

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH INTENSITAS SENAM KEBUGARAN TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PADA KELOMPOK LANSIA**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Derajat Sarjana Kedokteran
pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun oleh

Hastri Indah Larasati
20080310174

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2012

HALAMAN PENGESAHANKTI

**PENGARUH INTENSITAS SENAM KEBUGARAN TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PADA KELOMPOK LANSIA**

Disusun oleh

Nama : Hastri Indah Larasati
No. Mahasiswa : 20080310174

Yogyakarta, 25Februari 2012

Disetujui oleh

Dosen Pembimbing

Dosen Penguji



dr.Hj. Budi Prafiti, Sp.Kj



dr.Vista Nurasti P, M.KesSp.Kj

Mengetahui

Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



dr.N. Andi Pramono, Sp. An., M.Kes

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini

Nama : Hastri Indah Larasati
NIM : 20080310174
Program Studi : Pendidikan Dokter
Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 25 Februari 2012

Yang membuat pernyataan,

Hastri Indah Larasati

MOTTO

“Sesungguhnya Allah SWT tidak mengubah suatu kaum sehingga merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri”.

(QS. Ar Ra’d 11).

“Diwajibkan atas kamu berperang, padahal itu tidak menyenangkan bagimu, tetapi boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu padahal itu baik bagimu dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu padahal itu tidak baik bagimu. Allah mengetahui sedang kamu tidak mengetahui”.

(QS. Al Baqarah 216).

KATA PENGANTAR

Puji syukur tak hentinya penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya yang telah dilimpahkan sehingga penulisan karya tulis ilmiah ini dapat diselesaikan. Penulisan karya tulis ilmiah ini merupakan salah satu syarat kelulusan dalam menempuh gelar sarjana. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh intensitas senam kebugaran terhadap tingkat kecemasan pada kelompok lansia. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan pengetahuan bagi pembaca dalam mengatasi gangguan kecemasan pada lansia.

Pada penyusunan karya tulis ilmiah dan pelaksanaan penelitian ini, banyak pihak yang telah bekerjasama baik dalam bentuk pengarahan, bimbingan, dorongan semangat, bantuan tenaga serta doa. Penulis menyampaikan rasa terima kasih, kepada :

1. Bapak dr. H. Ardi Pramono, Sp. An., M.Kes selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Ibu dr. Hj. Budi Pratiti, Sp. KJ selaku dosen pembimbing karya tulis ilmiah yang telah banyak memberikan bimbingan serta arahan dalam penyusunan dan pelaksanaan penelitian.
3. Staf dan anggota Sanggar Senam Kartika Dewi Yogyakarta yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian.
4. Ibunda tercinta (Alm) Muslichah yang telah menjadi motivasi kehidupan penulis. Ayahanda Ichsan, Suryo Ratrianto (kakak) dan Indriyani Hastuti (kakak) yang telah memberikan dorongan materiil maupun immateriil. Para keponakan tercinta yang selalu memberikan kebahagiaan.
5. Keluarga besar H. Abdullah, Hj. Uswatun Azzizah dan yang terkasih Muhammad Noor Fuad yang telah memberikan kasih sayang serta dukungan penulis untuk menyelesaikan pendidikan.

6. Sahabat tercinta selama kuliah Arum Astikasari, Restu Hapsari dan Amrina Rosyada yang selalu memberikan bantuan dan motivasi serta Agafa dan teman-teman Kos Harjuno yang selalu berbagi.
7. Teman-teman angkatan 2008 atas kebersamaan yang diberikan selama menjalani hari-hari di FKIK UMY.
8. Dan semua pihak yang telah membantu proses pembuatan KTI dari awal hingga akhir yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Yogyakarta, 25 Februari 2012

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN KTI	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
MOTTO	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL DAN GAMBAR	ix
INTISARI	x
ABSTRACT	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Keaslian Penelitian	5
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Lansia	8
B. Gangguan Kecemasan	13
C. Senam Kebugaran.....	24
D. Kerangka Teori.....	30
E. Kerangka Konsep	31
F. Hipotesis	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	32
A. Desain Penelitian	32
B. Tempat dan Waktu	32
C. Populasi dan Sampel	33
D. Kriteria Inklusi dan Eksklusi	34
E. Variabel dan Definisi Operasional	35
F. Instrumen Penelitian	36
G. Cara Kerja.....	37
H. Pengolahan dan Analisis Data	37

I. Etika Penelitian	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Hasil Penelitian.....	40
B. Pembahasan	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
A. Kesimpulan.....	51
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR TABEL DAN GAMBAR

Tabel 1. Karakteristik Usia Sampel.....	hal 40
Tabel 2. Statistik Data <i>Pretest</i> Tingkat Kecemasan Kelompok Lansia.....	hal 41
Tabel 3. Deskripsi Data <i>Pretest</i> Tingkat Kecemasan Kelompok Lansia.....	hal 42
Tabel 4. Statistik Data <i>Posttest</i> Tingkat Kecemasan Kelompok Lansia.....	hal 43
Tabel 5. Deskripsi Data <i>Posttest</i> Tingkat Kecemasan Kelompok Lansia.....	hal 44
Tabel 6. Hasil Uji Normalitas (<i>Kolmogorov-Smirnov</i>)	hal 45
Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas.....	hal 46
Tabel 8. Hasil Uji <i>t Paired Sample T Test</i>	hal 46