



HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN BEROLAHRAGA DENGAN *QUALITY OF LIFE* (QOL) PADA LANSIA YANG TINGGAL DI SASANA TRESNA WERDHA

Penelitian ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
SARJANA KEPERAWATAN

OLEH: YOSEP EDUWAR

NIM: 2016-120-68

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus
PROGRAM S1 KEPERAWATAN
JAKARTA
2018**



HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN BEROLAHRAGA DENGAN *QUALITY OF LIFE* (QOL) PADA LANSIA YANG TINGGAL DI SASANA TRESNA WERDHA

Penelitian ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
SARJANA KEPERAWATAN

OLEH: YOSEP EDUWAR

NIM: 2016-120-68

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus
PROGRAM S1 KEPERAWATAN
JAKARTA
2018**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SINT CAROLUS
PROGRAM S-1 KEPERAWATAN**

Laporan Penelitian
15 Januari 2017

Yosep Eduwar

Hubungan Antara Kebiasaan Berolahraga Dengan *Quality Of Life* (Qol) Pada Lansia Yang Tinggal Di Sasana Tresna Werdha

xiv + VI Bab 51 halaman, 13 tabel, 9 lampiran

ABSTRAK

Pendahuluan: *Quality of life* adalah persepsi individu tentang keberadaannya di kehidupan dalam ruang lingkup budaya dan sistem nilai tempat ia tinggal. Masalah yang di hadapi lansia seperti kondisi fisik, masalah ini dapat di selesaikan dengan berolahraga lansia lebih mandiri, terhindar dari rasa cemas.

Tujuan: Diketahui hubungan antara kebiasaan berolahraga dengan *Quality of Life* (QoL) yang terdiri dari domain fisik, domain psikologis, domain hubungan sosial dan domain lingkungan. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian adalah studi deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2017 dengan pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan menggunakan tabel krecjie sebanyak 52 orang lansia yang tinggal di Sasana Tresna Werdha.

Hasil analisa univariat: dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan 82%, usia 60-75 tahun (54%), frekwensi berolahraga 3-4 (51,9%), durasi berolahraga 30 menit (65,4%).

Hasil analisa bivariate: dengan menggunakan uji *Kendall Tau c* dapat disimpulkan bahwa secara statistik ada hubungan bermakna antara olahraga dengan domain fisik ($p=0.012$), olahraga dengan domain psikologis ($p=0.001$), olahraga dengan domain hubungan sosial ($p=0.001$), olahraga dengan domain lingkungan ($p=0.001$). Hasil analisa bivariat dengan menggunakan uji *Kendall Tau c* dapat disimpulkan bahwa secara statistik ada hubungan bermakna antara kebiasaan berolahraga dengan *Quality of Life* (QoL) dengan hasil ($p=0.001$).

Simpulan: dengan berolahraga dapat meningkatkan *Quality of Life* (QoL) pada lansia yang tinggal di Sasana Tresna Werdha.

Saran: dari hasil penelitian ini diharapkan kepada petugas panti Werdha mengadakan kegiatan olahraga seperti senam lansia untuk meningkatkan *Quality of Life* (QoL).

Kata Kunci: Kebiasaan berolahraga, *Quality of Life* (QoL)
Daftar Pustaka: 29 referensi (2008-2017)

SINT CAROLUS SCHOOL OF HEALTH SCIENCES
S1 NURSING PROGRAM

Research Report
January 15, 2017

Yosep Eduwar

The Relationship Between Habit Exercise With *Quality Of Life* (QoL) In The Elderly Who Live In The Sasana Tresna Werdha.

xiv +VI Bab 51 page, 13 tables, 8 attachments

ABSTRACT

Introduction: *Quality of life* is the individual's perception of its existence in life within the scope of culture and value systems in which he lives. Problems faced by the elderly as a physical condition, this problem can be solved by exercising elderly more independent, avoid the anxiety.

Objective: The known relationship between exercise habits and *Quality of Life* (QoL) consisting of physical domain, psychological domain, social relations domain and environment domain. Quantitative research type with research design is a descriptive correlative study with *Cross-Sectional Approach*. This research was conducted in August 2017 with sampling using purposive sampling technique using *Krejcie* table as many as 52 elderly people living in Sasana Tresna Werdha.

Univariate Analysis Results: it can be concluded that most respondents are 82% female, 60-75 years old (54%), exercise frequency 3-4 (51.9%), duration of exercise 30 minutes (65.4%).

The result of bivariate analysis: using Kendall Tau C test can be concluded that statistically there is significant relationship between sport with physical domain ($p = 0.012$), sport with psychological domain ($p = 0.001$), sport with social relation domain ($p = 0.001$) sport with the environment domain ($p = 0.001$). The result of bivariate analysis using Kendall Tau c test can be concluded that statistically there is a significant relationship between sports habit and *Quality of Life* (QoL) with the result ($p = 0.001$).

Conclusion: With sports can improve *Quality of Life* (QoL) in elderly living in Sasana Tresna Werdha.

Suggestions: The results of this study are expected of the Werdha orphanage workers to hold sports activities such as elderly gymnastics to improve *Quality of Life* (QoL).

Keywords: Quality of Life (QoL), Sports Habits,

Bibliography: 29 reference (2008-2017)

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yosep Eduwar

NIM : 201612068

Program studi : S1 Keperawatan

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan duplikasi dari hasil karya orang lain.

Apabila pada masa yang akan datang diketahui bahwa pernyataan ini tidak benar adanya, saya bersedia menerima sanksi yang diberikan dengan segala konsekuensinya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, 31 Januari 2018

Ttd



(Yosep Eduwar)

PERYATAAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN BEROLAHRAGA DENGAN *QUALITY OF LIFE (QOL)* PADA LANSIA YANG TINGGAL DI SASANA TRESNA WERDHA

Laporan Penelitian

Telah disetujui dan diuji dihadapan tim penguji Laporan Penelitian
Program S1 Keperawatan Sint Carolus

Jakarta, 31 Januari 2017

Pembimbing Metodologi



(Dr.Ir.Wilhelmus Hary Susilo, MM, IAI)

Pembimbing Materi



(Ernawati, SKp.,MNg)

Mengetahui :

Koordinator M.K Riset Keperawatan



(Ns. Emerentiana Sri Indiyah Supriyanti, SKp.,MKes)

LEMBAR PENGESAHAN

**PANITIA SIDANG
UJIAN PENELITIAN KEPERAWATAN
PROGRAM SI KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus**

Jakarta, 31 Januari 2017

Ketua



(Cicilia Nony Ayuningsih, Ners,Skep.,MNS)

Anggota



(Ernawati, SKp.,MNg)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus

Nama : Yosep Eduwar

Nim : 2016-120-68

Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus hak bebas *royalty* noneklusif atas skripsi saya yang berjudul "hubungan antara kebiasaan berolahraga dengan *Quality of Life* pada lansia yang tinggal di Sasana Tresna Werdha", beserta perangkat yang ada jika di perlukan. Dengan demikian saya memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus hak atas menyimpan, mengalihmediakan dan mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya maupun memberikan *royalty* kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, 31 Januari 2018



(Yosep Eduwar)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat rahmat dan anugerahNya sehingga saya dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Kebiasaan Berolahraga Dengan *Quality Of Life* (Qol) Pada Lansia Yang Tinggal Di Sasana Tresna Werdha” penelitian ini dibuat untuk diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan.

Banyak pihak yang selama ini telah memberikan dukungan, motivasi dan bantuan sehingga penelitian ini dapat terselesaikan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Pada kesempatan ini juga perkenankanlah saya menyampaikan ucapan terima kasih dan hormat pada semua pihak yang telah banyak memberikan bantuan:

1. Ibu Emiliana Tarigan.,MKes, sebagai ketua STIK Sint Carolus
2. Kepala Panti Werdha Santa Anna Jakarta Utara yang telah memberikan kesempatan dan ijin studi untuk melakukan penelitian di tempat tersebut.
3. Kepala Panti Werdha Melania Rempoa, Tangerang yang telah memberikan kesempatan dan ijin studi untuk melakukan penelitian di tempat tersebut.
4. Kepala Panti Werdha Bina Bhakti, Tangerang yang telah memberikan kesempatan dan ijin studi untuk melakukan uji valid kuesioner penelitian di tempat tersebut.
5. Ibu Ns. Elisabeth Isti Daryati, S.Kep.,MSN selaku ketua program studi S1 Keperawatan STIK Sint Carolus
6. Ibu Ns. Cicilia Nony Ayuningsih, SKep.,MNS selaku dosen penguji laporan penelitian yang telah banyak memberikan masukan dan pengarahan penyusunan penelitian ini.
7. Ernawati, SKp.,MNg. selaku pembimbing materi yang telah banyak meluangkan waktu untuk memantau perkembangan penyusunan, memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh kesabaran selama proses penyusunan penelitian ini.
8. Dr. Wilhelmus Hary Susilo, MM, selaku pembimbing metodologi penelitian yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh kesabaran selama proses penyusunan proposal dan penelitian ini.
9. Ibu Emerentiana Sri Indiyah.S, SKp.,MKes, koordinator mata kuliah Metodologi Riset Keperawatan yang telah memberikan dukungan dan doa selama proses akademik sampai saat penyusunan penelitian ini.

10. Staf pengajar dan karyawan perpustakaan STIK Sint Carolus yang telah membantu dalam pencarian referensi dan literatur serta dukungannya yang telah menambah semangat dalam penyelesaian penelitian ini.
 11. Kepada kedua orang tua saya bapak Paskalis Herdinus dan Ibu Kartina dan saudara-saudaraku Henita, Helen Asteria, Robertus Yolán yang senantiasa berjuang untuk mendukung, dan mendoakan kesuksesanku serta menjadi motivasi bagiku untuk terus melangkah maju, semoga Tuhan Selalu melindungi kita semua.
 12. Kepada saudari Roswita Ivana Priwantari yang telah banyak memberi motivasi dan semangat dalam penyelesaian penelitian ini.
 13. Kepada teman-teman kak Suparni, Simson FT, Hendrikus Pamungkas, Richard, Agustinus Kamaleng, Putu Ayu Stevi, Agnes Berlina, Novtia, kak dede, Bella, Julius yang telah banyak memberikan dukungan dan semangat dalam penelitian ini.
 14. Rekan-rekan satu angkatan prodi S1 Keperawatan jalur B angkatan 2016 yang selalu memberikan dukungan doa, motivasi, canda dan tawa baik suka dan maupun duka.
 15. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan dukungan dan terlibat langsung dalam proses penyusunan penelitian ini.
- Dalam penulisan penelitian ini saya menyadari masih banyak kekurangan, oleh karena itu saya sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kebaikan dan kesempurnaan penelitian ini.
- Saya berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi kita semua, khususnya bagi profesi keperawatan.

Jakarta, 31 Januari 2018

Yosep Eduwar

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	vii
KATA PENGANTAR.	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	Xii
DAFTAR SKEMA.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Ruang Lingkup Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Olahraga Lansia	6
1. Definisi.....	6
2. Intensitas Latihan	6
3. Manfaat Kesegaran Jasmani.	8
4. Prinsip Program Latihan Fisik.	9
5. Ketentuan-Ketentuan Latihan Fisik.	9
6. Hal-hal yang Perlu Diperhatikan Saat Melakukan Latihan Fisik.	11
7. Teknik dan Cara Berlatih.....	12
8. Jenis-Jenis Olahraga/Latihan Fisik Yang Baik Bagi Lansia	13
B. Teori-Teori Lansia	
1. Definisi Menua.....	16
2. Klasifikasi Lansia.....	16
3. Perubahan-Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia.....	16

C. <i>Quality of Life</i>	
1. Definisi.....	18
2. QoL pada Lansia.	18
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi QoL.	18
4. Klasifikasi QoL.	18
D. Penelitian Terkait.....	19
BAB III KERANGKA KONSEP	21
A. Kerangka Konsep.....	21
B. Hipotesis Penelitian	22
C. Variabel Penelitian.....	23
D. Definisi Operasional	24
BAB IV METODE DAN PROSEDUR PENELITIAN.....	26
A. Desain Penelitian	26
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	26
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
D. Etika Penelitian	28
E. Alat Pengumpulan Data.	29
F. Metode Pengumpulan Data.....	30
G. Teknik Analisa Data	31
H. Jadwal Kegiatan Penelitian.....	34
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.	35
A. Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	36
B. Analisis Univariat	37
C. Analisa Bivariat	42
D. Keterbatasan Penelitian.....	47
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	
A. Lembar Permohonan menjadi Responden	
B. Lembar Persetujuan Sebagai Responden	
C. Instrumen Penelitian	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Intensitas Latihan Berdasarkan Usia.....	7
Gambar 4.1 Tabel Krecje.....	27
Tabel 2.2 Jadwal Kegiatan Penelitian.	32
Tabel 5.1 Distribusi Jumlah Responden di Panti Werdha Santa Anna dan Panti Werdha Melania Berdasarkan Jenis Kelamin.	37
Tabel 5.2 Distribusi Jumlah Responden di panti Werdha Santa Anna dan Panti Werdha Melania Berdasarkan Usia.	38
Tabel 5.3 Distribusi Jumlah Responden di Panti Werdha santa Anna dan Panti Werdha Melania Berdasarkan Frekwensi Berolahraga.....	38
Tabel 5.4 Distribusi Jumlah Responden di Panti Werdha Panti Werdha Melania Berdasarkan Frekwensi Berolahraga.	39
Tabel 5.5 Distribusi Jumlah Responden di Panti Werdha Santa Anna Berdasarkan Durasi Berolahraga.....	39
Tabel 5.6 Hubungan Antara Kebiasaan Berolahraga dengan Domain Fisik pada Responden yang Tinggal di Sasana Tresna Werdha.	40
Tabel 5.7 Hubungan Antara Kebiasaan Berolahraga dengan Domain Psikologis pada Lansia yang Tinggal di Sasana Tresna Werdha.....	41
Tabel 5.8 Hubungan Antara Kebiasaan Berolahraga dengan Domain Hubungan Sosial pada Lansia yang Tinggal di Sasana Tresna Werdha.....	42
Tabel 5.9 Hubungan Antara Kebiasaan Berolahraga dengan Domain Lingkungan pada Lansia yang Tinggal di Sasana Tresna Werdha.	44
Tabel 5.10 Hubungan Antara Kebiasaan Berolahraga dengan <i>Quality of Life</i> (QoL) pada Lansia yang Tinggal di Sasana Tresna Werdha.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Perijinan
- Lampiran 2 : Surat Balasan
- Lampiran 3 : Surat persetujuan kuesioner *World Health Organization* (WHO)
- Lampiran 4 : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 5 : Lembar Pernyataan Sebagai Responden
- Lampiran 6 : Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7 : Hasil Uji Validitas
- Lampiran 8 : Hasil Pengolahan Data
- Lampiran 9 : Lembar Konsultasi