

**GAMBARAN TINGKAT KEBAHAGIAAN (*HAPPINESS*) DAN
KEPUASAN HIDUP (*LIFE SATISFACTION*) PADA LANSIA
DI PAGUYUBAN SENAM SEHAT WARA LESTARI
DESA TEGALAN KECAMATAN KANDAT
KABUPATEN KEDIRI**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md. Kep.)
Pada Program Studi D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri



Oleh:

EKA UTROTU SA'ADHA
NPM : 2225050010

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2026

KARYA TULIS ILMIAH

Oleh:

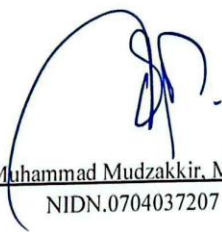
EKA UTROTU SA'ADHA
NPM. 2225050010

Judul:

**GAMBARAN TINGKAT KEBAHAGIAAN (*HAPPINESS*) DAN
KEPUASAN HIDUP (*LIFE SATISFACTION*) PADA LANSIA
DI PAGUYUBAN SENAM SEHAT WARA LESTARI
DESA TEGALAN KECAMATAN KANDAT
KABUPATEN KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan kepada panitia ujian/sidang KTI
Prodi D-III keperawatan fiks UN PGRI Kediri
Tanggal 4 Juni 2026

Pembimbing 1



Muhammad Mudzakkir, M.Kep.,Ns
NIDN.0704037207

Pembimbing 2



Endah Tri Wijayanti, M.Kep.,Ns
NIDN. 0715088404

KARYA TULIS ILMIAH

Oleh:

EKA UTROTU SA'ADHA
NPM. 2225050010

Judul:

GAMBARAN TINGKAT KEBAHAGIAAN (*HAPPINESS*) DAN KEPUASAN HIDUP (*LIFE SATISFACTION*) PADA LANSIA DI PAGUYUBAN SENAM SEHAT WARU LESTARI DESA TEGALAN KECAMATAN KANDAT KABUPATEN KEDIRI

Telah dipertahankan di hadapan Panitia Ujian/Sidang KTI Prodi DIII Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri
Pada tanggal: 4 Juni 2026

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Muhammad Mudzakkir, S.Kep.,Ns.,M.Kep.

2. Penguji I : Susi Erna Wati, S.Kep.,Ns.,M.Kes.

3. Penguji II : Endah Tri Wijayanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep.

Mengetahui,
Dekan FIKS

Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or
NIDN. 0703098802

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Eka Utrotu Sa'adha
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat, tanggal lahir : Kediri, 13 Mei 2004
NPM : 2225050010
Fak/Prodi : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains/ D-III Keperawatan

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa tugas akhir ini tidak berisi karya yang pernah diajukan untuk meraih gelar diploma di institusi lain, dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja dan tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 12 Juni 2026

Yang Menyatakan,


EKA UTROTU SA'ADHA
NPM.2225050010

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“ Dalam setiap perjuangan, akan ada fase di mana segala sesuatu terasa sulit dan hampir tidak mungkin untuk dilalui. Namun, kesabaran dan ketekunan adalah kunci untuk melewati setiap rintangan tersebut. Proses panjang yang penuh tantangan ini bukanlah penghalang, melainkan jalan untuk membentuk pribadi yang lebih kuat dan tangguh. Teruslah melangkah meski perlahan, karena setiap langkah kecil adalah bagian dari perjalanan besar menuju keberhasilan.”

(Nelson Mandela)

Persembahan :

Karya Tulis Ilmiah ini penulis persembahkan untuk :

1. Kepada Allah SWT, Sang Pemberi Ilmu dan Kehidupan, yang senantiasa melimpahkan rahmat, kekuatan, serta petunjuk-Nya, sehingga setiap upaya kecil ini dapat mengantarkan penulis hingga tiba di titik ini. Tanpa izin dan takdir-Nya, perjalanan ini tidak akan pernah bisa selesai dengan baik.
2. Ayah tercinta, pribadi luar biasa yang senantiasa menjadi sumber ketabahan dan motivasi semangat dalam setiap tahapan perjalanan hidup penulis.
3. Ibunda tercinta, sosok yang penuh kelembutan dan cinta yang tiada akhir. Terima kasih atas untuk doa yang tak pernah putus, untuk pelukan yang menjadi penopang, serta kesabaran tanpa batas dalam mendampingi setiap proses kehidupan penulis.
4. Untuk adik tercinta, terima kasih atas dukungan, keceriaan, dan semangat yang selalu diberikan kepada penulis.
5. Kepada sosok lelaki yang senantiasa menjadi pendamping penulis, terima kasih atas doa, dukungan, biaya, kesabaran, serta ketulusan dalam memersamai setiap proses yang tidak mudah ini. Kehadiranmu menjadi sumber kekuatan dan tempat berbagi bagi penulis hingga mampu menyelesaikan karya ini dengan baik.
6. Untuk diriku sendiri, terima kasih karena telah mampu bertahan dan berjuang melalui proses yang sulit ini. Terima kasih atas segala usaha, kesabaran, serta keteguhan dalam menghadapi berbagai tantangan hingga sampai pada titik ini.

Perjalanan ini mungkin penuh dengan lelah, ragu, dan air mata, namun semua itu telah membentuk pribadi yang lebih kuat dan dewasa. Tetaplah melangkah, terus berkembang, dan jangan pernah berhenti untuk percaya bahwa setiap usaha yang dilakukan akan membawa pada hasil yang terbaik.

7. Rekan-rekan seperjuangan yang sudah jadi bagian dari perjalanan penulis. Kita mungkin datang dari jalan yang berbeda, namun saling menguatkan di setiap persimpangan.
8. Penulis ingin sampaikan rasa hormat dan terima kasih yang tulus kepada dosen pembimbing serta seluruh dosen di Universitas Nusantara PGRI Kediri, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Program Studi D-III Keperawatan atas ilmu, bimbingan, arahan, dan pengalaman berharga yang di berikan selama perkuliahan hingga penyusunan Tugas Akhir ini. Segala ilmu dan nasihat yang dibagikan menjadi bekal sangat penting bagi penulis, baik untuk menyelesaikan karya ini maupun untuk masa depan. Semoga semua kebaikan dan keikhlasan yang telah ditunjukkan mendapatkan balasan berlipat ganda dari Allah SWT.

ABSTRAK

Eka Utrotu Sa'adha Gambaran Tingkat Kebahagiaan (*Happiness*) dan Kepuasan Hidup (*Life Satisfaction*) pada Lansia di Paguyuban Senam Sehat Wara Lestari Desa Tegalan Kecamatan Kandat Kabupaten Kediri, Tugas Akhir, Program Studi D-III Keperawatan, FIKS UN PGRI Kediri, 2026.

Lansia merupakan kelompok usia yang mengalami berbagai perubahan akibat proses penuaan, baik perubahan fisik, psikologis, sosial, maupun spiritual. Perubahan tersebut dapat memengaruhi tingkat kebahagiaan (*happiness*) dan kepuasan hidup (*life satisfaction*). Kedua aspek tersebut merupakan bagian penting dari kesejahteraan psikologis yang berperan dalam kualitas hidup, kesehatan mental, serta kemampuan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Kegiatan fisik dan sosial seperti senam lansia dapat mendukung pemeliharaan kesehatan fisik, memperluas interaksi sosial, serta membantu menjaga kondisi emosional lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup pada lansia di Paguyuban Senam Sehat Wara Lestari Desa Tegalan Kecamatan Kandat Kabupaten Kediri. Penelitian menggunakan desain kuantitatif deskriptif dengan jumlah sampel sebanyak 35 responden yang diambil menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian *Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)* dan *Satisfaction With Life Scale (SWLS)*. Data dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi serta persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kebahagiaan pada kategori sedang sebanyak 21 responden (60%). Selain itu, sebagian besar responden memiliki tingkat kepuasan hidup pada kategori agak puas sebanyak 18 responden (51,4%). Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia memiliki tingkat kebahagiaan sedang dan kepuasan hidup yang tergolong agak puas. Oleh karena itu, dukungan keluarga, lingkungan sosial, serta berkelanjutan aktivitas yang mendukung kesehatan fisik dan psikologis perlu ditingkatkan guna menunjang kesejahteraan lansia.

Kata kunci: Kebahagiaan, Kepuasan Hidup, Lansia, Senam Lansia.

ABSTRACT

Eka Utrotu Sa'adha *A Description of the Levels of Happiness and Life Satisfaction among the Elderly at the Wara Lestari Healthy Gymnastics Association, Tegalan Village Kandat District Kediri Regency, Final Project, Diploma III Nursing Study Program, FIKS UN PGRI Kediri, 2026.*

The elderly are an age group that experiences various changes due to the aging process, including physical, psychological, social, and spiritual changes. These changes can affect levels of happiness and life satisfaction. These two aspects are important components of psychological well-being, contributing to quality of life, mental health, and the ability to carry out daily activities. Physical and social activities such as elderly exercise can support physical health maintenance, expand social interactions, and help maintain the emotional state of the elderly. This study aims to describe the levels of happiness and life satisfaction among the elderly at the Wara Lestari Healthy Exercise Association in Tegalan Village, Kandat District, Kediri Regency. The study used a descriptive quantitative design with a sample of 35 respondents drawn using a total sampling technique. Data collection was carried out using the Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) and the Satisfaction With Life Scale (SWLS) research instruments. Data were analyzed descriptively and presented in the form of frequency distributions and percentages. The results showed that the majority of respondents had a moderate level of happiness 21 respondents (60%). In addition, the majority of respondents had a somewhat satisfied level of life satisfaction 18 respondents (51.4%). The findings of this study indicate that the majority of older adults report moderate levels of happiness and somewhat satisfied life satisfaction. Therefore, family support, social support, and ongoing activities that promote physical and psychological health need to be increased to promote the well-being of older adults.

Keywords: *Happiness, Life Satisfaction, Elderly, Elderly Exercise.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala rahmat, karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan baik.

Penyusunan Tugas Akhir ini tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Endah Tri Wujayanti, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Program Studi D-III Keperawatan Universitas Nusantara PGRI Kediri sekaligus pembimbing kedua yang telah memberikan arahan selama proses penyusunan Tugas Akhir ini.
4. Muhammad Mudzakkir, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku pembimbing utama yang senantiasa memberikan bimbingan, motivasi, serta berbagai saran yang membangun sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ini dengan baik.
5. Seluruh dosen Program Studi D-III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, dan pembelajaran selama penulis menempuh pendidikan.
6. Ibu Woro Sumarliyah selaku ketua Paguyuban Senam Sehat Wara Lestari yang telah memberikan izin serta dukungan kepada penulis selama pelaksanaan penelitian.
7. Semua pihak yang telah berkontribusi dan membantu dalam proses penyusunan Tugas Akhir ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih memiliki keterbatasan. Oleh sebab itu, kritik, dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan karya tulis ini.

Kediri, 11 April 2026



EKA UTROTU SA'ADHA
NPM. 2225050010

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	<i>i</i>
HALAMAN PERSETUJUAN.....	
HALAMAN PENGESAHAN.....	<i>ii</i>
HALAMAN PERNYATAAN	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	<i>iv</i>
ABSTRAK.....	<i>vii</i>
ABSTRACT.....	<i>viii</i>
KATA PENGANTAR.....	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
DAFTAR ISI.....	<i>x</i>
DAFTAR TABEL	<i>xiii</i>
DAFTAR GAMBAR.....	<i>xiv</i>
DAFTAR LAMPIRAN.....	<i>xv</i>
BAB 1 PENDAHULUAN	<i>1</i>
A. Latar Belakang	<i>1</i>
B. Rumusan Masalah.....	<i>4</i>
C. Tujuan Penelitian.....	<i>4</i>
1. Tujuan Umum.....	<i>4</i>
2. Tujuan Khusus	<i>4</i>
D. Manfaat Penelitian.....	<i>4</i>
1. Manfaat Teoritis	<i>4</i>
2. Manfaat Praktis.....	<i>4</i>
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
A. Konsep Dasar Lansia.....	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi Lansia.....	Error! Bookmark not defined.
2. Batasan Usia Lansia.....	Error! Bookmark not defined.
3. Karakteristik Lansia.....	Error! Bookmark not defined.
4. Masalah pada Lansia	Error! Bookmark not defined.
5. Perubahan pada Lansia	Error! Bookmark not defined.
B. Konsep Dasar Kebahagiaan (Happiness)	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi Kebahagiaan	Error! Bookmark not defined.
2. Komponen Kebahagiaan.....	Error! Bookmark not defined.

3. Sumber Kebahagiaan	Error! Bookmark not defined.
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan.....	Error! Bookmark not defined.
5. Cara Pengukuran Tingkat Kebahagiaan	Error! Bookmark not defined.
C. Konsep Dasar Kepuasan Hidup (Life Satisfaction).....	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi Kepuasan Hidup.....	Error! Bookmark not defined.
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepuasan Hidup Lansia	Error! Bookmark not defined.
3. Komponen Kepuasan Hidup.....	Error! Bookmark not defined.
4. Aspek Kepuasan Hidup Lansia.....	Error! Bookmark not defined.
5. Cara Mengukur Tingkat Kepuasan Hidup.....	Error! Bookmark not defined.
D. Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
A. Jenis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Kerja Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Sampling Desain.....	Error! Bookmark not defined.
1. Populasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
2. Sampel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3. Teknik Sampling.....	Error! Bookmark not defined.
E. Identifikasi Variabel	Error! Bookmark not defined.
F. Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
G. Pengumpulan Data dan Analisa Data	Error! Bookmark not defined.
1. Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
2. Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
3. Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
H. Analisa Data	Error! Bookmark not defined.
I. Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
A. Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1. Karakteristik Responden.....	Error! Bookmark not defined.
2. Tingkat Kebahagiaan Lansia di Paguyuban Senam Sehat Wara Lestari.....	Error! Bookmark not defined.
3. Tingkat Kepuasan Hidup Lansia di Paguyuban Senam Sehat Wara Lestari	Error! Bookmark not defined.

B. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
1. Tingkat Kebahagiaan Lansia di Paguyuban Senam Sehat Wara Lestari.....	Error! Bookmark not defined.
2. Tingkat Kepuasan Hidup Lansia di Paguyuban Senam Sehat Wara Lestari.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
A. Simpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B. Keterbatasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....	32
LAMPIRAN.....	<i>Error! Bookmark not defined.</i>

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Pernyataan *Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ)**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 2. 2 Pernyataan kuesioner *Satisfaction With Life Scale* (SWLS)**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 1 Kerangka Kerja Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Rencana Kegiatan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Lembar Persetujuan (Informed Consent).....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Kuesioner Tingkat Kebahagiaan (OHQ) dan Kepuasan Hidup (SWLS).	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Tabulasi Data	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 Surat Ijin Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 Surat Keterangan Selesai Melakukan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8 Kartu Bimbingan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9 Surat Keterangan Bebas Similarity.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10 Uji Etik	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11 Berita Acara.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12 Lembar Revisi Ujian.....	Error! Bookmark not defined.

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia merupakan sebutan bagi individu yang usianya sudah mencapai 60 (enam puluh) tahun atau lebih tanpa memandang jenis kelamin. Proses menua adalah kejadian alamiah yang tak terhindarkan bagi setiap orang, di mana seiring dengan bertambahnya umur akan muncul perubahan pada segi fisik, mental, sosial, serta finansial. Perubahan tersebut meliputi penurunan kemampuan fisik, munculnya masalah kesehatan, menurunnya fungsi kognitif, serta perubahan dalam peran sosial dan ekonomi lansia (Badan Pusat Statistik, 2024b). Perubahan yang terjadi pada lansia dapat memengaruhi kualitas hidup, termasuk tingkat kebahagiaan (*happiness*) dan kepuasan hidup (*life satisfaction*), terutama akibat keterbatasan dalam pemenuhan kebutuhan, masalah kesehatan, serta berkurangnya hubungan sosial. Apabila kebahagiaan dan kepuasan hidup tidak terpenuhi, maka dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup, gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kesepian, serta menurunnya kesejahteraan psikologis dan fungsi sosial pada lansia (Aryati & Fatimah, 2024).

Berdasarkan data World Health Organization dalam (Badan Pusat Statistik, 2024b), jumlah penduduk dunia berusia ≥ 60 tahun terus mengalami peningkatan, dari sekitar satu miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar pada tahun 2024, dan diproyeksikan mencapai 2,1 miliar pada tahun 2050. Seiring dengan meningkatnya angka harapan hidup, populasi lansia berusia >80 tahun juga diperkirakan meningkat tiga kali lipat dalam tempo waktu 2020-2050 hingga mencapai sekitar 426 juta jiwa. Pada tingkat nasional, jumlah penduduk lansia dilaporkan mencapai 351,5 juta jiwa. Jumlah lansia di Indonesia pada tahun 2022 yaitu 29,72 juta jiwa, pada tahun 2023 yaitu 30,94 juta jiwa sedangkan pada tahun 2024 telah mencapai 32,57 juta jiwa. Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa angka jumlah lansia di Indonesia terus meningkat. Selanjutnya, di Provinsi Jawa Timur menurut (Badan Pusat Statistik, 2024a), jumlah lansia mencapai 6.385.378 jiwa. Sementara itu, di Kabupaten Kediri, berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri (2024), jumlah lansia mencapai 252.909 jiwa.

Proses penuaan (*aging process*) merupakan proses biologis yang berlangsung secara bertahap dan ditandai dengan penurunan fungsi sel, jaringan, dan organ tubuh, sehingga menyebabkan menurunnya kemampuan fisiologis individu. Lansia mengalami berbagai perubahan fisik seperti penurunan fungsi motorik, munculnya penyakit kronis, serta penurunan fungsi indera yang dapat membatasi aktivitas sehari-hari. Kondisi tersebut juga berdampak pada aspek psikologis, sehingga lansia rentan mengalami perasaan kesepian, depresi, dan kecemasan akibat kehilangan pasangan, teman, maupun perubahan peran sosial. Apabila kondisi tersebut tidak ditangani dengan tepat, maka dapat memicu berbagai masalah seperti penurunan kualitas hidup, isolasi sosial, gangguan kesehatan jiwa dan fisik, hilangnya kemandirian, serta peningkatan risiko kematian dini (Yusmaida, 2024).

Kebahagiaan pada lansia bukan sekadar perasaan senang, melainkan suatu konsep yang lebih kompleks yang mencakup kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*). Kebahagiaan dan kepuasan hidup merupakan dua elemen penting dalam mengevaluasi kualitas hidup individu dan berkontribusi pada peningkatan kemampuan lansia dalam menjalani kegiatan sehari-hari (Dwipayana et al., 2024). Kebahagiaan dalam konteks lansia dapat digambarkan sebagai perasaan puas yang muncul karena individu merasa sukses, berharga, dan bijaksana berdasarkan pengalaman hidup yang dimiliki, sehingga berkontribusi pada kepuasan hidup yang lebih mendalam dan rasa aman (Khuzaimah U et al., 2021). Kepuasan hidup merupakan penilaian kognitif individu tentang kehidupannya secara keseluruhan, yang meliputi berbagai aspek seperti hubungan sosial, kondisi kesehatan, pekerjaan, pendapatan, aktivitas keagamaan, pola hidup, serta hubungan dengan keluarga dan teman (Manungkalit, 2023)

Kepuasan hidup dapat dijadikan tolak ukur untuk menilai kesejahteraan psikologis pada lansia. Beberapa faktor yang dapat mendukung kebahagiaan dan kepuasan hidup lansia antara lain variasi kegiatan, memiliki banyak teman, perasaan dibutuhkan, kesempatan untuk belajar, serta keikutsertaan dalam komunitas. Selain itu, tingkat kepuasan hidup juga dipengaruhi oleh pendapatan, kondisi kesehatan, gaya hidup aktif, serta hubungan sosial yang baik. Lansia yang memiliki tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup yang tinggi, biasanya memiliki kesehatan fisik dan mental yang

lebih baik serta harapan hidup yang lebih panjang (Manungkalit, 2023). Sementara itu, tingkat kepuasan hidup yang mencerminkan evaluasi kognitif individu terhadap kualitas hidupnya tercatat sebesar 71,07 secara nasional dan 71,68 di Jawa Timur (Badan Pusat Statistik, 2021). Data tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup lansia masih perlu mendapat perhatian lebih. Berdasarkan Studi Pendahuluan awal dari 22 lansia yang di wawancarai, terdapat 2 lansia dengan tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup rendah.

Seiring dengan meningkatnya angka harapan hidup, jumlah lansia juga semakin bertambah, sehingga mendorong terbentuknya berbagai paguyuban lansia sebagai wadah untuk beraktivitas dan bersosialisasi. Adanya paguyuban seperti kegiatan senam dan posyandu lansia tidak hanya bermanfaat untuk mempertahankan kesehatan fisik, tetapi juga sebagai wadah untuk berinteraksi sosial. Salah satu paguyuban yang aktif adalah Paguyuban Senam Sehat Wara Lestari yang secara rutin menyelenggarakan kegiatan senam sebanyak tiga kali dalam satu minggu. Berdasarkan hasil pengamatan awal, masih terdapat lansia yang menunjukkan kurangnya interaksi sosial, perasaan kesepian, serta keterbatasan dalam beraktivitas akibat kondisi kesehatan. Selain itu, terdapat lansia yang mengikuti kegiatan hanya sebagai rutinitas tanpa keterlibatan aktif secara sosial maupun emosional. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup lansia dengan cara menjaga kesehatan fisik dan mental, memperkuat hubungan sosial, memberikan kesempatan untuk mempertahankan kemandirian, serta keterlibatan dalam aktivitas yang bermanfaat dan menyenangkan, seperti senam sehat lansia.

Dalam hal ini, perawat memiliki peran yang penting dalam memberikan asuhan keperawatan secara holistik yang meliputi biopsikososial dan spiritual untuk meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup lansia khususnya melalui upaya edukatif dan preventif, seperti memberikan edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik, menjaga kesehatan mental, serta mendorong partisipasi sosial dan penerapan pola hidup sehat. Selain itu, perawat juga berperan dalam memantau kondisi emosional lansia guna mencegah stres, kesepian, dan depresi. Penelitian ini penting dilakukan sebagai dasar dalam upaya peningkatan kualitas hidup lansia melalui pendekatan kebahagiaan dan kepuasan hidup. Oleh karena itu, merujuk pada latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Gambaran Tingkat Kebahagiaan

(*Happiness*) dan Kepuasan Hidup (*Life Satisfaction*) pada lansia di Paguyuban Senam Sehat Wara Lestari Desa Tegalán Kecamatan Kandat Kabupaten Kediri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana gambaran tingkat kebahagiaan (*happiness*) dan kepuasan hidup (*life satisfaction*) pada lansia di Paguyuban Senam Sehat Wara Lestari Desa Tegalán Kecamatan Kandat Kabupaten Kediri?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran tingkat kebahagiaan (*happiness*) dan kepuasan hidup (*life satisfaction*) pada lansia di Paguyuban Senam Sehat Wara Lestari Desa Tegalán Kecamatan Kandat Kabupaten Kediri.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik lansia peserta senam, meliputi usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan, pekerjaan.
- b. Mengidentifikasi tingkat kebahagiaan (*happiness*) lansia di Paguyuban Senam Sehat Wara Lestari Desa Tegalán Kecamatan Kandat Kabupaten Kediri.
- c. Mengidentifikasi tingkat kepuasan hidup (*life satisfaction*) lansia di Paguyuban Senam Sehat Wara Lestari Desa Tegalán Kecamatan Kandat Kabupaten Kediri.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu keperawatan, khususnya keperawatan gerontik, dengan menyediakan data empiris mengenai tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup pada lansia. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan landasan bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan intervensi keperawatan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan ajar dan rujukan di institusi pendidikan keperawatan, khususnya dalam mata kuliah keperawatan gerontik,

untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai kondisi psikologis lansia.

b. Bagi Lansia

Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran bagi lansia mengenai pentingnya partisipasi dalam kegiatan fisik seperti senam untuk menjaga dan meningkatkan kebahagiaan serta kepuasan hidup di masa tua.

c. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian dapat menjadi bahan masukan perawat dan tenaga kesehatan lainnya dalam merancang program promosi kesehatan yang berfokus pada upaya edukasi dan preventif melalui kegiatan senam maupun aktivitas sosial lainnya.

d. Bagi Paguyuban Senam Sehat Wara Lestari

Hasil penelitian ini dapat memberikan umpan balik kepada paguyuban mengenai dampak kegiatan senam terhadap kebahagiaan dan kepuasan hidup anggotanya, serta sebagai dasar dalam pengembangan program agar lebih efektif dan bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agoes, D. (2020). *Peran Self-Awareness Dan Ego Support Terhadap Kepuasan Hidup Remaja Tionghoa*. 15, 255–257.
- Akbar Fredy et al.,. (2021). *Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo*. 2(2), 392–397.
- Akhtar, H. (2019). *Evaluasi Properti Psikometris Dan Perbandingan Model Pengukuran Konstruk Subjective Well-Being*. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 29. <https://doi.org/10.14710/jp.18.1.29-40>
- Aryati, D. P., & Fatimah, S. (2024). *Hubungan Kesepian dengan Kualitas Hidup Lansia yang Tinggal di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia*. 17(1), 18–26.
- Aulia R.T, Clarabel S, Devina, dkk. (2023). *Konsep Kebahagiaan Menurut Psikologi Positif (The Concept of Happiness according to Positive Psychology)*. 4–18.
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Dimensi Kepuasan Hidup Indeks Kebahagiaan*.
- Badan Pusat Statistik. (2024a). *Badan Pusat Statistik Lansia Jawa Timur*. 15, 1–118.
- Badan Pusat Statistik. (2024b). *badan pusat statistik penduduk lanjut usia*. 21, 1–280.
- Dwipayana, I. K. D., Rima, P., & Padini, A. (2024). *The Happiness of the Older Individuals in Indonesia and Its Associated Factors*. 2050, 55–72.
- Evi, A. (2018). *Pengaruh Kecenderungan Hidup Sehat Terhadap Kepuasan Hidup Pada Lansia di Indonesia*. 7, 1–20.
- Fatimah & Nuryaningsih. (2024). *penggunaan aromatherapy lavender pada lansia yang mengalami masalah kesehatan*. 8–30.
- Fuad, M. (2020). *Psikologi kebahagiaan manusia*. 9(1), 112–130.
- Gemini et al. (2021). *konsep lansia*. 16–59.
- Howay, Sari, Angelika, D. (2026). *Kepuasan Hidup Lansia Dalam Perspektif Pembelajaran Seumur Hidup: Tingkat dan Jenis Belajar Nonformal dan Informal di Kota Jayapura.pdf*. *Jurnal Kesehatan Jompa*, 5, 106–114.
- Kenzo. (2024). *Analyzing Oxford Happiness Questionnaire Indonesia Version Using the Generalized Partial Credit Model* (pp. 81–86).
- Khuzaimah U et al.,. (2021). *Dukungan Sosial dan Kebahagiaan Lansia Penghuni Panti Sosial di Medan Social Support and Happiness among Institutionalized Older People in Medan*. 26, 121–142. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art7>
- Lisa Andriani, S. (2022). *Gambaran Tingkat Kebahagiaan Pada Lansia Yang Tinggal di Komunitas*. 291–297.
- Manungkalit, S. (2022). *Tingkat Kebahagiaan Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Yang Tinggal di Panti Werdha Jambangan Surabaya*. 4(September), 2493–2503.

- Manungkalit, S. (2023). Tingkat Kesepian dan Kepuasan Hidup Terhadap Tingkat Kebahagiaan Lansia Yang Tinggal di Panti Werdha. *Malahayati Nursing Journal*, 5, 4330–4344.
- Mauli, Idrus, H. (2024). *Hubungan Sikap Qanaah dan Kepuasan Hidup pada Lansia* (pp. 137–148). Jurnal Riset Agama Vol.4 Nomor 2.
- Mustikawati, I. S. (2025). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kualitas Hidup Lansia di Kelurahan Grogol Jakarta Barat*. 6(November), 87–93.
- Putra, S., Jailani, M. S., & Nasution, F. H. (2023). *Penerapan Prinsip Dasar Etika Penelitian Ilmiah*. 7, 27876–27881.
- Putri. (2022). *Hubungan Tugas Perawatan Keluarga Dengan Kepuasan Hidup Lansia*. 24–30.
- Rizky, Sudijanto, Indri, W. (2025). *Tempat Tinggal dan Dampaknya terhadap Kebahagiaan Lansia_ Perbandingan antara Panti Wreda dan Komunitas Sosial* (pp. 109–117).
- Sakti, I. P., Luhung, M., Literasi, P. T., Abadi, N., Perumahan, G., Joyo, P., Residence, A., Kecamatan, M., Kota, L., No, A. I., Cipta, H., Penata, R. A., & Isbn, N. F. (2025). *buku ajar penatalaksanaan lansia hipertensi* Ns. Ifa Pannya Sakti., M.Kes dan Ns Monika Luhung.,M.Kes. cetakan 1, 1–54.
- Shinta Aprianti. (2020). *Kebahagiaan Pada Ibu Yang Memiliki Anak Usia Remaja Dengan Gangguan Psikotik*. 11–30.
- Sunarti & Ratnawati. (2022). *hubungan aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada lansia*. 9–32.
- Yusmaida, Z. (2024). *Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Lansia*. 3(2).
- Zakaria, S. M., Subhi, N., & Ismail, K. (2018). *Makna , Pengukuran dan Domain Kepuasan Hidup daripada Pelbagai Perspektif: Analisis Literatur Meaning , Measurement and Domain of Life Satisfaction from Different Perspectives : Literature Review*. 8(2), 1–11.