

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP TINGKAT STRES
DAN JUMLAH NEUTROFIL PADA KELOMPOK LANJUT USIA**

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana Kedokteran pada
Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun oleh:

Araafi Hariza Mahandaru

20080310212



**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN UMUM
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Araafi Hariza Mahandaru
NIM : 20080310212
Program studi : Pendidikan Dokter
Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka dibagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 4 Januari 2012

Yang membuat pernyataan,

Tanda tangan

Araafi Hariza Mahandaru

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Segala puji bagi Allah SWT atas segala nikmat, petunjuk dan kemudahan yang telah diberikan kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan proposal karya tulis ilmiah dengan judul “Pengaruh Relaksasi Progresif terhadap Tingkat Stres dan Jumlah Neutrofil pada Kelompok Lanjut Usia”.

Proposal karya tulis ilmiah ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh derajat Sarjana Kedokteran program studi Kedokteran Umum Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Dengan proposal karya tulis ilmiah yang sederhana ini, penulis berharap dapat menyumbangkan sesuatu hal yang dapat berperan dalam kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi kedokteran serta dapat diambil manfaatnya untuk meningkatkan kesejahteraan umat manusia.

Dalam kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Allah SWT, yang telah memberikan nikmat rahmat dan hidayah serta kekuatan untuk menyelesaikan karya tulis ini.
2. dr. Erwin Santosa, Sp.A., M.Kes selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. dr. Ratna Indriawati, M.Kes selaku pembimbing dalam penyusunan proposal karya tulis ilmiah ini.
4. dr. Siti Aminah TSE, Sp.KK., M.Kes selaku penanggung jawab blok metodologi penelitian dan statistika.
5. Ayahanda dr. Hari Widodo dan ibunda dra. Rysana Santika tercinta yang telah begitu banyak memberikan dukungan baik moril maupun materiil sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ini.

6. Teman-teman kelompok KTI, Shaina Metadilla P. dan Kinanti Ediningtyas., yang telah membantu serta memberikan kritik dan saran dalam penyusunan proposal ini.
7. Rekan – rekan kelompok KTI lain yang turut berpartisipasi, berbagi pengalaman dalam segala hal yang berhubungan dengan KTI ini maupun diluar itu.
8. Teman-teman sejawat yang telah memberikan kritik dan saran bagi penulis.

Penulis menyadari bahwa proposal karya tulis ilmiah ini masih jauh dari sempurna. Masih banyak terdapat kekurangan baik dalam segi isi maupun penulisannya, untuk itu penulis memohon maaf dan demi kebaikan proposal karya tulis ilmiah ini, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca. Akhir kata, penulis mengharapkan agar proposal karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan menambah khasanah ilmu pengetahuan terutama ilmu kedokteran.

Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Yogyakarta, April 2010

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRACT.....	vi
INTISARI.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
BAB I.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II.....	8
A. Kesehatan pada Lanjut Usia.....	8
1. Definisi Lansia.....	8
2. Batasan Lanjut Usia.....	8
3. Kondisi Fisiologis Lansia.....	9
4. Hubungan Penuaan terhadap Sistem Imun.....	11
a. Efek Penuaan terhadap Immunitas Natural.....	12
b. Efek Penuaan terhadap Imunitas Spesifik.....	13
B. Stres.....	13
1. Definisi.....	13
2. Hubungan Stres Terhadap Fisiologis Tubuh.....	14
4. Jenis – jenis Stres.....	17
a. Stres akut (Acute Stress).....	17
b. Stres Episodik Akut (Episodic Acute Stress).....	18
c. Stres Kronik (Chronic Stress).....	19
C. Sistem Imun.....	20
1. Asal Sel Imun.....	20

2.	Imunitas Natural	21
3.	Komponen Imunitas Natural	22
4.	Imunitas Spesifik	28
5.	Leukositosis	28
D.	Stres dan Sistem Imun.....	29
E.	Relaksasi.....	32
1.	Tehnik Relaksasi.....	33
2.	Teknik Relaksasi Progresif.....	36
3.	Kerangka Konsep	38
4.	Hipotesis.....	39
BAB III.....		44
A.	Desain Penelitian	44
B.	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	44
C.	Populasi dan Sampel.....	44
D.	Variabel	46
E.	Definisi Operasional Variabel.....	46
F.	Instrumen Penelitian.....	49
G.	Cara Pengumpulan Data	50
H.	Alur Penelitian.....	51
I.	Analisis Data	52
BAB IV		53
A.	Hasil Penelitian.....	53
1.	Gambaran Umum Responden.....	53
2.	Analisis Statistik Variabel Tingkat Stres.....	54
Gambar 3. Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Relaksasi Progresif.		55
3.	Analisis Statistik Variabel Jumlah Netrofil	57
B.	Pembahasan.....	58
1.	Metode Penelitian.....	58
2.	Tingkat Stres	62
3.	Jumlah Netrofil.....	63
BAB V.....		67
KESIMPULAN DAN SARAN		67
A.	Kesimpulan.....	67
B.	Saran	67