

**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN  
TINGKAT KEMANDIRIAN LANSIA DI UPT  
PELAYANAN SOSIAL TRESNA  
WERDHA JEMBER**

**SKRIPSI**



**Oleh :  
Delila Ravita Yara  
NIM. 21102011**

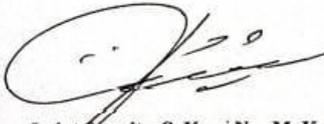
**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI  
JEMBER  
2025**

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kemandirian Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada :

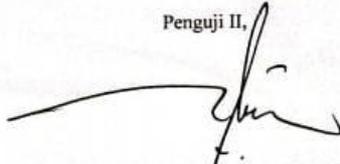
Nama : Delila Ravita Yara  
NIM : 21102011  
Hari, Tanggal : Rabu, 14 Mei 2025  
Program Studi : Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi Jember

Tim Penguji  
Ketua Penguji,



Lulut Sasmito, S. Kep., Ns., M. Kes  
NIDN. 4009056901

Penguji II,



Zidni Nuris Yuhbaba, S. Kep., Ns., M. Kep  
NIDN. 0728049001

Penguji III,



Yuniasih Purwaningrum, S. ST., M. Kes  
NIDN. 4005067901

Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas dr. Soebandi



Af Nur Zannah, S. ST., M. Keb  
NIDN. 0719128902

**Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kemandirian Lansia  
di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember**  
The Relationship Between Physical Activity Levels and The Level of  
Independence of the Elderly in the Technical Implementation Unit  
of the Tresna Werdha Jember Social Service

**Delila Ravita Yara<sup>1</sup>, Yuniasih Purwaningrum<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Ilmu Keperawatan, Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi Jember

Email : [delila.zeng09@gmail.com](mailto:delila.zeng09@gmail.com)

---

**Abstrak**

**Latar Belakang :** Lansia adalah individu yang berusia di atas 60 tahun. Tingkat kemandirian lansia sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka dalam menjalani aktifitas sehari-hari. Seiring bertambahnya usia, kemampuan fisik lansia cenderung mengalami penurunan. Perubahan fisiologis yang terjadi pada lansia umumnya disebabkan oleh proses degeneratif yang dapat berdampak pada fungsi tubuh dan mengurangi kemampuan mereka dalam melakukan aktifitas harian. Dengan demikian, kemandirian lansia sangat bergantung pada sejauh mana mereka mampu melakukan aktifitas fisik secara mandiri. **Tujuan :** Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kemandirian pada lansia. **Metode :** Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan desain *Cross-Sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Stratified Random Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 103 lansia. instrument yang digunakan meliputi *Physical Activity For Elderly* untuk mengukur tingkat aktifitas fisik dan *Barthel Indeks* untuk menilai tingkat kemandirian. Uji statistik yang digunakan adalah Spearman Rank. **Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negative antara tingkat aktifitas fisik dan tingkat kemandirian lansia ( $p \leq 0,05$ ). Mayoritas responden berusia 60-75 tahun (63,1%). Dan jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan (65%). **Kesimpulan :** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 76,9 % terdapat hubungan signifikan antara tingkat aktifitas fisik dan tingkat kemandirian lansia, 23,1 % sisanya dipengaruhi oleh faktor yang lain, sebanyak 17 lansia dengan aktifitas fisik baik tercatat memiliki tingkat kemandirian penuh.

**Kata Kunci :** Aktifitas Fisik, Kemandirian, Lansia