

**HUBUNGAN PELAKSANAAN SENAM LANSIA DENGAN
TINGKAT STRES DI WILAYAH KAUMAN NGUPASAN GANDOMANAN
YOGYAKARTA**

Karya Tulis Ilmiah

Untuk memenuhi syarat memperoleh derajat

Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



**Disusun Oleh :
ARIFAH
20020320005**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2007

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah

**HUBUNGAN PELAKSANAAN SENAM LANSIA DENGAN TINGKAT STRES
DIWILAYAH KAUMAN NGUPASAN GONDOMANAN YOGYAKARTA**

**Telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah
Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran
Universitas Muhammadiyah yogyakarta**

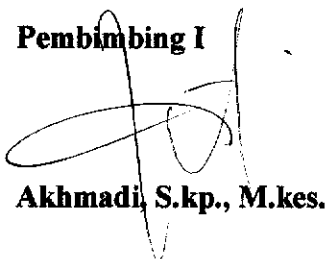
Pada tanggal : 20 Februari 2007

ARIFAH

20020320005

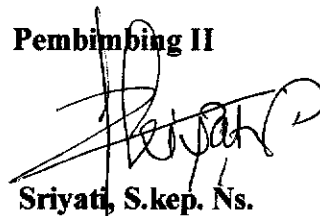
Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Akhmadi, S.kp., M.kes.

Pembimbing II



Sriyati, S.kep. Ns.

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH HUBUNGAN PELAKSANAAN SENAM LANSIA DENGAN TINGKAT STRES DIWILAYAH KAUMAN NGUPASAN GANDOMANAN YOGYAKARTA

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Dan Diterima
Sebagai Sebagian Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Oleh :
ARIFAH
20020320005

Pada tanggal 22 Februari 2007

Dewan Penguji :

1. Penguji I : Akhmadi, S.kp., M.Kes.
2. Penguji II : Sriyati, S.kep. NS.
3. Penguji III : Rahmah, S.Kep. NS.

(.....)
(.....)
(.....)

Mengetahui :

Dekan dan ketua Program studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



(Dr. H. Erwin Santosa, Sp.A., M.Kes)

KATA PENGANTAR

Assalamua'laikum Wr. Wb

Alhamdulillahirobil'amin, segala puji syukur kehadiran Allah SWT yang melimpahkan karunia dan rezeki kepada hamba-hambanya, sehingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “ Hubungan pelaksanaan senam lansia dengan tingkat stres di wilayah Kauman, Ngupasan, Gondomanan, Yogyakarta. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah atas nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia dari kegelapan menuju terang benderang.

Penyusunan Karya Tulis Ilmiah sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu keperawatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, tidak lepas bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan banyak ucapan terima kasih dan penghargaan kepada :

1. Ayahanda, Ibunda, kakak-kakakku dan adik-adikku tercinta sebagai keluarga yang senantiasa mendoakan dan memberikan dukungan dalam segala hal.
2. dr. Erwin Santoso, Sp.A., M.kes, selaku Dekan Fakultas Kedokteran sekaligus Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan, telah memberikan izin penelitian dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah.
3. Bpk Akhmadi, S.kep., M.Kes, sebagai pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan arahan, masukan, dan motivasi dalam penyusunan KTI.
4. Ibu Sriyati, S.kep., Ns., sebagai pembimbing II yang telah menyediakan waktu luang untuk memberikan arahan, masukan, dan motivasi dalam penyusunan KTI.

5. Ibu Munariyati sebagai pelatih Senam Bugar lansia sekaligus sebagai pembimbing lapangan dalam penyusunan KTI.
6. Anggota Senam Bugar Lansia Kauman sebagai responden dalam pengisian lembaran kuesioner uji penelitian.
7. Anggota Senam Bugar lansia Lemahdadi sebagai responden dalam pengisian lembaran kuesioner uji validitas.
8. Seluruh dosen dan staf Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta sebagai tenaga pendidik dalam memberikan pengalaman dan ilmu demi masa depan bagi anak didikmu “jasamu tiada tara”.
9. Rekan-rekan PSIK 2002 (Nining, Zakiah, Ika, Ari parto, Dwi, Habib, Lia, Indah) yang telah memberikan banyak bantuan dan motivasi untuk menyelesaikan KTI ini.
10. Sahabat kosku (mbak sri, Santi, Ike, Ingga, Amel, Ayu, puji, Inung, Sari, uuy, Ari, Mike, Pipit, Siska, lita, dan jihan) yang mengiringi susah senang menjadi anak kos.
11. Sahabat di Lampung (Sundari, Veronica, lili, Ermi, maya, Eka) “ you the best my friends).
12. Seluruh pihak yang terlinat dalam penelitian .

Penulis menyadari bahwa kekurangan dan kesalahan tidak lepas dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, maka saran dan kritik sangat diharapkan penulis. Akhir kata penulis mengharapakan semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi berbagai pihak.

Amin. *Wassalamu'alaikum, Wr.Wb*

Yogyakarta, 22 Februari 2007

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
MOTTO.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
INTISARI.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar belakang masalah.....	1
B. Perumusan masalah.....	5
C. Tujuan penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Ruang lingkup.....	6
F. Penelitian pendukung.....	7

BAB 11 TINJAUAN TEORI

A. Lansia

1. Pengertian Lansia.....9
2. Penggolongan Lansia.....9
3. Perubahan-perubahan psikososial pada Lansia.....10

B. Senam Lansia

1. Pengertian Senam Lansia.....13
2. Manfaat Senam Lansia.....13
3. Prinsip Senam Lansia.....15
4. Takaran latihan Senam Lansia.....17
5. Rangkaian gerakan Senam Lansia.....18

C. Stres

1. Pengertian stres.....21
2. Sumber stres.....21
3. Reaksi terhadap stres.....23
4. Kerangka teori penelitian.....26
5. Kerangka kerja penelitian.....27
6. Hipotesis.....27

BAB 111 METODOLOGI PENELITIAN

- A. Jenis peneltian.....28
- B. Waktu dan Tempat.....28
- C. Populasi dan Sampel.....28

D. Variabel Penelitian.....	29
E. Hubungan antara variabel.....	30
F. Definisi operasional.....	30
G. Variabel pengganggu.....	31
H. Instrument Penelitian.....	32
I. Pelaksanaan Uji Instrument.....	33
J. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	33
K. Analisa Data.....	35
M. Etik Penelitian.....	38

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian

1. Gambaran lokasi penelitian Kauman, Ngupasan, Gondomanan, Yogyakarta.....	40
2. Karakteristik Responden.....	41
3. Hubungan Pelaksanaan Senam Lansia Dengan Tingkat Stres diwilayah Kauman Ngupasan, Gondomanan, Yogyakarta	
a. Gambaran Tingkat Stres Emosi Pada Senam Lansia.....	42
b. Gambaran Tingkat Stres Fisik Pada Senam Lansia.....	44
c. Gambaran Tingkat Stres stres perilaku Pada Senam Lansia.....	46
d. Gambaran Hubungan Pelaksanaan Senam Lansia Dengan Tingkat Stres Di Wilayah Kauman, Ngupasan, Gondomanan, Yogyakarta.....	48

B. Pembahasan

1. Hubungan Pelaksanaan Senam Lansia Dengan Tingkat Stres emosi.....	49
2. Hubungan Pelaksanaan Senam Lansia Dengan Tingkat Stres Fisik.....	51

3. Hubungan Pelaksanaan Senam Lansia Dengan Tingkat Stres Perilaku.....	53
4. Hubungan Pelaksanaan Senam Lansia Dengan Tingkat Stres.....	55
C. Keterbatasan Penelitian.....	56

BAB V SARAN DAN KESIMPULAN

A. Saran.....	58
B. Kesimpulan.....	58

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Kerangka teori penelitian.....	26
Gambar 2.	Kerangka kerja penelitian.....	27
Gambar 3.	Hubungan antar variabel.....	30

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Kisi-kisi kuisisioner.....	32
Tabel 2.	Distribusi uji instrument item kuisisioner.....	34
Tabel 3.	Interprestasi korelasi nilai r.....	36
Tabel 4	Distribusi karakteristik responden berdasarkan golongan umur, jenis kelamin, pendidikan, dan status hidup pada bulan November2006.....	41
Tabel 5	Distribusi frekuensi dan persentase sebaran tanda dan gejala stres emosi.....	42
Tabel 6.	Distribusi frekuensi dan persentase tingkat stres emosi.....	43
Tabel 7.	Distribusi frekuensi dan persentase sebaran tanda dan gejala stres fisik.....	44
Tabel 8	Distribusi frekuensi dan persentase tingkat stres fisik.....	46
Tabel 9	Distribusi frekuensi dan persentase sebaran tanda dan gejala stres perilaku....	46
Tabel 10	Distribusi frekuensi dan persentase tingakt stres perilaku.....	48
Tabel 11	Distribusi frekuensi dan persentase tingkat stres.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Hasil uji Validitas dan Reliabilitas.
- Lampiran 2. Lembaran permohonan menjadi responden.
- Lampiran 3. Lembaran persetujuan menjadi responden.
- Lampiran 4. Lembaran kuisisioner penelitian Hubungan Pelaksanaan Senam Lansia dengan tingkat Stres diwilayah Kauman, Ngupasan, Gondomanan, Yogyakarta.
- Lampiran 5. Permohonan surat ijin penelitian kepada biro Akademik Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Lampiran 6. Surat keterangan ijin dari Badan Perencanaan Daerah.
- Lampiran 7. Surat keterangan ijin dari Dinas Perizinan Pemerintah Kota Yogyakarta
- Lampiran 8. Hasil peneltian Hubungan pelaksanaan Senam Lansia dengan tingkat Stres diwilayah Kauman, Ngupasan, Gondomanan, Yogyakarta.
- Lampiran 9 Hasil pengolahan data dan analisa data

INTISARI

Latar belakang: Keberhasilan pemerintah dalam pembangunan nasional terutama dunia kedokteran memberikan dampak pada jumlah penduduk lansia semakin meningkat. Salah satu propinsi yang memiliki populasi lansia terbesar adalah Daerah Istimewa Yogyakarta. Lansia merupakan tahapan kehidupan dengan melalui berbagai perubahan antara lain fisik, psikis, ekonomi, dan sosial. Perubahan yang besar dan cepat tidak sesuai kemampuan dalam menerima perubahan dapat memperburuk derajat kesehatan, sehingga cenderung mendekati dalam kondisi stres. Stres akan mempengaruhi keadaan fisik, emosional dan perilaku lansia. Maka dalam mendapatkan kembali semangat hidup seperti masa muda memerlukan kesehatan fisik yang optimal. Pada fisik yang kuat terdapat jiwa yang sehat, dan senam lansia merupakan cara terbaik untuk memperbaiki kesehatan jasmani demi meningkatkan kemampuan diri dalam menghadapi kondisi stres.

Tujuan penelitian: Mengetahui hubungan Pelaksanaan senam lansia dengan tingkat stres diwilayah Kauman, Ngupasan, Gondomanan, Yogyakarta.

Metode penelitian: Jenis penelitian adalah survey melalui pendekatan *Cross Sectional* dengan menggunakan kuesioner. Penelitian dilaksanakan pada anggota Senam Bugar Lansia yang aktif selama bulan November diwilayah Kauman, Ngupasan, Gondomanan, Yogyakarta secara *Purposive sampling* dengan jumlah sampel 30 responden berusia > 50 tahun. Tehnik analisa data menggunakan *Point Biserial Correlation*.

Hasil penelitian: Sebagian besar lansia memiliki tingkat stres rendah baik untuk stres emosi, fisik, dan perilaku. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $r = 0,938$ dan taraf signifikan ($p < 0,05$).

Kesimpulan: Ada hubungan Pelaksanaan Senam Lansia dengan Tingkat stres diwilayah Kauman, Ngupasan, Gondomanan, Yogyakarta.

Saran: Diharapkan para lansia tetap aktif dalam pelaksanaan Senam Lansia untuk mempertahankan kesehatan jasmani dan rohani dalam meningkatkan kekebalan terhadap stres.

Kata kunci: Senam Lansia, Tingkat stres

ABSTRACT

Background : The government success on national development, especially in medical field gives the influence of increasing number of aged people. One of the provinces which has the biggest population of aged people is Special Territory of Yogyakarta. Aged period is a phase of life which has passed through various changes such as physical, psychological, economic, and social. The great and rapid changes which cannot be adapted can exaggerate the level of health, so that it can result in depression. The depression will influence physical condition, emotion, and attitude of the aged people. Therefore, they need optimum physical condition if they want to be healthy spirit. There is a healthy spirit in a healthy body in this condition, gymnastics on aged people is the best way to improve health of body in order to increase ability to overcome depression condition.

Objectives : To find out the relationship between gymnastics of aged people and the level of depression in Kauman, Ngupasan, Gondomanan, Yogyakarta.

Metode penelitian: This research employs *Cross sectional* approach using questionnaire. The research is conducted at Kauman, Ngupasan, Gondomanan, Yogyakarta. The respondents are aged people who actively belong to the member of gymnastic "Senam Bugar Lansia" and they are taken using *Purposive Sampling* with the number of the number of samples is 30 respondents having age > 50 years old. The data analyses technique uses *Point biserial Correlation*

Research finding : Most of aged people have low level of depression, especially depression on emotional, physical, and attitude. Statistical result shows that value of $r = 0,938$ and the significance is $(p) < 0,05$.

Conclusion : There is a relationship between the gymnastic program of aged people and the level of depression in Kauman, Ngupasan, Gondomanan, Yogyakarta.

Suggestion : it is suggested that the aged people be consistently active in gymnastics program in order to maintain physical and mental health in improving immunity toward depression.

Keyword : Gymnastics of aged people, level of depression