

**PENGARUH TERAPI OKUPASI (*ADL*) TERHADAP PENURUNAN TINGKAT  
KECEMASAN PESERTA POSYANDU LANSIA (60-74 TAHUN)  
DI DESA TUNGGUL UPT PUSKESMAS PACIRAN**

**SKRIPSI**



**SITI NUR HIDAYAH**  
**NIM. 15.02.01.1926**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

**2019**

**PENGARUH TERAPI OKUPASI (*ADL*) TERHADAP PENURUNAN  
TINGKAT KECEMASAN PESERTA POSYANDU LANSIA(60-74 TAHUN)  
DI DESA TUNGGUL UPT PUSKESMAS PACIRAN**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Prodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah  
Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Keperawatan**

**SITI NUR HIDAYAH  
NIM: 15.02.01.1926**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN  
2019**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawahini :

NAMA : SITI NUR HIDAYAH  
NIM : 1502011926  
TEMPAT, TANGAL LAHIR : LAMONGAN, 14 NOVEMBER 1996  
INSTITUSI : UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
LAMONGAN

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Terapi Okupasi (*ADL*) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Peserta Posyandu Lansia (60-74 Tahun) di Desa Tunggul UPT Puskesmas Paciran” adalah bukan skripsi orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Lamongan, 15 Mei 2019

Yang menyatakan

  
**SITI NUR HIDAYAH**  
**NIM. 15.02.01.1926**

## LEMBAR PERSETUJUAN

### LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh : SITI NUR HIDAYAH  
NIM : 1502011926  
Judul : PENGARUH TERAPI OKUPASI (*ADL*) TERHADAP  
PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PESRTA  
POSYANDU LANSIA (60-74 TAHUN) DI DESA  
TUNGGUL UPT PUSKESMAS PACIRAN

Telah disetujui dan diajukan di hadapan Dewan Penguji Skripsi pada  
tanggal: 15 Mei 2019.

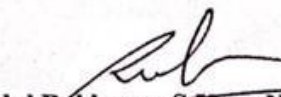
Mengetahui,

Pembimbing I

Pembimbing II



Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes.  
NIP. 19750607 2005011 001



Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep.  
NIK. 19881020 201211 056





## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Oleh : Siti Nur Hidayah  
NIM : 1502011926  
Judul : Pengaruh Terapi Okupasi (*ADL*) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Peserta Posyandu Lansia (60-74 Tahun) Di Desa Tunggul Upt Puskesmas Paciran

Telah Diuji dan Disetujui Oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang Skripsi  
Di Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Lamongan

Tanggal: 15 Mei 2019


### PANITIA PENGUJI

Ketua : Heny Ekawati, S.Kep., Ns., M.Kes.

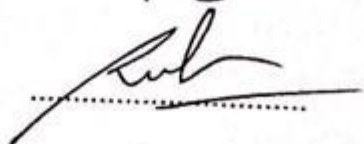
Anggota : 1. Moh. Saifudin, S.Kep., Ns, S.Psi., M.Kes.

2. Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep.

Tanda Tangan

.....  


.....  


.....  


Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Lamongan



## **KURIKULUM VITAE**

Nama : Siti Nur Hidayah

TempatTgl. Lahir : Lamongan, 14 November 1996

AlamatRumah : Ds. DrajatKec. PaciranKab. Lamongan

RiwayatPendidikan :

1. MI Tarbiyatul Athfal Drajat Paciran Lamongan
2. MTs Tarbiyatut Tholabah Kranji Paciran Lamongan
3. MA Tarbiyatut Tholabah Kranji Paciran Lamongan
4. Fakultas Kesehatan Prodi S1-Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Sampai sekarang.

## HALAMAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

**Hidup itu tentang saling menghargai, jika kamu ingin dihargai maka  
hargailah orang lain**

**“Treat people the way you want to be treated. Talk to people the way you  
want to be talked to. Respect is earned, not given.”- Hussein Nishah**

### SKRIPSI INI SAYA PERSEMBAHKAN

- ♥ Kepada ALLAH SWT atas segala rohmat dan hidayahnya “thank u for  
giving me and i love so <3”
- ♥ My best parents two hiro’s (mommy and daddy) cause my everything  
so <3
- ♥ Dosen pembimbing universitas muhammadiyah lamongan
- ♥ mybrother and two mylil sister “myFamily who i love them much <3”
- ♥ mbak nufri and desi’s someone who helping me thnk u so
- ♥ mybesty dina cantik, zuliaku and then mbak yani someone who caring  
me and support thk so bad, jeongmel saranghandaguuuuuu <3<3<3
- ♥ someone special always there every prayer <3

## ABSTRAK

Hidayah, Siti Nur. 2019. **Pengaruh Terapi Okupasi (ADL) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Peserta Posyandu Lansia (60-74 tahun) di Desa Tunggul UPT Puskesmas Paciran**. Skripsi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing: (1) Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.kes. (2) Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep.

Kecemasan seringkali terjadi pada kehidupan seseorang dan disebabkan oleh semua peristiwa yang dialami sehari-hari. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi okupasi terhadap penurunan tingkat kecemasan peserta posyandu lansia (60-74 tahun) di Desa Tunggul UPT Puskesmas Paciran. Penelitian ini menggunakan desain *Pra-Eksperimen*, dengan menggunakan pendekatan *One Group Pra-Post test design*. Populasi penelitian ini adalah 42 kemudian diambil dengan metode *Random Sampling* sehingga sampel penelitian ini adalah peserta posyandu lansia (60-74 tahun) sebanyak 38 lansia. Teknik pengambilan data menggunakan kuesioer *HARS* untuk mengetahui tingkat kecemasan lansia. Kemudian di uji statistik menggunakan *Uji Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kecemasan sebelum dilakukan intervensi lebih dari sebagian besar dalam kategori cemas sedang yaitu 73,7% sedangkan sesudah dilakukan intervensi lebih dari sebagian besar dalam kategori cemas ringan yaitu 63,2%. Berdasarkan hasil dari uji statistik didapatkan hasil nilai  $Z = -3,286^b$  dan nilai  $P \text{ value } 0,000 < 0,05$ , Ini menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi okupasi (ADL) terhadap penurunan tingkat kecemasan peserta posyandu lansia (60-74 tahun) di Desa Tunggul UPT Puskesmas Paciran. Dari hasil penelitian ini diharapkan pemberian terapi okupasi (ADL) dapat dijadikan sebagai salah satu cara alternatif untuk mengurangi tingkat kecemasan pada peserta posyandu lansia di puskesmas.

**Kata kunci : Terapi Okupasi, Kecemasan Lansia**



## ABSTRACT

Hidayah, Siti Nur. 2019. **The Effect of Occupational Therapy (ADL) on Anxiety Levels Decrease of Elderly Posyandu Participants Aged 60-74 years in Tunggul Village, Paciran Health Center.** Nursing Undergraduate Thesis Muhammadiyah University Lamongan. Advisorss: (1) Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.kes. (2) Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep.

Anxiety often occurs in a person's life and is caused by all events that are experienced daily. The purpose of this study was to determine the effect of occupational therapy on reducing the anxiety level of elderly posyandu participants (60-74 years) in the Tunggul Village of the Paciran Community Health Center. This study used a Pre-Experimental design, using the approach of One Group Pre-Post test design. The population of this study was 42 then taken by the Random Sampling method so that the sample of this study were elderly posyandu participants (60-74 years) of 38 elderly. The data collection technique used questionnaire HARS to determine the anxiety level of the elderly. Then in the statistical test used the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that the level of anxiety before intervention was more than most in the category of moderate anxiety that was 73.7% while after intervention more than most in the mild anxiety category was 63.2%. Based on the results of the statistical test the results of the value  $Z = -3.286b$  and the P value of  $0.000 < 0.05$ , This shows that there was an effect of occupational therapy (ADL) on anxiety levels decrease of elderly posyandu participants (60-74 years) in the Tunggul Village of the Paciran Community Health Center. From the results of this study it is expected that the provision of occupational therapy (ADL) can be used as an alternative way to reduce the level of anxiety in elderly posyandu participants at the health center.

**Keywords: Occupational Therapy, Elderly Anxiety**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul ”Pengaruh Terapi Okupasi (*ADL*) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Peserta Posyandu Lansia(60-74 Tahun)di Desa Tunggul UPT Puskesmas Paciran” sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk melanjutkan penelitian di Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan, penulis mendapatkan 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 Rektor Universitas Muhammadiyah Lamongan.
2. dr. Tri Puji Astuti selaku kepala UPT Puskesmas Paciran Kabupaten Lamongan.
3. Arifal Aris, S.Kep.,Ns., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
4. Suratmi, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Kaprodi S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Lamongan
5. Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., P.Si., M.Kes selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan pengarahan, saran, motivasi, dorongan moral selama penyusunan tugas ini.

6. Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing II, yang juga banyak memberikan pengetahuan baru, referensi baru juga aplikasi baru yang dapat mempermudah penulis dalam penyusunan tugas.
7. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan semangat, motivasi, serta doa di setiap sujudnya.
8. Seluruh responden yang telah bersedia memberikan informasi dalam penyusunan skripsi ini.
9. Semua pihak yang secara tidak langsung banyak membantu penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

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

Lamongan, 15 Mei 2019

**SITI NUR HIDAYAH**  
**NIM: 15.02.01.1926**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PRASYARAT .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>KURIKULUM VITAE .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR SIMBOL .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB 1 : PENDAHULUAN</b>	
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	5
1.3. Tujuan Penelitian.....	5
1.4. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB 2 : TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Konsep Lanjut Usia .....	7
2.2 Konsep Dasar Kecemasan .....	20
2.3 Konsep Dasar Terapi Okupasi.....	32
2.4 Kerangka Konsep .....	42
2.5 Hipotesis .....	43
<b>BAB 3 : METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Desain Penelitian .....	44
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	45
3.3 Kerangka Kerja.....	45

3.4	Identifikasi Variabel Penelitian .....	47
3.4.1	Identifikasi Variabel Independen .....	47
3.4.2	Identifikasi Variabel dependen .....	47
3.5	Definisi Operasional Variabel .....	47
3.6	Populasi, Sampel dan Teknik Sampling .....	49
3.6.1	Populasi .....	49
3.6.2	Sampel .....	49
3.6.3	Teknik Sampling.....	51
3.7	Pengumpulan Data dan Analisa Data .....	52
3.7.1.	Pengumpulan Data .....	52
3.7.2.	Instrumen dan Prosedur Pengumpulan Data .....	54
3.7.3.	Teknik Analisa Data.....	54
3.8	Etika Penelitian.....	58
3.8.1	<i>Respect for person</i> .....	58
3.8.2	<i>Benefience</i> .....	59
3.8.3	<i>Justice</i> .....	59
<b>BAB 4 : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>		
4.1	Hasil Penelitian .....	60
4.2	Pembahasan.....	65
<b>BAB 5 : PENUTUP</b>		
5.1	Kesimpulan .....	70
5.2	Saran.....	70

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Respon Fisologis Terhadap Cemas .....	25
Tabel 2.2 Respon Perilaku, Kognitif Dan Afektif Terhadap Cemas.....	25
Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian Pengaruh Terapi Okupasi (ADL) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Peserta Posyandu Lansia (60-74 Tahun) di Desa Tunggul UPT Puskesmas Paciran Tahun 2019.....	48
Tabel 4.1 Karakteristik Lansia (60-74 Tahun) Berdasarkan Umur di Desa Tunggul UPT Puskesmas Paciran Bulan April Tahun 2019.....	61
Tabel 4.2 Karakteristik Lansia (60-74 Tahun) Berdasarkan Jenis Kelamin di Desa Tunggul UPT Puskesmas Paciran Bulan April Tahun 2019. ....	61
Tabel 4.3 Karakteristik Lansia (60-74 Tahun) Berdasarkan Pendidikan di Desa Tunggul UPT Puskesmas Paciran Bulan April Tahun 2019.....	62
Tabel 4.4 Karakteristik Lansia (60-74 Tahun) Berdasarkan Pekerjaan di Desa Tunggul UPT Puskesmas Paciran Bulan April Tahun 2019.....	62
Tabel 4.5 Karakteristik Lansia (60-74 Tahun) Berdasarkan Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Terapi Okupasi (ADL) di Desa Tunggul UPT Puskesmas Paciran Bulan April 2019. ...	63
Tabel 4.6 Karakteristik Lansia (60-74 Tahun) Berdasarkan Tingkat Kecemasan Setelah Diberikan Terapi Okupasi (ADL) di Desa Tunggul UPT Puskesmas Paciran Bulan April 2019. ...	63
Tabel 4.7 Tabel Hasil Analisis Uji Wilcoxon Pengaruh Terapi Okupasi (ADL) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Peserta Posyandu Lansia (60-64 tahun) Di Desa Tunggul UPT Puskesmas Paciran Bulan April 2019. ....	64

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Rentang Respon Kecemasan .....	26
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Pengaruh Terapi Okupasi Terhadap Penurunan Kecemasan Peserta Posyandu Lansia (60-74 Tahun) Di Desa Tunggul UPT Puskesmas Paciran Tahun 2019.....	42
Gambar 3.1 Rancangan Desain Penelitian <i>One Group Pretest-Posttest Design</i> .....	44
Gambar 3.2 Kerangka Kerja Pengaruh Terapi Okupasi ( <i>ADL</i> ) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Peserta Posyandu Lansia (60-74 Tahun) di Desa Tunggul UPT Puskesmas Paciran Tahun 2019. ....	46



## DAFTAR LAMPIRAN

- |             |  |
|-------------|--|
| Lampiran 1  | Jadwal Penyusunan Skripsi  |
| Lampiran 2  | Surat Ijin Melakukan Survey Awal dari Rektor Universitas Muhammadiyah Pemerintah kabupaten Lamongan          |
| Lampiran 3  | Surat Ijin Melakukan Pnelitian Dari Ketua LPPM Universitas Muhammadiyah Lamongan                             |
| Lampiran 4  | Surat Balasan Ijin Melakukan Penelitian Dari Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Pemerintah Kabupaten Lamongan |
| Lampiran 5  | Surat Balasan Ijin Melakukan Penelitian Dari Pemerintah Lamongan Dinas Kesehatan                             |
| Lampiran 6  | Surat Balasan Ijin Melakukan Penelitian Dari Desa Tunggul  |
| Lampiran 7  | Surat Balasan Ijin Melakukan Penelitian Dari Pemerintah Kabupaten Kecamatan Paciran                          |
| Lampiran8   | Lembar Permohonan Menjadi Responden  |
| Lampiran 9  | Lembar Persetujuan Menjadi Responden   |
| Lampiran10  | Kuesioner <i>HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)</i> .  |
| Lampiran11  | SOP (Standar Operasional Prosedur)   |
| Lampiran 12 | Tabulasi Hasil Penelitian  |
| Lampiran 13 | Hasil Penghitungan SPSS  |
| Lampiran 14 | Lembar Konsultasi Skripsi  |

## DAFTAR SIMBOL

%	: Persen
=	: Sama dengan
>	: Lebih dari
<	: Kurang dari
$\bar{D}$	: Rata-rata selisih pengukuran 1 dan 2
CBT	: <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>
D3	: Diploma 3
DASS	: <i>Depression Anxiety Stress Scales</i>
DNA	: <i>Deoxyribo Nucleic Acid</i>
GABA	: <i>Gamma Amino Butyric Acid</i>
HARS	: <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>
K	: Subjek
M. Kep	: Magister Keperawatan
M. Kes	: Magister Kesehatan
N	: Jumlah data
Ns	: <i>Ners</i>
O1	: Observasi (Sebelum dilakukan terapi Okupasi)
O2	: Observasi (Sesudah dilakukan terapi Okupasi)
p	: Signifikansi
PSS	: <i>Perceived stress scale</i>
RB	: Radikal bebas
RNA	: <i>Ribose Nucleic Acid</i>
RTA	: <i>Reality Testing Ability</i>
S.Kep	: Sarjana Keperawatan
S1	: Strata 1
SD	: Standar deviasi selisih pengukuran 1 dan 2
SOP	: <i>Standart Operating Procedur</i>
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solution</i>
SSRI	: <i>Selective Serotonin Re-uptake Inhibitor</i>
T	: Jumlah ranking dari nilai selisih yang negative atau positif
UMLA	: Universitas Muhammadiyah Lamongan
WHO	: <i>World Health Organization</i>
Z	: Hasil uji <i>Wilcoxon</i>