

**HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI SENAM AEROBIK
(*High impact dan Low Impact*) DENGAN TINGKAT STRES
PADA WANITA USIA PRODUKTIF
DI SANGGAR SENAM KARTIKA DEWI**

KARYA TULIS ILMIAH

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun Oleh :

SITI NAIMAH
20070320103

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah

HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI SENAM AEROBIK (*High Impact dan Low Impact*) DENGAN TINGKAT STRES PADA WANITA USIA PRODUKTIF DISANGGAR SENAM KARTIKA DEWI

Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah
Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Pada Tanggal 28 Juli 2011

Oleh:
SITI NAIMAH
20070320103

Dosen Pembimbing

Suharsono, MN

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah

HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI SENAM AEROBIK (*High Impact* dan *Low Impact*)

DENGAN TINGKAT STRES PADA WANITA USIA PRODUKTIF DISANGGAR

SENAM KARTIKA DEWI

Telah diseminarkan dan diujikan pada tanggal:

12 Agustus 2011

Oleh:

SITI NAIMAH

20070320103

Penguji

Suharsono,. MN

(.....)

Erna Rochmawati, S.kp., MNsc

(.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

(dr. Erwin Santosa, Sp.A., M.Kes)

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini kami selaku pembimbing karya tulis ilmiah mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Nama : Siti Naimah

No mahasiswa : 20070320103

Judul : Hubungan antara frekuensi senam aerobik (*High Impact dan low Impact*) dengan tingkat stres pada wanita usia produktif di sanggar senam Kartika Dewi.

Setuju/tidak setuju*) naskah ringkasan penelitian yang disusun oleh yang bersangkutan dipublikasikan dengan yang bersangkutan dipublikasikan/tanpa*) mencantumkan nama pembimbing sebagai *co-author*.

Demikian harap maklum.

Pembimbing

Yogyakarta, Agustus 2011
Mahasiswa

Suharsono, MN

Siti Naimah

*) Coret yang tidak perlu

HALAMAN MOTTO

*"Hidup akan menjadi baik, kalau kita memandangnya dari segi yang baik,
Berpikir baik tentang diri sendiri. Berpikir baik tentang orang lain.
Berpikir baik tentang keadaan. Berpikir baik tentang Tuhan"*

(Pygmalion)

*Hari ini adalah hakikat penampilan mimpi-mimpi hari kemarin dan mimpi-mimpi
hari ini adalah perwujudan hari esok, sedangkan kewajiban
kita lebih banyak dari pada waktu yang tersedia*

(Hasan Al Banna)

*Hidup adalah kehampaan jika tanpa hasrat dan keinginan hasrat dan keinginan
adalah kebutaan jika tidak disertai pengetahuan*

(Khalil Gibran)

*(Suatu pekerjaan tidak akan tercapai dengan hasil yang maksimal jika tidak
disertai dengan doa dan usaha*

(Penulis)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya Tulis Ini Kupersembahkan kepada:

- ⊗ Kedua orang tuaku tercinta, terimakasih atas kasih sayangnya, do'a, dukungan dan semua yang diberikan kepada naima. Semoga naima bisa menjadi yang terbaik.. amiin
- ⊗ Pak de ma Bude Suratman yang menjadi orang tua naima selama diyogya, terimakasih atas nasihat-nasihatnya yang membangun.
- ⊗ Adik-adikku, Mutia, Selo ma Tia terus rajin belajar dan tingkatkan prestasi.
- ⊗ Mbek ida yang menjadi kakak yang baik terimakasih buat dukungan dan kritik yang membangun.
- ⊗ Kak azdha, terimakasih buat kesabaran, bantuan dan perhatiannya selama ini.. ayo kapan nyusul selesain kuliahnya?
- ⊗ Teman-teman Psik UMY angkatan 2007 yang tidak bisa disebutkan satu persatu moga tetap kompak selalu
- ⊗ Teman-teman kozt Hidayah, mbek Nurul, mbek efri, mbek hikmah, Uni.
- ⊗ My Blacky (AB 2569 HU) terimakasih telah mengantarku kemanapun aku pergi.

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan berkah, hidayah dan nikmat-Nya, sehingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan. Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Hubungan Antara Frekuensi Senam Aerobik (High Impact dan Low Impact) Dengan Tigkat Stres Pada Wanita Usia Produktif Disanggar Senam Kartika Dewi” ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat dalam memperoleh gelar sarjana keperawatan di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu, perkenankanla penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. H. Erwin Santosa, Sp.A, M.kes., selaku dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis mengadakan penelitian Karya Tulis Ilmiah.
2. Fitri Arofiati, S.kep, Ns., MAN., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyusun dan menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
3. Suharsono, MN selaku dosen pembimbing yangtelah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
4. Erna Rochmawati, S.kep., MNsc selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan saran untuk Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Semua pihak sanggar senam Kartika Dewi yang telah memberikan izin penelitian kepada penulis.

6. Responden yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
7. Kedua orangtuaku tercinta yang telah memberikan dukungan dan doa untuk keberhasilan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Semua pihak yang terlibat yang telah memberikan bantuan kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna. Masih banyak hal-hal yang harus disempurnakan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan Karya Tulis Ilmiah ini dan sebagai acuan bagi penulis lainnya.

Akhir kata, semoga karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan khususnya ilmu keperawatan.

Amien.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Yogyakarta, 12 Agustus 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDU.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO.....	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR SKEMA	xiii
INTISARI.....	xivi
<i>ABSTRACT</i>	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	7
F. Penelitian Terkait.....	8

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Landasan Teori	9
1. Wanita usia Produktif	9
2. Stres	10
3. Senam Aerobik.....	19
B. Kerangka Konsep	25
C. Hipotesis	25
BAB III. METODE PENELITIAN	26
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Populasi dan Sampel	26
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	27
D. Variable Penelitian	27
E. Definisi Operasional.....	27
F. Instrumen Penelitian.....	29
G. Cara Pengumpulan Data	30
H. Ujia Validitas dan Reliabilitas	31
I. Pengolahan dan Metode Analisis Data	32
J. Etik Penelitian.....	33
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
A. Deskripsi Wilayah Penelitian.....	34
B. Hasil Penelitian.....	34
C. Pembahasan	38

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	43
A. Kesimpulan.....	43
B. Saran.....	43
C. Kekuatan Dan Kelemahan Penelitian.....	44

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Instrumen Tingkat Stres.....	30
Tabel 3.2 Instrumen frekuensi Senam Aerobik.....	30
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	35
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Frekuensi Senam.....	36
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres.....	36
Tabel 4.4 Distribusi Hasil Antara Frekuensi Senam Aerobik Dengan Tingkat Stress.....	37

DAFTAR SKEMA

Skema 1. Kerangka Konsep Penelitian.....	26
--	----

Siti Naimah. (2011). Hubungan Antara Frekuensi Senam Aerobik (*High Impact Dan Low impact*) Dengan Tingkat Stres Pada Wanita Usia Produktif Di Sanggar Senam Kartika Dewi.

Pembimbing:
Suharsono, MN

INTISARI

Stres merupakan salah satu hal yang sering dialami oleh wanita usia produktif, baik yang berada pada tingkat stres ringan, sedang maupun berat. Untuk menurunkan tingkat stres maka perlu adanya relaksasi, Olahraga senam aerobik merupakan salah satu senam yang dapat mempegaruhi tingkat stres seseorang yang juga dapat digunakan sebagai sarana relaksasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara frekuensi senam aerobik dengan tingkat stres pada wanita usia produktif disanggar senam Kartika Dewi.

Jenis penelitian ini adalah penelitian non eksperimental dengan pendekatan cross sectional. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 36 orang responden yang diambil secara purposive sampling. Instrument penelitian ini menggunakan kuestioner. Uji statistik menggunakan Spearman-rank dengan kemaknaan $p > 0.05$.

Hasil analisis uji statistik Spearman-rank menunjukkan tidak ada perbedaan yang bermakna antara frekuensi senam aerobik dengan tingkat stress wanita usia produktif, dengan nilai $p = 0.017$ ($p > 0.05$).

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah dengan melakukan latihan senam dengan frekuensi senam sering, sehingga dapat meberikan relaksasi dan untuk ilmu keperawatan komuitas agar perlunya diselenggarakan senam sehingga dapat menurunkan tingkat stres yang dialami oleh wanita usia produktif.

Kata Kunci: Tingkat stres, Senam aerobik, Wanita usia produktif.

Siti Naimah (2011). The relationship Between Frequency Of Aerobic Gymnastics Exercise (*High Impact and Low Impact*) With Level Of Stress Women Productive Age In Kartika Dewi.

Author:

Suharsono, MN.

ABSTRACT

Stress is one thing that is often experienced by women of productive age, both located the level of mild stress, moderate, and severe. In the mild stress level it is necessary to relaxation, aerobic is one exercise is the one way that can influence level of stress a person also can be used as a mean of relaxation. The purpose of this study was to determine the relationship between frequency of aerobic exercise with level of stress in women productive age in Kartika Dewi studio.

This type of research is non-experimental research with cross sectional approach. The number of samples in this study were 36 respondents who made a purposive sampling. This research instrument use kuesioner . Test using the spearman-rank statistic with significance $p > 0.05$.

The result of statistical analysis Spearman-rank test showed no significant difference between frequency of aerobic exercise with the level of stress women productive age. With a p value = 0.078 and Rho value = 0.058

The conclusion can be drawn from this study is doing gymnastics exercise with often frequency. Thus gave relaxation and for nursing science to the necessity of organized gymnastics community so it can lower stress level experienced by women productive age.

Keyword: *Level of stress, women productive age, aerobic gymnastic.*