



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

SKRIPSI

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP KESEIMBANGAN TUBUH

LANSIA SEHAT DI PANTI WREDHA HANNA

YOGYAKARTA 2016

IMACULATA JEDIA KUNUINA TAWU

1202063

PROGRAM STUDI S-I ILMU KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA 2016

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP KESEIMBANGAN

TUBUH LANSIA DI PANTI WREDHA HANNA

YOGYAKARTA

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

sarjana keperawatan

IMACULATA JEDIA KUNUINA TAWU

1202063

PROGRAM STUDI S-I ILMU KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETESDHA YAKKUM

YOGYAKARTA 2016

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul "Pegaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh Lansia Sehat di Panti Werdha Hanna Yogyakarta 2016" yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan Program Studi S-I Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi kesarjanaan di lingkungan instituti maupun di Perguruan Tinggi atau instansi manapun, kecuali bagi yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya. Jika kemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil tiruan dari skripsi lain, saya bersedia di kenai sanksi yaitu pencabutan gelar keserjanaan saya.

Yogyakarta, 14 September 2016



Imaculata Jedia Kunuina Tawu

1202063



Proposal ini telah dipertahankan di hadapan Tim Pengaji Sidang

Sidang pada

14 September 2016

Pengaji I

I Wayan Sudarta, Ns, M.Kep

Pengaji II

Vivi Retno Intening, S.Kep., Ns., MAN

Pengaji III

Enik Listyaningsih, SKM., MPH

Mengesahkan

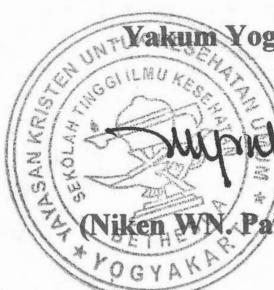
Ketua Stikes Bethesa

Mengetahui

Plt. Ka Prodi S-I Ilmu

Keperawatan

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



(Niken WN. Palupi, S.Kp., M.Kes)

MOTTO

*Motivasi Utama Kita Untuk Hidup Adalah Kehendak
Bebas Untuk Menemukan Makna Dalam Hidup*

Persembahan

Skripsi ini di persembahkan untuk:

1. Tuhan Yesus Kristus & Bunda Maria...
2. Kedua orang tua tercinta, terkasih dan tersayang Bapa Kristo & mama Benedikta, semua ini untuk kalian yang sydah mendukung dalam doa dan materi, membesarkan sera mendidik
3. Adik tersayang, Rian Jewadur, Yanti Jewadur, Dino Jewadur, I'in Pandang...
4. Teman – teman terbaik K'Ice, K'Viany, fani, Reve, Diyah, Lusia, Cherli, Ayu, Emi....
5. Terima kasih buat orang-orang yang sudah pernah mampir di kehidupan saya menjadi penyemangat buat saya...
6. Teman – teman seperjuangan Stikes BethesdaYakkum.....

ABSTRAK

IMACULATA JEDIA KUNUINA TAWU. “ Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Lansia di Panti Wredha Hannna, Yogyakata 2016 “

Latar Belakang : Lansia adalah suatu proses menghilangnya secara berlahan lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri/mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Keseimbangan yang baik sangat diperlukan seseorang dalam menunjang mobilitasnya sehari-hari

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap keseimbangan lansia di Panti Wredha Hanna, Yogyakarta 2016

Metode Penelitian : Penelitian ini merupakan *quasi eksperimen* menggunakan rancangan *one group pretest post test*. Populasi penelitian sebanyak 40. Teknik pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling* dengan jumlah sampel yang didapat sesuai kriteria 15 orang. Uji statistik yang digunakan adalah uji wilcoxon.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan senam lansia terhadap keseimbangan lansia di Panti Panti Wredha Hanna, Yogyakarta 2016. Uji statistik menunjukkan p value <0,05 (p value=0,001).

Kesimpulan : Terdapat peningkatan keseimbangan setelah dilakukan latihan senam lansia dengan frekuensi 6 kali selama 2 minggu di Panti Wredha Hanna, Yogyakarta tahun 2016

Saran

Kata kunci senam lansia – Keseimbangan – Lansia
Xvii+62 hal+10 tabel+ 3 skema+9 gambar
daftar pustaka 30, 20016-2015

ABSTRACT

Imaculata Jedia Kunuina Tawu. "Gymnastics Effect Against Elderly Elderly in Nursing Wredha Keseimbangn Hannna, Yogyakarta 2016"

Background:

Elderly is a process of disappearance in the land plots of the network's ability to self-repair / replace and maintain normal function that can not survive the infection and repair the damage suffered. A good balance is very needed someone to support their daily mobility

Objective:

To determine the effect on the balance of elderly elderly gymnastics at the Children Wredha Hanna, Yogyakarta 2016

Penelitian Methods:

This study is a quasi-experimental design was one group pretest posttest. The study population as much as 40. The sampling technique was by purposive sampling with samples obtained according to the criteria of 15 people. The statistical test used was Wilcoxon test.

Results:

The results showed that there was an effect on the balance exercises elderly elderly in Panti Panti Wredha Hanna, Yogyakarta 2016. Statistical tests showed the p value <0.05 (p value = 0.001).

Conclusion:

There is an increase in the balance after the elderly gymnastic exercises with a frequency of 6 times for 2 weeks in Panti Wredha Hanna, Yogyakarta 2016

Suggestion

Keywords elderly gymnastics - balance – Elderly
Xvii+62 pages + 100 tables+ 3 schemes+ 9 pictures

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan yang maha kuasa atas segala berkat, karunia, kesehatan, kekuatan, dan kejernihan pikiran yang telah dianugrahkan-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal dengan judul “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh Lansia Sehat di Panti Werdha Hanna, Yogyakarta 2016” Penyusunan proposal ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh program strata satu (S-1) di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta. Selama proses penyusunan proposal ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Debora Sutiati, selaku kepala Panti Werdha Hanna, DIY yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di Panti Werdha, DIY
 2. Ibu Niken W.N. Palupi, S.Kp., M. Kes., selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
 3. Ibu Enik Listyaningsih, SKM., MPH, dosen pembimbing yang telah melakukan bimbingan dan dukungan dalam penyusunan proposal ini.
- Penulis menyadari dalam penyusunan ini masih banyak kekurangan. Untuk itu, Penulis meminta saran dan kritik yang membangun demi perbaikan
4. Bapak I Wayan Sudarta, S.Kep., Ns., M.Kep selaku penguji I STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

5. Ibu Vivi Retno Intening, S.Kep.,Ns., MAN., selaku PJS Waket I Bidang Akademik dan pengaji II STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta. selanjutnya. Semoga proposal ini bermanfaat bagi semua pihak. Tuhan yesus memberkati.

Yogyakarta, 14 September 2016

Imaculata Jedia Kunuina Tawu

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERYATAAN KEASLIAN	ii
PERYATAAN PERSETUJUAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR SKEMA	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. LATAR BELAKANG	1
B. RUMUSAN MASALAH	6
C. TUJUAN PENELITIAN	6
D. MANFAAT PENELITIAN	6
E. KEASLIAN PENELITIAN	8
BAB II: LANDASAN TEORI	
A. Landasan Teori	10
1. Keseimbangan	10

2. Senam lansia	13
a. Pengertian senam lansia	13
b. Manfaat senam lansia	17
c. Tahapan senam lansia	18
3. Lansia	26
a. Pengertian lansia	26
b. Klasifikasi lansia	26
c. Ciri-ciri lansia	29
d. Permasalahan lansia	29
e. Proses manua	31
f. Teori penuaan	33
g. Perubahan terjadi pada lansia	37
h. Gangguan terjadi pada lansia	38
B. Kerangka Teori	39
C. Kerangka Konsep	40
D. Hipotesis Penelitian	41
E. Asumsi	41
F. Variabel penelitian	41
1. Definisi konseptual	41
2. Definisi operasional	42

BAB III: METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	43
B. Waktu Dan Tempat Penelitian	44

C. Populasi Dan Sampel	44
D. Alat Ukur Penelitian	45
E. Uji Validitas Dan Reliabilitas	46
F. Etika Penelitian	47
G. Prosedur Pengumpulan Data	48
H. Rencana Analisis Data	49

BAB VI : HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	54
B. Pembahasan	57
C. Keterbatasan Penelitian	60

BAB V : PENUTUP

A. Kesimpulan	62
B. Saran	63

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

1.	Tabel 1 : Keaslian Penelitian	8
2.	Table 2: Penilaian Status Fungsional	9
3.	Table 3 : Definisi Operasional	44
4.	Tabel 4 : Kisi-Kisi Umum	45
5.	Tabel 5 : Kisi-Kisi Khusus	46
6.	Tabel 6 : Distribusi Frekuensi Umur Responden	54
7.	Tabel 7 : Distribusi Frekuensi Lama Tinggal Rasponden	55
8.	Tabel 8 : Keseimbangan Sebelum Senam Lansia	55
9.	Tabel 9 : Keseimbangan Sesudah Senam Lansia	56
10.	Tabel 10 : Uji Wilcoxon Signed Ranks	57
11.	Tabel 11 : Hasil Uji Statistik	57

DAFTAR SKEMA

1. Skema 1: Kerangka Teori 41
2. Skema 2 : Kerangka Konsep 42
3. Skema 3 : Prosedur Pengumpulan Data 43

STIKES BETHESDA YAKKUM