

**HUBUNGAN IMPLEMENTASI AKTIVITAS FISIK DENGAN  
KUALITAS HIDUP WANITA LANSIA DI DESA KALURAE  
KECAMATAN TABUKAN UTARA**

**SKRIPSI**

**BELLA SHITA MANISE**

**16061075**



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE**

**MANADO**

**2020**

**HUBUNGAN IMPLEMENTASI AKTIVITAS FISIK DENGAN  
KUALITAS HIDUP WANITA LANSIA DI DESA KALURAE  
KECAMATAN TABUKAN UTARA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Keperawatan Pada Program Studi Ilmu Keperawatan  
Universitas Katolik De La Salle Manado**

**BELLA SHITA MANISE**

**16061075**



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE**

**MANADO**

**2020**



**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

**HUBUNGAN IMPLEMENTASI AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS  
HIDUP WANITA LANSIA DI DESA KALURAE KECAMATAN  
TABUKAN UTARA**

Yang disusun dan diajukan oleh :

**BELLA SHITA MANISE  
16061075**

Telah dipertahankan didepan TIM penguji Ujian Skripsi  
pada tanggal 30 Juli 2020  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

TIM PENGUJI

**Dosen Penguji 1 : (Dr. Julianus Ake, S.Kp.,M.Kes)**



**Dosen Penguji 2 : (Dr. Indriani Yauri, MN)**



**Dosen Penguji 3 : (M. Consolatrix da Silva, S.Kep.,Ns.,M.S.N)**

MENGETAHUI,

Dekan Fakultas Keperawatan  
Unika De La Salle  
Manado



**Wahyuni Langelo, BSN., M.Kes.**

Ketua Program Studi  
Fakultas Keperawatan  
Unika De La Salle Manado



**Helly Budiawan, S.Kep., Ns., M.Kes.**

## PERNYATAAN ORISINILITAS SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa sepanjang pengetahuan saya, didalam naskah SKRIPSI ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu Perguruan Tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila ternyata di dalam naskah skripsi dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur PLAGIASI, saya bersedia SKRIPSI ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh (SARJANA) dibatalkan, serta diproses sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Manado, 30 Juli 2020

Mahasiswa,



Nama : Bella Shita Manise

NIM : 16061075

PS : Sarjana Keperawatan

Prog : Ilmu Keperawatan

Fak : Keperawatan UDLSM

**Hubungan Implementasi Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Wanita  
Lansia Di Desa Kalurae Kecamatan Tabukan Utara**

**Manise, Bella S<sup>1</sup>., Yauri, Indriani<sup>2</sup>., Da Silva, Consolatrix<sup>3</sup>**

Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado

Email : [bellamanise4@gmail.com](mailto:bellamanise4@gmail.com)

**Abstrak**

**Latar Belakang :** Melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan kesehatan fisik, psikologis dan sosial. Peningkatan kesehatan fisik, psikologis dan sosial memiliki peran penting dalam tercapainya kualitas hidup.

**Tujuan :** Untuk mengetahui hubungan implementasi aktivitas fisik dengan kualitas hidup wanita lansia 60-65 tahun di Desa Kalurae Kecamatan Tabukan Utara.

**Metode :** Penelitian ini merupakan penelitian *Deskriptif analitik* dengan pendekatan *cross sectional study*, dengan uji statistic *pearson*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *convenience sampling*. Penentuan jumlah sampel menggunakan *total sampling* sebanyak 39 responden wanita lansia di Desa Kalurae.

**Hasil :** Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup wanita lansia di Desa Kalurae dengan nilai korelasi 0,832 dan *p-value* = 0,000.

**Kesimpulan :** Peningkatan aktivitas fisik sejalan dengan peningkatan kualitas hidup. Upaya-upaya yang harus dilakukan perawat dalam meningkatkan kualitas hidup wanita lansia, yaitu meningkatkan faktor predisposisi seperti memberikan pemahaman kepada wanita lansia mengenai manfaat aktivitas fisik yang teratur, meningkatkan faktor pendukung, seperti menyediakan lokasi yang memadai untuk melakukan senam lansia dan meningkatkan faktor pendorong, yaitu melibatkan orang-orang yang bisa menjadi panutan dalam melakukan aktivitas fisik yang teratur.

**Kata Kunci :** Aktivitas Fisik, Kualitas Hidup, Lanjut Usia

**Keustakaan :** 35 Jurnal, 6 Buku ( Tahun 2014 – 2019 )

**Relationship of Physical Activities Implementation with Elderly Women  
Quality of Life at Kaluræ Village North Tabukan Sub-district**

**Manise, Bella S<sup>1</sup>., Yauri, Indriani<sup>2</sup>., Da Silva, Consolatrix<sup>3</sup>**

Faculty of Nursing De La Salle Catholic University of Manado

Email : [bellamanise4@gmail.com](mailto:bellamanise4@gmail.com)

**Abstract**

**Background:** Performing regular physical activities can increase physical, psychological; and social health. Increasing physical, psychological and social health has an important role in achieving quality of life.

**Objective:** To determine the relationship of physical activities implementation with 60-65 years old elderly women quality of life at Kaluræ Village, North Tabukan Sub-district.

**Methods:** This research was descriptive analytics research with cross sectional study approach, with pearson statistical test. Sampling technique used was convenience sampling. Determination of sampling numbers with total sampling as many as 39 elderly women respondents at Kaluræ Village.

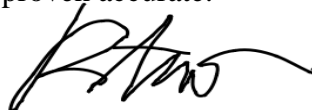
**Result:** There was significant relationship between physical activities with elderly women quality of life at Kaluræ Village with correlation value of 0,832 and p-value = 0,000.

**Conclusions:** Increase in physical activities in line with increase in quality of life. Measures that needs to be taken by the nurses in order to increase the quality of life of elderly women, which are increasing predisposing factors such as educating the elderly women regarding the benefits of regular physical activities, increasing supporting factor, such as providing location to conduct elderly exercises and increasing motivating factor, such as involving role models in performing regular physical activities.

**Keywords:** Physical Activities, Quality of Life, Elderly

**Literature:** 35 Journals, 6 Books (Year of 2014 - 2019)

This translation has been checked and proven accurate.



**Rafael H. Y. Sengkey, S.S., M.Pd**  
Head of Language Development Office  
*Universitas Katolik De La Salle Manado*

## Kata Pengantar

Segala puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Tuhan Yesus Kristus karena Kasih dan Anugerahnya kepada saya sehingga saya bisa menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul “Hubungan Implementasi Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Wanita Lansia Di Desa Kaluræ Kecamatan Tabukan Utara”.

Dengan rasa hormat peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Johanis Ohoitumur, MSC sebagai Rektor Universitas Katolik De La Salle Manado.
2. Wahyuni Langelo, BSN, M.Kes, sebagai Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado, yang telah memberikan arahan selama di Fakultas Keperawatan Unika De La Salle Manado.
3. Natalia Rakinaung, S.Kep., Ns., MNS, sebagai Wakil Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado, yang telah memberikan arahan selama di Fakultas Keperawatan Unika De La Salle Manado
4. Helly Budiawan, S.Kep., Ns., M.Kes, sebagai Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado, yang telah memberikan arahan selama di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado
5. Dr. Indriani Yauri, MN, sebagai Dosen Pembimbing I yang dengan setia memberikan bimbingan dan arahan selama penyusunan skripsi
6. M. Consolatrix da Silva, S.Kep., Ns., M.S.N sebagai Dosen Pembimbing II yang dengan setia memberikan bimbingan dan arahan selama penyusunan skripsi
7. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan selama di Fakultas Keperawatan Unika De La Salle Manado.



8. Kedua orang tua saya, Aner Manise (Papa), Laura A. Lahamendu,S.Pd (Mama) dan semua anggota keluarga yang selalu memberikan doa dan dukungan selama proses penyusunan skripsi
9. Rekan angkatan Fakep 2016 dan teman – teman persatuan cina, yang selalu memberikan dukungan selama proses penyusunan skripsi
10. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada semua pihak, yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu atas dukungan bantuan dan doa selama proses penyusunan skripsi

Penulis tidak dapat membalas semua yang telah diberikan, tapi biarlah Tuhan Yesus yang akan membalas semuanya.

Manado, 30 Juli 2020



Bella Shita Manise

## DAFTAR ISI

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| HALAMAN JUDUL   |                                     |
| HALAMAN PERSETUJUAN   | i                                   |
| HALAMAN PENGESAHAN  | ii                                  |
| PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI                             | iii                                 |
| KATA PENGANTAR  | iv                                  |
| ABSTRAK   | vi                                  |
| <i>ABSTRACT</i>   | vii                                 |
| DAFTAR ISI  | viii                                |
| DAFTAR TABEL  | x                                   |
| DAFTAR GAMBAR   | xi                                  |
| DAFTAR BAGAN  | xii                                 |
| DAFTAR LAMPIRAN   | xiii                                |
| DAFTAR SINGKATAN  | xiv                                 |
| BAB I PENDAHULUAN   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 1.1. Latar Belakang   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 1.2. Pertanyaan Penelitian                                  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 1.3. Tujuan Penelitian                                      | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 1.4. Manfaat Penelitian                                     | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA                                     | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.1. Kualitas Hidup   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.2. Aktivitas Fisik  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.3. Tabel Penelitian Terkait                               | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.4. Aplikasi Konsep Teori Kesehatan Precede-Proceed        | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3.1. Kerangka Konsep  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3.2. Hipotesis  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3.3. Tabel Definisi Operasional                             | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| BAB IV METODE PENELITIAN                                    | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 4.1. Desain Penelitian                                      | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 4.2. Tempat dan Waktu Penelitian                            | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |

|  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| 4.3. Populasi dan Sampel Penelitian  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 4.4. Instrumen Penelitian  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 4.5. Pengumpulan Data  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 4.6. Analisa Data  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 4.7. Etika Penelitian  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| BAB V HASIL PENELITIAN   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 5.1 Hasil Karakteristik Demografi Responden                                    | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 5.2 Analisis Univariat Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup                      | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 5.3 Analisis Bivariat  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| BAB VI PEMBAHASAN  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 6.1. Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Wanita Lansia                          | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 6.2. Hubungan Implementasi Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Wanita Lansia | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 7.1 Kesimpulan   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 7.2 Saran  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| DAFTAR PUSTAKA   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| LAMPIRAN   |                                     |