

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**

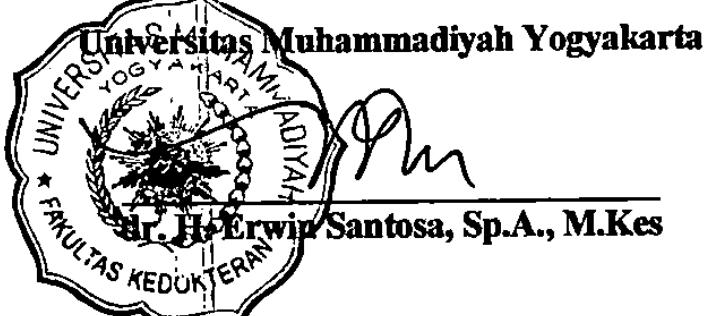
Dosen Pembimbing/ Penguji



Tri Pitara M, M.Si, M.Kes

Mengesahkan

Dekan Fakultas Kedokteran



FAKULTAS KEDOKTERAN

ПОДПИСЬ ПРЕЗИДЕНТА

ПРИМЕРЫ

МАКСИМОВА АННА ТИМОФЕЕВНА РИКИНА ЕКАТЕРИНА
РУДОВСКАЯ ЕЛЕНА АДГЕЛЬГИДА МАКСИМОВНА АЛЕКСАНДРОВА
ЛЮБИМОВА ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА

ПРИМЕРЫ

ПРАВИТЕЛЬСТВО
СОВЕТИЙСКОГО СОЮЗА

ПРИМЕРЫ
ПРИМЕРЫ

ПРИМЕРЫ

ПРИМЕРЫ

ПРИМЕРЫ

ПРИМЕРЫ

ПРИМЕРЫ



ПРИМЕРЫ

ПРИМЕРЫ

ПРИМЕРЫ

MOTTO

"Sesungguhnya dibalik kesulitan itu terdapat kemudahan"

(Q.S : *Alam Nasirah* : 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

DI YOGYAKARTA

Alhamdulillah puni syukur senantisa penulis mengalakan kehadiran Allah SWT, yang telah memberi berkah dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "PERBEDAAN PERKUENSI DENYUT JANTUNG ANGGOTA SENAM LANSA TERRA DAN SENAM MEDITASI YOGA SAT SEBELUM DAN SESUDAH LATIHAN".

Assalamualaikum, Ww. Wh.

KATA PENGAJUAR

1. Dr. H. Erwin Santosa, Sp.A., M.Kes., Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta kasih kepada:
2. Tri Pitra M, M.Si, M.Kes, selaku dosen pembimbing penulisan sekaligus Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Prof. Dr. H. Sogiono Aswin, Ph.D, selaku dosen mata Kuliah metodologi penelitian pada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
4. Prof DR. Dr. H. Rusdi Lamnidin, Mmed Sc, Sp.S(k), selaku dosen mata Kuliah metodologi penelitian pada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Muhammadiyah Yogyakarta.

DATA PEGAWAI

AN, DR. H. SUDIYATMOYO, M.S.

Alat-alat pengukur pada awal sebagian besar berupa peralatan rumahan. Adapun alat-alat pengukur pada masa kini yang masih berfungsi baik adalah "SISTEM KERJA DAN KAPASITAS" dan "KETELAHUAN DAN KAPASITAS".
Pada awalnya teknologi yang digunakan dalam pengukuran ini adalah teknologi yang sederhana dan tidak memerlukan peralatan yang canggih. Namun seiring dengan perkembangan teknologi, teknologi pengukuran pun semakin maju dan kompleks. Saat ini, teknologi pengukuran yang digunakan dalam pengukuran ini adalah teknologi optik dan teknologi elektromagnetik.

DR. H. SUDIYATMOYO

Penulis lahir pada tanggal 15 Februari 1965 di Samarinda, Kalimantan Timur. Penulis merupakan putra dari pasangan Bapak Dr. H. SUDIYATMOYO dan Ibu Hj. SRI MULYANI. Penulis memiliki dua saudara perempuan, yakni Sri Wahyuni dan Sri Dwi. Penulis menikah dengan Ibu Hj. SRI MULYANI pada tahun 1990 dan mereka memiliki dua orang anak, yakni Rizki dan Rizqia.

Penulis merupakan

Dr. H. SUDIYATMOYO, M.S., adalah seorang ahli kimia dan teknologi yang berpengalaman dalam penelitian dan pengembangan teknologi kimia.

Dr. H. SUDIYATMOYO

Dr. H. SUDIYATMOYO, M.S., adalah seorang ahli kimia dan teknologi yang berpengalaman dalam penelitian dan pengembangan teknologi kimia.

Dr. H. SUDIYATMOYO

Dr. H. SUDIYATMOYO, M.S., adalah seorang ahli kimia dan teknologi yang berpengalaman dalam penelitian dan pengembangan teknologi kimia.

Dr. H. SUDIYATMOYO, M.S., adalah seorang ahli kimia dan teknologi yang berpengalaman dalam penelitian dan pengembangan teknologi kimia.

Dr. H. SUDIYATMOYO

Dr. H. SUDIYATMOYO, M.S., adalah seorang ahli kimia dan teknologi yang berpengalaman dalam penelitian dan pengembangan teknologi kimia.

Dr. H. SUDIYATMOYO, M.S., adalah seorang ahli kimia dan teknologi yang berpengalaman dalam penelitian dan pengembangan teknologi kimia.

Dr. H. SUDIYATMOYO

5. Sahabat - sahabatku Fera, Dimas Rahmat Amboro, Anomi 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.

....

Loring
MAY 20 1964

200 MADISON AVENUE

125 WEST 57TH STREET, NEW YORK CITY

Dear Mr. Loring:

I am enclosing herewith a copy of the letter I sent you on May 10th concerning the proposed sale of the building at 125 West 57th Street. I would like to emphasize that I am not in any way involved in this transaction and that I am merely enclosing the letter for your information. I hope you will let me know if you have any questions or if there is anything else I can do for you.

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. Sosial Mediator Y	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	39

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	36