

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENGARUH RUTINITAS OLAHRAGA TERHADAP TINGKAT  
KEMANDIRIAN ADL PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA  
KELURAHAN KEMAYORAN SURABAYA**



**OLEH :**

**NUR FADHILAH  
NIM. P27820315034**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLTEKKES KEMENKES SURABAYA JURUSAN KEPERAWATAN  
PRODI DIII KEPERAWATAN KAMPUS SUTOPO SURABAYA  
TAHUN 2018**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENGARUH RUTINITAS OLAHRAGA TERHADAP TINGKAT  
KEMANDIRIAN ADL PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA  
KELURAHAN KEMAYORAN SURABAYA**

**Untuk Memperoleh Gelar Madya Keperawatan Amd.Kep Pada Jurusan  
Keperawatan Poltekkes Kemenkes Surabaya**



**OLEH :**

**NUR FADHILAH  
NIM. P27820315034**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLTEKKES KEMENKES SURABAYA JURUSAN KEPERAWATAN  
PRODI DIII KEPERAWATAN KAMPUS SUTOPO SURABAYA  
TAHUN 2018**

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri dan bukan merupakan jiplakan atau tiruan dari Karya Tulis Ilmiah orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi maupun baik sebagian maupun keseluruhan.

Surabaya 31 Mei 2018

Yang menyatakan

Nur fadhilah  
Nim. P27820315034

## LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

PENGARUH RUTINITAS OLAHRAGA TERHADAP TINGKAT KEMANDIRIAN ADL PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA KELURAHAN KEMAYORAN SURABAYA

Disusunoleh : NUR FADHILAH / NIM P27820315034

Telah Disetujui, Diperiksa Dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah Program Studi DIII Keperawatan Kampus Sutopo Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya, Dalam Rangka Penyusunan Karya Tulis Ilmiah

Surabaya, 09 Juli 2018

Pembimbing I

Asnani, S.Kep.Ns.M.Ked  
NIP. 19711011 199403 1 003

Pembimbing II

Dr. Hilmi Yumni, M.Kep, Sp.Mat  
NIP. 19680823199703 2 001

Mengetahui  
Kaprodi DIII Keperawatan Kampus Sutopo  
Surabaya

Minarti, M.Kep.Sp.Kom  
NIP. 19670730 199303 2 004

## LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah yang berjudul :

PENGARUH RUTINITAS OLAHRAGA TERHADAP TINGKAT KEMANDIRIAN ADL PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA KELURAHAN KEMAYORAN

Telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Poltekkes Kemenkes Surabaya Jurusan Keperawatan Prodi DIII Keperawatan Kampus Sutopo Surabaya

Pada tanggal : 10 Juli 2018

Ketua

1. Minarti, M.Kep, Sp. Kom  
NIP. 196707301993032004

---

Anggota I

2. Dr. Hilmi Yumni, M.Kep, Sp.Mat  
NIP. 19680823 199703 2 001

---

Anggota II

3. Asnani, M.Kep.Ns.M.Ked  
NIP. 19711011 199403 1 003

---

Mengetahui,

Ketua Program Studi D III Keperawatan Kampus Sutopo

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Surabaya

Minarti, M.Kep, Sp. Kom.

NIP. 196707301993032004

## ABSTRAK

### PENGARUH RUTINITAS OLAHRAGA TERHADAP TINGKAT KEMANDIRIAN ADL PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA KELURAHAN KEMAYORAN SURABAYA

Kemandirian adalah kemampuan yang dimiliki oleh lansia tidak tergantung pada orang lain dalam melakukan aktifitas sehari-hari, ketergantungan pada lansia, hal ini dikarenakan lansia mengalami penuaan dan penurunan fungsi fisiologis sehingga akan mempengaruhi kesehatan. Lansia akan tetap mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri jika rutin olahraga dan memeriksa kesehatannya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis adanya pengaruh rutinitas olahraga terhadap tingkat kemandirian ADL pada lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Kemayoran Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode analitik, populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 lansia., dengan teknik *Total Sampling*. Hasil penelitian sebagian besar tergolong mandiri sebanyak 27 responden (90%) baik yang rutin maupun yang tidak rutin olahraga, dan hamper setengahnya lansia rutin olahraga senam sebanyak 16 responden (53,3%). Hasil data tabulasi silang menunjukkan tidak ada pengaruh rutinitas olahraga terhadap tingkat kemandirian ADL pada lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Kemayoran Surabaya. Diharapkan lansia rutin olahraga dan memeriksa kesehatan maka lansia akan mengalami kemandirian, dan begitu sebaliknya jika lansia tidak rutin olahraga dan memeriksa kesehatan maka lansia akan mengalami ketergantungan.

Kata Kunci : Olahraga, Kemandirian, Lansia

## ABSTRACT

### THE EFFECT OF ROUTINITY SPEED ON ADL RAISING LEVEL ON LANSIA IN POSYANDU LANSIA SURABAYA KEMAYORAN VELOCITY

Independence is the ability possessed by the elderly are not dependent on others in performing daily activities, dependence on the elderly, this is because the elderly have aging and the decline in physiological functions that will affect health. Elderly will still be able to perform daily activities independently if a regular exercise and check his health. The purpose of this study was to analyze the influence of exercise routines on the level of ADL independence in the elderly at Elderly PosyanduKemayoran Village Surabaya. This study uses analytical method, populi in this research amounted to 30 elderly, with technique of Total Sampling. The results of the study are mostly independent as many as 27 respondents (90%) both routine and non-routine sports, and almost half the regular elderly exercise gymnastics as much as 16 respondents (53.3%) which means there is no effect of exercise routines on the level of independence of ADL in elderly in Elderly PosyanduKemayoran Village Surabaya. It is expected that the elderly routine exercise and check the health of the elderly will experience independence, and vice versa if the elderly do not exercise regularly and check the health of the elderly will experience dependence.

Keywords: Sports, Independence, Elderly

## **KATA PENGANTAR**

Pujisyukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas limpahan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “pengaruh rutinitas olahraga terhadap tingkat kemandirian ADL pada lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Kemayoran” dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Dibalik itu, dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penyusun mendapatkan bantuan pengarahan, bimbingan, saran serta kritik yang membangun dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penyusun ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Drg. Bambang Hadi Sugito, M.Kes. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Surabaya yang telah memberikan kesempatan kepada penyusun untuk mengikuti segala pembelajaran pendidikan keperawatan di Prodi DIII Keperawatan Kampus Sutopo Surabaya.
2. Mohammad Najib, S.Kp. M.Sc. selaku Ketua Jurusan Keperawatan yang telah memberikan kesempatan kepada penyusun dalam mengikuti pendidikan keperawatan di Prodi DIII Keperawatan Kampus Sutopo Surabaya.
3. Minarti, M.Kep. Sp.Kom. selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Kampus Sutopo Surabaya yang telah memfasilitasi penyusun selama Penyusunan Karya Tulis ilmiah ini dan selaku dosen penguji Karya Tulis Ilmiah yang telah memberikan kritik dan saran yang membangun untuk menyempurnakan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Asnani, S.Kep.Ns.M.Ked selaku pembimbing pertama yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, pengarahan, saran dan kritik yang sangat membantu penyusun selama Penyusunan Karya tulis Ilmiah.



5. Dr. Hilmi yumni, M.Kep, Sp.Mat pembimbing kedua yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, pengarahan, saran dan kritik yang sangat membantu penyusun selama Penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
6. Responden yang dengan senang hati bersedia memberikan data sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Semua dosen beserta seluruh staff Prodi DIII Keperawatan Kampus Sutopo Surabaya yang telah memberikan arahan serta sarannya selama ini sehingga penulis menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik.
8. Orang tua saya serta seluruh anggota keluarga besar saya yang senantiasa memberikan kasih sayangnya, kepercayaannya, dukungan yang menyemangati serta doa yang selalu mengiringi disetiap langkah saya.
9. Seluruh teman-teman saya yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu yang mana banyak memberikan supportnya sehingga menambah semangat saya dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Meskipun penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini telah terselesaikan, penyusun tetap mengharapkan kritik dan sarannya agar dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah nantinya akan dijadikan tolak ukur untuk masa mendatang agar menjadi lebih baik. Semoga penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dapat memberikan manfaat sesuai yang diharapkan.

Surabaya, 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM .....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iv
LEMBAR PENGESAHAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori .....	5
1. Konsep Olahraga .....	5
a. Pengertian Olahraga .....	5
b. manfaat olahraga .....	6
c. program olahraga .....	6
d. Faktor-faktor mempengaruhi olahraga .....	7
e. Macam-macam olahraga yang baik untuk lansia.....	7
2. Konsep Usia Lanjut (Lansia) .....	9
a. Pengertian Lansia.....	9
b. Batasan Lansia .....	10
c. Kebutuhan Lansia .....	10
d. Teori Proses Menua.....	12
3. Konsep Kemandirian .....	16
a. Pengertian kemandirian .....	16
b. Fungsi Kemandirian.....	17
c. Faktor-faktor yang mempengaruhi Tingkat kemandirian adl pada lansia .....	17
d. Tingkat kemandirian.....	20
e. Penilaian ADL ( <i>Activity of Daily Living</i> ) .....	24

B. Kerangkakonsep.....	26
C. Hipotesis .....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	28
B. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling .....	28
C. Identifikasi Variabel.....	29
D. Definisi Operasional .....	29
E. Prosedur Pengumpulan Data.....	31
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	31
G. Pengolahan Data .....	32
H. Analisis Data .....	34
I. Etika Penelitian .....	34
J. Tempat dan Waktu Penelitian .....	35
K. Jadwal Penelitian .....	36
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Gambaran Umum .....	37
B. Data Umum .....	38
C. Data Khusus .....	39
<b>BAB V PEMBAHASAN</b>	
A. Rutinitas olahraga pada lansia di posyandu lansia Kelurahan Kemayoran Surabaya .....	42
B. Tingkat kemandirian ADL pada lansi yang rutin dan tidak rutin olahraga di posyandu lansia Kelurahan Kemayora Surabaya .....	43
C. Pengaruh rutinitas olahraga terhadap tingkat kemandirian ADL pada Lansia di Poyandu Lansia Kelurahan Kemayoran Kecamatan Krembangan Surabaya .....	44
<b>BAB VI SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	47
B. Saran .....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>50</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	30
Tabel 4.1 Distribusi responden berdasarkan usia lansia.....	38
Tabel 4.2 Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin lansia.....	38
Tabel 4.3 Distribusi responden berdasarkan pendidikan lansia.....	39
Tabel 4.4 Distribusi responden berdasarkan jenis rutinitas olahraga pada lansia.....	39
Tabel 4.5 Distribusi responden berdasarkan tingkat kemandirian ADL pada lansia.....	40
Tabel 4.6 Tabulasi silang pengaruh rutinitas olahraga terhadap tingkat kemandirian ADL padalansia .....	40

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konsep .....	26

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1	Lembar Permohonan Menjadi Responden ..... 52
Lampiran 2	Lembar Persetujuan Menjadi Responden..... 53
Lampiran 3	Format Pengumpulan Data ..... 54
Lampiran 4	Tabulasi Hasil Peneliti ..... 55
Lampiran 5	Hasil Uji Statistik ..... 63
Lampiran 6	Surat Ijin Permohonan Penelitian ..... 65
Lampiran 7	Surat Penelitian ..... 66
Lampiran 8	Surat Survey – Penelitian ..... 67
Lampiran 9	Lembar konsul..... 68