

**PERBEDAAN FREKUENSI DENYUT JANTUNG ANGGOTA SENAM LANSIA
TERA DAN SENAM MEDITASI YOGA SAAT SEBELUM DAN SESUDAH
LATIHAN DI YOGYAKARTA**

**KARYA TULIS ILMIAH
Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Derajat Sarjana Kedokteran Pada Fakultas Kedokteran
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



Disusun Oleh :

RINA ANGGRAYANI

20010310095

**FAKULTAS KEDOKTERAN UMUM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2006

**PERBEDAAN FREKUENSI DENYUT JANTUNG ANGGOTA SENAM LANSIA
TERA DAN SENAM MEDITASI YOGA SAAT SEBELUM DAN SESUDAH
LATIHAN DI YOGYAKARTA**

**KARYA TULIS ILMIAH
Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Derajat Sarjana Kedokteran Pada Fakultas Kedokteran
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



Disusun Oleh :

RINA ANGGRAYANI

20010310095

FAKULTAS KEDOKTERAN UMUM

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

Lembar Pengesahan

Karya Tulis Ilmiah

**PERBEDAAN FREKUENSI DENYUT JANTUNG ANGGOTA SENAM
LANSIA TERA DAN SENAM MEDITASI YOGA SAAT SEBELUM DAN
SESUDAH LATIHAN DI YOGYAKARTA**

Disusun oleh :

**RINA ANGGRAYANI
20010310095**

**Telah diseminarkan dan disetujui
Pada tanggal 10 Februari 2006**

Dosen Pembimbing/ Penguji



Tri Pitara M, M.Si, M.Kes

Mengesahkan

Dekan Fakultas Kedokteran

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



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

FAKULTAS KEDOKTERAN

Umsaha Panyusunan

Karya Tulis Ilmiah

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SEBELA MARET SURABAYA

Disusun oleh :

RINA ANGGRAENI
20010310025

Tahun dan semester disusun (jika ada)

Tahun angkatan 10 Februari 2010

Dosen Pembimbing Pertama

Dr. Hana M. Mardiana

Melalui sahkan

Dekan Fakultas Keperawatan

Universitas Sebelas Maret

Surabaya, 20 Februari 2010



UNIVERSITAS SEBELA MARET SURABAYA

2010

MOTTO

"Sesungguhnya dibalik kesulitan itu terdapat kemudahan"

(Q.S : Alam Nasyrat : 6)

Setitik cahaya di ujung sana

Sadarkan jiwa 'tuk tetap berada

Sejuta angkara tak segan mereda

Di balik impian ingin kucipta

Bukan sesaat melainkan asa

Raihkan cita di langit senja

HALAMAN PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya tulis ini untuk:

ALLAH SWT yang tak henti memberiku semangat.

UMAK DAN BAPAK atas kesabaran dan kasih sayang tulus.

KAREK DAN KATIN atas dukungan semangat dan nasehatnya.

ABI, BUBU, TABBY, CHACHA, BABY ONE yang menjadi saksi

bisu kehidupanku.

DIA, atas hadirmu di masa nanti

... ..

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum, Wr. Wb.

Alhamdulillah puji syukur senantiasa penulis pangatkan kehadiran kehadirat Allah SWT, yang telah memberi berkah dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "PERBEDAAN FREKUENSI DENYUT JANTUNG ANGGOTA SENAM LANSIA TERA DAN SENAM MEDITASI YOGA SAAT SEBELUM DAN SESUDAH LATIHAN DI YOGYAKARTA".

Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. H. Erwin Santosa, Sp.A, MKes, Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

2. Tri Pitara M, M.Si, MKes, selaku dosen pembimbing penulisan sekaligus penguji Karya Tulis Ilmiah ini.

3. Prof. Dr. H. Soejono Aswin, Ph.D, selaku dosen mata kuliah metodologi penelitian pada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

4. Prof. DR. Dr. H. Rusdi Iamsudin, Mmed Sc, Sp.S(k), selaku dosen mata kuliah metodologi penelitian pada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

5. Sahabat - sahabatku Fera, Dimas Rahmat Amboro, Anom Rinaldi, Dedek Wibowo, terima kasih telah menjadi orang - orang yang mengerti arti persahabatan sebenarnya serta semua pihak yang telah membantu dalam proses penulisan KTI ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan sehingga saran dan kritik membangun sangat penulis harapkan. Penulis berharap semoga apa yang telah disajikan dalam Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan masukan bagi semua pihak.

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Lembar Pengesahan	ii
Motto	iii
Halaman Persembahan	iv
Kata Pengantar	v
Daftar Isi	vii
Daftar Tabel	ix
Intisari	x
Abstract	xii

BAB I PENGANTAR

A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Lanjut Usia dan Beberapa Masalah	5
B. Aktivitas Fisik pada lansia	10
C. Senam Lansia Tera Indonesia	13

D. Senam Lansia Tera Indonesia	17
---	-----------

E. Kerangka Konsep	20
F. Hipotesis	22

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan penelitian	23
B. Populasi dan Sampel	23
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	25
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	26
E. Teknik Analisis Data	26
F. Prosedur Penelitian	27
G. Variabel Penelitian	31
H. Validitas dan Reliabilitas	32
I. Analisis Statistik	32

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

33

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	39
B. Saran	20

DAFTAR TABEL

TABEL	HALAMAN
1. Denyut jantung latihan.....	14
2. Rentang laju denyut nadi latihan.....	16
3. Sistem cakra.....	19
4. Status gizi menurut <i>WHO (World Health Organization)</i>	25
5. Rata - rata indeks massa tubuh subyek penelitian.....	33
6. Rata - rata tekanan darah sistole dan diastole subyek penelitian.....	34
7. Perbandingan rata - rata frekuensi denyut jantung saat sebelum dan sesudah latihan pada K I dan K II	36