



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

SKRIPSI

PENGARUH SENAM TERHADAP STATUS MENTAL

LANSIA DI PAROKI PRINGGOLAYAN

BANGUNTAPAN BANTUL

YOGYAKARTA

TAHUN 2016

RIO NIKA ARDY

1403035

PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA

2016

**PENGARUH SENAM TERHADAP STATUS MENTAL
LANSIA DI PAROKI PRINGGOLAYAN
BANGUNTAPAN BANTUL
YOGYAKARTA
TAHUN 2016**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan**

RIO NIKA ARDY

1403035

**PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA
2016**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Senam Terhadap Status Mental Lansia Di Paroki Pringgolayan Banguntapan Bantul Yogyakarta tahun 2016” yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan Program Studi S-1 Ilmu 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.

Jika kemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil tiruan dari skripsi lain, saya bersedia dikenai sanksi yaitu pencabutan gelar kesarjanaan saya.

Yogyakarta, 1 September 2016

Rio Nika Ardy

1403035

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH SENAM TERHADAP STATUS MENTAL LANSIA

DI PAROKI PRINGGOLAYAN BANGUNTAPAN

BANTUL YOGYAKARTA

TAHUN 2016

**Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan disetujui untuk
dilaksanakan Ujian Skripsi**

Yogyakarta, 1 September 2016

Pembimbing:

Hadi Wahyono, SKM, MPH.



:



Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji

Sidang Pada 1 September 2016

Penguji I : Enik Listianingsih, SKM., MPH

.....

Penguji II : Widyastuti ER., APP MPH

.....

Penguji III : Hadi Wahyono, SKM, MPH.

.....

Mengesahkan,
Ketua STIKES Bethesda
Yakkum-Yogyakarta

Mengetahui,
Ka Prodi S-1 IlmuKeperawatan



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

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

Motto

Sebab Aku ini mengetahui rancangan-rancangan apa yang ada pada-Ku mengenai kamu, demikianlah firman TUHAN, yaitu rancangan damai sejahtera dan bukan rancangan kecelakaan, untuk memberikan kepadamu hari depan yang penuh harapan.

(Yeremia 29:11)

Pelajaran hidup yang paling berharga adalah pelajaran hidup yang anda ajarkan untuk diri sendiri dan bermanfaat bagi semua.

Jika anda tidak ingin belajar, tak seorang pun yang akan menolong anda. Sebaliknya jika anda memutuskan untuk belajar, tak seorang pun yang mampu menghentikan anda

(Rio Nika Ardy)

**KARENA MASA DEPAN SUNGGUH ADA, DAN
HARAPANMU TIDAK AKAN HILANG**

(Amsal 23:18)

PERSEMBAHAN

Terima kasih Yesus Kristus atas penyertaan-Mu yang luar biasa di dalam hidupku, sehingga pada saat ini dapat menyelesaikan skripsi dengan baik dan karya ini ku persembahkan kepada:

1. Orang Tua terkasih Bapak Yulius Sokian dan Ibu Diana Deni, Skripsi ini sebagai bentuk pertanggung jawaban atas kesempatan yang diberikan untuk melanjutkan pendidikan serta mendukung peneliti di dalam segala hal, baik berupa moril maupun materil.
2. Saudara terkasih Paskasius Kalis Legi, Benno Zola Triadi, Boy Astrid Nurgaha, Gery Satria yang telah memberikan dukungan, doa dan nasihat dalam penyusunan skripsi ini.
3. Kepada yang terkasih Martha Butet yang telah memberikan semangat dan motivasi dan bantuan yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu dalam penyusunan skripsi ini.
4. Teman-teman terdekat, Adrianus, Oktavianus, Agung Labeul, Dwi Febriyanto, Noris Natalis, Dwi Antari, Wifina Desnalia, Messi, Aloisius Laon Denny, Gervasius Ezrald Andjioe, Agata Astrid dan Moses Wingky Sangidu yang selalu memberikan semangat dan motivasi kepada peneliti.

ABSTRAK

RIO NIKA ARDY, “Pengaruh Senam Terhadap Status Mental Lansia Di Paroki Pringgolayan Banguntapan Bantul Yogyakarta 2016”.

Latar Belakang : Lanjut usia merupakan tahap akhir kehidupan dan proses alami yang tidak dapat dihindarkan oleh individu. Lanjut usia juga sering mengalami gangguan pada kesehatan salah satunya masalah gangguan kesehatan status mental. Faktor resiko pada masalah status mental lansia adalah kesehatan fisik yang buruk, bergesernya peran lansia dalam interaksi sosial di masyarakat maupun keluarga. (Maryam, 2011). Hasil survei 33 lansia tentang status mental, 15 lansia kategori utuh, 13 lansia kategori ringan, 5 lansia kategori sedang, sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian Di Paroki Pringgolayan Banguntapan Bantul Yogyakarta.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam terhadap status mental lansia Di Paroki Pringgolayan Banguntapan Bantul Yogyakarta 2016

Metode: Penelitian ini menggunakan Quasi Eksperimental dengan rancangan penelitian *post test control group*. Teknik sampling yang digunakan adalah non-probability jenis *purposive sampel*. Sampel yang digunakan 23 orang yang mengikuti senam dan 23 orang yang tidak mengikuti senam. Uji normalitas data menggunakan *Shapiro-Wilk Test*. Analisa data menggunakan uji statistik *Wilcoxon*.

Hasil : Penelitian ini menunjukkan ada pengaruh senam lansia terhadap status mental dengan nilai $p = 0.010$ dan $p = 0.000$.

Kesimpulan: Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh senam lansia terhadap status mental pada lansia.

Saran: peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan lebih banyak responden, menggunakan sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan.

Kata kunci : Status mental, senam lansia
Xvi + 91 hal + 11 tabel + 3 skema + 12 lampiran
Kepustakaan: 37, 2006-2014

ABSTRACT

RIO NIKA ARDY, “The Influence of Elderly Gymnastics on Mental Status Of Elderly in Pringgolayan Banguntapan Bantul, Yogyakarta in 2016”.

Background: Elderly is the final stage of life and natural process that can not be avoided by any individual. Elderly are also often impaired in one health problem mental health disorder status. Risk factors in the problem of mental status of elderly are poor physical health, the shifting role of the elderly in social interaction in the community and the family (Maryam 2011). The results of the survey on the mental status of 33 elderly, 15 elderly were in full category, 13 elderly were in light category, 5 elderly were in fair category therefore the researcher was interested in conducting research in Pringgolayan Banguntapan Bantul, Yogyakarta.

Objective: To determine the influence of elderly gymnastics on the mental status of elderly in Pringgolayan Banguntapan Bantul Yogyakarta in 2016.

Methods: This study used a quasi-experiment design with post test control group. The sampling technique used was non-probabilty sampling purposive sampling type. The sample was 23 people who follow gymnastics and 23 people who do not follow gymnastics. Distribution normality used *Shapiro-Wilk test*. Analysis of data used statistical test of *Wilcoxon*.

Results: The result shows that there is an influence of elderly gymnastics on the mental status with a value $p = 0.010$ dan $p = 0.000$.

Conclusion: It shows is an influence of elderly gymnastics on the mental status of elderly.

Suggestion: Futher researchers are expected to use more respondents, with a pre test and post test study design.

Keywords: Mental status, elderly gymnastics.

xvi + 91 pages + 11 tables + 3 schemes + 12 attachments

literarture: 37, 2006-2014

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Kasih, yang telah melimpahkan berkat, dan kuasa-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Status Mental Pada Lansia Di Paroki Pringgolayan Banguntapan Bantul Yogyakarta 2016”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

Proses penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan, bimbingan, pengarahan, dan dukungan serta petunjuk dari berbagai pihak, untuk itu sepatutnya pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada yang terhormat:

1. Ibu Niken W.N. Palupi, S.Kp.,M.Kes. selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
2. Romo Dani Puspantoro Pr.Selaku Pastor Paroki Pringgolayan Banguntapan Bantul Yogyakarta yang telah bersedia memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan studi pendahuluan.
3. Bapak Thomas Markus Soemarto, M.Pd. Selaku Ketua Lansia Paroki Pringgolayan Banguntapan Bantul Yogyakarta yang telah bersedia memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan studi pendahuluan.
4. Bapak Hadi Wahyono, SKM, MPH. selaku pembimbing, yang telah memberikan bimbingan dan arahan demi kelancaran penyusunan skripsi ini.

5. Ibu Enik Listianingsih,SKM.,MPH selaku penguji satu yang telah memberikan bimbingan dan arahan demi kelancaran penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Widyastuti ER.,APP.,MPH selaku penguji dua yang telah memberikan bimbingan dan arahan demi kelancaran skripsi ini.
7. Karyawan perpustakaan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah membantu dalam pencarian buku referensi dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga Tuhan melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya serta memberikan balasan atas budi baik Bapak-Ibu dan Saudara-saudara. Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan. Peneliti meminta saran dan kritikan yang membangun demi perbaikan selanjutnya. Tuhan Yesus memberkati.

Yogyakarta, 1 September 2016

Peneliti

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|------------------------------|---------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| PERNYATAAN KEASLIAN | ii |
| HALAMAN PERSETUJUAN..... | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iv |
| MOTTO dan PERSEMBAHAN..... | v |
| ABSTRAK..... | vii |
| KATA PENGANTAR | ix |
| DAFTAR ISI | xi |
| DAFTAR TABEL..... | xiv |
| DAFTAR SKEMA..... | xv |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xvi |
| BAB I. PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 6 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 7 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 7 |
| E. Keaslian Penelitian | 9 |
| BAB II. KAJIAN TEORI | 13 |
| A. Landasan Teori..... | 13 |
| 1. Status Mental | 13 |

| | | |
|----|--|----|
| a. | Definisi Status Mental..... | 13 |
| b. | Komponen Status Mental..... | 14 |
| c. | Variasi Perubahan Mental..... | 17 |
| d. | Faktor yang mempengaruhi Status Mental | 18 |
| e. | Pengukuran Status Mental | 19 |
| 2. | Senam Lansia | 19 |
| a. | Definisi Senam Lansia | 19 |
| b. | Manfaat Senam Lansia..... | 20 |
| c. | Gerakan Senam Lansia..... | 21 |
| d. | Faktor Yang Mempengaruhi Senam Lansia | 22 |
| 3. | Konsep Lanjut Usia..... | 24 |
| a. | Definisi..... | 24 |
| b. | Klasifikasi | 24 |
| c. | Peran Keluarga Terhadap Lansia | 25 |
| d. | Proses Menua | 26 |
| e. | Teori Proses Menua | 26 |
| f. | Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia | 30 |
| g. | Perubahan-perubahan Mental | 33 |
| h. | Dampak Perubahan Mental..... | 39 |
| i. | Perubahan Psikososial | 41 |
| j. | Masalah dan Penyakit | 42 |
| k. | Karateristik Lansia | 53 |
| B. | Kerangka Teori..... | 56 |

| | |
|---|----|
| C. Kerangka Konsep | 57 |
| D. Hipotesis Penelitian..... | 58 |
| E. Variabel Penelitian | 58 |
| 1. Definisi Konseptual..... | 58 |
| 2. Definisi Operasional..... | 60 |
| BAB III. METODE PENELITIAN..... | 61 |
| A. Desain Penelitian..... | 61 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 62 |
| C. Populasi dan Sampel | 62 |
| D. Alat Ukur Penelitian..... | 63 |
| E. Uji Validitas dan Realibilitas | 65 |
| F. Etika Penelitian..... | 66 |
| G. Prosedur Pengumpulan Data | 68 |
| H. Analisis Data | 70 |
| BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 75 |
| A. Hasil Penelitian..... | 75 |
| B. Pembahasan Penelitian | 82 |
| BAB V. PENUTUP..... | 89 |
| A. Kesimpulan..... | 89 |
| B. Saran..... | 90 |

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|---|---------|
| Tabel 1 Keaslian Penelitian..... | 9 |
| Tabel 2 Definisi Operasional | 60 |
| Tabel 3 Status Mental | 63 |
| Tabel 4 Kisi-kisi Umum..... | 64 |
| Tabel 5 Kisi-kisi Khusus..... | 65 |
| Tabel 6 Distribusi Karakteristik Mengikuti Senam..... | 76 |
| Tabel 7 Distribusi Karakteristik Tidak Mengikuti Senam..... | 77 |
| Tabel 8 Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik..... | 78 |
| Tabel 9 Distribusi Responden Berdasarkan Status Mental..... | 79 |
| Tabel 10 Hasil Uji Homogenitas Shapiro-Wilk Test..... | 80 |
| Tabel 11 Hasil Uji Wilcoxon..... | 81 |

DAFTAR SKEMA

| | Halaman |
|---|---------|
| Skema 1 Kerangka Teoritis Penelitian..... | 56 |
| Skema 2 Kerangka Konsep Penelitian..... | 57 |
| Skema 3 Desain Pengumpulan Data | 61 |

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Studi Awal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3. Lembar Permohonan Asisten
- Lampiran 4. Lembar Permohonan Responden
- Lampiran 5. Lembar Permohonan Instruktur
- Lampiran 6. Lembar Persetujuan Asisten
- Lampiran 7. Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 8. Lembar Persetujuan Instruktur
- Lampiran 9. Standar Operasional Prosedur (SOP) Senam Lansia
- Lampiran 10. Lembar Kuesioner Status Mental
- Lampiran 11. Hasil Analisa Data Uniyariat
- Lampiran 12. Hasil Analisa Data Bivariat

STIKES BETHESDAYAKKUM