

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KUALITAS HIDUP
LANSIA DI DESA TAMBAK ANYAR ULU KECAMATAN
MARTAPURA TIMUR**

SKRIPSI

Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
untuk memperoleh derajat Sarjana Keperawatan
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat

Diajukan oleh
Maya
2110913220008



**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BANJARBARU**

Juni, 2024

Karya Tulis Ilmiah

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KUALITAS
HIDUP LANSIA DI DESA TAMBAK ANYAR ULU
KECEMATAN MARTAPURA TIMUR

Dipersiapkan dan disusun oleh


Maya

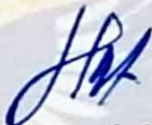
Telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 16 Juli 2024

Susunan Dewan Penguji

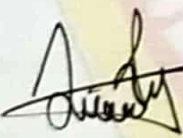
Pembimbing Utama

Anggota Dewan Penguji Lain


Kurnia Rachmawati, Ns., MNSc


Dr. Herawati, Ns., M.Kep

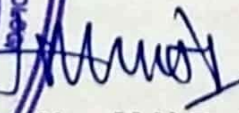
Pembimbing Pendamping


Maulidya Septiany, Ns., M.Kep


Lola Illona Elfani Kausar, Ns., M.Kep

Karya Tulis Ilmiah ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan




Agianto, Ns., M.N.S., Ph.D
Koordinator Program Studi Keperawatan

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbi'l'aalamin, segala puji dan syukur serta terima kasih penulis ucapkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Tuhan penguasa seluruh semesta alam atas segala karunia-Nya yang telah membawa dan mengizinkan penulis untuk sampai dititik ini, sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah (KTI) dengan segala bantuan-Nya. Sungguh bukan hal mudah untuk menyelesaikan skripsi ini, tentunya selama pendidikan tak sedikit keluh kesah yang dirasakan. Semoga ilmu yang saya terima dan karya tulis yang saya buat ini dapat bermanfaat bagi diri saya sendiri maupun semua orang dan membawakan keberkahan di dalamnya.

Pada kesempatan ini saya ingin menyampaikan ucapan terima kasih saya kepada orang-orang baik yang telah di takdirkan untuk kebersamai saya selama ini, antara lain:

1. Teristimewa penulis ucapkan terima kasih kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Aripin dan Ibu Arbainah. Terima kasih sudah membesarkan dan memfasilitasi pendidikan sampai sekarang, memberikan semangat, tenaga, kasih sayang, dan do'a yang tiada hentinya, sehingga penulis dapat bertahan dalam setiap proses yang penulis jalani. Semoga Allah selalu melindungi, memberikan kesehatan, dan kebahagiaan untuk kita semua. Hiduplah lebih lama lagi untuk menemani disetiap perjalanan dan pencapaian hidup penulis.
2. Kepada kedua kakak yang penulis sayangi, Pitriani, AMK dan Ahmadi, A.Md.Kep, terima kasih telah selalu membantu memberikan dukungan, semangat, material, dan selalu mendengarkan keluh kesah penulis. Terima kasih telah membuka jalan, sehingga penulis bisa mengikuti jejak kalian dengan baik. Kalian adalah *role model* yang penulis banggakan.

3. Seluruh dosen program studi keperawatan, terima kasih banyak penulis ucapkan karena sudah memberikan banyak ilmu pengetahuan dan keterampilan selama penulis mengikuti perkuliahan sampai sekarang.
4. Ikan kesayangan (Keciw, Myeya, dan Yime), terima kasih telah kebersamai penulis serta menjadi penghibur dikala penulis sedang kesulitan.
5. Kepada teman-teman Angkatan 2021 (Axon) terima kasih atas suka duka yang telah kita lalui bersama, semoga kita semua menjadi orang yang sukses.
6. Kepada lansia di Desa Tambak Anyar Ulu, terima kasih telah menerima dan berkenan menjadi responden dalam penelitian ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu memberikan pemikiran dan pertolongan demi kelancaran dan keberhasilan penyusunan skripsi ini.
8. Dan yang terakhir, kepada diri saya sendiri. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini, terima kasih telah memilih berusaha dan meyakinkan diri sendiri bahwa semua akan dilalui. Walaupun seringkali takut dan tidak yakin dengan diri sendiri, namun terima kasih telah menjadi manusia yang mau berusaha dan mau mencoba. Apapun akhir perjalanan ini nanti, berbahagialah selalu dimanapun berada, Maya. Adapun dengan lebih dan kurangnya diri, mari sama-sama belajar dan bersyukur dengan kehidupan ini.

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam karya tulis ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 21 Juni 2024

Maya

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah swt. yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Hubungan Gaya Hidup dengan Kualitas Hidup Lansia di Desa Tambak Anyar Ulu Kecamatan Martapura Timur” dengan baik dan sesuai dengan waktunya. Karya tulis ilmiah ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat sarjana Keperawatan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada beberapa pihak/orang, diantaranya:

1. Kedua Pembimbing, Ners Kurnia Rachmawati, S.Kep., MNSc dan Ners Maulidya Septiany, S.Kep., M.Kep yang berkenan memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.
2. Kedua dewan penguji ibu Dr. Herawati, S.Kep., Ns., M.Kep dan Ners Lola Illona Elfani Kausar., S.Kep., M.Kep yang memberikan kritik dan saran membangun sehingga karya tulis ilmiah ini menjadi semakin baik.
3. Kepala Desa Tambak Anyar Ulu beserta kader dan RT yang telah memberikan kesempatan, fasilitas, dan responden dalam pelaksanaan penelitian.
4. Rekan penelitian dan semua pihak yang memberikan bantuan dan dukungannya. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan.

Banjarbaru, 21 Juni 2024

Penulis

ABSTRAK

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI DESA TAMBAK ANYAR ULU KECAMATAN MARTAPURA TIMUR

Maya

Latar Belakang: Gaya hidup merupakan kegiatan-kegiatan dan rutinitas yang biasa dilakukan seseorang sehari-hari. Kualitas hidup merupakan persepsi atas penilaian subjektif dari individu yang mencakup beberapa aspek yakni kondisi fisik, psikologis, sosial dan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari.

Tujuan: Mengetahui hubungan antara gaya hidup dengan kualitas hidup lansia di Desa Tambak Anyar Ulu Kecamatan Martapura Timur.

Metode: Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan teknik *consecutive sampling*. Sampel Penelitian sebanyak 69 orang lansia di komunitas di Desa Tambak Anyar Ulu Kecamatan Martapura Timur. Pengambilan data menggunakan kuesioner gaya hidup dan WHOQOL-BREF. Uji analisis menggunakan uji korelasi Spearman.

Hasil: Terdapat hubungan positif antara gaya hidup dengan kualitas hidup lansia di Desa Tambak Anyar Ulu Kecamatan Martapura Timur dengan kekuatan hubungan kecil/tidak erat ($p \text{ value} < 0,001$ dan $r = 0,388$).

Pembahasan: Semakin baik gaya hidup lansia, maka kualitas hidupnya akan meningkat. Hal tersebut dikarenakan penerapan gaya hidup yang baik, seperti menjaga pola makan, melakukan aktivitas fisik, istirahat/ tidur yang cukup dan tidak merokok akan membuat kehidupan lansia menjadi lebih sehat, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya.

Kata Kunci: Gaya hidup, Kualitas Hidup, Lansia

ABSTRACT

The Relationship Between Lifestyles and The Quality of Life among Elderly in Tambak Anyar Ulu Village, East Martapura District

Maya

Background: *Lifestyle is the activities and routines that a person usually does on a daily basis. Quality of life is a perception of the subjective assessment of individuals which includes several aspects, namely physical, psychological, social and environmental conditions in everyday life.*

Purpose: *Knowing the relationship between lifestyle and the quality of life among elderly in Tambak Anyar Ulu Village, East Martapura District.*

Methods: *This study employed a quantitative research design with a consecutive sampling technique. The study sample consisted of 69 elderly individuals in the community of Tambak Anyar Ulu Village, East Martapura District. Data were collected using a lifestyle questionnaire and the WHOQOL-BREF. Data analysis was conducted using the Spearman correlation test.*

Results: *There was a positive correlation between lifestyle and quality of life among the elderly in Tambak Anyar Ulu Village, East Martapura District, with a small relationship strength/not close (p value < 0.001 and $r = 0.388$).*

Discussion: *The better the lifestyle of the elderly, the more their quality of life improved. This was due to the adoption of a good lifestyle, such as maintaining a healthy diet, engaging in physical activities, getting adequate rest/sleep, and avoiding smoking, which contributed to a healthier life and subsequently enhanced their quality of life.*

Keywords: *Elderly, Lifestyle, Quality of Life*

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Bagi Pelayanan Kesehatan	6
1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan.....	7
1.4.3 Bagi Responden	7
1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya	7
1.5 Keaslian Penelitian	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Lansia	9
2.1.1 Definisi Lansia.....	9
2.1.2 Klasifikasi Lansia	9
2.1.3 Perubahan pada Lansia.....	10
2.2 Gaya Hidup	14
2.2.1 Pengertian Gaya Hidup	14
2.2.2 Indikator Gaya Hidup	14
2.3 Kualitas Hidup	19

2.3.1 Definisi Kualitas Hidup	19
2.3.2 Domain-Domain Kualitas Hidup Lansia.....	20
2.3.3 Pengukuran Kualitas Hidup	22
2.3.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup.....	23
2.4 Hubungan Gaya Hidup dengan Kualitas Hidup Lansia.....	25
2.5 Kerangka Teori.....	28
BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	29
3.1 Kerangka Konsep	29
BAB 4 METODE PENELITIAN	31
4.1 Rancangan Penelitian	31
4.2 Populasi dan Sampel.....	31
4.2.1 Populasi.....	31
4.2.2 Sampel	31
4.3 Instrumen Penelitian	33
4.4 Uji Instrumen	36
4.4.1 Uji Validitas.....	36
4.4.2 Uji Reliabilitas.....	36
4.5 Variabel Penelitian	37
4.5.1 Variabel Independen (Bebas)	37
4.5.2 Variabel Dependen (Terikat).....	37
4.6 Definisi Operasional	37
4.7 Prosedur Penelitian	38
4.7.1 Tahap Persiapan	38
4.7.2 Tahap Pelaksanaan	39
4.8 Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data	40
4.8.1 Teknik Pengumpulan Data.....	40
4.8.2 Teknik Pengolahan Data.....	40
4.9 Analisis Data	43
4.9.1 Analisis Univariat.....	43
4.9.2 Analisis Bivariat.....	43
4.10 Tempat dan Waktu Penelitian.....	44
4.10.1 Tempat Penelitian	44
4.10.2 Waktu Penelitian	44
4.11 Etika Penelitian	44
BAB 5 HASIL PENELITIAN.....	46

5.1 Analisis Univariat.....	46
5.1.1 Karakteristik Responden Menurut Umur	46
5.1.2 Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin.....	46
5.1.3 Karakteristik Responden Menurut Pendidikan	47
5.1.4 Karakteristik Responden Menurut Pekerjaan.....	47
5.1.5 Karakteristik Responden Menurut Status Pernikahan	48
5.1.6 Karakteristik Responden Menurut <i>Living Arrangement</i>	48
5.1.7 Karakteristik Responden Menurut Riwayat Penyakit	49
5.1.8 Gaya Hidup Lansia di Desa Tambak Anyar Ulu.....	49
5.1.9 Kualitas Hidup Lansia di Desa Tambak Anyar Ulu.....	50
5.2 Analisis Bivariat	51
5.2.1 Hubungan Gaya Hidup dengan Kualitas Hidup Lansia.....	51
BAB 6 PEMBAHASAN	53
6.1 Karakteristik Responden	53
6.1.1 Umur.....	53
6.1.2 Jenis Kelamin	54
6.1.3 Pendidikan.....	57
6.1.4 Pekerjaan	58
6.1.5 Status Pernikahan.....	59
6.1.6 <i>Living Arrangement</i>	60
6.1.7 Riwayat Penyakit.....	61
6.2 Gaya Hidup	62
6.3 Kualitas Hidup.....	66
6.4 Hubungan Gaya Hidup dengan Kualitas Hidup Lansia.....	70
6.5 Keterbatasan Penelitian	73
BAB 7 PENUTUP	74
7.1 Simpulan	74
7.2 Saran	75
7.2.1 Bagi Pelayanan Kesehatan.....	75
7.2.2 Bagi Institusi Pendidikan	76
7.2.3 Bagi Responden.....	76
7.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya	76
DAFTAR PUSTAKA.....	77
LAMPIRAN	84

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Kisi-Kisi Instrumen Kuesioner Gaya Hidup	34
Tabel 4. 2 Kisi-Kisi Instrumen Kuesioner WHOQOL-BREF	35
Tabel 4. 3 Definisi Operasional.....	37
Tabel 4. 4 Tingkat Keeratan Hubungan.....	43
Tabel 5. 1 Mean, minimum dan maksimum umur responden.....	46
Tabel 5. 2 Jenis kelamin pada lansia di Desa Tambak Anyar Ulu.....	46
Tabel 5. 3 Pendidikan pada lansia di Desa Tambak Anyar Ulu.....	47
Tabel 5. 4 Pekerjaan pada lansia di Desa Tambak Anyar Ulu	47
Tabel 5. 5 Status pernikahan pada lansia di Desa Tambak Anyar Ulu	48
Tabel 5. 6 <i>Living arrangement</i> pada lansia di Desa Tambak Anyar Ulu	48
Tabel 5. 7 Riwayat penyakit pada lansia di Desa Tambak Anyar Ulu	49
Tabel 5. 8 Gaya hidup pada lansia di Desa Tambak Anyar Ulu	49
Tabel 5. 9 Nilai Rata-Rata pada Indikator Gaya hidup.....	50
Tabel 5. 10 Kualitas hidup pada lansia di Desa Tambak Anyar Ulu.....	50
Tabel 5. 11 Nilai Rata-Rata pada Domain Kualitas Hidup	51
Tabel 5. 12 Hasil Analisis Bivariat Hubungan Gaya Hidup Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Desa Tambak Anyar Ulu Kecamatan Martapura Timur	51
Tabel 5. 13 <i>Crosstable</i> Hubungan Gaya Hidup Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Desa Tambak Anyar Ulu Kecamatan Martapura Timur	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori Hubungan Gaya Hidup dengan Kualitas Hidup Lansia di Desa Tambak Anyar Ulu Kecamatan Martapura Timur 28

Gambar 3 1 Kerangka Konsep Hubungan Gaya Hidup dengan Kualitas Hidup Lansia di Desa Tambak Anyar Ulu Kecamatan Martapura Timur 30

DAFTAR SINGKATAN

BAK	: Buang Air Kecil
BPS KALSEL	: Badan Pusat Statistik Kalimantan Selatan
BPS RI	: Badan Pusat Statistik Republik Indonesia
DEPKES	: Departemen Kesehatan
LANSIA	: Lanjut Usia
PUGS	: Pedoman Umum Gizi Seimbang
PTM	: Penyakit Tidak Menular
RI	: Republik Indonesia
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
SUPAS	: Survei Penduduk Antar Sensus
SUSENAS	: Survei Sosial Ekonomi Nasional
UU	: Undang-undang
WHO	: <i>World Health Organization</i>
WHOQOL	: <i>World Health Organization Quality of Life</i>
WHOQOL-100	: <i>World Health Organization Quality of Life-100</i>
WHOQOL-BREF	: <i>World Health Organization Quality of Life-BREF</i>
WHOQOL-OLD	: <i>World Health Organization Quality of Life-OLD</i>

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Biodata Peneliti
- Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Pengantar Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 Izin Penggunaan Kuesioner
- Lampiran 5 Lembar Penjelasan Penelitian (*Information Sheet*)
- Lampiran 6 Lembar Persetujuan Sebagai Responden (*Informed Consent*)
- Lampiran 7 Kuesioner Penelitian Gaya Hidup dan WHOQOL BREF
- Lampiran 8 Surat Permohonan *Ethical Clearance* KEPK Banjarbaru
- Lampiran 9 Surat Layak Etik KEPK Banjarbaru
- Lampiran 10 Surat Pengantar Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 11 Surat Izin Penelitian Kesbangpol
- Lampiran 12 Surat Izin Penelitian Desa Tambak Anyar Ulu
- Lampiran 13 Tabulasi Data Karakteristik Responden
- Lampiran 14 Tabulasi Data Gaya Hidup Lansia di Desa Tambak Anyar Ulu
- Lampiran 15 Tabulasi Data Kualitas Hidup Lansia di Desa Tambak Anyar Ulu
- Lampiran 16 Tabulasi Data Kualitas Hidup Lansia Setiap Domain dengan rumus transform
- Lampiran 17 Tabulasi Total Data Kualitas Hidup Lansia
- Lampiran 18 Analisis Univariat Karakteristik Responden
- Lampiran 19 Analisis Univariat Gaya Hidup dan Kualitas Hidup
- Lampiran 20 Analisis Bivariat dan *Crosstable* Hubungan Gaya Hidup dengan Kualitas Hidup Lansia
- Lampiran 21 Uji Normalitas Gaya Hidup
- Lampiran 22 Nilai Median Gaya Hidup
- Lampiran 23 Dokumentasi