

**HUBUNGAN SENAM LANSIA DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA
LANSIA DI PSTW BUDHI LUHUR BANTUL YOGYAKARTA**

**HUBUNGAN SENAM LANSIA DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA
LANSIA DI PSTW BUDHI LUHUR BANTUL YOGYAKARTA**

Karya Tulis Ilmiah

Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Derajat

Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun Oleh:

ANI HIDAYATI

20030320054

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

2008

HALAMAN PENGESAHAN

**KARYA TULIS ILMIAH
HUBUNGAN SENAM LANSIA DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA
LANSIA DI PSTW BUDHI LUHUR BANTUL YOGYAKARTA**

Telah diseminarkan dan diujikan pada tanggal:
08 Agustus 2008

Oleh :
ANI HIDAYATI
NIM 20030320054

Penguji :

drh. Zulkhah Noor, M.Kes (.....)

Uswatun Khasanah, MNS (.....)

Mengetahui
Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

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

Motto

QS. Al Imran : 200

“ Wahai orang-orang yang beriman! Bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga (di perbatasan negrimu) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu beruntung. “

QS. Ar Ra'd : 28

“ (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”

Satu kerinduan lebih baik dari seribu impian. Satu kesadaran lebih baik dari seribu impian. Satu tindakan lebih baik dari seribu kesadaran. Satu tujuan akhir lebih baik dari seribu tindakan. Satu keikhlasan lebih baik dari seribu tujuan akhir. Mulailah, meskipun sedikit (Imam Al Ghazali)

Sebesar kengerian dan kesulitan dalam mencapai sesuatu, sebesar itulah kesenangan dan kelezatan yang dirasakan (Ibbul Qoyyim)

Keridhoan Allah lebih indah daripada permata, lebih terang daripada sinar matahari, dan lebih jernih daripada serpihan kaca.

HALAMAN PERSEMBAHAN

1. Teruntuk ibu dan bapakku tercinta, terimakasih atas nasihat dan untaian do'anya dalam setiap sepertiga malam, begitu pula segala hal yang telah diberikan tanpa perhitungan demi mengharap datangnya wisuda ananda. Hanya Allah yang mampu membalas kebaikan bapak dan ibu. Semoga ananda masih diberi banyak kesempatan untuk membahagiakan kalian berdua. Amiin...
2. Buat adekku seorang, dirimu adalah bagian dari diriku. Berbuat baiklah kepada orang tua, terutama ibu, selagi kita masih diberi kesempatan untuk mendatangi kedua pintu do'a tersebut. Semoga tambah dewasa and sholehah, Amiin.
3. Untuk Ibu dan para Guru Kehidupan-ku, Jazakumullah khairan katsiran atas bimbingan dan do'anya. Begitu banyak pelajaran yang telah kalian torehkan kepadaku, sehingga hidupku menjadi bermakna dan berwarna.
4. Mba'2-q yang subhanallah: M'Yem, M'Vie, M'Ida, M'Nina, M'Desi, M'Vika, M'Ika, Tezh, M'Eri & M'Ulin, syukron atas bimbingannya.
4. Untuk ikhwah fillah UMY, baik interna maupun eksterna, genderang perang itu baru bibunyikan. Jaga ruhiyah, sabar dan semoga istiqomah.
5. Para bidadari Azzahro, hem....kalian adalah saudara dan keluarga yang luar biasa, jaga "saham" ya ☺. Untuk Noe : yang anteng ya, jangan mbobol pintu lagi.
6. Untuk ukhti fillah : Elly, Suchang, Ayou, Caca, Ari, Ofa, Ismi, widya, lia dan hani, yang telah memberikan dukugan, motivasi dan do'anya. Semoga Allah membalas kebaikan antunna.
7. Sahabat-sahabatqu dimanapun berada. Sahabat itu walaupun jauh di mata tapi dekat di hati, InsyaAllah...
8. Teman-temanku dipenghujung akhir studi, Rere, Rani, Pal, Irma dan yang lainnya Ayo, maju terus pantang mundur!.
12. Semua teman-teman PSIK'03, terimakasih ya atas segala dukungan dan motivasinya.
13. Bunda Mekar & Pak Agus sekeluarga, syukron atas bantuan dan nasehatnya dikala lapang dan sempit.
14. Bu Rantini di PSTW Budhi Luhur, terimakasih ya bu atas bantuannya.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Segala puji bagi Allah yang telah melimpahkan nikmat yang tak terhitung banyaknya. Sholawat dan salam kita haturkan kepada Nabi Muhammad SAW. Segenap syukur kepada Allah atas limpahan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Seluruh proses penyusunan karya tulis ilmiah ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, maka penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. dr. H. Erwin Santosa, Sp.A., M.Kes selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. drh. Zulkhah Noor M.Kes dan Moh. Affandi, S.Kep, Ns., selaku dosen pembimbing I dan II dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
3. Uswatun Khasanah, MNS, sebagai dosen penguji.
4. Kepala Dinas Sosial Daerah Istimewa Yogyakarta yang telah memberikan ijin untuk penelitian ini.
5. Bapak/Ibu staf dan karyawan PSTW Budhi Luhur yang telah membantu dalam pelaksanaan observasi dan pengambilan data.
6. Teman-teman yang telah membantu dalam pengambilan data.
7. Ibu, Bapak dan adek yang senantiasa menyanjung harapan dan do'a
8. Semua temen mahasiswa keperawatan atas dukungan dan motivasinya.
9. Semua pihak yang belum tercantum yang telah membantu dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang lebih baik dari Allah ta'ala. Harapan penulis karya tulis ilmiah ini bermanfaat bagi pembaca, khususnya di bidang ilmu keperawatan.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Yogyakarta, 08 Agustus 2008

Penulis

DAFTAR ISI

JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
MOTTO	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
INTISARI.....	xi
ABSTRACT.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Ruang Lingkup.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teoritis.....	7
1. Lansia.....	7
a. Definisi Lansia.....	7
b. Fisiologi Lansia.....	7
c. Teori Lanjut Usia.....	8
d. Faktor-faktor yang mempengaruhi lanjut usia.....	10
e. Batasan-batasan Lanjut Usia.....	10
f. Perubahan-perubahan yang terjadi pada lanjut usia.....	11
2. Kecemasan	
a. Definisi Kecemasan.....	14
b. Tanda dan gejala Kecemasan.....	15

c.	Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan.....	16
d.	Patofisiologi Kecemasan.....	18
e.	Macam-macam Kecemasan.....	21
f.	Pencegahan kecemasan.....	22
g.	Terapi kecemasan.....	23
3.	Senam Lansia.....	24
a.	Definisi Senam Lansia.....	24
b.	Fisiologi Senam.....	24
c.	Prinsip Senam Lansia.....	25
d.	Macam-macam senam lansia.....	27
e.	Manfaat olahraga/senam lansia.....	28
B.	Kerangka Konsep.....	30
C.	Penelitian Yang berhubungan.....	31
D.	Hipotesis.....	31

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A.	Desain Penelitian.....	32
B.	Populasi dan Sampel.....	32
C.	Variabel dan Definisi Operasional.....	33
D.	Instrument Penelitian.....	34
E.	Cara Pengumpulan Data.....	35
F.	Analisis Data.....	36
G.	Kesulitan Penelitian	37
H.	Etika Penelitian.....	37

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A.	Hasil Penelitian.....	38
1.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	38
a.	Letak Geografis.....	38
2.	Gambaran Umum Responden.....	39
a.	Karakteristik Responden	39
b.	Aktivitas Lanjut Usia	41
3.	Hubungan senam lansia dengan tingkat kecemasan.....	42

B. Pembahasan.....	43
1. Kecemasan pada lansia.....	43
2. Hubungan senam lansia dengan kecemasan.....	44

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	49
B. Saran.....	50
C. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian.....	51

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kisi-kisi Kuesioner	35
Tabel 2. Distribusi frekuensi karakteristik responden.....	40
Tabel 3. Kegiatan responden	41
Tabel 4. Distribusi frekuensi hubungan senam lansia dengan tingkat kecemasan pada lansia.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian dari UMY

Lampiran 2. Surat Keterangan Izin Penelitian dari BAPEDA

Lampiran 3. Surat Pernyataan Peneliti

Lampiran 4. Surat Persetujuan menjadi Responden

Lampiran 5. Kuesioner Penelitian

Lampiran 6. Hasil Pengolahan Data

Ani Hidayati. (2008). Hubungan Senam Lansia dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia di PSTW Budhi Luhur Bantul Yogyakarta. Karya Tulis Ilmiah. Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Pembimbing:

drh. Zulkhah Noor. M. Kes.

INTISARI

Kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan dan kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan. Kecemasan merupakan gangguan mental yang paling umum dialami oleh orang tua, mempengaruhi 1 dari 10 orang yang berusia diatas 60 tahun. Gejala neurosis dialami sekitar 10-20 % kelompok lanjut usia. Senam lansia merupakan aktivitas olahraga yang melibatkan gerakan seluruh anggota badan (tangan, kaki dan kepala). Gerakannya *low impact* dengan disertai musik yang lembut. Senam ini akan membantu menurunkan kecemasan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara senam lansia yang rutin dilakukan dengan tingkat kecemasan pada lansia di PSTW Budhi Luhur Bantul Yogyakarta.

Jenis penelitian ini adalah penelitian non eksperimen dan data diperoleh secara observasi dengan pendekatan cross-sectional. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Sampel diambil dengan metode *total sampling* dengan jumlah sampel 40 responden. Analisis data menggunakan Korelasi Spearman Rank.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia dengan senam lebih dari 3 kali mengalami kecemasan ringan sebesar 57,1%, kecemasan sedang 22,9% dan sisanya sebesar 20% tidak mengalami kecemasan. Lansia dengan senam kurang dari 3 kali seminggu mengalami kecemasan ringan sebesar 60% dan kecemasan sedang 40%. Kedua kelompok tersebut tidak mengalami kecemasan berat. Nilai uji Korelasi Spearman Rank adalah $\rho = 0,188$ dan $p=0,245$.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan yang bermakna antara senam lansia dengan tingkat kecemasan pada lansia di PSTW Budhi Luhur Bantul Yogyakarta. Saran penelitian untuk lansia hendaknya tetap mengikuti senam lansia dan aktif dalam kegiatan lain di PSTW Budhi Luhur Bantul Yogyakarta.

Kata kunci : Senam lansia, tingkat kecemasan, lansia

Ani Hidayati. (2008). The Relation between gymnastic in elderly with level of anxiety in PSTW Budhi Luhur Bantul Yogyakarta. Student Research Project. School of Nursing. Muhammadiyah University of Yogyakarta.

Advisers:

drh. Zulkhah Noor, M.Kes.

ABSTRAC

Anxiety is affective disorder which signed with fear and feeling afraid. Anxiety is a common mental disorder in elderly, influence 1 from 10 people above 60 years old. Neurosis symptom occurred in 10-20% group of elderly. The gymnastic in elderly is exercise activity that affects all movement of the body (hand, foot, and head). The gymnastic in elderly belongs to low impact that follow the slowly music. It can strengthen physical fitness and decreasing stressor that can cause anxiety. The purpose of this research is to know the correlation between gymnastic in elderly that done routinely with anxiety level in PSTW Budhi Luhur Bantul Yogyakarta.

The type of this research is non-experimental and the data collected by observation and use cross-sectional approach. Instrument that use for this research is questionnaire. The sample taken by total sampling method with 40 respondents. The data analyzed by using Spearman Rank Correlation.

The research shows that elderly who are doing gymnastic in 3-5 times a week suffer from anxiety in low category about 57,1% of sample, 22,9% get middle anxiety and 20% there are no anxiety. The two groups do not have high level of anxiety. From the data analysis, value of ρ is 0,188 and $p=0,245$.

In conclusion, there is not significant correlation between gymnastic in elderly with anxiety level in PSTW Budhi Luhur Bantul Yogyakarta. The research suggest the elderly in PSTW Budhi Luhur Bantul Yogyakarta to do gymnastic routinely and active participate in every activities.

Keywords: gymnastic in elderly, anxiety level, elderly

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Proses menua merupakan proses yang terus menerus yang dimulai sejak manusia lahir. Manusia secara perlahan-lahan mengalami penurunan kemampuan jaringan untuk mempertahankan struktur dan fungsi normalnya. Proses menua ini dipengaruhi berbagai macam faktor. Maka diperlukan upaya-upaya untuk mempertahankan fungsi semangat hidup. Manusia akan mengalami tua akan tetapi akan menjadi lebih baik menjadi tua yang sehat (Darmodjo dkk, 2006).

Pertambahan penduduk di seluruh dunia semakin cepat, khususnya jumlah orang lanjut usia diperkirakan akan mencapai 1,2 miliar pada tahun 2025. Jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia akan meningkat sekitar 11 % pada tahun 2020 dengan angka harapan hidup 70-75 tahun (Nugroho, 2000).

Berdasarkan data *The National Old People's Welfare council* Inggris ada 12 macam penyakit dan gangguan pada lansia. Salah satu gangguan penyakit tersebut adalah kecemasan. Gejala neurosis dialami sekitar 10-20 % kelompok lanjut usia (Lansia). Gangguan ini ditandai oleh kecemasan sebagai gejala utama dengan daya tilikan (*insight*) serta daya menilai realitasnya yang baik (Kuntjoro, 2002). Gangguan mental yang sering ditemukan pada usia lanjut adalah depresi, insomnia, anxietas dan delirium (Dep.Kes. RI, 2000). Sebuah tesis mengungkapkan bahwa kasus depresi di Panti Werdha Surakarta