

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA DI DUKUH
NGEBEL, TAMANTIRTO, KASIHAN, BANTUL, YOGYAKARTA**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana
Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun oleh

FEBRY DWY SAPUTRO

20140320102

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2018

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Febry Dwy Saputro
NIM : 20140320102
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya tulis ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerimasanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 16 Mei 2018

Yang membuat pernyataan,



Febry Dwy Saputro

MOTTO

Sesungguhnya bersama kesulitan pasti ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain)”

- QS 94: 6-7 –

Barang siapa memudahkan kesulitan orang lain maka Allah akan mempermudah urusannya di dunia & akhirat

-HR Muslim-

Jika kamu merasa bebanmu lebih berat daripada yang lain, itu karena Allah melihatmu lebih kuat daripada yang lain, yakinlah Allah tidak akan menempatkan

kita pada situasi yang tidak bisa kita hadapi.

Barang siapa yang bersungguh- sungguh berjalan pada jalannya maka ia akan sampai pada tujuannya.

Kegagalan adalah cara Allah untuk mengatakan bersabarlah karena aku memiliki sesuatu yang lebih baik untukmu saat waktunya tiba.

HALAMAN PERSEMBAHAN

1. Alhamdulillah, pertama-tama saya persembahkan sebuah karya sederhana ini untuk kedua orang tua saya yang tercinta Bapak Tarno dan Ibu Urip Supriyatini yang selalu senantiasa memberikan doa dan dukungan kepada saya sehingga bisa menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
2. Kakak saya, Astuti Prasetyaningsih dan adik saya, Arnata Harry Pramudya yang selalu memberikan hiburan dan semangat kepada saya.
3. Sahabat saya, Ahmad Ramdhani dan Muhammad Afandi, yang selalu bersedia membantu saya dalam penyelesaian kti.
4. Sang Pujaan Hati, Wahyuni Jannatin Aliyah, yang selalu memberikan motivasi dan dukungan serta membantu saya dalam segala urusan saya.
5. Teman satu kos saya, Kris dan Haun yang selalu mengejek saya sehingga saya menjadi termotivasi untuk lebih giat mengerjakan kti.
6. Teman-teman satu bimbingan, Andri, Danang, Ahla dan Ninda, teman yang saling menyemangati dan saling membantu dalam mengerjakan kti ini.
7. Asisten penelitian saya, Yuni, Linda, Rita, Nando, Dhani dan Pandi, yang membantu saya dalam pengambilan data penelitian.
8. Teman-teman anggota NCC Emergency, teman yang selalu memberi saran, semangat dalam penyelesaian kti.
9. Teman-teman PSIK 2014 yang telah memberikan banyak sekali pengalaman dan pemahaman selama kuliah.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat serta Karunia-Nya sehingga penyusunan karya tulis ilmiah yang berjudul **"Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik pada Lansia di Dukuh Ngebel, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta"** dapat selesai tepat pada waktunya.

Penyusunan karya tulis ilmiah ini diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh derajat sarjana keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini penulis banyak mendapat bimbingan dan petunjuk dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak/Ibu:

1. Dr. dr. Wiwik Kusumawati, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Ibu Shanti Wardaningsih, Ns., M.Kep., Sp., Kep. Jiwa selaku kepala Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Ibu Nurvita Risdiana, S.Kep., Ns., M. Sc. selaku dosen pembimbing.
4. Ibu Azizah Khoiriyati, S. Kep., Ns., M. Kep selaku dosen penguji.
5. Serta semua orang yang telah memberikan banyak kontribusi, saran, dan dukungan yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ini masih banyak terdapat kesalahan dan kekurangan, sehingga saran dan kritik sangat diharapkan untuk kesempurnaan karya tulis ini. Akhir kata penulis berharap karya tulis ini dapat bermanfaat untuk kita semua, khususnya dalam bidang Ilmu keperawatan.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 22 Mei 2018

Penulis

DAFTAR ISI

KARYA TULIS ILMIAH.....	i
HALAMAN PENGESAHAN KTI.....	ii
PERNYATAAN KEALSIAN TULISAN.....	iii
MOTTO.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
DAFTAR SINGKATAN.....	xiii
INTISARI.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
BAB I	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Penelitian Terkait.....	5
BAB II	
A. Tinjauan Pustaka.....	8
1. Definisi Aktivitas Fisik.....	8
2. Jenis- Jenis Aktivitas Fisik.....	8
3. Pengukuran Aktivitas Fisik.....	9
4. Tingkatan Aktivitas Fisik.....	10
5. Definisi Lansia.....	11
6. Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik pada Lansia.....	12
7. Pengaruh Aktivitas Fisik pada Lansia.....	13
8. Rekomendasi Aktivitas Fisik untuk Lansia.....	14
B. Kerangka Teori.....	15
C. Kerangka Konsep.....	16
BAB III	
A. Desain Penelitian.....	17
B. Populasi.....	17
C. Sampel dan Sampling.....	17
D. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	18
E. Variabel Penelitian.....	18
F. Definisi Operasional.....	18

G. Instrumen Penelitian	19
H. Uji Validasi dan Uji Reliabilitas.....	21
I. Cara Pengumpulan Data.....	21
J. Analisa Data	25
K. Etika Penelitian.....	25
BAB IV	
A. Hasil Penelitian.....	27
1. Gambaran Lokasi Penelitian	27
2. Gambaran Karakteristik Responden.....	28
3. Gambaran Tingkat Aktiviitas Fisik Berdasarkan Instrumen <i>Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)</i>	29
4. Gambaran Tingkat Aktiviitas Fisik Berdasarkan Instrumen <i>Metabolic Equivalent (MET)</i>	30
5. Gambaran Tingkat Aktiviitas Fisik Menurut Instrumen <i>Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	31
6. Gambaran Tingkat Aktiviitas Fisik Menurut Instrumen <i>Metabolic Equivalent (MET)</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	32
7. Gambaran Tingkat Aktiviitas Fisik Menurut Instrumen <i>Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)</i> Berdasarkan Pekerjaan.....	32
8. Gambaran Tingkat Aktiviitas Fisik Menurut Instrumen <i>Metabolic Equivalent MET</i> Berdasarkan Pekerjaan.....	34
B. Pembahasan.....	36
1. Karakteristik Responden.....	36
2. Gambaran Tingkat Aktiviitas Fisik Lansia di dukuh Ngebel berdasarkan Instrumen GPAQ.....	39
3. Gambaran Tingkat Aktiviitas Fisik Lansia di dukuh Ngebel berdasarkan Instrumen MET	42
C. Kekuatan Dan Kelemahan.....	44
BAB V	
A. Kesimpulan.....	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Definisi Operasional	18
Tabel 3.2. Aktivitas Fisik dalam MET	20
Tabel 4.1. Gambaran karakteristik responden	28
Tabel 4.2. Tingkat aktivitas fisik berdasarkan instrumen GPAQ	29
Tabel 4.3. Tingkat aktivitas fisik berdasarkan instrumen MET	30
Tabel 4.4. Tingkat aktivitas fisik berdasarkan jenis kelamin dengan instrumen GPAQ	31
Tabel 4.5. Tingkat aktivitas fisik berdasarkan jenis kelamin dengan instrumen MET	32
Tabel 4.6. Tingkat aktivitas fisik berdasarkan pekerjaan dengan instrumen GPAQ	33
Tabel 4.7. Tingkat aktivitas fisik berdasarkan pekerjaan dengan instrumen MET	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 : Kerangka Teori	15
Gambar 2 : Kerangka Konsep	16

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1.** Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2.** Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3.** Lembar Kuesioner Penelitian
- Lampiran 4.** Keterangan Lolos Etik
- Lampiran 5.** Surat Permohonan Ijin Penelitian ke Kepala Dukuh Ngebel
- Lampiran 6.** Surat Permohonan Ijin Penelitian ke Kepala Bappeda Bantul
- Lampiran 7.** Surat Ijin Penelitian dari Bappeda Bantul
- Lampiran 8.** Hasil pengolahan data *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ)
- Lampiran 9.** Hasil pengolahan data *Metabolic Equivalent* (MET)

DAFTAR SINGKATAN

GPAQ	: <i>Global Physical Activity Questionnaire</i>
LANSIA	: Lanjut Usia
MET	: <i>Metabolic Equivalent</i>
NIH	: <i>National Institutes of Health</i>
WHOQOL	: <i>The World Health Organization Quality of Life</i>
Riskesmas	: Riset Kesehatan Dasar
UMY	: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
WHO	: <i>World Health Organization</i>
<i>et al</i>	: et alii (dan kawan-kawan)