



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

SKRIPSI

GAMBARAN GAYA HIDUP SEHAT LANSIA DI DESA BLAHKIUH

PROVINSI BALI

NI KOMANG ARI ANJALI

2002054

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA

TAHUN 2024

GAMBARAN GAYA HIDUP SEHAT LANSIA DI DESA BLAHKIUH

PROVINSI BALI

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Sarjana Keperawatan

NI KOMANG ARI ANJALI

2002054

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA

TAHUN 2024

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan yang sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Gambaran Gaya Hidup Sehat Lansia Di Desa Blahkiuh Provinsi Bali Tahun 2024” yang saya buat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan dalam Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta inilah bukan tiruan atau duplikasi dari skripsi kesarjanaan di Lingkungan Institusi maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi maupun, terkecuali 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 kesarjanaan saya.

Yogyakarta, 08 Agustus 2024



Ni Komang Ari Anjali

NIM: 2002054

HALAMAN PERSETUJUAN

GAMBARAN GAYA HIDUP SEHAT LANSIA DI DESA BLAHKIUH

PROVINSI BALI TAHUN 2024

Skripsi ini telah diperiksa oleh Pembimbing dan disetujui untuk dilaksanakan

Sidang Skripsi

Yogyakarta, 08 Agustus 2024

Pembimbing:



Nurlia Ikaningtyas, S. Kep., Ns., M.Kep., Sp. Kep. MB., PhD.N.S.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI



Skripsi ini telah dipertahankan di Tim Penguji Silang Pada:

Senin, 19 Agustus 2024

Ketua Penguji

Enik Listyaningsih, SKM, MPH

Penguji I

Mei Rianita E.Sinaga, S.Kep., Ns., M.Kep.

Penguji II

Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep. MB., PhD.N.S

Mengesahkan,
Ketua STIKES Bethesda Yakkum
Yogyakarta

Mengetahui,
Ketua Prodi Sarjana Keperawatan STIKES
Bethesda Yakkum Yogyakarta



Nurlia Ikaningtyas, S. Kep., Ns., M.Kep.,
Sp.Kep. MB., PhD.N.S

Indah Prawesti, S. Kep., M.Kep,

MOTTO

“Hyang Widhi tidak pernah menjanjikan langit selalu biru, bunga selalu mekar dan mentari selalu bersinar. Tapi ketahuilah, Beliau selalu memberi pelangi selepas badai, tawa selepas tangis, dan jawaban setelah doa”

(Bhagavad Gita)

“Jangan biarkan kesuksesan membuat kita sombong, dan jangan biarkan kegagalan membuat kita patah semangat”

(Najwa Shihab)

“Keberhasilan bukan milik orang yang pintar, tapi milik orang yang tekun dan tidak pernah menyerah”

(BJ Habibie)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan:

1. Ida Sang Hyang Widhi Wasa dan segala manifestasi-Nyaterima kasih atas kesehatan, perlindungan, dan anugerah yang diberikan sehingga saya bisa menyelesaikan perkuliahan tepat waktu.
2. Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya, Bapak I Made Asta Brata dan Ibu I Ketut Juliani yang selalu memberikan dorongan semangat, dukungan doa, materi, motivasi, dan kasih sayang kepada saya dalam penyusunan tugas akhir saya, serta menyisihkan finansialnya, sehingga saya bisa menyelesaikan masa studi saya. Kalian sangat berarti bagi saya.
3. Skripsi ini saya persembahkan kepada Adik saya tersayang I Ketut Nila Kesuma yang selalu memberikan semangat dan semoga kita semua menjadi anak yang membanggakan kedua orang tua kita.
4. Skripsi ini saya persembahkan kepada Kakek dan Nenek saya yang selalu memberikan doa dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi
5. Skripsi ini saya persembahkan kepada orang terkasih yang selalu memberikan semangat, kasih sayang, doa, selalu bisa membuat tersenyum dan ketawa, serta selalu memberikan dukungan saat menyelesaikan tugas akhir.
6. Skripsi ini saya persembahkan untuk diri sendiri yang telah mampu bertahan, berjuang, berusaha sekuat tenaga, tidak menyerah walau banyak godaan yang

datang tiada henti, terima kasih sudah bertahan untuk tetap kuat sampai detik ini.

7. Skripsi ini saya persembahkan kepada sahabat terdekat yang selalu bersedia untuk bertukar pikiran dan memberi motivasi tiada henti, serta selalu mentraktir saya makanan atau minuman.
8. Skripsi ini saya persembahkan kepada teman-teman angkatan 2020. Kalian sudah menjadi teman baik untuk saya selama menempuh pendidikan sarjana di Kampus Stikes Bethesda, serta selalu memberikan motivasi dan dukungan untuk saya dalam menyelesaikan skripsi.
9. Saya persembahkan skripsi ini kepada dosen sekaligus orang tua kedua saya di kampus selalu pembimbing skripsi, Ibu Nurlia Ikaningtyas, S. Kep., Ns., M. Kep., Sp. Kep. MB., PhD. N.S yang telah sabar membimbing, memberikan tenaga, waktu, dan pikiran untuk membimbing dan mengarahkan skripsi saya hingga saya dinyatakan lulus Sarjana Keperawatan.
10. Skripsi ini saya persembahkan kepada segenap karyawan, dosen, seluruh staf administrasi, pihak perpustakaan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah bersedia berpartisipasi dalam menyusun skripsi ini.

ABSTRAK

NI KOMANG ARI ANJALI.“ Gambaran Gaya Hidup Sehat Lansia Di Desa Blahkiuh Provinsi Bali Tahun 2024”

Latar Belakang : Lansia akan mengalami perubahan dan penurunan pada gaya hidup, didapatkan hasil lansia tidak sehat sebanyak 23 orang (63,9%) dan gaya hidup lansia tidak sehat sebanyak 13 orang (36,1%). Maka penting menerapkan gaya hidup sehat untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

Tujuan : Mengetahui bagaimana gambaran gaya hidup sehat lansia di Desa Blahkiuh Provinsi Bali Tahun 2024.

Metode : Penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 6 partisipan lansia yang tinggal di rumah Desa Blahkiuh dengan metode sampel yang digunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan teknik wawancara mendalam. Analisis data kualitatif menurut Yusri tahun 2020. Triangulasi data menggunakan triangulasi data sumber.

Hasil Penelitian : Hasil penelitian didapatkan 40 coding, 18 kategori, dan 6 tema. Ini menunjukkan bahwa keseluruhan partisipan yang berjumlah 6 orang mayoritasnya mampu melakukan gaya hidup sehat.

Kesimpulan : Lansia di Desa Blahkiuh telah menunjukkan gaya hidup sehat dengan adanya 6 (enam) tema yaitu: pola makan sehat, cara menjaga pola makan dan minum, aktivitas sehari-hari lansia, kegiatan mengisi waktu luang, kegiatan olahraga, serta mayoritas lansia tidak merokok.

Saran : Bagi keluarga sangat penting menjaga kesehatan lansia baik melalui pola makan dan melakukan pemeriksaan rutin ke fasilitas kesehatan, serta memberikan sikap positif pada lansia agar selalu menjaga kesehatannya.

Kata Kunci : gaya hidup sehat – lansia

+ 85 halaman + 6 tabel + 2 skema + 1 gambar + 15 lampiran

Kepustakaan : 34, 2014- 2024

ABSTRACT

NI KOMANG ARI ANJALI. “The Overview Of Elderly Healthy Lifestyle at Blahkiuh Village, Bali Province in 2024”

Background: Elderly people will experience changes and declines in their lifestyle. The results showed that 23 people (63.9%) were unhealthy elderly people and 13 people (36.1%) had unhealthy lifestyles.

Objective: To find out what the healthy lifestyle of the elderly in Blahkiuh Village, Bali Province, looks like in 2024.

Method: Qualitative research with a descriptive approach. The participants in this research were 6 elderly participants who lived in houses in Blahkiuh Village. The sample method used was purposive sampling technique. data collection using in-depth interview techniques. Qualitative data analysis according to Yusri in 2020. Data triangulation using source data triangulation.

Research Results: The research results obtained 40 coding, 18 categories and 6 themes. This shows that the majority of the 6 participants were able to live a healthy lifestyle.

Conclusion: The elderly in Blahkiuh Village have demonstrated a healthy lifestyle with 6 (six) themes, namely: balanced eating patterns, how to maintain eating and drinking patterns, doing useful and enjoyable activities, free time activities, sports activities, and the majority of elderly people do not smoke.

Suggestion: For families, it is very important to maintain the health of the elderly, both through diet and regular check-ups at health facilities, as well as providing a positive attitude to the elderly so that they always maintain their health.

Keywords: healthy lifestyle - elderly
+ 85 pages + 6 tables + 2 schemes + 1 figure + 15 attachments
Literature :34, 2014– 2024

PRAKATA

Puji dan syukur Peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala kasih dan berkat anugerah-Nya. Segala hormat kemuliaan telah dilimpahkan selama penyusunan Skripsi ini sehingga, Peneliti dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi dengan judul “ Gambaran Gaya hidup Sehat Lansia Di Desa Blahkiuh Provinsi Bali”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian dalam Program Studi Sarjana Keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta. Selama penyusunan ini, Peneliti mendapat bantuan dan dukungan baik material maupun non-material dari banyak pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang saya hormati:

1. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S. Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep. MB., PhD.N.S selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta dan selaku Dosen Pembimbing Skripsi Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga untuk membimbing, mengarahkan, dan memberikan ilmu motivasi yang bermanfaat untuk menyelesaikan Skripsi ini.
2. Ibu Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS selaku Wakil Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
3. Ibu Indah Prawesti, S. Kep., M.Kep selaku Ketua Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

4. Ibu Ignasia Yunita, S. Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Koordinator Penelitian Sarjana Keperawatan.
5. Ibu Enik Listyaningsih, SKM, MPH selaku Ketua Penguji Skripsi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
6. Ibu Mei Rianita E. Sinaga, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Penguji 1 Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
7. Segenap dosen, seluruh staf administrasi, pihak perpustakaan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah bersedia berpartisipasi dalam menyusun skripsi ini.

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

Yogyakarta, 08 Agustus 2024



Ni Komang Ari Anjali

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
PRAKATA	xi
DAFTAR ISI.....	1
DAFTAR TABEL.....	3
DAFTAR SKEMA	4
DAFTAR GAMBAR.....	5
DAFTAR LAMPIRAN.....	6
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Penelitian Terkait (Keaslian Penelitian).....	8
BAB II KAJIAN TEORI.....	13
A. Landasan Teori.....	13
B. Kerangka Teori	59
C. Kerangka Konsep Penelitian.....	60
D. Pertanyaan Penelitian	61
E. Variabel Penelitian	61
BAB III METODE PENELITIAN	51
A. Desain Penelitian.....	51

B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	51
C. Populasi dan Sampel Penelitian	51
D. Instrumen Penelitian.....	53
E. Keabsahan Data.....	54
F. Etika Penelitian	55
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	57
H. Analisis Data	65
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	70
A. Hasil Penelitian	70
B. Pembahasan	71
C. Keterbatasan Penelitian	97
BAB V PENUTUP	98
A. Kesimpulan	98
B. Saran.....	100
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penelitian Terkait (Keaslian Penelitian)	8
Tabel 2. Definisi Operasional	62
Tabel 3. Kisi-Kisi Umum	53
Tabel 4. Kisi-Kisi Khusus	54
Tabel 5. Kisi-Kisi Pedoman Wawancara	54
Tabel 6. Karakteristik Partisipan	70

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR SKEMA

Skema 1. Kerangka Teori.....	59
Skema 2. Kerangka Konsep	60

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kiriman Data Lansia Melalui Whatsapp.....

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR GAMBAR

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Studi Awal Di Desa Blahkiuh Provinsi Bali	
Lampiran 2. Surat Balasan Permohonan Izin Penelitian Di Desa Blahkiuh Provinsi Bali.....	
Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Penelitian.....	
Lampiran 4. Surat Keterangan Ethical Clearance	
Lampiran 5. Surat Permohonan Menjadi Partisipan	
Lampiran 6. Surat Persetujuan Partisipan	
Lampiran 7. Pedoman Wawancara	
Lampiran 8. Transkrip Data	
Lampiran 9. Tabel Hasil Penelitian	
Lampiran 10. Kode Partisipan dan Abstraksi Data	
Lampiran 11. Penggantian Judul Skripsi	
Lampiran 12. Lembar Konsultasi Proposal Skripsi	
Lampiran 13. Hasil Cek Similary Trunitin.....	
Lampiran 14. Lampiran Dokumentasi	

STIKES BETHESDA YAKKUM