

**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN KEPATUHAN
MELAKSANAKAN SENAM LANSIA DI RW XVIII
KELURAHAN PANEMBAHAN KRATON
YOGYAKARTA**

SKRIPSI

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana S-1 Keperawatan**



**Oleh :
ESTI SRI WAHYUNI
NPM : 3208007**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
JENDRAL AHMAD YANI
YOGYAKARTA
2011**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul :

**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN KEPATUHAN
MELAKSANAKAN SENAM LANSIA DI RW XVIII
KELURAHAN PANEMBAHAN KRATON
YOGYAKARTA**

Yang dibuat untuk memenuhi persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Ahmad Yani Yogyakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan.

Yogyakarta, Maret 2011

Esti Sri Wahyuni

NPM 3208007

SKRIPSI
GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN KEPATUHAN
MELAKSANAKAN SENAM LANSIA DI KELURAHAN
PANEMBAHAN KRATON
YOGYAKARTA

Yang diajukan oleh :
ESTI SRI WAHYUNI
NPM. 3208007

Telah disetujui oleh

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Maria H.Bakri.,SKM.,M.Kes
NIP : 19532211 197903 2001
Tanggal : Maret 2011

Anastasia Suci.S. S.Kep.,Ns
NIDN :
Tanggal : Maret 2011

SKRIPSI

**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN KEPATUHAN
MELAKSANAKAN SENAM LANSIA DI KELURAHAN
PANEMBAHAN KRATON
YOGYAKARTA**

Yang diajukan oleh :

ESTI SRI WAHYUNI

NPM. 3208007

Telah disetujui oleh

Penguji I

Penguji II

Penguji III

Maria H.Bakri.,SKM.,M.Kes

NIP : 19532211 197903 2001

Tanggal : Maret 2011

Anastasia Suci.S, S.Kep.,Ns

NIDN :

Tanggal : Maret 2011

Tri Prabowo.Skp.,MSc

NIP :

Tanggal : Maret 2011

Mengetahui :

Ketua Program Studi S-1 Keperawatan

Yanita Tri Setyaningsih, S.Kep., Ns.

NIDN. 05.0501.8201

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmatnya di dalam menyusun sampai menyelesaikan Karya tulis Ilmiah tentang “Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Kepatuhan Melaksanakan Senam Lansia Di Kelurahan Panembahan Kraton Yogyakarta.

Karya tulis Ilmiah ini disusun guna memenuhi syarat untuk mencapai derajat S1 Keperawatan. Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini peneliti banyak mendapat bimbingan dari berbagai pihak, baik bimbingan moral maupun materi. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. dr. I. Edy Purwoko, Sp.B. selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jendral Ahmad Yani Yogyakarta yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
2. Ibu Maria H. Bakri.SKM.,M.Kes. selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan masukan, saran, ide, dan kritik kepada penulis.
3. Ibu Anastasia Suci.S, S.Kep., Ns, selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan masukan, saran, ide, dan kritik kepada penulis.
4. Bapak Tri Prabowo.SKp.,MSc. selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan masukan, saran, ide, dan kritik yang membangun.
5. Bapak Rujito, selaku Ketua RW V Kelurahan Panembahan Kraton Yogyakarta.

6. Perpustakaan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jendral Ahmad Yani Yogyakarta yang telah menyediakan buku referensi.
7. Suami tercinta yang telah membantu saya dalam segala hal, support, do'a, dan pengertiannya.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan penelitian ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini, peneliti menyadari masih banyak kekurangan. Peneliti mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun sehingga dapat digunakan untuk penyempurnaan penelitian ini. Akhirnya peneliti mengharapkan semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat dan berguna bagi pembaca.

Yogyakarta, Maret 2011

Peneliti

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN KEPATUHAN MELAKSANAKAN SENAM LANSIA DI RW XVIII KELURAHAN PANEMBAHAN KRATON YOGYAKARTA

Maria H.Bakri.SKM.,M,Kes¹, Anastasia Suci.S,S.Kep.,Ns², Tri Prabowo.Skp.,MSc³

INTISARI

Latar Belakang :

Dampak kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK), terutama dibidang kedokteran, termasuk penemuan obat-obatan seperti antibiotika yang mampu “melenyapkan” berbagai penyakit infeksi, berhasil menurunkan angka kematian bayi dan anak, memperlambat kematian, memperbaiki gizi dan sanitasi sehingga kualitas dan umur harapan hidup meningkat. Akibatnya, jumlah penduduk lanjut usia semakin bertambah banyak, bahkan cenderung lebih cepat dan pesat.

Saat ini, di seluruh dunia, jumlah lanjut usia diperkirakan lebih dari 629 juta jiwa (satu dari 10 orang berusia lebih dari 60 tahun), dan pada tahun 2025, lanjut usia akan mencapai 1,2 milyar (Penerbit Buku Kedokteran EGC, 1999).

Oleh karena itu, untuk mencapai kondisi tetap bugar di usia lanjut, langkah yang terbaik adalah dengan menerapkan pola hidup sehat sedini mungkin dan juga dengan latihan aktivitas fisik dengan senam khusus lansia (Trubus Agriwidya, 2002).

Tujuan :

Pada tujuan penelitian ini untuk mendapat gambaran tingkat pengetahuan lansia umur 60 tahun keatas dengan senam lansia di RW XVIII di Kelurahan Panembahan Kraton Yogyakarta.

Metode :

Jenis Penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, dengan design cross sectional populasi berjumlah 90 orang lansia sampel yang harus diambil adalah total sampel. Penelitian dimulai pada tanggal 23 Maret 2010 sampai 08 Maret 2011 di Kelurahan Panembahan RW XVIII Kraton Yogyakarta.

Hasil :

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada di Kelurahan Panembahan RW XVIII Kraton Yogyakarta dapat disimpulkan sebagai berikut ini: Tingkat pengetahuan lansia tentang senam lansia di Kelurahan Panembahan RW XVIII Kraton Yogyakarta termasuk kategori sedang 45,6%, Tingkat pengetahuan lansia mengenai pengertian senam lansia di Kelurahan Panembahan RW XVIII Kraton Yogyakarta termasuk kategori sedang 40,0%, Tingkat pengetahuan lansia mengenai macam-macam senam lansia di Kelurahan Panembahan RW XVIII Kraton Yogyakarta termasuk kategori sedang 37,8%, Tingkat pengetahuan lansia mengenai tahap-tahap senam lansia di Kelurahan Panembahan RW XVIII Kraton Yogyakarta termasuk kategori sedang 36,7%, Tingkat pengetahuan lansia mengenai gerakan-gerakan yang tidak dianjurkan pada senam lansia di Kelurahan Panembahan RW XVIII Kraton Yogyakarta termasuk kategori sedang 38,9%, Tingkat pengetahuan lansia mengenai manfaat senam lansia di Kelurahan Panembahan RW XVIII Kraton Yogyakarta termasuk kategori sedang 35,6%, dan Tingkat kepatuhan lansia mengikuti senam lansia di Kelurahan Panembahan RW XVIII Kraton Yogyakarta termasuk kategori patuh 54,4%.

Kesimpulan :

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan lansia tentang senam lansia di Kelurahan Panembahan RW XVIII Kraton Yogyakarta termasuk dalam kategori sedang . sementara pada tingkat kepatuhan lansia untuk mengikuti senam lansia di Kelurahan Panembahan RW XVIII Kraton Yogyakarta termasuk dalam kategori patuh .

Kata kunci : Pengetahuan & Kepatuhan, *Senam Lansia*.

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul.....	i
Lembar Pernyataan Keaslian Skripsi.....	ii
Lembar Pengesahan	iii
Lembar Pengesahan Penguji.....	iv
Kata Pengantar.....	v
Intisari.....	vii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Gambar	xii
Daftar Lampiran.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Teori Yang Berhubungan Dengan Penelitian.....	11
1. Gambaran Umum Tentang Lansia.....	11
2. Gambaran Umum Tentang Pengetahuan.....	14
3. Kriteria Tingkat Pengetahuan.....	18

4. Senam Lansia.....	18
5. Kepatuhan.....	30
B. Kerangka Teori.....	34
C. Kerangka Konsep	35
D. Pertanyaan Penelitian.....	36
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Jenis Penelitian	37
B. Populasi dan Sampel Penelitian	37
C. Variabel Penelitian	38
D. Definisi Operasional	39
E. Instrumen Penelitian	40
F. Validitas dan Reliabilitas	41
G. Jalannya Penelitian	45
1. Tahap Persiapan.....	45
2. Tahap pelaksanaan.....	45
3. Tahap Laporan.....	45
H. Teknik Analisa Data	45
I. Etika Penelitian.....	46
J. Jadwal Penelitian	47

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Hasil Penelitian.....	48
1. Lokasi Penelitian dan Karakteristik Responden.....	48
2. Gambaran Tingkat Pengetahuan Lansia.....	49
3. Gambaran Tingkat Kepatuhan.....	53
B. PEMBAHASAN.....	53
1. Tingkat Pengetahuan Lansia.....	54
2. Tingkat Kepatuhan.....	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	58
A. KESIMPULAN.....	58
B. SARAN.....	59
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

STIKES

DAFTAR GAMBAR

Halaman

1) Latihan Kepala dan Leher.....	24
2) Latihan Bahu dan Lengan.....	24
3) Latihan Tangan	25
4) Latihan Punggung	26
5) Latihan Paha.....	27
6) Latihan Pernafasan	29
7) Latihan Muka.....	29

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	
Pemberian Ijin Melakukan Penelitian	1
Permohonan Menjadi Responden	2
Persetujuan Menjadi Responden	3
Kuesioner	4
Lembar Observasi	5
Data Uji Validitas Variabel Pengetahuan	6
Hasil Uji Validitas Variabel Pengetahuan	7
Hasil Uji Realibilitas Variabel Pengetahuan	8
Data Uji Validitas Variabel Kepatuhan	9
Hasil Uji Validitas Variabel Kepatuhan	10
Hasil Uji Realibilitas Variabel Kepatuhan	11
Analisis Deskriptif	12
Distribusi Frekuensi	13