1.4 Batasan-batasan Usia Lanjut.....	18
2.1.5 Perubahan-perubahan Yang Yerjadi Pada Lanjut Usia .....	19
2.2 Konsep Kemandirian Lansia.....	25
2.2.1 Pengertian Kemandirian .....	25

2.2.2	Gambatran Tingkat Kemandirian Lansia.....	25
2.2.3	Aktifitas Kehidupan Sehari-hari Pada Lansia .....	26
2.2.4	Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kemandirian Pada Lansia.....	27
2.2.5	Tingkat Kemandirian .....	33
2.3	Konsep Senam Lansia.....	36
2.3.1	Definisi Senam Lansia .....	36
2.3.2	Jenis-jenis Senam Lansia .....	36
2.3.3	Manfaat Olahraga Bagi Lansia .....	37
2.3.4	Keaktifan Senam Lansia .....	38
2.4	Konsep ADL ( <i>Activity Of Daily Living</i> ) .....	41
2.4.1	Pengertian ADL .....	41
2.4.2	Cara Pengukuran ADL.....	41
2.5	Indeks Barthel (IB) .....	42
2.6	Kerangka Teori .....	49
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN</b>		
3.1	Kerangka Konseptual.....	50
3.2	Hipotesis .....	51
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN</b>		
4.1	Desain Penelitian .....	52
4.2	Kerangka Operasional.....	53
4.3	Populasi, Sampel, Sampling .....	54
4.3.1	Populasi.....	54
4.3.2	Sampel .....	54
4.3.3	Besar Sampel .....	54
4.3.4	Sampling .....	56
4.4	Variable Penelitian Dan Definisi Operasional.....	57
4.5	Instrumen Penelitian .....	59
4.6	Lokasi Dan Waktu Penelitian .....	59
4.6.1	Lokasi Penelitian.....	59
4.6.2	Waktu Penelitian.....	59
4.7	Prosedur Pengumpulan Data dan Analisa Data .....	60

4.7.1	Prosedur Pengumpulan Data.....	60
4.7.2	Analisa Data.....	60
4.8	Etika Penelitian .....	64
<b>BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>		
5.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	66
5.2	Keterbatasan Penelitian.....	67
5.3	Hasil Penelitian .....	67
5.3.1	Data Umum.....	68
5.3.2	Data Khusus .....	70
5.4	Pembahasan.....	72
5.4.1	Tingkat Kemandirian Lansia Yang Aktif Mengikuti Senam di UPT Panti Sosial Tresna Werdha Magetan.....	72
5.4.2	Tingkat Kemandirian Lansia Yang Tidak Aktif Senam di UPT Panti Sosial Tresna Werdha Magetan.....	76
5.4.3	Perbedaan Tingkat Kemandirian Lansia Yang Aktif Mengikuti Senam dan Yang Tidak Aktif Mengikuti Senam .....	79
<b>BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN</b>		
6.1	Kesimpulan .....	82
6.2	Saran .....	83
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		84
<b>LAMPIRAN.....</b>		84

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Definisi Operasional .....	58
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Responden di UPT Panti Werdha Magetan.....	68
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Responden di UPT Panti Werdha Magetan .....	68
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Responden di UPT Panti Werdha Magetan .....	69
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Keaktifan Mengikuti Senam di UPT Panti Werdha Magetan .....	70
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kemandirian Responden di UPT Panti Werdha Magetan .....	70
Tabel 5.7 Distribusi Perbedaan Tingkat Kemandirian Lansia Berdasarkan Keaktifan Mengikuti Senam di UPT Panti Werdha Magetan.....	71



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	49
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual.....	50
Gambar 4.1 Kerangka Operasional.....	58



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Jadwal Kegiatan.....	88
Lampiran 2 : Lembar Permohonan Responden.....	90
Lampiran 3 : <i>Informed Consent</i> .....	91
Lampiran 4 : Lembar Kuisisioner.....	92
Lampiran 5 : Hasil Kuisisioner Indeks Barthel .....	93
Lampiran 6 : Data Demografi .....	96
Lampiran 7 : Tabulasi Silang .....	98
Lampiran 8 : Hasil Crosstabulation Keaktifan Senam & Kemandirian.....	103



## DAFTAR SINGKATAN

ADL	: Activity Of Daily Living
UHP	: Usia Harapan Hidup
SUSENAS	: Surve Kesehatan Nasional
IPTEK	: Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi
WHO	: World Health Organization
RNA	: Ribonucleic Acid
DNA	: Deoxyribonucleic Acid
BUN	: Blood Urea Nitrogen
BAB	: Buang Air Besar
BAK	: Buang Air Kecil
NGT	: Nasogastric Tube

