SKRIPSI

HUBUNGAN KEAKTIFAN SENAM LANSIA DENGAN KUALITAS HIDUP PADA LANSIA DI DESA BELOTAN

Oleh:
REFFA FADILAH PANDEWITA PUTRI
202202085

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2026

SKRIPSI

HUBUNGAN KEAKTIFAN SENAM LANSIA DENGAN KUALITAS HIDUP PADA LANSIA DI DESA BELOTAN

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep)

Oleh:
REFFA FADILAH PANDEWITA PUTRI
202202085

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

Nama : Reffa Fadilah Pandewita Putri

NIM : 202202085

Program Studi : Keperawatan

Judul : Hubungan Keaktifan Senam Lansia Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Desa Belotan

Telah disetujui untuk diijinkan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada tanggal 01 Februari 2026
Oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
(Aris Hartono, S.Kep., Ns., M.Kes)	(Riska Ratnawati, SKM., M.Kes)
NUPTK. 4748756657130142	NUPTK. 6643756657230142

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan

(Mega Arianti P., S.Kep., Ns., M.Kep)

NUPTK. 9935767668237032

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Oleh:

Nama : Reffa Fadilah Pandewita Putri
NIM : 202202085
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul : HUBUNGAN KEAKTIFAN SENAM LANSIA DENGAN KUALITAS HIDUP PADA LANSIA DI DESA BELOTAN

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi dan dinyatakan telah memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Pada Tanggal 10 Februari 2026

Dewan Penguji

Ketua : Dian Anisia Widyaningrum, S.Kep.,Ns.,M.Kep :.....
NUPTK. 8340766667230283

Penguji I : Aris Hartono, S.Kep.,Ns.,M.Kes :.....
NUPTK. 4748756657130142

Penguji II : Riska Ratnawati, SKM.,M.Kes :.....
NUPTK. 6643756657230142

Mengesahkan
Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun
Ketua

Dr. Retno Sabarini, S.KM., M.Kes
NUPTK. 7860759660230162

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Reffa Fadilah Pandewita Putri
NIM	: 202202085
Program Studi	: S1 Keperawatan
Judul	: HUBUNGAN KEAKTIFAN SENAM LANSIA DENGAN KUALITAS HIDUP PADA LANSIA DI DESA BELOTAN

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) di suatu perguruaan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan, baik yang sudah maupun belum/tidak dipublikasikan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan daftar pusraka.

Madiun, 3 Maret 2026



Reffa Fadilah Pandewita Putri
NIM: 202202085

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama	: Reffa Fadilah Pandewita Putri
Jenis Kelamin	: Perempuan
Tempat dan Tanggal Lahir	: Magetan, 01 Desember 2003
Alamat	: Desa Belotan RT 21 RW 8 Kec. Bendo Kab. Magetan
Agama	: Islam
Email	: revap9017@gmail.com
Riwayat Pendidikan	:
1. 2008 - 2010	: Pendidikan Taman Kanak-Kanak Gotong Royong Duwet
2. 2010 - 2016	: Sekolah Dasar Negeri Belotan 3
3. 2016 - 2019	: Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Bendo
4. 2019 - 2022	: Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kawedanan
5. 2022 - 2026	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun

MOTTO

"Allah tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah berjanji, bahwa sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan"

(Q.S Al-Insyirah: 5-6)

"Setiap orang mempunyai rute hidupnya masing-masing, kamu tidak tertinggal oleh siapapun, dan kamu tidak mendahului siapapun"

(Ginanti Rahmadini)

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur atas kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Hubungan Keaktifan Senam Lansia Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Desa Belotan" ini dengan lancar. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan di Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa dukungan dari berbagai pihak yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, serta motivasi kepada penulis. Untuk itu, dalam kesempatan kali ini, penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Kepala Desa Bapak Drs. Sukadi yang telah memberikan izin penelitian.
2. Dr. Retno Widiarini, S.KM., M.Kes selaku ketua STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
3. Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep selaku ketua Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
4. Aris Hartono, S.Kep., Ns., M.Kes selaku pembimbing I yang telah membantu dalam memberikan arahan, saran dan dukungan kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi ini sampai terselesaikan. Semoga bapak dan keluarga selalu diberi kesehatan.
5. Riska Ratnawati, SKM., M.Kes selaku pembimbing II 2 yang telah membantu dalam memberikan arahan, saran dan dukungan kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi ini sampai terselesaikan. Semoga ibu dan keluarga selalu diberi kesehatan.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran dari semua pihak sangat kami harapkan untuk kesempurnaan skripsi ini.

Akhir kata, penulis sampaikan semoga Allah SWT senantiasa meridhoi segala usaha dan proses kita, Aamiin.

Madiun, 3 Maret 2026
Penulis

Reffa Fadilah Pandewita Putri
202202085

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, nikmat, dan hidayah-Nya, yang senantiasa memberikan kesehatan, kekuatan, kesabaran, serta kemudahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati, karya sederhana ini penulis persembahkan sebagai wujud cinta, penghormatan, dan terima kasih yang Terima kasih kepada seluruh dosen STIKES Bhakti Husada Mulia yang telah memberikan ilmu, pengalaman, serta pembelajaran yang sangat berarti selama masa perkuliahan. Ilmu yang telah diberikan menjadi bekal berharga bagi penulis dalam menghadapi masa depan.

1. Kepada Alm. Ayah Padi, betapa berat rasanya ditinggalkan sejak kecil. Meskipun beliau tidak sempat mendampingi setiap langkah perjalanan pendidikan penulis, namun keberadaan beliau akan selalu terasa dalam hati penulis, memberikan semangat serta kekuatan hingga penulis masih mampu bertahan hingga saat ini. Skripsi ini penulis persembahkan untuk ayah tercinta di surga sebagai bentuk cinta kasih penulis, karena telah menjadi alasan penulis. tetap kuat hingga pada akhirnya Alhamdulillah penulis bisa berada ditahap ini..
2. Teruntuk Ayah Yanto terima kasih atas segala perjuangan dan kerja keras dalam mendidikku sejak kecil dengan penuh ketegasan. Dari didikan Ayah aku belajar menjadi pribadi yang kuat, mandiri, dan tidak mudah menyerah. Karya sederhana ini kupersembahkan sebagai bentuk terima kasih.
3. Teristimewa kepada Ibunda tercinta, yaitu Ibunda Rini Susilowati orang yang hebat yang selalu menjadi penyemangat saya sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Yang tidak henti-hentinya memberikan kasih saying dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi, terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan saya, terimakasih untuk semua

berkat do'a dan dukungan mama saya bisa berada dititik ini. Sehat selalu dan hiduplah lebih lama lagi, ibu harus selalu ada disetiap perjalanan & pencapaian hidup saya.

4. Teruntuk adikku tercinta, Raffa & Raffi terimakasih atas segala cinta kasih, dukungan dan doa yang baik yang selalu dipanjarkan, ya walaupun terkadang kalian mengesalkan namun.kakak mu ini sangatlan menyanyangi mu dek.
5. Teruntuk sahabatku Dessynta, terima kasih telah selalu ada dalam setiap cerita dan perjalanan hidupku sampai sekarang. Terima kasih atas dukungan, tawa, dan kebersamaan yang begitu berarti. Semoga persahabatan kita selalu terjaga.
6. Kepada seseorang yang tak bisa kusebutkan namanya dan tak kalah penting kehadiran nya, terimakasih telah menjadi bagian dalam proses penjalanan peneliti hingga penyusunan tugas akhir ini, seseorang yang telah memberikan dukungan, motivasi dan doa. Terimakasih atas perhatian, kesabaran, semangat, serta menjadi pendengar yang baik, mendengarkan keluh kesah peneliti untuk pantang menyerah meraih apa yang menjadi impian peneliti.
7. Terima kasih kepada sahabat penulis,cendy,ayu,lestari,annisa,agustin,luluk. Yang telah menemani proses penulis, memberikan dukungan, motivasi dan menjadi tempat keluh kesah penulis selama penyusunan skripsi ini.
8. Terima kasih teman-teman STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun dari Prodi S1 Keperawatan angkatan 2022 yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu, yang telah memberikan dukungan sehingga terselesainya skripsi ini.
9. Terakhir penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada seseorang yang mungkin sering terlupakan, ya penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada diri sendiri karena tetap bertahan sampai pada tahap ini. Terimakasih karena tidak menyerah dan berani melawan rasa takut, serta keraguan terbesar dalam diri, terimakasih untuk tidak menyerah tetapi memilih melangkah dan terus berjuang walau kadang tak tau arah dan sering merasa terlambat dari yang lain. Sampai ditahap ini bukanlah hal yang mudah bagi anak kecil yang

perjuangannya dipenuhi dengan benturan besar, perjalanan mu sangat tidak mudah tapi kau sanggup melewati badai itu. Saya bangga padamu, saya tau perjalanan ini belum selesai, masih banyak ketidakpastian dan luka yang mungkin datang tetapi semoga kamu mampu melewatinya dan ingat kamu pantas untuk bahagia, kamu berhak bermimpi, dan kamu layak untuk sampai di tujuan itu. Teruslah hidup dengan hati yang jujur, dan berjalan dengan niat yang baik. Terimakasih Reffafpp kamu hebat sudah sejauh ini.\

Akhir kata, penulis berharap semoga karya sederhana ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi amal baik yang bernilai ibadah di hadapan Allah SWT. Aamiin.

Program Studi Keperawatan

STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

2026

ABSTRAK

HUBUNGAN KEAKTIFAN SENAM LANSIA DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA PADA LANSIA

Reffa Fadilah Pandewita Putri

Lanjut usia merupakan kelompok yang rentan mengalami penurunan kondisi fisik, psikologis, dan sosial yang berdampak pada kualitas hidup. Upaya yang dapat dilakukan untuk mempertahankan dan meningkatkan kualitas hidup lansia adalah dengan mengikuti kegiatan senam lansia secara rutin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keaktifan senam lansia dengan kualitas hidup pada lansia di Desa Belotan.

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengikuti kegiatan senam di Desa Belotan sebanyak 60 orang, dengan jumlah sampel 52 responden yang diambil menggunakan teknik probability sampling melalui metode simple random sampling. Keaktifan senam diukur berdasarkan lembar absensi kehadiran, sedangkan kualitas hidup diukur menggunakan kuesioner *WHOQOL-BREF* yang dikembangkan oleh *World Health Organization*, terdiri dari 26 item pertanyaan yang mencakup domain fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-Square dengan* tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia termasuk dalam kategori aktif mengikuti senam dan memiliki kualitas hidup yang baik. Hasil uji Chi-Square diperoleh nilai p-value sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi $r = 0,680$, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan kuat antara keaktifan senam lansia dengan kualitas hidup. Lansia yang aktif mengikuti senam cenderung memiliki kualitas hidup lebih baik dibandingkan lansia yang tidak aktif.

Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan signifikan antara keaktifan senam lansia dengan kualitas hidup di Desa Belotan. Disarankan lansia mengikuti senam secara rutin serta mendapat dukungan keluarga dan tenaga kesehatan untuk meningkatkan kualitas hidup.

Kata kunci: Keaktifan senam lansia, kualitas hidup, lansia, WHOQOL-BREF

Nursing Study Program
STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun
2026

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PARTICIPATION IN ELDERLY EXERCISE AND QUALITY OF LIFE AMONG ELDERLY INDIVIDUALS IN BELOTAN VILLAGE

Reffa Fadilah Pandewita Putri

Older adults are a population vulnerable to physical, psychological, and social decline that can affect their quality of life. Efforts to maintain and improve the quality of life among older adults can be carried out through regular participation in elderly exercise programs. This study aimed to determine the relationship between participation in elderly exercise and quality of life among older adults in Belotan Village.

This study employed a quantitative design with a cross-sectional approach. The population consisted of all older adults participating in exercise activities in Belotan Village, totaling 60 individuals, with 52 respondents selected using probability sampling through simple random sampling. Exercise participation was measured using attendance records, while quality of life was assessed using the WHOQOL-BREF questionnaire developed by the World Health Organization, consisting of 26 items covering physical, psychological, social relationship, and environmental domains. Data were analyzed using the Chi-Square test with a significance level of $\alpha = 0.05$.

The results indicated that most older adults were categorized as active participants in exercise programs and had good quality of life. The Chi-Square test revealed a p-value of 0.001 ($p < 0.05$) with a correlation coefficient of $r = 0.680$, indicating a significant and strong relationship between exercise participation and quality of life. Older adults who actively participated in exercise tended to have better quality of life compared to inactive participants.

In conclusion, there is a significant relationship between participation in elderly exercise and quality of life in Belotan Village, highlighting the importance of family and healthcare support to enhance elderly participation.

Keywords: *elderly exercise participation, quality of life, older adults, WHOQOL- BREF.*