

**HUBUNGAN ANTARA SENAM LANSIA DENGAN KEMANDIRIAN MELAKUKAN
AKTIFITAS DASAR SEHARI – HARI DI POSYANDU LANSIA HIDAYAH BINAAN
PUSKESMAS BANGUNTAPAN III BANTUL**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Rina Wahyu Widadi
3211010

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
YOGYAKARTA
2016**

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA SENAM LANSIA DENGAN KEMANDIRIAN MELAKUKAN
AKTIFITAS DASAR SEHARI – HARIDI POSYANDU LANSIA HIDAYAH BINAAN
PUSKESMAS BANGUNTAPAN III BANTUL

SKRIPSI

Diajukan oleh:

RINA WAHYU WIDADI

3211010

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Diterima Sebagai Salah Satu

Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan

di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal :...17 Februari 2016

Penguji,

Menyetujui,

Pembimbing I,

Pembimbing II,


Dr. Sri Werdani, SKM.M.Kes
NIDN 05-3003-5002


Agus Warseno, M.Kep
NIDN 05-2606-8301


Anastasia Suci Sukmawati, MNg
NIDN 05-2002-8202

Mengesahkan,

a.n Ketua Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan (S-1)


Dewi Retno Purnamasari, S.Kep.,Ns., MNg
NIDN 05-2404-8402

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya tulis yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan penulis lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, Februari 2016



Rina Wahyu W

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL ACHMAD
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul: Hubungan Antara Senam Lansia Dengan Kemandirian Melakukan Aktifitas Dasar Sehari-hari di Posyandu Lansia Hidayah Binaan Puskesmas Banguntapan III Bantul. Penyusunan Skripsi ini merupakan syarat untuk menyelesaikan studi S1 Keperawatan di Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Skripsi ini telah dapat diselesaikan, atas bimbingan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak dan pada kesempatan ini penulis dengan rendah hati mengucapkan terimakasih dengan setulus – tulusnya kepada:

1. Kuswanto Hardjo, dr., M.Kes selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Dewi Retno Pamungkas S.Kep.,Ns.,MNg selaku Ketua Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Dr. Sri Werdati, SKM, M.Kes selaku penguji Skripsi yang telah memberikan masukan, saran bagi penyusunan skripsi saya.
4. Agus Warseno, M.Kep selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dan masukan kepada saya dalam penyusunan skripsi.
5. Anastasia Suci Sukmawati, MNg. selaku dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, pengarahan, dan masukan kepada saya dalam penyusunan skripsi.
6. Puskesmas Banguntapan III Maguwo Dukuh Wonocatur Banguntapan Bantul yang telah mengizinkan melakukan penelitian di tempat tersebut.
7. Lansia yang berada di Maguwo padukuhan Wonocatur Banguntapan Bantul yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian.

Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kebaikan kepada semuanya, sebagai imbalan atas segala amal kebaikan dan bantuannya. Akhirnya besar

harapan penulis semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan menambah ilmu pengetahuan.

Yogyakarta,

Februari 2016

Penulis

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
INTISARI.....	ix
ABSTRACT	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Lanjut Usia	8
1. Definisi Lanjut Usi	8
2. Kriteria Lanjut Usia.....	9
3. Proses Menua.	9
4. Teori – teori Proses Penuaan.....	10
5. Perubahan pada Lanjut Usia.....	11
B. Senam	15
1. Pengertian Senam.....	15
2. Pedoman dalam Melakukan Senam	15
3. Manfaat Senam Lansia	16
4. Reaksi setelah dilakukan SBL.....	17
5. Macam – macam Senam Lansia.....	17
6. Waktu untuk senam lansia.....	19
C. Aktifitas Dasar Sehari – harian kemandirian lansia	19
1. Aktifitas Dasar Sehari-hari.....	19
a. Definisi Aktifitas Dasar Sehari-hari.....	19
b. Faktor yang mempengaruhi ADS.....	20
c. Pengukuran Tingkat Kemampuan ADS (Barthel Index)	21
d. Aktifitas yg tidak dilakukan lansia.....	23
2. Kemandirian	24
a. Definisi Kemandirian Lansia	24
b. Kemandirian Lansia	24
c. Pengukuran Kemandirian Lansia	25
d. Cara Mengukur Kemandirian Lansia	26

D. Pelayanan puskesmas dan posyandu	26
1. Definisi Puskesmas	26
2. Definisi Posyandu	27
3. Tujuan Posyandu Lansia	27
4. Sasaran Posyandu	27
5. Manfaat Posyandu	28
6. Penyelenggaraan Posyandu Lansia	28
E. Landasan Teori	28
F. Kerangka Teori	30
G. Kerangka Konsep	31
H. Hipotesis	32
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	33
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel	34
D. Variabel Penelitian	35
E. Definisi Operasional	36
F. Alat dan Metode Pengumpulan Data	37
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	38
H. Metode Pengolahan dan Analisis Data	39
I. Etika Penelitian	42
J. Pelaksanaan Penelitian	43
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	47
B. Pembahasan	53
C. Keterbatasan Penelitian	55
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	56
B. Saran	56
 DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Aspek Pengkajian <i>Barthel Index</i>	22
Tabel 2 Interpretasi Skor <i>Barthel Index</i>	23
Tabel 3 Penilaian Kekuatan Otot	23
Tabel 4 Definisi Operasional	36
Tabel 5 Kisi – Kisi Instrumen <i>Barthel Index</i>	38
Tabel 6 Koefisien Koreksi <i>Kendall's Tau</i>	42
Tabel 7 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	47
Tabel 8 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	48
Tabel 9 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan	48
Tabel 10 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat pekerjaan	49
Tabel 11 Distribusi Frekuensi Senam Lansia	49
Tabel 12 Distribusi Frekuensi Kemandirian ADS	50
Tabel 13 Kemandirian Lansia Kelompok Intervensi Melakukan ADS	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori.....	30
Gambar 2 Kerangka Konsep	31

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Rencana Jadwal Penelitian

Lampiran 2. Lembar Permohonan menjadi Responden

Lampiran 3. Lembar Persetujuan Responden

Lampiran 4. Lembar Kuesioner MMSE dan *Barthel Index*

Lampiran 5. Gambar Senam Bugar Lansia (SBL) AWARA paket C

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA