



**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN LANSIA TENTANG  
SENAM LANSIA DI RW 10, DI DESA ONGKO, DUSUN MAJA  
LUAR KEC. EMPANG**

**SKRIPSI**

Di Susun oleh  
**LIDIA ARJULIA SARI**  
152191175

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
2023**



**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN LANSIA TENTANG  
SENAM LANSIA DI RW 10, DI DESA ONGKO DUSUN MAJA  
LUAR, KEC. EMPANG**

**SKRIPSI**

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana

Di Susun oleh

**LIDIA ARJULIA SARI**

**152191175**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
2023**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN LANSIA  
TENTANG SENAM LANSIA DI RW 10, DI DESA ONGKO  
DUSUN MAJA LUAR KEC. EMPANG**



Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah di perkenankan untuk diujikan.

Ungaran, 25 Agustus 2023

Pembimbing



Wahyu Kristiningrum, S.SiT., M.H

NIDN : 0610048803

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

### **GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN LANSIA TENTANG SENAM LANSIA DI RW 10, DI DESA ONGKO, DUSUN MAJA LUAR KEC. EMPANG**

di susun oleh  
**LIDIA ARJULIA SARI**

152191175

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Kebidanan  
Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, Pada :

Hari : Kamis

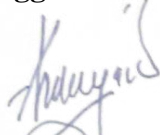
Tanggal : 30 Agustus 2023

**Tim Penguji : Ketua/Pembimbing**

Wahyu Kristiningrum, S.SiT., M.H

NIDN. 0610048803

**Anggota / Penguji 1**



Ari Andayani, S.SiT., M.Kes

NIDN. 0606048301

**Anggota / Penguji 2**



Isfaizah, S.SiT., MPH

NIDN. 0602018501

**Ketua Program Studi  
Kebidanan Program Sarjana**



Luvu Dian Afriyani, S.SiT., M. Kes

NIDN. 0627048302

**Dekan Fakultas Kesehatan**



Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0627097501

Universitas Ngudi Waluyo  
Fakultas Kesehatan  
Program Studi S1 Kebidanan  
Skripsi,  
Lidia Arjulia Sari  
152191175

## **GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN LANSIA TENTANG SENAM LANSIA DI RW 10, DI DESA ONGKO DUSUN MAJA LUAR KEC. EMPANG**

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Lansia (Lanjut Usia) adalah individu yang berusia 60 tahun lebih ke atas. Lansia yaitu sebuah siklus hidup manusia yang hampir pasti dialami setiap orang. Salah satu olahraga yang cenderung memberikan keuntungan yang besar bagi lansia adalah olahraga senam. Senam merupakan olahraga yang bersifat aerobik dan rekreasi. Senam juga memberikan manfaat, antara lain untuk mempertahankan bahkan meningkatkan taraf kebugaran jasmani serta membentuk kondisi fisik.

**Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan lansia mengenai senam lansia di RW 010, Desa Ongko, Maja Luar, Kec. Empang

**Metode:** Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *Total sampling*. Jumlah responden yang di ambil sebanyak 72 lansia di Desa Ongko, Maja Luar. Instrumen menggunakan kuisioner.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat pengetahuan lansia tentang pengertian senam lansia termasuk kategori baik 38,8%. Tingkat pengetahuan lansia mengenai prinsip senam lansia termasuk kategori kurang 33,3%. Tingkat pengetahuan lansia mengenai tahapan senam lansia termasuk kategori kurang 40,2% Tingkat pengetahuan lansia mengenai gerakan senam lansia termasuk kategori baik 33,3%. Tingkat pengetahuan lansia mengenai manfaat senam lansia termasuk kategori 59,7%.

**Saran:** Saran pada penelitian ini diharapkan kepada lansia agar mengikuti dan melaksanakan senam lansia dengan sungguh-sungguh dan pihak dari tenaga kesehatan di Desa Ongko, Maja Luar lebih sering melakukan penyuluhan.

**Kata Kunci :** Tingkat pengetahuan, Lansia, Senam Lansia

Universitas Ngudi Waluyo  
Fakultas Kesehatan  
Program Studi S1 Kebidanan  
Skripsi,  
Lidia Arjulia Sari  
152191175

**AN OVERVIEW OF THE LEVEL OF KNOWLEDGE OF THE ELDERL  
REGARDING ELDERL EXERCISE IN RW 10, IN THE VILLAGE OF ONGKO,  
MAJA LUAR, EMPANG DISTRICT**

**ABSTRACT**

**Background:** Elderly (Seniors) are individuals aged 60 years and over. Elderly is a human life cycle that almost everyone experiences. One sport that tends to provide great benefits for the elderly is gymnastics. Gymnastics is an aerobic and recreational sport. Gymnastics also provides benefits, including maintaining and even increasing the level of physical fitness and building physical condition.

**Objective:** The purpose of this study was to describe the level of knowledge of the elderly regarding elderly exercise in RW 010, Ongko Village, Maja Luar, Kec. Pond.

**Methods:** This type of research is descriptive research with a cross sectional approach. The sampling technique in this research was carried out using the total sampling technique. The number of respondents taken was 72 elderly people in Ongko Village, Maja Luar. The instrument uses a questionnaire.

**Results :** The results showed that the frequency distribution of respondents based on the level of knowledge of the elderly about the meaning of elderly exercise was included in the good category 38.8%. The level of knowledge of the elderly regarding the principles of elderly gymnastics is in the less category, 33.3%. The level of knowledge of the elderly regarding the stages of elderly gymnastics is included in the less category 40.2% The level of knowledge of the elderly regarding the benefits of elderly exercise is in the 59.7% category.

**Suggestion :** Suggestions in this study are expected for the elderly to take part in and carry out elderly gymnastics seriously and the health workers in Ongko Village, Maja Luar do counseling more often

**Keywords:** Keywords: Level of knowledge, elderly, elderly exercise

## PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya

Nama : Lidia Arjulia Sari

NIM : 152191175

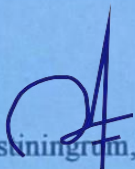
Program Studi/Fakultas : S1 Kebidanan / Fakultas Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul **“Gambaran Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Senam Lansia Di Rw 10, Di Desa Ongko, Dusun Maja Luar, Kec. Empang”** adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di perguruan tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang di bimbing dan di bantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah di publikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Empang, 30 Agustus 2023

Pembimbing

  
Wahyu Krisningrum, S.SiT.M.H  
NIDN. 0610048803

Yang membuat pernyataan



Lidia Arjulia Sari

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK  
KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai sivitas akademik Universitas Ngudi Waluyo, Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Lidia Arjulia Sari  
NIM : 152191175  
Program Studi : Sarjana kebidanan  
Fakultas : Kesehatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menetujui untuk memberikan kepada universitas ngudi waluyo hak bebas royalti non eksklusif atas skripsi saya yang berjudul: **“Gambaran Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Senam Lansia Di Rw 10, Di Desa Ongko Dusun Maja Luar, Kec. Empang”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan) dengan hak bebas royalti non eksklusif ini Universitas Ngudi Waluyo menyimpan, mengalimedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data database, merawat atau mempublikasi tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya,

Empang, 30 Agustus 2023

Yang membuat pernyataan



Lidia Arjulia Sari



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Lidia Arjulia Sari  
Tempat/Tanggal Lahir : Sumbawa, 26 Juli 1996  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Alamat : Dusun Maja Luar, Desa Ongko, RT 04/RW 10, Kecamatan  
Empang, Kabupaten Sumbawa, Provinsi NTB  
Email : [arjulia07@gmail.com](mailto:arjulia07@gmail.com)  
Pendidikan :

1. SDN 21 Woja
2. SMPN 2 Empang
3. SMK Kesehatan Salman
4. Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
5. Universitas Ngudi Waluyo Semarang

## **MOTTO**

Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras, tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan,  
tidak ada kemudahan tanpa do,a.

(Ridwan Kamil)

Akan selalu ada jalan menuju sebuah kesuksesan bagi siapapun, selama orang  
tersebut mau berusaha dan berkerja keras untuk memaksimalkan kemampuan yang ia  
miliki

(Bambang Pamungkas)

Hiduplah seakan-akan kamu akan mati hari esok dan belajarlh seolah kamu akan  
hidup selamanya

(Mahatma Gandhi)

Kamu tidak harus hebat untuk memulai, tetapi kamu harus mulai untuk menjadi hebat

(Zig Ziglar)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulisan Skripsi yang berjudul “Gambaran Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Senam Lansia Di Rw 10, Di Desa Ongko Dusun Maja Luar, Kec. Empang” dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Skripsi ini di tulis sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program pendidikan S1 Kebidanan di Universitas Ngudi Waluyo. Penulis menyadari tanpa bantuan dan pengarahan dari berbagai pihak, laporan tugas akhir ini tidak terselesaikan dengan baik, oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum, Selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Bapak, Eko Susilo, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
3. Ibu Luvi Dian Afriyani, S.SiT.,M.Kes, Selaku Ketua Program studi S1 Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo
4. Ibu, Wahyu Kristiningrum, S.SiT.M.H, Selaku Pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan serta saran dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu, Ari Andayani, S.Si.T.,M.Kes Selaku penguji 1 yang telah memberikan arahan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Isfaizah, S,SiT.,MPH, Selaku penguji 2 yang telah memberikan arahan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh Staf Kepegawaian Universitas Ngudi Waluyo terkait dalam penyusunan skripsi ini
8. Keluarga dan ibu tercinta yang telah banyak memberikan do’a, motivasi dan suport baik langsung maupun secara tidak langsung
9. Teman dan sahabat kelas E Prodi SI Kebidanan Transfer Universitas Ngudi Waluyo angkatan 2019 yang saling membantu dalam menyelesaikan skrpsi ini.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak demi menyempurnakan skripsi ini.

Empang, 30 Agustus 2023



Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT.....	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	v
KESEDIAAN PUBLIKASI.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR BAGAN .....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	2
C. Tujuan penelitian .....	2
D. Manfaat Penelitian .....	2
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	3
A. Definisi Pengetahuan .....	3
B. Definisi Lansia .....	7
C. Definisi Senam Lansia .....	7
D. Kerangka Teori .....	29
E. Kerangka Konsep.....	29
BAB III METODE PENELITIAN .....	30
A. Desain Penelitian .....	30
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	30
C. Subyek Penelitian.....	30
D. Definisi Operasional .....	32
E. Variabel Penelitian.....	34
F. Metode Pengumpulan Data.....	34
G. Pengolahan Data .....	36
H. Etika Penelitian .....	49

I. Analisa Data.....	49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	50
A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....	50
B. Hasil dan Pembahasan .....	50
C. Karakteristik Responden.....	50
D. Keterbatasan Penelitian.....	52
BAB V PENUTUP .....	53
A. Kesimpulan .....	53
B. Saran .....	54
DAFTAR.....	55

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1	Kerangka Teori .....	24
Bagan 2.2	Kerangka Konsep .....	24

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Gerakan Peregangan pada senam lansia .....	11
Tabel 2.2	Gerakan Inti Senam Lansia.....	11
Tabel 2.3	Gerakan Pendinginan.....	13
Tabel 3.1	Variabel, Definifi Operasional, Alat Ukur, Skala Ukur .....	32
Tabel 3.2	Uji Validitas Kuisisioner .....	36
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Ibu di Desa Ongko, Dusun Maja Luar .....	44
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Ibu di di Desa Ongko, Dusun Maja Luar .....	44
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan Ibu di di Desa Ongko, Dusun Maja Luar .....	45
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan lansia mengenai pengetian senam lansia di Desa Ongko, Dusun Maja Luar .....	46
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan lansia mengenai prinsip senam lansia di Desa Ongko, Dusun Maja Luar .....	47
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan lansia mengenai tahapan senam lansia di Desa Ongko, Dusun Maja Luar .....	47
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan lansia mengenai geakan senam lansia di Desa Ongko, Dusun Maja Luar .....	48
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan lansia mengenai manfaat senam lansia di Desa Ongko, Dusun Maja Luar .....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 Surat Permohonan Penelitian dan Mencari Data
- Lampiran 3 Lembah Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 4 Kuisisioner Penelitian
- Lampiran 5 Data Penelitian
- Lampiran 6 Hasil Penelitian
- Lampiran 7 Master Tabel
- Lampiran 8 Lembar Konsultasi