



SKRIPSI

**PENGARUH SENAM *AEROBIK LOW IMPACT* TERHADAP
PEMENUHAN AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA
DI DESA SUMBERLESUNG LEDOKOMBO
JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan

Oleh :
Meritania Nurittama
21.1101.1099

**PROGRAM STUDI S1-ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2025**

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM *AEROBIK LOW IMPACT* TERHADAP
PEMENUHAN AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA
DI DESA SUMBERLESUNG LEDOKOMBO
JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan



Oleh :
Meritania Nurittama
21.1101.1099

**PROGRAM STUDI S1-ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2025**

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim.

Alhamdulillah hirobbil'alamin dengan penuh syukur peneliti memanjatkan rasa terima kasih atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, yang senantiasa memberikan kekuatan, kesabaran, kelancaran, serta kemudahan dalam menyelesaikan penyusunan proposal penelitian ini. Dengan segala kerendahan hati, karya sederhana ini peneliti persembahkan kepada :

1. Kepada sosok yang selalu menginspirasi saya, yaitu Bapak Bahrut Tamam, S.E., serta pintu surga dan panutan hidup saya, Ibu Sri Yuli Astutik, S.E. Terima kasih atas setiap pengorbanan dan usaha tanpa henti, motivasi, perhatian, apresiasi, kasih sayang, serta ridho dan doa yang senantiasa mengiringi langkah saya hingga dapat menyelesaikan proposal penelitian ini.
2. Dosen pembimbing saya yang senantiasa meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan proposal penelitian ini.
3. Cinta kasih ketiga saudara saya, Wilsa Dina Aulia, Kaysa Aidiana Nafaro dan Moh. Azril Abdillah yang telah menghibur, memberikan semangat, dukungan dan motivasi kepada saya.
4. Sahabat – sahabat saya yang selalu membantu dan menemani saat susah maupun senang.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas segala rahmat-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang judul “Pengaruh Senam *Aerobik Low Impact* Terhadap Pemenuhan Aktivitas Fisik Pada Lansia di Desa Sumberlesung Ledokombo Jember” ini dapat tersusun sampai selesai dan tepat waktu.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi penelitian ini tidak akan terlaksana tanpa dukungan dari berbagai pihak yang telah memberikan doa, bimbingan, tenaga, semangat, dan motivasi. Dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, peneliti ingin menyampaikan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam membantu penyelesaian proposal penelitian ini:

1. Dr. Hanafi, M.Pd. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Sri Wahyuni Adriani, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ns. Siti Kholifah, S.Kep., M.Kep. selaku ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep selaku dosen pembimbing pertama, yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan saran sehingga proposal ini dapat diselesaikan dengan baik.
5. Ns. Dian Ratna Elmagfuroh, S.Kep., M.Kes selaku dosen pembimbing kedua selalu meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan proposal penelitian ini.

6. Kepada Ibu. Juhairiyah S.Pd selaku pengelola Sekolah Eyang yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian di institusi yang dipimpin.
7. Kedua orang tua saya yang senantiasa memberikan doa dan dukungan baik secara moril maupun meteril kepada saya.
8. Teman – teman seperjuangan Program Studi Ilmu Keperawatan Angkatan 2021 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang turut serta memberikan motivasi dalam penyelesaian proposal penelitian ini.
9. Kepada seseorang yang tak dapat saya sebutkan namanya. Terimakasih telah memberi semangat, support dan waktunya untuk peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.

Jember, 26 Mei 2025

Penulis

MOTTO

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya"

(Q.S Al Baqarah: 286)

"Tidak ada pemberian orang tua yang paling berharga kepada anaknya daripada pendidikan akhlak mulia."

(HR. Bukhari)

"Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan."

(Q.S Al Insyirah: 5-6)



LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Meritania Nurittama

NIM : 2111011099

Prodi : SI Ilmu Keperawatan

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa karya ilmiah berupa skripsi yang berjudul : Pengaruh Senam *Aerobik Low Impact* Terhadap Pemenuhan Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Desa Sumberlesung Ledokombo Jember adalah hasil karya saya sendiri. Kecuali jika dalam beberapa kutipan substansi telah saya sebutkansumbernya. Belum pernah diajukan pada institusi manapun, serta bukan karya plagiat atau jiplakan. Saya bertanggung jawab atas keaslian, keabsahan dan kebenaran isinya sesuai dengan sikap ilmiah.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa adanya tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta saya bersedia memperoleh sanksi akademik dan siap dituntut dimuka hokum, jika ternyata dikemudian hari ada yang dirugikan dari pernyataan yang tidak benar tersebut.

Jember 19 Juni 2025

an,

DCAMX257211231

Meritania Nurittama
2111011099

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH SENAM *AEROBIK LOW IMPACT* TERHADAP
PEMENUHAN AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA
DI DESA SUMBERLESUNG LEDOKOMBO
JEMBER**

Meritania Nurittama
21.1101.1099

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing serta telah disetujui untuk
dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi

Jember, 26 Mei 2025

Pembimbing I


Ns. Sofia Rhasmi Dwi, S.Kep., M. Kep
NPK. 1984122411103586

Pembimbing II


Dian Ratna Elmaghfuroh, S.Kep., Ns., M.Kes.
NPK. 19900420123031035


LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH SENAM *AEROBIK LOW IMPACT* TERHADAP
PEMENUHAN AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA
DI DESA SUMBERLESUNG LEDOKOMBO
JEMBER

Meritania Nurittama
21.1101.1099

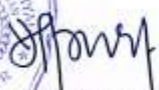
Dewan Penguji Ujian Skripsi Pada Progran Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas
Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Juni 2025

- 1 Ketua : Ns. Susi Wahyuning Asih., S.Kep., M.Kep
NPK. 1975092010804491 
- 2 Penguji I : Ns. Sofia Rhosma Dewi., S.Kep., M. Kep
NPK. 1984122411103586 
- 3 Penguji II : Dian Ratna Elmaghfuroh, S.Kep., Ns., M.Kes
NPK. 19900420123031035 

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember




Ns. Sri Wahyuni A., S.Kep., Sp.Kep.Kom
NPK. 1988030311703821

LEMBAR PENGUJI SKRIPSI

Dewan penguji skripsi Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Juni 2025

Penguji I



Ns. Susi Wahyuning Asih, S.Kep., M.Kep.
NPK. 1975092010804491

Penguji II



Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep.
NPK. 198412241103586

Penguji III



Dian Ratna Elmashihuroh, S.Kep., Ns., M.Kes.
NPK. 19900420123031035

x

*

DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	1
SKRIPSI.....	1
PERSEMBAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
MOTTO	vi
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR BAGAN.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAK	xvii
<i>Abstract</i>	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
1. Pernyataan Masalah.....	4
2. Pertanyaan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
a. Ilmu Keperawatan.....	6
b. Pengembangan Ilmu Pengetahuan	6
Penelitian ini diharapkan dapat menjadi panduan ilmiah mengenai efektivitas senam <i>aerobik low impact</i> dalam meningkatkan pemenuhan aktivitas fisik pada lansia.....	6
c. Tenaga Kesehatan	6
d. Lansia	6
e. Peneliti Selanjutnya.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Konsep Lansia	7
1. Definisi lansia	7
2. Karakteristik Lanjut Usia	7

3. Klasifikasi Lansia	9
4. Teori Proses Penuaan.....	9
5. Perubahan Fisik Pada Lansia	11
B. Konsep Aktivitas Fisik	13
1. Definisi Aktivitas Fisik.....	13
2. Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	14
3. Jenis Aktivitas Fisik	15
4. Aktivitas Fisik Berdasarkan Usia	15
5. Manfaat Aktivitas Fisik	16
C. Konsep Senam <i>Aerobic Low Impact</i> Pada Lansia	17
1. Definisi Senam <i>Aerobik Low Impact</i>	17
2. Dosis Senam <i>Aerobik Low Impact</i>	18
3. Manfaat Senam <i>Aerobik Low Impact</i>	19
4. Tahapan Senam <i>Aerobik Low Impact</i> Untuk Lansia.....	19
D. Konsep Teori Keperawatan.....	22
1. Teori Carol A. Miller	22
E. Penelitian Terkait	28
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	33
A. Kerangka Konseptual.....	33
B. Hipotesis	34
BAB IV METODE PENELITIAN	35
A. Metode Penelitian	35
1. Desain Penelitian	35
B. Populasi, Sampel, Besar Sampel dan Teknik Sampling.....	35
1. Populasi	35
2. Sampel	36
3. Besaran Sampel	37
4. Teknik Sampling.....	37
C. Definisi Operasional	39
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
E. Alat Pengumpulan Data	40
1. Instrumen Pengumpulan Data	40
F. Prosedur Pengumpulan data	41
1. Prosedur Administratif.....	41

2. Prosedur Teknis.....	42
3. Prosedur Penelitian	43
4. Langkah Pengolahan Data	43
G. Analisis Data	46
1. Analisis Univariat	46
2. Analisis Bivariat	47
H. Etika Penelitian.....	49
BAB V HASIL PENELITIAN	51
A. Data Umum	51
B. Data Khusus	54
BAB VI PEMBAHASAN.....	56
A. Interpretasi dan Hasil	56
1. Skala Aktivitas fisik pada lansia sebelum melakukan senam <i>aerobik low impact</i>	56
2. Skala Aktivitas fisik pada lansia sesudah melakukan senam <i>aerobik low impact</i>	58
3. Pengaruh senam <i>aerobik low impact</i> terhadap pemenuhan aktivitas fisik pada lansia.....	60
B. Keterbatasan Penelitian	62
C. Implikasi Terhadap Pelayanan Keperawatan	63
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	64
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN.....	70

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terkait	28
Tabel 4. 1 Definisi Operasional.....	39
Tabel 4. 2 Skoring Variabel Independen.....	44
Tabel 4. 3 Interpretasi Nilai Frekuensi	47
Tabel 5. 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia responden di Sekolah Eyang Segar Kecamatan Ledokombo, Jember.....	51
Tabel 5. 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan di Sekolah Eyang Segar Kecamatan Ledokombo, Jember.....	51
Tabel 5. 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan responden di Sekolah Eyang Segar Kecamatan Ledokombo, Jember.....	52
Tabel 5. 4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan riwayat penyakit responden	52
Tabel 5. 5 Distribusi frekuensi berdasarkan jarak tempat tinggal responden di Sekolah Eyang Segar Kecamatan Ledokombo, Jember.....	52
Tabel 5. 6 Distribusi frekuensi berdasarkan Fungsi Kognitif responden di Sekolah Eyang Segar Kecamatan Ledokombo, Jember.....	53
Tabel 5. 7 Distribusi frekuensi berdasarkan penurunan sensori Pendengaran responden di Sekolah Eyang Segar Kecamatan Ledokombo, Jember.....	53
Tabel 5. 8 Distribusi frekuensi berdasarkan penurunan sensori Penglihatan responden di Sekolah Eyang Segar Kecamatan Ledokombo, Jember.....	53
Tabel 5. 9 Distribusi frekuensi berdasarkan aktivitas fisik lansia sebelum melakukan senam <i>aerobik low impact</i> di Sekolah Eyang Segar Kecamatan Ledokombo, Jember.....	54
Tabel 5. 10 Distribusi frekuensi berdasarkan aktivitas fisik lansia sesudah melakukan senam <i>aerobik low impact</i> di Sekolah Eyang Segar Kecamatan Ledokombo, Jember.....	54
Tabel 5. 11 Distribusi frekuensi perubahan aktivitas fisik lansia Sebelum dan setelah melakukan senam <i>aerobik low impact</i> di Sekolah Eyang Segar Kecamatan Ledokombo, Jember.....	55

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 The Functional Consequences Theory for Promoting Wellnes in Older Adults ((Miller, 2012).....	26
Bagan 2. 2 Kerangka Teori Penelitian.....	27
Bagan 3. 1 Kerangka Konsep Pengaruh Senam <i>Aerobik Low Impact</i> Terhadap Pemenuhan Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Desa Sumberlesung Ledokombo Jember.....	33



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup.....	71
Lampiran 2. Pengesahan Judul.....	72
Lampiran 3. Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	73
Lampiran 4. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	74
Lampiran 5. Lembar Kueisioner	75
Lampiran 6. SOP Senam <i>Aerobik Low Impact</i>	80
Lampiran 7. Booklet	85
Lampiran 8. Lembar Lulus Etik	86
Lampiran 9. Ijin Studi Pendahuluan.....	87
Lampiran 10. Lembar Konsultasi	88
Lampiran 11. Surat permohonan Ijin Penelitian	89
Lampiran 12. Surat Balasan Ijin Penelitian.....	90
Lampiran 13. Surat Pernyataan Telah Melakukan Penelitian.....	91
Lampiran 14. Dokumentasi	92
Lampiran 15. Surat Keterangan Bebas Plagiasi	93
Lampiran 16. Tabulasi Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	94
Lampiran 17. Hasil Uji <i>Wilcoxon</i>	95

