

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN STRES PADA
LANSIA USIA 60-74 TAHUN DI DESA PUCANGRO KECAMATAN
KALITENGAH KABUPATEN LAMONGAN**

SKRIPSI



MOHAMAD RISYAF BAHRUL ULUM
NIM 11.02.01.0861

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN
2015**

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN STRES PADA
LANSIA USIA 60-74 TAHUN DI DESA PUCANGRO KECAMATAN
KALITENGAH KABUPATEN LAMONGAN**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Prodi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah
Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan**

**MOHAMAD RISYAF BAHRUL ULUM
NIM 11.02.01.0861**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN
2015**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mohamad Risyaf Bahrul Ulum
Nim : 11.02.01.0861
Tempat, Tanggal Lahir : Lamongan, 24 Desember 1992
Institusi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes)
Muhammadiyah Lamongan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul ” *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Usia 60-74 Tahun Di Desa Pucangro Kecamatan Kalitengah Kabupaten Lamongan*”. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Lamongan, 5 Mei 2015

Yang menyatakan

MOHAMAD RISYAF BAHRUL ULUM
NIM 1102010783

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi : Mohamad Risyaf Bahrul Ulum
Nim : 11.02.01.0861
Judul : Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Usia 60-74 Tahun Di Desa Pucangro Kecamatan Kalitengah Kabupaten Lamongan

Telah disetujui untuk diujikan dihadapkan Dewan Penguji Skripsi pada tanggal:

Oleh:

Mengetahui :

Pembimbing I



Moh. Saifudin, S.Kep.,Ns.,S.Psi.,M.Kes
NIP. 1975 06 07 2005 011001

Pembimbing II



Ihda Mauliyah, S.ST.,M.Kes
NIK. 1985 07 24 2008 050

LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji Dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Sidang Skripsi
Di Program Studi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lamongan

Tanggal : 5 Mei 2015

PANITIA PENGUJI

Tanda Tangan

Ketua : 1. Farida Juanita, S.Kep.,Ns.,M.Kep.



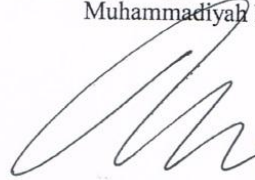
Anggota : 2. Moh. Saifudin, S.Kep.,Ns.,S.Psi.,M.Kes.



3. Ihda Mauliyah, S.ST.,M.Kes.



Mengetahui,
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES)
Muhammadiyah Lamongan



Drs. H. Budi Utomo, Amd, Keper, M.Kes.
NIK. 1954 08 18 2005 10 1 001



CURRICULUM VITAE

Nama : Mohammad Risyaf Bahrul Ulum

Tempat Tgl. Lahir : Lamongan, 24 Desember 1992

Alamat Rumah : Ds. Pucangro, Kec. Kalitengah, Kab. Lamongan

Pekerjaan : Mahasiswa

Riwayat Pendidikan :

1. TK Budi Luhur Pucangro Lulus Tahun 1999
2. SD Negeri 1 Pucangro Lulus tahun 2005
3. SMP Negeri 1 Karanggeneng lulus tahun 2008
4. SMA Negeri 1 Lamongan Lulus Tahun 2011
5. STIKES Muhammadiyah Lamongan 2011-Sekarang

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

والله لا يسز ال عجز ح تي ب قدر شيء كل

“Segala sesuatu telah ditakdirkan, sampai-sampai kelemahan dan kepintaran.”
(HR. IBNU MAJAH)

MOTTO

“Yang Ada, Jalani Dengan Sebaik-baiknya”
“Kelemahan Tidak Akan Menjadi Nasib Buruk Ketika Kita Mau berusaha Dan Berdo’a”

“ALHAMDULILLAHIRABBIL’ALAMIN, PUJI SYUKUR KEHADIRAT ALLAH SWT YANG TELAH MELANCARKAN DAN MEMUDAHKAN SAYA UNTUK MENYELESAIKAN SRIPSI INI”

SKRIPSI INI SAYA PERSEMBAHKAN UNTUK:

- ❖ Ayah (Minanurrohman) dan Ibu (Kasmiyatun) yang tidak hentihentinya mendo’akan setiap langkahku, memberikan dukungan, nasehat, serta cara berfikir yang baik, sehingga dalam menjalani kehidupan ini lebih baik.
- ❖ Kakakku (Elok Erlita Nur Farradina), Adikku (Revalda Tanaya Rahma Tsalitsa) dan (Sheva Byo Wahyu wanti) yang menjadi semangat dan kekuatan dalam menjalani hidup ini, dan menjadikanku lebih bertanggung jawab dalam perbuatan dan perlakuan.
- ❖ Seluruh dosen STIKES Muhammadiyah Lamongan, Khususnya Pak Udin dan Bu Ihda yang telah sabar dan tulus membimbingku, sehingga dapat menyelesaikan SKRIPSI ini tepat pada waktunya
- ❖ Teman-teman Angkatan 2011 yang selalu memberikan warna, dan suasana yang nyaman selama perkuliahan di STIKES. Terima kasih atas kebersamaanya dan kekompakan kita.
- ❖ Dan semua orang yang telah berdo’a dan berbuat baik kepada saya tanpa terkecuali.

ABSTRAK

Stres merupakan realitas kehidupan setiap hari yang tidak dapat dihindari. Stres disebabkan oleh perubahan yang memerlukan penyesuaian. Tujuan dari penelitian untuk mengetahui Pengaruh Senam Lansia Usia 60-74 Tahun Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia Di Desa Pucangro Kecamatan Kalitengah Kabupaten Lamongan.

Desain menggunakan *Pre-eksperimental design* dengan pendekatan *one group pre-test and post-test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh Lansia Usia 60-74 Tahun di Desa Pucangro Kecamatan Kalitengah Kabupaten pada Bulan Desember Tahun 2014-Maret Tahun 2015 dengan menggunakan *concecutive sampling*. Instrumen menggunakan SOP dan lembar kuisisioner dan uji menggunakan Wilcoxon Signal Rank Test dengan nilai $p < 0,05$.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan diperoleh hasil bahwa sebelum dilakukan senam lansia, Hampir seluruh lansia mengalami stres sedang berjumlah 33 orang (78,6%), dan setelah dilakukan senam lansia, hampir seluruh lansia mengalami stres ringan sebanyak 35 orang (83,3%). Hasil uji statistik dengan program SPSS versi 18.0 dengan menggunakan uji wilcoxon didapatkan hasil nilai $Z = -5.260$ dan $p = 0,000$ dimana $p < 0,05$ maka H_1 diterima, artinya ada Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia Usia 60-74 Tahun Di Desa Pucangro Kecamatan Kalitengah Kabupaten Lamongan Tahun 2015. Melihat Hasil diatas maka senam lansia dapat menjadi alternatif untuk terapi penurunan stress pada lansia.

Kata kunci : *Stres Lansia, Senam Lansia*

ABSTRACT

Stress is life reality in everyday which can't be avoided. Stress is caused by changes that needs an adjustments. The aim from this study is to determine the effect of gymnastics elderly age 60-74 years against decreasing stress levels in elderly people Pucangro Kalitengah In Lamongan city.

Design used Pre-experimental design approach to a one group pre-test and post-test design. The populations of this study are all of Aged 60-74 Years Old peoples in Pucangro village Kalitengah district on December 2014 to March 2015 with used concecutive sampling. The Instruments used SOP and closed questionnaire and used test signals by Wilcoxon rank test with $p < 0.05$.

Based on research shows that elderly before exercise, elderly stress are almost all of 33 people (78.6%), and after elderly exercise, almost all of elderly people experience mild stress up to 35 people (83 , 3%). Results of statistical tests with SPSS version 18.0 with used the Wilcoxon test showed the value of $Z = -5.260$ $p = 0.000$ where $p < 0.05$ then H1 is accepted, which means there are Effect older Gymnastics to Decrease stress levels in Elderly Age 60-74 Years In Pucangro village Kalitengah District and Lamongan city at 2015. See results above the gymnastics elderly can be an alternative to stress-lowering therapy in the elderly.

Keyword : *Elderly Stress, Elderly Exercise*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *“Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Usia 60-74 Tahun Di Desa Pucangro Kecamatan Kali Tengah Kabupaten Lamongan”* sesuai waktu yang ditentukan. Skripsi ini penulis susun sebagai syarat untuk melanjutkan penelitian.

Dalam penyusunan, penulis mendapat banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak/Ibu :

1. Drs. H. Budi Utomo, Amd.Kep. M.Kes, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.
2. Zuli Kasmawanto, S.IP, M.IP selaku Kepala Desa Pucangro, Kecamatan Kalitengah, Kabupten Lamongan, yang telah memberikan ijin dan fasilitas untuk melakukan penelitian.
3. Arifal Aris, S.Kep, Ns, M.Kes selaku Ketua program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan.
4. Moh. Saifudin, S.Kep.,Ns.,S.Psi.,M.Kes, selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.
5. Ihda Mauliyah, S.ST, M.Kes selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.

6. Seluruh responden yang telah bersedia memberikan informasi dalam penyusunan skripsi ini.
7. Semua pihak yang telah memberikan dorongan moral, materil dan spiritual demi terselesaikannya skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang diberikan. Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, 5 Mei 2015

Penulis,

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
COVER DALAM.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KURIKULUM VITAE	vi
MOTTO.....	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	xi
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Bagi Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Bagi Praktis	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Stress	7
2.1.1 Pengertian Stres	7
2.1.2 jenis Stress	7
2.1.3 Model Stress.....	8
2.1.4 Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Respons Terhadap Stres.....	9
2.1.5 Penggolongan Stress	11

2.1.6	Gejala dan Tanda Stress.....	11
2.1.7	Sumber Stress Psikologis.....	12
2.1.8	Tahapan Stress.....	13
2.1.9	Reaksi Terhadap Stress.....	15
2.1.10	Skala Stress.....	16
2.1.11	Manajemen Stress.....	17
2.2	Konsep Dasar Lansia.....	18
2.2.1	Pengertian.....	18
2.2.2	Batasan-Batasan Lansia.....	20
2.2.3	Karakteristik Lanjut Usia.....	21
2.2.4	Tipe Lansia.....	24
2.2.5	Teori Proses Menua.....	25
2.2.6	Perubahan Yang Terjadi Pada lanjut Usia.....	27
2.3	Konsep Dasar Senam Lansia.....	28
2.3.1	Pengertian.....	28
2.3.2	Komponen dan Aktivitas Kebugaran.....	29
2.3.3	Prinsip Program Latihan Lansia.....	30
2.3.4	Hal-hal yang Menjadi Perhatian Dalam Melakukan Senam.....	31
2.3.5	Teknik dan Cara Senam.....	32
2.4	Kerangka Konsep.....	40
2.5	Hipotesis Penelitian.....	41

BAB 3 METODE PENELITIAN

3.1	Desain Penelitian.....	42
3.2	Waktu dan Tempat Penelitian.....	43
3.3	Kerangka Kerja.....	44
3.4	Populasi, Sampel, Sampling.....	45
3.5	Identifikasi Variabel.....	45
3.4.1	Variabel Independen.....	46
3.4.2	Variabel Dependen.....	46

3.6	Definisi Operasional Variabel.....	47
3.7	Pengumpulan dan Analisa Data	48
3.8	Etika Penelitian	52
3.8.1	<i>Informed Consent</i>	52
3.8.2	<i>Anonymity</i>	52
3.8.3	<i>Confidentiality</i>	52
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Peneliti.....	53
4.2	Pembahasan.....	57
BAB 5 PENUTUP		
5.1	Kesimpulan	65
5.2	Saran	66
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 2.1	Jenis Stresor Berdasarkan Tahap Perkembangan	11
Tabel 2.2	Gambar latihan senam lansia	33
Tabel 3.1	Definisi operasional Pengaruh Senam Lansia Usia 60-74 Tahun Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia Di Desa Pucangro Kecamatan Kalitengah Kabupaten Lamongan Tahun 2014	49
Tabel 4.1	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Lansia Usia 60-74 Tahun Di Desa Pucangro Kecamatan Kalitengah Kabupaten Lamongan Tahun 2015.	54
Tabel 4.2	Distribusi Usia Lansia Usia 60-74 Tahun Di Desa Pucangro Kecamatan Kalitengah Kabupaten Lamongan Tahun 2015	54
Tabel 4.3	Distribusi Responden Berdasarkan pendidikan Lansia Usia 60-74 Tahun Di Desa Pucangro Kecamatan Kalitengah Kabupaten Lamongan Tahun 2015	55
Tabel 4.4	Distribusi Responden Berdasarkan pendidikan Lansia Usia 60-74 Tahun Di Desa Pucangro Kecamatan Kalitengah Kabupaten Lamongan Tahun 2015	55
Tabel 4.5	Distribusi Data Tingkat Stress Pada Lansia Di Desa Pucangro Kecamatan Kalitengah Kabupaten Lamongan sebelum dilakukan senam lansia usia 60-74 Tahun Tahun 2015	55

Tabel 4.6	Distribusi Data Tingkat Stress Pada Lansia Di Desa Pucangro Kecamatan Kalitengah Kabupaten Lamongan sesudah dilakukan senam lansia usia 60-74 Tahun Tahun 2015	56
Tabel 4.7	Distribusi Distribusi Data Tingkat Stress Pada Lansia Di Desa Pucangro Kecamatan Kalitengah Kabupaten Lamongan sebelum dan sesudah dilakukan senam lansia usia 60-74 Tahun Tahun 2015	56

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Pengaruh Senam Lansia Usia 60-74 Tahun Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia Di Desa Pucangro Kecamatan Kalitengah Kabupaten Lamongan	42
Gambar 3.1 Bagan rancangan penelitian <i>pre-experimental one-group pre test-post test design</i>	44
Gambar 3.2 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia Usia 60-74 Tahun Di Desa Pucangro Kecamatan Kalitengah Kabupaten Lamongan Tahun 2015	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Penelitian
Lampiran 2	Surat Permohonan Ijin Survey Awal
Lampiran 3	Surat Balasan Ijin Survey Awal
Lampiran 4	Surat Permohonan Penelitian
Lampiran 5	Surat Balasan Ijin Penelitian
Lampiran 6	Lembar Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 7	Lembar Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden
Lampiran 8	Format Pengumpulan Data Responden
Lampiran 9	Lembar Kuisisioner DASS
Lampiran 10	Standart Operasional Prosedure Senam Lansia
Lampiran 11	Tabulasi
Lampiran 12	Hasil SPSS
Lampiran 13	Lembar Konsultasi

DAFTAR LAMBANG DAN SINGKATAN

Daftar Arti dan Lambang :

%	: Persentase
-	: Sampai
<	: Kurang Dari
>	: Lebih Dari
≤	: Kurang dari sama dengan
&	: Dan
Ptasi	
Σ	: Jumlah
×	: Kali
$\sqrt{\quad}$: Akar

Daftar Singkatan

Amd.Kep	: Ahli Madya Keperawatan
BPS	: Badan Pusat Statistik
DASS	: <i>Depression Anxiety Stress Scale</i>
Depkes	: Departemen Kesehatan
DNA	: Dioksiribosa Nukleat Acid
GAS	: General Adaptasi Syndrome
Ha	: Hektar
ICCU	: <i>Intensive Coronary Care Unit</i>
Lansia	: Lanjut Usia
M.IP	: Magister Ilmu Politik
M.Kep	: Magister Keperawatan
M.Kes	: Magister Kesehatan
Menpora	: Menteri Pemuda dan Olahraga
Ns	: Ners
P	: Prosentase
RB	: Radikal Bebas

RI	: Republik Indonesia
RNA	: Ribosa Nuklead Acid
S.IP	: Sarjana Ilmu Politik
S.Kep	: Sarjana Keperawatan
S.Psi	: Sarjana Psikologi
S.ST	: Sarjana Saint Terapan
SD	: Sekolah Dasar
SM	: Skor Maksimal
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SOP	: Standart Operasional Prosedure
SP	: Skor Peroleh
SPSS	: <i>Stastitical Product and Service Solutions</i>
TK	: Taman Kanak-Kanak
UMS	: Universitas Sebelas Maret
WHO	: <i>World Health Organisation</i>