



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

SKRIPSI

STUDI KOMPARATIF SEBELUM DAN SESUDAH YOGA

TERHADAP KONSTIPASI LANSIA DI PANTI WREDA

HANNA YOGYAKARTA TAHUN 2018

KANDIDA EVA SHANGRILA GULING

1402047

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA TAHUN

2018

STUDI KOMPARATIF SEBELUM DAN SESUDAH YOGA

TERHADAP KONSTIPASI LANSIA DI PANTI

WREDA HANNA YOGYAKARTA

TAHUN 2018

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Sarjana Keperawatan

Disusun oleh :

KANDIDA EVA SHANGRILA GULING

1402047

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA TAHUN 2018

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul : “Studi Komparatif Sebelum dan Sesudah Yoga Terhadap Konstipasi Lansia Di Panti Wreda Hanna Yogyakarta Tahun 2018” yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan, Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi kesarjanaan di lingkungan institusi maupun di Perguruan Tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya. Apabila dikemudian hari didapati bahwa hasil penelitian ini adalah hasil tiruan dari skripsi lain, maka saya bersedia dikenai sanksi yaitu pencabutan gelar kesarjanaan saya.

Yogyakarta, 6 Maret 2018

Kandida Eva Shangrila Guling

1402047

PERNYATAAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

STUDI KOMPARATIF SEBELUM DAN SESUDAH YOGA

TERHADAP KONSTIPASI LANSIA DI PANTI WREDA

HANNA YOGYAKARTA TAHUN 2018

Skripsi ini telah diperiksa oleh Pembimbing dan disetujui untuk

dilaksanakan Sidang Skripsi

Yogyakarta, 22 Februari 2018

Pembimbing :

Enik Listyaningsih, SKM, MPH :





Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Sidang pada

6 Maret 2018

Penguji I

Sri Wahyuni, MPH

Penguji II

I Wayan Sudarta, S.Kep., Ns., M.Kep

Penguji III

Enik Listyaningsih, SKM., MPH

Mengetahui,

Ketua STIKES Bethesda

Yogyakarta



(Niken W. N. Palupi, S.Kp., M.Kes)

Mengetahui,

Ka Prodi Sarjana Keperawatan

(Ethic Palupi, S. Kep., Ns., MNS)

MOTTO

“Karena masa depan sungguh ada, dan harapanmu tidak akan hilang”

(Amsal 23:18)

“jika terasa BERAT hadirkan Tuhan, maka akan jadi BERKAT”

STIKES BETHESDA YAKKUM

PERSEMBAHAN

Sungguh merupakan kebahagiaan dan rasa syukur yang mendalam,

Skripsi ini ku persembahkan untuk:

- 1. Tuhan Yesus Kristus dan Bunda Maria*
- 2. Mama tersayang (Ibu Fransisca Sri Rejeki), Bapak (Pak Valentinus Fredy Guling) dan kedua kakakku tercinta (Valentine Bemos dan Adam Yevgeny).*
- 3. Teman-teman yang selalu mendukung dan membuat kebahagiaan "Virginia Mareta, Maria Berliana, Mery Kurnia, Yosefin, Desi Endah dan Wisda"*
- 4. Teman-teman seperjuangan Sarjana Keperawatan Angkatan 2014*
- 5. Pembimbing skripsi dan dosen-dosen STIKes Bethesda Yakkum Yogyakarta.*
- 6. Panti Wreda Hanna Yogyakarta dan Oma-oma tercinta di Panti Wreda Hanna...Much Love for you and Miss you..*

ABSTRAK

Kandida Eva Shangrila Guling “Studi Komparatif Sebelum dan Sesudah Yoga Terhadap Konstipasi di Panti Wreda Hanna Yogyakarta Tahun 2018”.

Latar Belakang: Lansia adalah individu 60 tahun keatas yang mengalami penurunan sistem pencernaan yang mengakibatkan mengalami konstipasi. Konstipasi disebabkan oleh status mental, emosi, fisik dan perilaku kesehatan. Konstipasi harus segera ditangani agar tidak menyebabkan kanker usus dan kematian. Yoga merupakan gabungan dari *asana*, *pranayama* dan meditasi. Peneliti melakukan pedoman wawancara menggunakan *Constipation Assessment Scale* didapatkan 36 lansia, hasilnya 1 lansia konstipasi ringan, 21 lansia konstipasi sedang dan 14 lansia konstipasi berat.

Tujuan: Penelitian ini adalah mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah yoga terhadap konstipasi lansia di Panti Wreda Hanna Yogyakarta Tahun 2018.

Metode: Desain penelitian *Pre-Eksperiment* dengan rancangan *One Group Pre And Post Test*. Populasi penelitian adalah 37 lansia. Teknik sampling dengan *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 36 lansia. Pengumpulan data dengan kuesioner *Constipation Assesment Scale* dilakukan sebelum dan sesudah yoga sebanyak tiga kali berurutan. Uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk Test*. Analisa data menggunakan uji statistik *Wilcoxon*.

Hasil: Penelitian ini menunjukkan ada perbedaan antara konstipasi sebelum yoga dan konstipasi sesudah yoga setelah 3 kali perlakuan dengan nilai $p: 0,000$

Kesimpulan: Hasil penelitian ini menunjukkan ada perbedaan sebelum dan sesudah yoga terhadap konstipasi pada lansia.

Saran: Penelitian selanjutnya dapat mengendalikan variabel pengganggu seperti nutrisi.

Kata kunci : Yoga, Konstipasi, Lansia

xix+ 97 halaman+ 8 Tabel+ 3 Skema+ 30 Gambar + 16 Lampiran

Kepustakaan: 33, 2007-2017

ABSTRACT

Kandida Eva Shangrila Guling. “Comparative Study Before and After Yoga for Constipation at Hanna Elderly House, Yogyakarta in 2018”.

Background: Elderly is an individuals over 60 years old and has a lowering of disgestion function that can cause constipation. Constipation is caused by mental, emotional, physical and health status. Constipation should be treated immediately therefore it would not be colon cancer and lead to death. Yoga is combination of Asana, Pranayama and Meditation. This research used Constipation Assesment Scale as an interview guide of constipation status. The result showed that 1 elderly had mild constipation, 21 elderlies had medium constipation and 14 elderlies had severe constipation.

Objective: To know the differences between before and after yoga treatment to elderly constipation at Hanna Elderly House.

Method: This study design was Pre-Experiment design with One Group Pre And Post Test. Total populations were 37 elderlies. The sampling technique was purposive sampling. The respondents of this reseacrh were 36 elderlies. The data was collected with Constipation Assesment Scale that was given before and after yoga for three times in a row. Data normality test used the Shapiro-Wilk Test. Analysis data used statistical test of Wilcoxon.

Result: The results of this research shows that there is a difference of contipation between pre and post yoga in three times treatment with the value of $p: 0.000$

Conculsion: This research shows that there is a difference between pre and post yoga treatment for the elderly constipation at Hanna Elderly House.

Suggestion: Further researchers are suggested to control the confounding variable that is nutrition.

Key words : Yoga, Constipation, Elderly

xix+ 97 pages+ 8 tables+3 schemas+30 picture+16 appendices

Bibiliography: 33,2007-2017

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, pertolongan dan kasihNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Studi Komparatif Sebelum dan Sesudah Yoga Terhadap Konstipasi Lansia Di Panti Wreda Hanna Yogyakarta Tahun 2018”.

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta. Peneliti menyadari bahwa selesainya skripsi ini tidak terlepas dari adanya bantuan berbagai pihak baik moril maupun materil untuk itu peneliti menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Ibu Debora Sutiati, selaku Kepala Panti Werda Hanna Yogyakarta, yang sudah mengizinkan untuk dilakukannya penelitian di Panti Wreda Hanna Yogyakarta.
2. Ibu Niken W.N. Palupi, S.Kp., M.Kes selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta.
3. Ibu Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS., selaku Kepala Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
4. Ibu Sri Wahyuni, MPH. selaku Penguji I yang telah memberikan bimbingan dan arahan demi kelancaran penyusunan skripsi ini.
5. Bapak I Wayan Sudarta, S.Kep, Ns., M.Kep. selaku Penguji II yang telah memberikan bimbingan dan arahan demi kelancaran penyusunan skripsi ini.

6. Ibu Enik Listyaningsih, SKM.,MPH., selaku pembimbing dalam penyusunan skripsi yang telah banyak mengarahkan dan memberikan masukan, saran, ide dan kritik kepada peneliti.
7. Ibu Ruhty Ngapiyem, S.Kp., M.Kes., Ibu Ch. Yeni Kustanti, S.Kep., Ners., M.Nur., M.Pall., Dr. dr. Rizaldy Pinzon. M.Kes., SpS dan Mujiono,M.Sc selaku Pengajar Riset Keperawatan Pengembangan Keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
8. Keluarga dan teman-temanku yang terkasih yang selalu memberi motivasi dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Karyawan perpustakaan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah membantu dalam pencarian buku referensi dalam penyusunan skripsi penelitian ini.
10. Teman – teman mahasiswa STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Sarjana Keperawatan angkatan 2014 yang telah memberi dukungan, semangat dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti berharap sekiranya skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan peneliti lainnya. Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun dan bermanfaat demi kesempurnaan skripsi ini.

Yogyakarta,

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN	
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR SKEMA	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
E. Keaslian Penelitian	10

BAB II. KAJIAN TEORI	15
A. Landasan Teori	15
1. Lansia	15
a. Definisi Lanjut Usia	15
b. Batasan umur lanjut usia	15
c. Tipe lanjut usia	16
d. Teori proses menua	17
e. Perubahan pada lanjut usia	20
2. Konstipasi	23
a. Definisi Konstipasi	23
b. Klasifikasi Konstipasi	23
c. Anatomi dan Fisiologi Usus Besar	24
d. Etiologi	28
e. Faktor Risiko Konstipasi	29
f. Tanda dan gejala konstipasi	31
g. Penatalaksanaan konstipasi	31
h. Penilaian Konstipasi	33
i. Komponen Feses	36
3. Terapi Yoga	36
a. Definisi yoga	36
b. Filosofi yoga	37
c. Sejarah yoga	37
d. Aliran yoga	38

e. Tingkatan yoga	40
f. Chakra yoga	42
g. Manfaat yoga	47
h. Hal hal yang diperhatikan dalam yoga	49
i. Gerakan yoga	50
B. Kerangka Teori	65
C. Kerangka Konsep	66
D. Hipotesis Penelitian	67
E. Asumsi Penelitian	67
F. Variabel Penelitian	67
1. Definisi Konseptual	67
2. Definisi Operasional	69
BAB III. METODE PENELITIAN	72
A. Desain Penelitian	72
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	72
C. Populasi Dan Sampel	73
D. Alat Ukur Penelitian	74
E. Uji Validitas Dan Realibitas	77
F. Etika Penelitian	77
G. Prosedur Pengumpulan Data	79
H. Analisa Data	85

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	90
A. Hasil Penelitian	90
1. Analisis Univariat	90
2. Analisis Bivariat	92
B. Pembahasan	94
1. Analisis Univariat	94
2. Analisis Bivariat	95
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	98
A. Kesimpulan	98
B. Saran	99

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR SKEMA

	Halaman
Skema. 1 Kerangka Teori	65
Skema. 2 Kerangka Konsep	66
Skema 3. Pelaksanaan Penelitian	84

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar. 1 Chakra Muladhara	42
Gambar. 2 Chakra Swadhisthana	43
Gambar. 3 Chakra Manipura	44
Gambar. 4 Chakra Anahata	44
Gambar. 5 Chakra Visuddhi	45
Gambar. 6 Chakra Ajna	46
Gambar. 7 Chakra Sahasrara	46
Gambar. 8 Gerakan napas seimbang	50
Gambar. 9 Pemanasan pergelangan tangan dan jari tangan	52
Gambar. 10 Pemanasan Leher (dagu)	52
Gambar. 11 Pemanasan Leher (Gelengkan Kepala)	53
Gambar. 12 Pemanasan Leher (Tengok Kepala)	53
Gambar. 13 Pemanasan Leher (Putar Kepala)	54
Gambar. 14 Memutar Bahu	54
Gambar. 15 Pergelangan ke atas (Rentangkan Tangan)	55
Gambar. 16 Trikonasana	55
Gambar. 17 Gomukhasana	56
Gambar. 18 <i>Cat Pose</i>	57
Gambar. 19 Trikonasana	57
Gambar. 20 Pascimottanasana	58
Gambar. 21 Gerakan Kaki	58

Gambar. 22 Chakra manipura dan chakra visuddhi	59
Gambar. 23 Parsvottanasana	59
Gambar. 24 Parivrtta Sukhasana	60
Gambar. 25 Anulom VilomPranayam	61
Gambar. 26 Posisi Rileksasi	61
Gambar. 27 Posisi Rileks (Mengangkat Tangan)	62
Gambar. 28 Menghangatkan Telapak Tangan	63
Gambar. 29 Memijat Tangan dan Telapak Tangan	63
Gambar. 30 Relaksasi Terakhir	64

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Keaslian Penelitian	10
Tabel 2 Definisi Operasional	69
Tabel 3 <i>Standar Operasional Prosedur</i> Terapi Yoga untuk Pencegahan Konstipasi	74
Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Usia Lansia di Panti Wreda Hanna Yogyakarta Tahun 2018	89
Tabel 5 Distribusi Frekuensi Konstipasi Pada Lansia Sebelum Yoga Di Panti Wreda Hanna Yogyakarta Tahun 2018	89
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Konstipasi Pada Lansia Sesudah Yoga Di Panti Wreda Hanna Yogyakarta Tahun 2018	89
Tabel 7 Hasil Uji <i>Shapiro-Wilk Test</i> Terhadap Konstipasi Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Yoga Sebanyak Tiga Kali Perlakuan di Panti Wreda Hanna Yogyakarta Tahun 2018	91
Tabel 8 Uji <i>Wilcoxon Match Pairs Test</i> Konstipasi Pada Lansia Sebelum dan Sesudah Yoga Di Panti Wreda Hanna Yogyakarta Tahun 2018	91

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran. 1 Surat Permohonan Ijin Studi Awal
- Lampiran 2 Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian dari Panti Wreda Hanna Yogyakarta
- Lampiran 4 *Ethical Clearance*
- Lampiran 5 Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 6 *Informed Consent*
- Lampiran 7 Lembar Persetujuan Menjadi Asisten
- Lampiran 8 Lembar Persetujuan Instruktur Yoga
- Lampiran 9 Kuesioner Konstipasi (*Constipation Assessment Scale*)
- Lampiran 10 *Standard Operating Procedur (SOP)* Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Pencegahan Konstipasi Di Panti Wredha Hanna Yogyakarta Tahun 2017
- Lampiran 11 Distribusi Studi Komparatif Sebelum Dan Sesudah Yoga Terhadap Pencegahan Konstipasi Lansia Di Panti Wreda Hanna Yogyakarta Tahun 2018
- Lampiran 12 Skor Hasil Olahan Data Observasi Pre dan Post Yoga Terhadap Konstipasi Lansia
- Lampiran 13 Hasil Analisa Data Univariat
- Lampiran 14 Hasil Analisa Data Bivariat
- Lampiran 15 Uji Normalitas Data Pre dan Post
- Lampiran 16 Uji Statistik Wilcoxon