

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, KEBUTUHAN SPIRITUAL
DAN TINGKAT KESEPIAN DENGAN KUALITAS HIDUP
LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS KESUGIHAN I**

SKRIPSI



Oleh:

FIKI ARIF NURCAHYONO

NIM. 108121027

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP**

2025

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, KEBUTUHAN SPIRITUAL
DAN TINGKAT KESEPIAN DENGAN KUALITAS HIDUP
LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS KESUGIHAN I**

SKRIPSI



**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memenuhi sebagian persyaratan
mencapai derajat Sarjana Keperawatan (S.Kep) Pada Program Studi S1
Keperawatan**

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacaap

Oleh:

FIKI ARIF NURCAHYONO

NIM. 108121027

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP**

2025

**HALAMAN PERNYATAAN
ORISINILITAS ATAU KEASLIAN PENELITIAN**

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Fiki Arif Nurcahyono

NIM 108121027

Tanda Tangan :

Tanggal : 22 Juli 2025



HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, KEBUTUHAN SPIRITUAL DAN TINGKAT KESEPIAN DENGAN KUALITAS HIDUP LANZIA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KESUGIHAN I

SKRIPSI

Disusun Oleh

FIKI ARIF NURCAHYONO

NIM. 108121027

Skripsi ini Telah Disetujui Tanggal 22 Juli 2025

Pembimbing Utama : Suko Pranowo, M.kep.,Ns.

()

Pembimbing Anggota : Heru Ginanjar, M.Kep., Ns.

()

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Kasron, M.Kep., Ns
NP. 1031009718

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :
Nama : Fiki Arif Nurcahyono
NIM : 108121027
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik, Kebutuhan Spiritual dan Tingkat Kesenangan dengan Kualitas Hidup Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kesugihan I

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

DEWAN PENGUJI

Penguji Utama : Kasron, M.Kep., Ns

Penguji Anggota I : Suko Pranowo, M.kep.,Ns

Penguji Anggota II : Heru ginanjar, M.Kep., Ns

Ditetapkan di : Universitas Al-Irsyad Cilacap

Tanggal : 22 Juli 2025

Mengesahkan,
Dekan Fikes



Shahriyah, S.St., M.Keb
NP. 1031003470

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan proposal skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap. Saya bersyukur telah mendapat ilmu serta arahan dari berbagai pihak mulai dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan proposal skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes. selaku Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap
2. Sohimah, M.Keb. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap
3. Kasron, M.Kep., Ns selaku Kaprodi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap
4. Suko Pranowo, M.Kep., Ns selaku dosen pembimbing utama yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing saya
5. Heru Ginanjar, M.Kep., Ns selaku dosen pembimbing anggota juga telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing saya
6. UPTD Puskesmas Kesugihan I Kabupaten Cilacap yang telah memberikan izin melakukan penelitian
7. Ibu Sarinah, Bapak Risman, Mbah Rubes selaku keluarga yang meberi dukungan selama saya dirumah
8. Mei Cindy Lestari yang telah meluangkan waktu, dan memberi dukungan kepada peneliti selama penelitian dibuat dan dilakukan

Saya menyadari bahwa dalam penulisan proposal skripsi ini masih terdapat

banyak kekurangan. Oleh karena itu, saya mengharapkan kritik dan saran untuk kesempurnaan penelitian ini. Saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Cilacap 22 Juli 2025

Peneliti



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, KEBUTUHAN SPIRITUAL DAN
TINGKAT KESEPIAN DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS KESUGIHAN I**

The Relationship between Physical Activity, Spiritual Needs, and Level of
Loneliness with the Quality of Life of Elderly People with Hypertension
in the Working Area of Kesugihan I Community Health Center

Fiki Arif Nurcahyono, Suko Pranowo, Heru Ginanjar

Health Science Institute Al Irsyad Al-Islamiyyah Cilacap

Jl. Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap

Email: fikiarief12@gmail.com

ABSTRAK

Lansia penderita hipertensi rentan mengalami penurunan kondisi yang memengaruhi kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan aktivitas fisik, kebutuhan spiritual, dan tingkat kesepian dengan kualitas hidup lansia di wilayah kerja Puskesmas Kesugihan I. Desain penelitian ini kuantitatif deskriptif dengan pendekatan studi *cross-sectional*, dengan total responden 63 orang menggunakan *simple random sampling*. Instrumen penelitian terdiri dari kuesioner WHOQOL-BREF, kuesioner PASE, kuesioner SPnQ, dan kuesioner UCLA. Uji statistik menggunakan Rank Spearman. Hasil univariat aktivitas fisik baik (57,1%), kebutuhan spiritual cukup penting (54%), tingkat kesepian rendah (58,7%), kualitas hidup sedang (52,4%). Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup ($p\text{-value } 0,000 < \alpha 0,05$). Terdapat hubungan antara kebutuhan spiritual dengan kualitas hidup ($p\text{-value } 0,000 < \alpha 0,05$). Terdapat hubungan antara tingkat kesepian dengan kualitas hidup ($p\text{-value } 0,000 < \alpha 0,05$).

Kata kunci : Aktivitas fisik, kebutuhan spiritual, tingkat kesepian, kualitas hidup

ABSTRACT

Elderly people with hypertension are susceptible to declining conditions that affect their quality of life. This study aims to determine the relationship between physical activity, spiritual needs, and loneliness levels with the quality of life of the elderly in the working area of the Kesugihan I Community Health Center. This study design was quantitative descriptive with a cross-sectional study approach, with a total of 63 respondents using simple random sampling. The research instruments consisted of the WHOQOL-BREF questionnaire, the PASE questionnaire, the SPnQ questionnaire, and the UCLA questionnaire. Statistical tests used Spearman Rank. Univariate results showed good physical activity (57.1%), fairly important spiritual needs (54%), low levels of loneliness (58.7%), and moderate quality of life (52.4%). There was a relationship between physical activity and quality of life ($p\text{-value } 0.000 < \alpha 0.05$). There was a relationship between spiritual needs and quality of life ($p\text{-value } 0.000 < \alpha 0.05$). There was a relationship between loneliness and quality of life ($p\text{-value } 0.000 < \alpha 0.05$).

Keywords: Physical activity, spiritual needs, level of loneliness, quality of life

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS ATAU KEASLIAN PENELITIAN ..	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR BAGAN	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	11
E. Keaslian Penelitian.....	13
BAB II.....	15
A. Tinjauan Pustaka.....	15
B. Kerangka Teori	70
BAB III.....	71
A. Kerangka Konsep.....	71
B. Hipotesis Penelitian	72
C. Variabel Penelitian.....	73
D. Definisi Operasional	74
E. Desain Penelitian	75
F. Populasi dan Sampel.....	75
G. Tempat dan Waktu Penelitian.....	78
H. Etika Penelitian	78
I. Teknik Pengumpulan Data.....	79
J. Prosedur Pengumpulan Data.....	85
K. Analisa Data.....	86
BAB IV.....	94
HASIL PENELITIAN	94
A. Karakteristik Responden	94
B. Analisis Univariat.....	95
C. Analisis Bivariat.....	98
BAB V	102
PEMBAHASAN	102
A. Analisis Univariat	102
B. Analisis Bivariat.....	114

C. Keterbatasan Penelitian	121
D. Implikasi Dengan Pelayanan dan Penelitian	122
BAB VI.....	123
SIMPULAN DAN SARAN.....	123
A. Simpulan	123
B. Saran.....	124



DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	13
Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi.....	26
Tabel 3. 1 Definisi Operasional, Variabel Penelitian, Skala Pengukuran.....	74
Tabel 3. 2 Interpretasi Korelasi Rank Spearman.....	93
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden.....	102
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik.....	103
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Kebutuhan Spiritual.....	104
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Tingkat Kesepian.....	104
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup.....	105
Tabel 4. 6 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup.....	106
Tabel 4.7 Hubungan Kebutuhan Spiritual Dengan Kualitas Hidup.....	107
Tabel 4. 8 Hubungan Tingkat Kesepian Dengan Kualitas Hidup.....	109

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Teori	701
Bagan 3. 1 Kerangka Teori	702



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	131
Lampiran 2	136
Lampiran 3	137
Lampiran 4	139

