

SKRIPSI

**HUBUNGAN KUALITAS HIDUP DENGAN KESEIMBANGAN TUBUH
PADA LANSIA YANG MENJALANI SENAM DI UPT PELAYANAN
SOSIAL TRESNA WERDHA MAGETAN**



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2025**

SKRIPSI

**HUBUNGAN KUALITAS HIDUP DENGAN KESEIMBANGAN TUBUH
PADA LANSIA YANG MENJALANI SENAM DI UPT PELAYANAN
SOSIAL TRESNA WERDHA MAGETAN**

SKRIPSI

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh :

ARIPRIZKY RAMADHANI
NIM 23632513

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2025

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, 24 Januari 2025

Saya Menyatakan



ARIPRIZKY RAMADHANI

NIM : 23632513

LEMBAR PERSETUJUAN

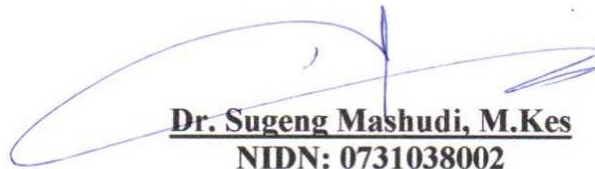
HUBUNGAN KUALITAS HIDUP DENGAN KESEIMBANGAN TUBUH
PADA LANSIA YANG MENJALANI SENAM DI UPT PELAYANAN SOSIAL
TRESNA WERDHA MAGETAN

Ariprizky Ramadhani

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL 21 JANUARI 2025

Oleh :

Pembimbing I



Dr. Sugeng Mashudi, M.Kes
NIDN: 0731038002

Pembimbing II



Rika Mayasari, S.Kep., Ns., M.Kes
NIDN: 0711068503

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes., Ph.D
NIDN: 0715127903

PENGESAHAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Pada Tanggal 21 Januari 2025

PANITIA PENGUJI

Ketua : Lina Ema Purwanti, S.Kep., Ns., M.Kep

(.....)

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

(.....)

2. Dr. Sugeng Mashudi, M.Kes

(.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes., Ph.D

NIDN: 0715127903

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT, karena atas karunia dan limpahan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Hubungan Kualitas Hidup dengan Keseimbangan Tubuh Pada Lansia yang Menjalani Senam di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan”.

Skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan dan dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya setulus hati kepada:

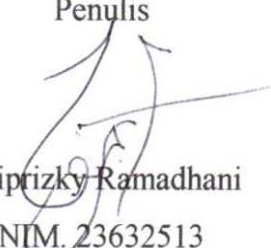
1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Sulistyio Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes., Ph.D, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Siti Munawaroh, S.Kep., Ns., M.Kep, Selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Dr. Sugeng Mashudi, M.Kes, selaku Pembimbing I penyusunan Skripsi yang telah meluangkan waktu dalam membimbing penulis.
5. Rika Mayasari, S.Kep., Ns., M.Kes, selaku Pembimbing 2 penyusunan Skripsi yang telah meluangkan waktu dalam membimbing penulis.
6. Staf dosen dan karyawan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
7. Kepala UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan yang telah memberikan ijin penulis untuk melakukan penelitian.

8. Rekan-rekan sesama mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
9. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dan memberikan masukan serta saran hingga Skripsi ini dapat terselesaikan tepat waktu.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun yang diharapkan akan menyempurnakan Skripsi ini.

Ponorogo, 24 Januari 2025

Penulis



Aripriky Ramadhani
NIM. 23632513

ABSTRAK

HUBUNGAN KUALITAS HIDUP DENGAN KESEIMBANGAN TUBUH PADA LANSIA YANG MENJALANI SENAM DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA MAGETAN

Penelitian Kuantitatif Analitik Korelasi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha
Magetan

Oleh: Aripriky Ramadhani

Masalah umum yang dihadapi lansia adalah fungsi berbagai organ dalam tubuh menurun. Salah satu upaya memelihara kesehatan lansia adalah dengan menjaga keseimbangan tubuh, sedangkan untuk menjaganya yaitu dengan mempertahankan kualitas hidup. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kualitas hidup dengan keseimbangan tubuh pada lansia yang menjalani senam di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan.

Desain penelitian ini adalah kuantitatif *analitik korelatif* dengan metode *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan sebanyak 110 orang, dan dengan teknik *purposive sampling* didapatkan sampel sebanyak 53 orang. Variabel independennya adalah kualitas hidup dan variabel dependennya adalah keseimbangan tubuh. Instrumen penelitian ini adalah kuesioner dan lembar observasi. Uji statistik yang digunakan adalah *Rank Spearman*.

Hasil penelitian menunjukkan hampir setengah responden memiliki kualitas hidup yang baik yaitu 26 orang (49,1%). Hampir setengah responden memiliki keseimbangan tubuh kategori Mandiri/Independen yaitu 24 orang (45,3%). Hasil analisis data didapatkan nilai $p = 0,000$, yang berarti ada hubungan kualitas hidup dengan keseimbangan tubuh pada lansia yang menjalani senam di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan.

Kesimpulannya bahwa semakin baik kualitas hidup lansia, akan semakin baik (mandiri/independen) keseimbangan tubuhnya. Lansia diharapkan meningkatkan kualitas hidupnya agar keseimbangan tubuh tetap terjaga dengan baik.

Kata Kunci: Kualitas Hidup, Keseimbangan Tubuh, Lansia

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN QUALITY OF LIFE AND BODY BALANCE IN ELDERLY PEOPLE UNDERGOING EXERCISE AT TRESNA WERDHA SOCIAL SERVICES MAGETAN

Quantitative Correlative Analytics Research at Tresna Werdha Social Services Magetan

By: Aripriky Ramadhani

A common problem faced by the elderly was the decline in the function of various organs in the body. One effort to maintain the health of the elderly was to maintain body balance, while to maintain it was to maintain quality of life. The purpose of this study was to determine the relationship between quality of life and body balance in the elderly who underwent exercise at the UPT Social Services Tresna Werdha Magetan.

This research design was quantitative analytical correlative with a cross-sectional method. The population in this study were all elderly at the UPT Social Services Tresna Werdha Magetan as many as 110 people, and with a purposive sampling technique, a sample of 53 people was obtained. The independent variable was quality of life and the dependent variable was body balance. The research instruments were questionnaires and observation sheets. The statistical test used was Rank Spearman.

The results showed that almost half of the respondents had a good quality of life, namely 26 people (49,1%). Almost half of the respondents had a body balance in the Independent category, namely 24 people (45,3%). The results of the data analysis obtained a $p\text{-value} = 0,000$, which means that there was a relationship between quality of life and body balance in the elderly who undergo gymnastics at the UPT Social Services Tresna Werdha Magetan.

The conclusion was that the better the quality of life of the elderly, the better (independent) their body balance will be. The elderly are expected to improve their quality of life so that body balance is maintained properly.

Keywords: Quality of Life, Body Balance, Elderly

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR	
SAMPUL DALAM.....	
SURAT PERNYATAAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
PENGESAHAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
1.5 Keaslian Penelitian.....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Kualitas Hidup	11
2.1.1 Pengertian Kualitas Hidup.....	11
2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup	14
2.1.3 Aspek-Aspek Kualitas Hidup	16
2.1.4 Alat Ukur Kualitas Hidup.....	16
2.2 Konsep Keseimbangan Tubuh Lansia.....	19
2.2.1 Pengertian Keseimbangan Tubuh Lansia	19
2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Keseimbangan Tubuh Lansia.....	21
2.2.3 Alat Ukur Keseimbangan Tubuh (<i>Berg Balance Scale Test</i>).....	28
2.3 Konsep Lansia	36
2.3.1 Pengertian Lansia	36
2.3.2 Batasan Lansia.....	36
2.3.3 Kesehatan Pada Lansia	36
2.3.4 Indikator Kesehatan Pada Lansia	38

2.3.5	Faktor yang Mempengaruhi Ketuaan	39
2.3.6	Perubahan Kesehatan Fisik dan Psikologi pada Lansia	40
2.3.7	Masalah Kesehatan Pada Lansia	41
2.4	Kerangka Teori.....	48
BAB 3	KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	
3.1	Kerangka Konseptual Penelitian	49
3.2	Hipotesis Penelitian.....	49
BAB 4	METODE PENELITIAN	
4.1	Desain Penelitian.....	51
4.2	Kerangka Operasional	52
4.3	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	53
4.3.1	Populasi	53
4.3.2	Sampel	53
4.3.3	Teknik Sampling	54
4.4	Variabel Penelitian	54
4.4.1	Variabel Independen.....	54
4.4.2	Variabel Dependen	55
4.4.3	Definisi Operasional.....	55
4.5	Instrumen Penelitian.....	56
4.5.1	Kuesioner Kualitas Hidup Lansia (<i>WHOQoL-BREF</i>).....	56
4.6	Lokasi dan Waktu Penelitian	57
4.7	Prosedur Pengumpulan Data dan Analisis Data.....	57
4.7.1	Prosedur Administratif	57
4.7.2	Prosedur Teknis.....	57
4.7.3	Teknik Pengolahan Data.....	59
4.7.4	Analisis Data	60
4.8	Etika Penelitian	61
4.9	Keterbatasan Penelitian.....	63
BAB 5	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
5.1	Hasil Penelitian	64
5.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	64
5.1.2	Data Umum	66
5.1.3	Data Khusus.....	68
5.2	Pembahasan.....	71
BAB 6	KESIMPULAN DAN SARAN	
6.1	Kesimpulan	79
6.2	Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN – LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Definisi Operasional Penelitian Hubungan Kualitas Hidup dengan Keseimbangan Tubuh Pada Lansia yang Menjalani Senam di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan.....	55
Tabel 4.2	Interpretasi Uji <i>Rank Spearman</i>	61
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Umur Pada Lansia Yang Menjalani Senam di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan (Nov-Des 2024)	66
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin Pada Lansia Yang Menjalani Senam di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan (Nov-Des 2024).....	67
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pendidikan Terakhir Pada Lansia Yang Menjalani Senam di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan (Nov-Des 2024).....	67
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pekerjaan Pada Lansia Yang Menjalani Senam di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan (Nov-Des 2024).....	68
Tabel 5.5	Kualitas Hidup Lansia Yang Menjalani Senam di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan (Nov-Des 2024).....	69
Tabel 5.6	Keseimbangan Tubuh Lansia Yang Menjalani Senam di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan (Nov-Des 2024).....	69
Tabel 5.7	Hubungan Kualitas Hidup Dengan Keseimbangan Tubuh Pada Lansia Yang Menjalani Senam di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan (Nov-Des 2024).....	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori Hubungan Kualitas Hidup dengan Keseimbangan Tubuh Pada Lansia yang Menjalani Senam di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan.....	48
Gambar 3.1	Kerangka Konsep Hubungan Kualitas Hidup dengan Keseimbangan Tubuh Pada Lansia yang Menjalani Senam di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan.....	49
Gambar 4.1	Kerangka Operasional Hubungan Kualitas Hidup dengan Keseimbangan Tubuh Pada Lansia yang Menjalani Senam di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan.....	52



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Ijin Penelitian	83
Lampiran 2	Surat Keterangan Layak Etik Penelitian Kesehatan	88
Lampiran 3	Lembar Permohonan Menjadi Responden	89
Lampiran 4	Lembar Persetujuan Menjadi Responden	90
Lampiran 5	Kisi – kisi Kuesioner Penelitian	91
Lampiran 6	Instrumen Penelitian	92
Lampiran 7	Data Responden Penelitian	100
Lampiran 8	Hasil Olah Data Penelitian	106
Lampiran 9	Dokumentasi Penelitian	114
Lampiran 10	Buku Kegiatan Bimbingan Skripsi	117

