

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S1- KEPERAWATAN
Skripsi, Agustus 2018

ABSTRAK

PENGARUH SENAM LANJUT USIA (LANSIA) TERHADAP TINGKAT STRESS LANJUT USIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS JAMANIS KABUPATEN TASIKMALAYA

xii bagian awal + 50 halaman + 4 tabel + 1 bagan +9 lampiran

Lansia merupakan seseorang yang mengalami proses penuaan yang mengakibatkan penurunan sistem kardiovaskuler, penurunan daya ingat, penurunan kekuatan otot, penurunan daya tahan tubuh dan masih banyak lagi. Keadaan tersebut dapat menimbulkan stressor. Senam lansia merupakan salah satu bentuk olahraga yang dilakukan khusus untuk para lansia untuk mencegah tingkat stress pada lansia. Data di Puskesmas Jamanis jumlah lansia tahun 2017 sebanyak 348 lansia dan 20 orang lansia yang selalu aktif mengikuti kegiatan rutin senam lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap tingkat stress pada lanjut usia. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini termasuk kuantitatif dengan pendekatan *quasi eksperimen*. Populasi adalah lansia binaan Puskesmas Jamanis yang berjumlah 348 orang, sampel sebanyak 25 orang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*. Data diperoleh dengan kuesioner tertutup dan data dianalisis dengan menggunakan distribusi frekuensi dan *paired test*. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor tingkat stress sebelum melakukan senam lansia sebesar 12.9 termasuk stress sedang dan setelah senam lansia menurun menjadi 9.24. Hasil uji statistik diperoleh terdapat perbedaan tingkat stress sebelum dan sesudah senam lansia pada lanjut usia dengan p value 0,000. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan tingkat stress sebelum dan sesudah senam lansia. Oleh karena itu perawat dalam meningkatkan perannya dalam keperawatan komunitas dengan cara memberdayakan lansia untuk aktif dalam kegiatan senam lansia yang sudah diselenggarakan.

Kata Kunci : Senam lansia, stress

Perpustakaan : 37 (2008-2016)