# KARYA TULIS ILMIAH

# PENERAPAN GAYA HIDUP SEHAT LANSIA PENGHUNI PANTI DI UPT PSTW BLITAR DI TULUNGAGUNG

**STUDI KASUS**

**ISLAH AMANDA INTAN YUVIANI PUTRI**

**NIM. P17230201041**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG**
**JURUSAN KEPERAWATAN**
**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN BLITAR**
**2023**

# PENERAPAN GAYA HIDUP SEHAT LANSIA PENGHUNI PANTI DI UPT PSTW BLITAR DI TULUNGAGUNG

Karya Tulis Ilmiah ini disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan
Program Studi Diploma III Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

**ISLAH AMANDA INTAN YUVIANI PUTRI**
**P17230201041**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG**
**JURUSAN KEPERAWATAN**
**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN BLITAR**
**2023**

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Islah Amanda Intan Yuvianin Putri

NIM : P17230201041

Program Studi : D3 Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang

Menyatakan dengan sebenarnya Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan ataupun pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan proposal Karya Tulis Ilmiah ini hasil pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Blitar, 22 Mei 2023

Yang Membuat Pernyataan

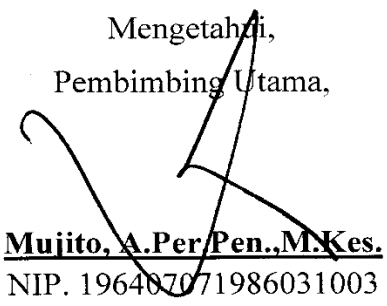


ISLAH AMANDA INTAN YUVIANI PUTRI

NIM P17230201041

Mengetahui,

Pembimbing Utama,



**Mujito, A.Per.Pen.,M.Kes.**

NIP. 196407071986031003

## LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus dengan judul "Penerapan Gaya Hidup Sehat Lansia Penghuni Panti di UPT PSTW Blitar di Tulungagug" oleh Islah Amanda Intan Yuviani Putri NIM P17230201041 telah diperiksa dan disetujui pada tanggal 22 Mei 2023.

Blitar, 15 Mei 2023

Mengetahui,

Pembimbing



**Mujito, A.Per.Pen.,M.Kes.**

NIP. 196407071986031003

**LEMBAR PENGESAHAN**

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh

Nama : Islah Amanda Intan Yuviani Putri

NIM : P17230201041

Program Studi : D3 Keperawatan Blitar

Judul : Penerapan Gaya Hidup Sehat Lansia Penghuni Panti di UPT PSTW Blitar di Tulungagung

Dewan Penguji,

Ketua Penguji

**Dr. Suprajitno, S.Kp., M.Kes**
NIP. 196705061989031003

Penguji Anggota

**Mujito, A.Per.Pen.,M.Kes.**
NIP. 196407071986031003

Mengetahui,
Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

**Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep., Ns, M.Kep**
NIP. 197608102002122001

# KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadirat Allah SWT, berkat limpahan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, penulis bisa menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus dengan judul "PENERAPAN GAYA HIDUP SEHAT LANSIA PENGHUNI PANTI DI UPT PSTW BLITAR DI TULUNGAGUNG" sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Program Studi D-III Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidak lepas dari bimbingan, bantuan, arahan, dan dukungan dari berbagai pihak terkait. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, berkah, dan karunia-Nya serta memberikan kelancaran dalam penyusunan Karya Tulis Imliah ini sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan sesuai dengan waktu yang diharapkan.
2. Nabi Muhammad SAW yang telah memberikan syafaat dan menjadi suri tauladan bagi umatnya.
3. Ibu, Ayah, Kakek, Nenek, Paman, Tante dan keluarga terdekat penulis. Terimakasih atas segenap cinta dan kasih sayang yang telah diberikan kepada penulis, do'a yang tak pernah putus semasa dalam merintis jalannya perkuliahan. Terimakasih telah menjadi sosok panutan dalam membimbing anak-anakmya sehingga sukses dunia dan akhirat.
4. Dr. Moh. Wildan, A.Per.Pen., M.Pd., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang serta Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep., Ns, M.Kep., Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian

Kesehatan Malang yang telah memberikan ijin dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.

5. Wiwin Martiningsih, S. Kep., NS., M. Kep., Ph.D, selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Blitar, Bapak Mujito, A.Per.Pen.,M.Kes. selaku Dosen Pembimbing penulis, Bapak Dr. Surajitno, S.Kp, M.Kes., dan seluruh staf pegawai Program Studi DIII Keperawatan Blitar. Penulis mengucapkan banyak terima kasih karena bersedia memberikan waktunya dengan sabar telah memberikan nasihat, bimbingan, arahan, kritik, saran, dan bantuan selama proses bimbingan. Semoga ibu/bapak dan sekeluarga selalu dalam limpahan rahmat, karunia, dan lindungan Allah SWT.
6. Keluarga besar UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung yang telah memberikan ilmu dan bantuannya.
7. Sahabat tercinta yang selalu ada saat senang dan sedih, yang telah berjuang bersama hingga sekarang dan tidak pernah bosan dalam memberikan semangat, bantuan, dan nasihat dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah. Terkhusus pada Cindy, Fransisca dan Ahmad J.

Blitar, 22 Mei 2023

Penulis

Islah Amanda Intan Yuviani Putri

NIM P17230201041

# ABSTRAK

Islah Amanda Intan Yuviani Putri. (2023). Penerapan Gaya Hidup Sehat Lansia Penghuni Panti di UPT PSTW Blitar di Tulungagung. Karya Tulis Ilmiah. Program Studi D3 Keperawatan Blitar, Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing: Mujito A.Per. Pen,. M.Kes.

Pendekatan CERDIK dapat digunakan sebagai panduan untuk membantu lansia menjaga gaya hidup sehat, meliputi cek kesehatan, menghindari asap rokok, aktif beraktivitas fisik, menjaga pola makan yang seimbang, mendapatkan istirahat yang cukup, dan mengelola stres. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi penerapan gaya hidup sehat pada lansia. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan sampel yang diambil dari UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di asrama Tulungagung, dengan melibatkan 38 responden menggunakan teknik purposive sampling. Hasil wawancara menunjukkan bahwa hanya 47% lansia yang memiliki gaya hidup sehat dalam kategori baik, 47% kategori cukup, 6% kategori kurang. Diharapkan lembaga pelayanan kesehatan tetap mempromosikan gaya hidup sehat dengan pendekatan CERDIK dan membantu lansia dalam menerapkan gaya hidup sehat tersebut, guna meningkatkan kualitas hidup lansia dan mencegah berbagai penyakit serta infeksi yang dapat membahayakan kesehatan lansia.

**Kata Kunci**: Gaya Hidup Sehat, Lansia

## *ABSTRACT*

Islah Amanda Intan Yuviani Putri. (2023). *Implementation of a Healthy Lifestyle for Elderly Residents of the Orphanage at UPT PSTW Blitar in Tulungagung. Scientific papers. Blitar D3 Nursing Study Program, Department of Nursing Health Polytechnic Ministry of Health Malang. Advisor: Mujito A.Per. Pen,. M. Kes*

*The CERDIK approach can be used as a guide to help the elderly maintain a healthy lifestyle, including health checks, avoiding cigarette smoke, being physically active, maintaining a balanced diet, getting enough rest, and managing stress. The purpose of this study was to evaluate the adoption of a healthy lifestyle in the elderly. The research method used is descriptive quantitative with samples taken from UPT Tresna Werdha Blitar Tulungagung Dormitory, involving 38 respondents using a purposive sampling technique. The results of the interviews showed that only 47% of the elderly had a healthy lifestyle in the good category, 47% in the sufficient category, 6% in the less category. It is hoped that health service institutions will continue to socialize healthy lifestyles with the SMART approach and assist the elderly in adopting this healthy lifestyle, in order to improve the quality of life of the elderly and prevent various diseases and infections that can endanger health from parents.*



***Keywords**: Healthy Lifestyle, Elderly*

# DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN ..... ii
LEMBAR PERSETUJUAN ..... iii
LEMBAR PENGESAHAN ..... iv
KATA PENGANTAR ..... v
ABSTRAK ..... vii
*ABSTRACT* ..... viii
DAFTAR ISI ..... ix
DAFTAR TABEL ..... xi
DAFTAR GAMBAR ..... xii
DAFTAR LAMPIRAN ..... xiii

BAB 1 PENDAHULUAN ..... 1
1.1 Latar Belakang ..... 1
1.2 Rumusan Masalah ..... 3
1.3 Tujuan ..... 3
1.4 Manfaat ..... 3
1.4.1 Manfaat Teoritis ..... 3
1.4.2 Manfaat Praktis ..... 3

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA ..... 5
2.1 Konsep Lansia ..... 5
2.1.1 Pengertian ..... 5
2.1.2 Klasifikasi ..... 5
2.1.3 Penyakit yang Sering Terjadi pada Lansia ..... 6
2.2 Konsep Gaya Hidup Sehat ..... 8
2.2.1 Pengertian ..... 8
2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Gaya Hidup Sehat ..... 9
2.2.3 Gaya Hidup Sehat ..... 10
2.3 Kerangka Konsep ..... 14

BAB 3 METODE PENELITIAN ..... 15
3.1 Desain Penelitian ..... 15
3.2 Kerangka Kerja ..... 15
3.3 Populasi, Sampel, Sampling ..... 16
3.3.1 Populasi ..... 16
3.3.2 Sample ..... 16
3.3.3 Sampling ..... 16
3.4 Tempat dan Waktu Penelitian ..... 17
3.4.1 Tempat ..... 17
3.4.2 Waktu ..... 17
3.5 Variabel dan Definisi Operasional ..... 17

3.6 Pengumpulan Data ..... 19
3.6.1 Teknik Pengumpulan Data ..... 19
3.6.2 Instrumen Penelitian ..... 19
3.7 Analisis Data dan Penyajian Data ..... 20
3.7.1 Pengolahan Data ..... 20
3.7.2 Analisis Data ..... 21
3.7.3 Penyajian Data ..... 22
3.8 Etika Penelitian ..... 22

BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN ..... 24
4.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian ..... 24
4.2 Hasil Penelitian ..... 26
4.2.1 Data Umum ..... 26
4.2.2 Data Khusus ..... 28
4.3 Pembahasan ..... 32

BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN ..... 42
5.1 Kesimpulan ..... 42
5.2 Saran ..... 42

DAFTAR PUSTAKA ..... 44

# DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional ..... 18
Tabel 3. 2 Kisi-kisi instrument kuisioner ..... 20
Tabel 4. 1 Karakteristik responden berdasarkan umur ..... 26
Tabel 4. 2 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin ..... 26
Tabel 4. 3 Karakteristik responden berdasarkan agama ..... 27
Tabel 4. 4 Karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir ..... 27
Tabel 4. 5 Karakteristik responden berdasarkan riwayat penyakit ..... 27
Tabel 4. 6 Kegiatan cek kesehatan secara rutin lansia PSTW Blitar di Tulungagung, periode Januari-Maret 2023 ..... 28
Tabel 4. 7 Perilaku menghindari paparan asap rokok lansia PSTW Blitar di Tulungagung, periode Januari-Maret 2023 ..... 28
Tabel 4. 8 Kegiatan aktivitas fisik lansia PSTW Blitar di Tulungagung, periode Januari-Maret 2023 ..... 29
Tabel 4. 9 Diet sehat dan seimbang pada lansia PSTW Blitar di Tulungagung, periode Januari-Maret 2023 ..... 30
Tabel 4. 10 Istirahat tidur lansia PSTW Blitar di Tulungagung, periode Januari-Maret 2023 ..... 30
Tabel 4. 11 Pengelolaan stres lansia PSTW Blitar di Tulungagung, periode Januari-Maret 2023 ..... 31
Tabel 4. 12 Penerapan Gaya Hidup Sehat Lansia PSTW Blitar di Tulungagung, periode Januari-Maret 2023 ..... 31

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka konsep Penerapan gaya hidup sehat lansia penghuni ..... 14
Gambar 3. 1 Kerangka Kerja Penelitian Penerapan gaya hidup sehat lansia penghuni panti di UPT PSTW Blitar di Tulungagung ..... 15

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent ..... 48
Lampiran 2 Lembar Ceklist ..... 49
Lampiran 3 Data Umum Responden ..... 51
Lampiran 4 Data Khusus Responden ..... 54
Lampiran 5 Penerapan Prilaku CERDIK ..... 60
Lampiran 6 Surat keterangan Penelitian ..... 67
Lampiran 7 Dokumentasi ..... 69
Lampiran 8 Lembar Konsultasi ..... 70