



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

SKRIPSI

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEBUGARAN
JASMANI LANSIA DI DESA TAMBAKREJA, KECAMATAN
KEDUNGREJA KABUPATEN CILACAP
TAHUN 2017**

**KUN TRI JUMATMAJA CANDRA AKBAR
1302071**

**PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH
TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA
YAKKUM YOGYAKARTA
TAHUN 2017**

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEBUGARAN
JASMANI LANSIA DI DESA TAMBAKREJ, KECAMATAN
KEDUNGREJA, KABUPATEN CILACAP**

TAHUN 2017

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan**

KUN TRI JUMATMAJA CANDRA AKBAR

1302071

**PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI
ILMU KESEHATAN BETHESDA
YAKKUM YOGYAKARTA**

2017

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani Lansia Di Desa Tambakreja, Kecamatan Kedungreja, Kabupaten Cilacap Tahun 2017” yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi keserjanaan di lingkungan institusi maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika kemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil tiruan dari skripsi lain, saya bersedia dikenai sanksi yaitu pencabutan gelar keserjanaan saya.

Yogyakarta, Agustus 2017

(Kun Tri Jumatmaja Candra Akbar)

(1302071)



LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Disusun oleh

KUN TRI JUMATMAJA CANDRA AKBAR

1302071

Skripsi ini dipertahankan di hadapan Tim Penguji Sidang

Pada 25 Agustus 2017

Penguji I : Ruthy Ngapiyem, S.Kp., M.Kes

Penguji II : Isnanto, S.Kep, Ns., MAN

Penguji III : Enik Listyaningsih, SKM., MPH

Mengesahkan

Mengetahui,

Ketua STIKES Bethesda

Ka Prodi S1 Ilmu

Yogyakarta

Keperawatan



Niken W.N. Palupi, S.Kp., M.Kes

Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS

MOTTO

“Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua.”

(Aristoteles)

“Orang-orang hebat di bidang apapun bukan baru bekerja karena mereka terinspirasi, namun mereka menjadi terinspirasi karena mereka lebih suka bekerja. Mereka tidak menyia-nyiakan waktu untuk menunggu inspirasi.”

(Ernest Newman)

“Tiadanya keyakinanlah yang membuat orang takut menghadapi tantangan, karena saya percaya pada diri saya sendiri untuk menghadapi tantangan itu.”

(Muhammad Ali)

“Semua bisa dicapai asal berani berjuang”

(Kun Tri Jumatmaja Candra Akbar)

PERSEMBAHAN

Puji syukur yang tak henti-hentinya dengan rahmat Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang sungguh luar biasa memberkati dari awal, pertengahan, hingga akhir penyusunan skripsi ini, sayapun bisa sampai ditahap ini.

Dan skripsi ini saya persembahkan buat orang tua tercinta saya, bapak Miskun Hadi Wardoyo dan Ibu Sajem, kedua kakak saya beserta istrinya yang selalu mendukung dan tak pernah bosan menunggu dengan setia bersama doa yang tulus, terima kasih buat dukungan kalian semua.

Buat pembimbing yang terkasih dan terhormati ibu Enik Listyaningsih, SKM., MPH dan buat kedua penguji yang special ibu Ruthy Ngapiyem, S.Kp., M.Kes. serta bpk Isnanto, S.Kep, Ns., MAN. Yang dengan setia dan sabar membimbing saya selama proses penyusunan skripsi. Tuhan selalu memberkati ibu, bpk dan keluarga. Aminnn

Buat sahabat, teman-teman yuyun, kezia, agapita, dedi, nanda, maskot, arya, uli, agri, dela, dhea, gusti, septi rochyani, ditto, winda, eta, yustin, hugo, lades, seti, pipit, titis, ulima azarine, basit, iput, rafa, vigo, mei, novik, wariwir, surya, rafi, wisnu, durjat, aep, segenap tim futsal tifosi jogja, dan segenap keluarga plat R futsal.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala kasih dan berkat-Nya yang telah dilimpahkan pada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran jasmani Lansia Di Dasa Tambakreja Kabupaten Cilacap Tahun 2017”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian program strata satu (S-1) Ilmu Keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

Selama proses penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Niken W.N. Palupi, S.Kp., M.Kes selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
2. Bapak Sujana selaku kepala Desa Tambakreja, kabupaten Cilacap, yang telah mengizinkan melakukan penelitian di Desa Tambakreja.
3. Ibu Ethic Palupi S.Kep., Ns. ,MNS, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta.
4. Ibu Enik Lisyaningsih, SKM. ,MPH, selaku dosen pembimbing yang telah banyak mengarahkan dan memberi masukan, saran, ide dan kritik kepada penulis.
5. Ibu Ruthy Ng, S.Kp., M.Kes. selaku dosen penguji I yang banyak memberikan masukan dan bimbingan kepada peneliti.

6. Bpk Isnanto, S.Kep, Ns., MAN selaku dosen penguji II yang banyak memberikan masukan dan bimbingan kepada peneliti.
7. Kedua orangtua yang selalu memberikan dukungan selama menyelesaikan studi
8. Teman-teman satu angkatan tahun 2013 Prodi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
9. Segenap staf dan karyawan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah membantu dalam penyusunan skripsi.

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan. Untuk itu, peneliti memohon saran dan kritikan yang membangun demi perbaikan selanjutnya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak yang membaca. Tuhan memberkati.

Yogyakarta, Agustus 2017

Peneliti

Kun Tri Jumatmaja Candra Akbar

1302071

ABSTRAK

Kun Tri Jumatmaja Candra Akbar. “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Lansia Di Desa Tambakreja, Kecamatan Kedungreja, Kabupaten Cilacap tahun 2017.

Latar belakang: Kesehatan merupakan faktor penting dalam kehidupan. Namun pada lansia kesehatannya sudah mulai menurun salah satu penyebabnya yaitu kebugaran jasmani yang kurang. Dalam meminimalkan kebugaran jasmani yang kurang pada lansia perlu di perhatikan tekanan darah, merokok, dan IMT.

Tujuan: Mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani lansia di Desa Tambakreja, Kecamatan Kedungreja, Kabupaten Cilacap tahun 2017.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode *correlation* dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini mengambil responden dengan total populasi, sebanyak 41 responden. Pengambilan data menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan *Spearman Rank*.

Hasil: Hasil analisis Spearman Rank untuk faktor tekanan darah sebesar 0,00 lebih kecil dari 0,05 ($p\text{-value} < \alpha$) dengan nilai keeratan 0,566 kategori keeratan sedang , faktor merokok sebesar 0,00 lebih kecil dari 0,05 ($p\text{-value} < \alpha$) dengan nilai keeratan 0,646 kategori keeratan tinggi , faktor asupan gizi (IMT) sebesar 0,00 lebih kecil dari 0,05 ($p\text{-value} < \alpha$) dengan nilai keeratan 0,794 kategori keeratan tinggi.

Kesimpulan: Ketiga faktor : tekanan darah, merokok, asupan gizi (IMT) memiliki hubungan dengan kebugaran jasmani lansia di Desa Tambakreja, Kecamatan Kedungreja, Kabupaten Cilacap tahun 2017.

Saran: Diharapkan masyarakat di Desa Tambakreja mengkonsumsi ikan, buah-buahan seperti (pisang, pepaya, mangga dan kelapa) supaya asupan nutrisi tercukupi.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani – Lansia – Faktor-faktor

xv + 109 hal + 20 tabel + 16 lampiran + 2 skema

kepuustakaan : 36, 2007-2017.

ABSTRACT

Kun Tri Jumatmaja C.A. “ factors related to Old age’s physical fitness in tambakreja village, kedungreja, cilacap on 2017.

Background: Physical fitness is benchmarks of public health in every society included old ages. According to world health organization(WHO), old age started from 60 years. Factors that affect their physical fitness in indonesia are age, gender, offspring, work history, nutritional status or nutrition, physical activity, environment (temperature and climate), and bad habit (smoking, drunk, and etc)

Objective: To know factors related to old age’s physical fitness in tambakreja village, Kedungeja, Cilacap district, on 2017

Method: This research used correlation method with cross sectional approach. This research taking respondents with total population 41 respondents. The researcher used questionnaire to collect the data. Data analyzing by spearman rank)

Result: Blood tension, smoking, nutritional intake (IMT) that have a correlation with old age’s physical fitness in tambakreja village, Kedungreja, Cilacap, on 2017. The result of Spearman rank analysis for blood tension factor is 0,00 less than 0,05 ($p\text{-value} < \alpha$), smoking factor is 0,00 less than 0,05 ($p\text{-value} < \alpha$), nutritional intake (IMT) factor is 0,00 less than 0,05 ($p\text{-value} < \alpha$).

Conclusion: The three factors : blood tension, smoking, and nutritional intake (IMT) have a correlation with old age’s physical fitness in Tambakreja village, kedungreja, Cilacap, on 2017 with very low level of closeness related).

Keywords : physical fitness - old age - factors

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTTO.....	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR SKEMA.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
LAMPIRAN.....	xv
BAB I: PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II: KAJIAN TEORI	11
A. Landasan Teori	11
1. Lansia	11
a. Pengertian.....	11

b. Batasan Usia Lanjut	12
c. Klasifikasi Lansia.....	13
d. Karakteristik Lansia	13
e. Tanda-tanda masa usia lanjut.....	15
f. Tipe Lansia.....	17
g. Perubahan yang Terjadi pada Lansia	18
2. Kebugaran Jasmani	21
a. Pengertian Kebugaran Jasmani	21
b. Komponen Kebugaran Jasmani.....	22
c. Macam-macam Latihan Kebugaran Jasmani yang baik Bagi lansia	23
d. Manfaat olahraga untuk lansia	25
e. Masalah kebugaran jasmani ketika lansia kurang olahraga.....	26
f. Cara mengukur kebugaran jasmani lansia.....	28
3. Factor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani Pada lansia	29
a. Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi)	32
b. Gaya Hidup (merokok)	38
c. Asupan Gizi.....	44
B. Kerangka Teori.....	58
C. Kerangka Konsep	59
D. Hipotesis Penelitian.....	60

E. Asumsi	61
F. Variabel Penelitian	62
1. Definisi Konseptual.....	62
2. Definisi Operasional.....	64
BAB III: METODE PENELITIAN	69
A. Desain Penelitian	69
B. Populasi dan Sampel.....	69
C. Alat Ukur Penelitian	70
D. Uji Validitas dan Realibilitas.....	71
E. Etika Penelitian.....	72
F. Prosedur Pengumpulan Data	72
G. Analisis Data.....	74
BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	80
B. Pembahasan	92
C. Keterbatasan Penelitian	102
BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	103
B. Saran	104
DAFTAR PUSTAKA	105
LAMPIRAN	

DAFTAR SKEMA

	Halaman
Skema 1 Kerangka Teori.....	57
Skema 2 Kerangka konsep.....	58

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 2 Klasifikasi Tekanan Darah	33
Tabel 3 Jenis Menu Lansia.....	45
Tabel 4 Waktu Menu Makan Lansia.....	45
Tabel 5 Jenis Makanan Lansia Berdasarkan Sumber Zat Gizi	46
Tabel 6 Klasifikasi Indek Massa tubuh (IMT).....	55
Tabel 7 Defibisi oprasional	63
Tabel 8 Kisi-kisi Umum.....	69
Tabel 9 Kisi-kisi Khusus.....	70
Tabel 10 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	80
Tabel 11 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	80
Tabel 12 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah.....	81
Tabel 13 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Merokok	81
Tabel 14 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan IMT	82
Tabel 15 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebugaran Jasmani.	82
Tabel 16 Riset Karakteristik.....	83
Tabel 17 Hubungan Tekanan Darah Dengan Kebugaran Jasmani.....	87
Tabel 18 Hubungan Merokok Dengan Kebugaran Jasmani	89
Tabel 19 Hubungan IMT Dengan Kebugaran Jasmani	91
Tabel 20 Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani	93

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Dinas Perizinan Kabupaten Cilacap
- Lampiran 2 Surat Dinas Kesehatan Kabupaten Cilacap
- Lampiran 3 Surat Dinas Puskesmas Kedungreja
- Lampiran 4 Hasil Uji Kalibrasi
- Lampiran 5 Lembar Kesiapan Menjadi Responden
- Lampiran 6 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7 Surat Persetujuan Menjadi Asisten
- Lampiran 8 Pengantar Instrumen Penelitian
- Lampiran 9 Instrumen Penelitian
- Lampiran 10 Data Olahan
- Lampiran 11 Tabel Umum
- Lampiran 12 Tabel Khusus Univariat
- Lampiran 13 Tabel Khusus Bivariat
- Lampiran 14 Tabel Khusus Multivariat
- Lampiran 15 Daftar Jumlah Lansia
- Lampiran 16 Langkah-langkah Bivariat dan Multivariat