

SKRIPSI

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN PADA LANSIA DI PANTI WERDHA HARGO DEDALI SURABAYA

PENELITIAN PRA EKSPERIMENTAL

(One group pre test-post test design)

Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Pada Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga



Oleh :

MARNIYAH

NIM : 010531054 B

**PROGRAM STUDI SI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
2007**

LEMBAR PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Surabaya, Februari 2007

Yang Menyatakan

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Marniyah', with a horizontal line extending to the right.

MARNIYAH
NIM.010531054 B

MOTTO

كن عند الله خير الناس

Jadilah Kamu Disisi Allah Manusia Yang Terbaik

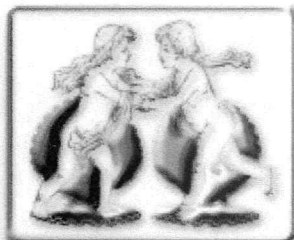
كن عند النفس شر الناس

Jadilah Kamu Didepan Dirimu Sendiri Manusia Yang Terjelek

كن عند الناس رجلا من الناس

Jadilah Kamu Didepan Manusia Lain Manusia Yang Biasa-Biasa Saja

Kebenaran memilih kebisuan untuk menyampaikan maknanya bagi hati yang penuh cinta. Kebisuan malam adalah utusan yang paling berjasa diantara dua hati. Dengan cinta, kebenaran bisa dipahami, dan akan tersentuh hanya dengan ketulusan



*Syukur Kehadirat Allah Rabbi
Dengan Cahaya Cinta,
Kupersembahkan Karya Kecilku ini Untuk
Agamaku, Keluargaku,
Guru-Guruku, Almamaterku, Kekasihku dan
Sahabat-sahabatku*

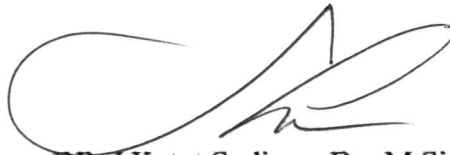
Bie '07

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI INI INI TELAH DISETUJUI
TANGGAL : 12 Februari 2007

OLEH :

PEMBIMBING KETUA



DR. I Ketut Sudiana, Drs.M.Si
NIP. 130 877 636

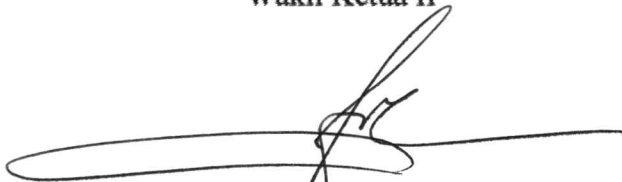
PEMBIMBING



Khoridatul Bahiyah, S.Kep.,Ns
NIP. 1132 317 879

Mengetahui :

a.n Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga
Wakil Ketua II



Dr. Nursalam, M.Nurs (Hons)
NIP. 140 238 226

LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI

Telah diuji

Pada Tanggal, 16 Februari 2007

PANITIA PENGUJI

Ketua : DR. I Ketut Sudiana, Drs.M.Si (.....)

Anggota : 1. Khoridatul Bahiyah, S.Kep.,Ns (.....)

2. Elida Ulfiana, S.Kep.,Ns (.....)

Mengetahui :

a.n Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga
Wakil Ketua II



Dr. Nursalam, M.Nurs (Hons)
NIP. 140 238 226

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Ilahi Rabbi atas segala rahmat dan hidayah-Nya yang tak pernah terputus sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN PADA LANSIA DI PANTI WERDHA HARGO DEDALI SURABAYA”. Skripsi ini merupakan salah satu persyaratan akademik untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga.

Terlaksananya penelitian dan selesainya penulisan skripsi ini adalah berkat bantuan dan dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak. Maka dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H.M.S. Wiyadi, dr. Sp. PD. KTI selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga.
2. Prof. H. Eddy Soewandoyo, dr. Sp. PD. KTI selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga.
3. Dr. Nursalam, M. Nurs (Hons) selaku Wakil Ketua II pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga yang telah memberikan banyak bimbingan dan motivasi selama penulis menyelesaikan pendidikan di Program Studi S1 Ilmu Keperawatan UNAIR Surabaya
4. DR. I Ketut Sudiana, Drs.M.Si selaku pembimbing ketua yang sudah meluangkan banyak waktu untuk memberikan bimbingan, petunjuk, saran dan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya.
5. Khoridatul Bahiyah, S.Kep.Ns selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan dorongan, bimbingan dan saran yang bermanfaat bagi terselesainya skripsi ini.
6. Elida Ulfiana, S.Kep.,Ns selaku penguji yang telah memberi banyak masukan dan saran yang bermanfaat bagi terselesainya penulisan skripsi ini.

7. Wiwik Trisnani, Dra. selaku sekretaris di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya yang telah memberikan ijin dan menyediakan fasilitas sehingga penelitian ini bisa berjalan dengan lancar.
8. Semua dosen Program Studi S1 Ilmu Keperawatan UNAIR Surabaya atas ilmu yang telah dengan ikhlas diberikan kepada penulis selama menempuh pendidikan dan semua staff yang telah membantu
9. Ayah dan Bunda, terima kasih setulus-tulusnya atas limpahan kasih, doa, dukungan, dan perhatian yang tak pernah terputus baik moril maupun materiil dan telah menunjukkan pada penulis bahwa ada kehidupan yang lebih baik dari hari ini.
10. Ade2ku tersayang, Katheng, Yuyung, Acis. Kasih sayang, perhatian dan keceriaan kalian telah menjadi warna dalam kehidupan penulis *I luv u all*.
11. Untuk Aa, terima kasih atas segala cinta, pengorbanan yang takkan terbayar oleh apapun, yang membuat penulis tetap semangat dan tegar. Kau takkan pernah tergantikan.
12. Sahabat-sahabatku PSIK angkatan B8 serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas dukungan dan kebersamaannya yang indah.
13. Kepada semua eyang di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya yang telah bersedia berpartisipasi dan meluangkan waktu dalam penelitian ini. Khususnya mbah Niyem, terima kasih mbah.

Penulis menyadari penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat, khususnya bagi keperawatan.

Surabaya, Februari 2007

Penulis

ABSTRACT

**EFFECT OF YOGA EXERCISE ON FITNESS IMPROVEMENT
AMONG ELDERLY**

**A Pre-Experimental Study
at Panti Werdha Hargo Dedali, Surabaya**

By: Marniyah

Due to ageing process, various changes occur in the whole system of the elderly's body, resulting in the decrease of fitness and the emergence of complaints that may render this age group to become less independent. Based on the author's observation, the fitness among elderly in Panti Werdha Hargo Dedali, Surabaya was less optimal. Yoga is an exercise that includes physical exercise, respiratory exercise, and mind controlling, which are beneficial for improving fitness and relaxation.

This study used experimental design, with total sample comprising 16 persons, taken using purposive sampling. Data were collected using interview with questionnaire and observation. Data analysis used Paired t-test with significance level of $< 0,05$.

Results showed that yoga exercise by elderly affected fitness improvement among elderly, as indicated by the change of resting heart rate ($p = 0,000$), blood pressure (systolic, $p = 0,000$, diastolic, $p = 0,001$), respiratory rate ($p = 0,000$), and less complaints.

Yoga exercise can be provided as alternative intervention to overcome the decrease of fitness and other complaints experienced by elderly. In addition, further studies are worth to be carried out on the effect of yoga exercise, particularly its effect on immunity system that relates with interferon and immunoglobulin.

Keywords: yoga exercise, fitness improvement, elderly

BAB 6

SIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini akan disajikan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian tentang pengaruh senam yoga terhadap peningkatan kebugaran pada lansia.

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh senam yoga terhadap peningkatan kebugaran pada lansia di Panti Wedha Hargo Dedali Surabaya pada bulan Januari 2007 maka dapat diambil kesimpulan dari penelitian dan saran sebagai berikut :

6.1 Simpulan

1. Pemberian senam yoga yang teratur dan kontinyu dapat menurunkan keluhan-keluhan yang sering dirasakan oleh lansia sehingga lansia dapat melakukan aktifitas sehari-hari tanpa selalu tergantung pada bantuan orang lain.
2. Pemberian senam yoga mempunyai pengaruh terhadap perubahan denyut nadi istirahat pada lansia. Senam yoga dapat merangsang peningkatan denyut jantung untuk memenuhi sejumlah oksigen yang cukup dalam memenuhi kebutuhan metabolisme tubuh untuk menghasilkan energi sehingga saat istirahat jantung tidak perlu berdenyut lebih cepat seperti pada saat sebelum melakukan senam yoga teratur.
3. Pemberian senam yoga mempunyai pengaruh terhadap perubahan tekanan darah lansia baik sistolik maupun diastolik. Setelah pemberian senam yoga tekanan darah lansia yang semula diatas batas normal menjadi stabil.

4. Pemberian senam yoga mempunyai pengaruh terhadap perubahan frekuensi napas pada lansia. Pemberian senam yoga dapat meningkatkan frekuensi dan kedalaman nafas untuk memenuhi kebutuhan metabolisme dalam tubuh dengan menambah jumlah pemasukan oksigen.
5. Dari penelitian yang sudah dilakukan diketahui bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap peningkatan kebugaran pada lansia yang ditunjukkan dengan perubahan jumlah denyut nadi istirahat, tekanan darah sistolik dan diastolik, dan frekuensi napas serta penurunan berbagai keluhan yang sering dirasakan oleh lansia.

6.2 Saran

1. Senam yoga, frekuensi 3 kali seminggu dengan waktu tiap kali latihan 45 menit dapat dilakukan oleh lansia untuk meningkatkan kebugaran tubuhnya yaitu menstabilkan denyut nadi istirahat, tekanan darah, dan frekuensi napas serta menurunkan berbagai keluhan pada lansia.
2. Senam yoga sangat dianjurkan bagi yang belum pernah melakukan senam yoga untuk meningkatkan kebugaran tubuhnya.
3. Senam yoga dapat menjadi program kegiatan olahraga yang dapat di Panting Werdha Hargo Dedali Surabaya agar kebugaran tubuh lansia terjaga sehingga tingkat ketergantungan lansia berkurang.
4. Dilihat dari manfaat yang didapat dari senam yoga yang dilakukan 3 kali dalam 3 minggu maka frekuensi pelaksanaan senam yoga bisa ditingkatkan menjadi setiap hari bila memungkinkan.

5. Lakukan senam yoga pada pagi hari sebelum sarapan dalam situasi yang tenang dan konsentrasi tinggi untuk memperoleh hasil latihan yang optimal yaitu kebugaran tubuh dan kebugaran mental.
6. Luangkan waktu untuk melakukan olahraga secara rutin guna mengurangi stress tubuh dan stress mental sehingga dapat melakukan aktifitas sehari-hari dengan baik terutama bagi yang belum terbiasa berolahraga.
7. Olahraga dapat meningkatkan sistem imunitas yaitu dapat memperpanjang fungsi *Natural killer cell*, limfosit T dan B serta monosit atau makrofag. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh senam yoga terhadap peningkatan kebugaran pada lansia khususnya pada sistem imunitas yang berhubungan dengan interferon dan immunoglobulin.