



**SKRIPSI**

**HUBUNGAN FREKUENSI SENAM KEBUGARAN LANSIA  
DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA  
LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL  
TRESNA WERDHA (PSTW)  
JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Keperawatan

**Oleh:  
Briliyan Harna Devindra  
14.1101.1098**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
2018**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN FREKUENSI SENAM KEBUGARAN LANSIA  
DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA  
LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL  
TRESNA WERDHA (PSTW)  
JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Keperawatan

**Oleh:**

**Briliyan Harna Devindra**

**14.1101.1098**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
2018**

## **PERNYATAAN PERSETUJUAN**

### **HUBUNGAN FREKUENSI SENAM KEBUGARAN LANSIA DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA (PSTW) JEMBER**

Briliyan Harna Devindra

NIM. 14.1101.1098

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Jum'at 27 Juli 2018

Pembimbing I

Ns. Sasmiyanto, S.Kep.,M.Kes.

NIDN. 0716047902

Pembimbing II

Ns. Cahya Tribagus Hidayat, S.Kep.,M.Kes.

NIDN. 0717058603

## PENGESAHAN

# HUBUNGAN FREKUENSI SENAM KEBUGARAN LANSIA DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA (PSTW) JEMBER

Briliyan Harna Devindra

NIM. 14.1101.1098

Dewan Penguji Ujian Sidang Skripsi pada Program Studi S1 Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember  
Jember, Jum'at 27 Juli 2018

Penguji,

1. Ketua : Wahyudi Widada, S.Kp.,M.Ked. (.....)  
NIDN. 0716126703
2. Penguji I : Ns. Sasmiyanto, S.Kep.,M.Kes. (.....)  
NIDN. 0716047902
3. Penguji II : Ns. Cahya Tribagus Hidayat, S.Kep.,M.Kes.(.....)  
NIDN. 0717058603

Mengetahui,  
Dekan

Ns. AwatifulAzza, M.Kep.,Sp.Kep.Mat  
NIDN. 0013127001

## **PENGUJI SKRIPSI**

Dewan Penguji Ujian Sidang Skripsi Pada Program S1 Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Jum'at 27 Juli 2018

Penguji I

Wahyudi Widada, S.Kp.,M.Ked.  
NIDN. 0716126703

Penguji II

Ns. Sasmiyanto, S.Kep.,M.Kes  
NIDN. 0716047902

Penguji III

Ns. Cahya Tribagus Hidayat, S.Kep., M.Kes.  
NIDN. 0717058603

## LEMBAR PERSEMBAHAN

*Bismillahirrohmanirrohim*

*Alhamdulillah hirobbil'amin...*

Rasa syukur sebanyak-banyaknya peneliti ucapkan kepada Allah S.W.T. atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga terbentuklah karya ini melalui proses yang indah. Tak lupa sholawat dan salam tetap selalu tercurahkan kepada junjungan besar kita Nabi Muhammad S.A.W. yang membawa dunia ini dari jaman kegelapan menuju jaman yang terang benderang. Suka duka mewarnai perjalanan peneliti sampai saat ini. Dengan ini saya persembahkan karya ini untuk:

1. Kedua orang tua saya yang saya banggakan, Papa Hariyanto dan Mama Srianah yang sangat saya sayangi terimakasih atas kesabaran dan kasih sayangnya yang melimpah serta doa-doa di setiap waktunya sehingga mengantarkan anaknya ke jenjang pendidikan sarjana.
2. Saudara kandung saya, Wanda Wildaniar Harna Septiandari dan Virgin Firdaus Harna Lintang Sari yang telah memberikan do'a dengan penuh kasih sayang tanpa pamrih.
3. Buat teman seperjuangan teman-teman kelas angkatan 2014 yang selama empat tahun bersama-sama berjuang sampai mendapat gelar S.Kep khususnya kelas B.
4. Almamater FIKes S-1 Keperawatan UNMUH JEMBER telah membantu mewujudkan cita-cita saya dan akan saya kenang.

## **MOTTO**

BE AS YOUR SELF AS YOU WANT

*JADILAH DIRIMU SEBAGAIMANA YANG KAMU INGINKAN*

ALWAYS BE YOUR SELF NO MATTER WHAT THEY SAY AND NEVER  
BE ANYONE ELSE EVEN IF THEY LOOK BETTER THAN YOU

*SELALU JADI DIRI SENDIRI TIDAK PEDULI APA YANG MEREKA  
KATAKAN DAN JANGAN PERNAH MENJADI ORANG LAIN MESKIPUN  
MEREKA TAMPAK LEBIH BAIK DARI PADA ANDA*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Frekuensi Senam Kebugaran Lansia Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember”.

Penyusunan skripsi ini sebagai syarat mencapai gelar Sarjana Keperawatan. Banyak hambatan yang peneliti temukan dalam penyusunan skripsi ini yang semata-mata karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman peneliti. Dengan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, maka peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Dalam kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terimakasih yang tulus dan ikhlas atas bimbingannya kepada yang terhormat:

1. Dr. Ir..Hazmi, DESS selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Awatiful Azza, S.Kep, M.Kep, Sp.Kep.Mat, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes., selaku Ketua Program Studi S-1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember dan selaku Pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing dan memberikan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ns. Cahya Tribagus Hidayat,S.Kep.,M.Kes. selaku pembimbing II yang memberikan bimbingan dan arahan yang sangat bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini.



5. Pihak-pihak yang telah membantu baik langsung maupun tidak langsung dalam proses penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari dengan sepenuh hati, bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan baik dari segi materi maupun teknis penulisan karena keterbatasan yang dimiliki peneliti. Semoga amal baik yang telah dilakukan mendapat amal baik dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih memerlukan penyempurnaan, oleh karena itu dengan hati yang tulus harapan peneliti mendapatkan koreksi dan telaah yang konstruktif agar skripsi ini menjadi lebih baik.

Jember, 27 Juli 2018

Peneliti

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN .....	ii
PENGESAHAN .....	iii
PENGUJI SKRIPSI .....	iv
ABSTRAK .....	v
LEMBAR PERSEMBAHAN .....	vii
MOTTO .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
DAFTAR SKEMA .....	xiv
DAFTAR TABEL .....	xv
BAB 1      PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Perumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II     TINJAUAN PUSTAKA .....	7
A. Konsep Lansia .....	7
B. Konsep Senam Kebugaran Lansia .....	10
C. Konsep Ansietas/ Kecemasan .....	15
D. Penelitian Terkait .....	26
BAB III    KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS .....	28
A. Kerangka Konsep .....	28
B. Hipotesis .....	29

BAB IV	METODE PENELITIAN .....	30
	A. Desain Penelitian .....	30
	B. Populasi, Sampel, dan Sampling.....	30
	C. Identifikasi Variabel Penelitian .....	32
	D. Tempat Penelitian.....	34
	E. Waktu Penelitian.....	34
	F. Etika Penelitian.....	34
	G. Alat Pengumpulan Data .....	35
	H. Prosedur Pengumpulan Data.....	35
	I. Rencana Pengolahan Analisa Data.....	37
BAB V	HASIL PENELITIAN .....	41
	A. Data Umum .....	41
	B. Data Khusus .....	43
BAB VI	PEMBAHASAN.....	45
	A. Interpretasi dan Diskusi Hasil.....	45
	B. Keterbatasan Penelitian.....	49
	C. Implikasi Terhadap Pelayanan Keperawatan.....	49
BAB VII	KESIMPULAN DAN SARAN .....	50
	A. Kesimpulan .....	40
	B. Saran dan Manfaat .....	40
	DAFTAR PUSTAKA .....	52
	LAMPIRAN	

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Informed Consent

Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 3 Lembar Kuisisioner

Lampiran 4 Data Demografi

Lampiran 5 Dokumentasi

Lampiran 6 Riwayat Hidup

## DAFTAR SKEMA

Skema 3.1 Krangka Konsep Data.....	29
------------------------------------	----

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Devinisi Operasional Variabel Penelitian .....	33
Tabel 4.2 Koefisien Kolerasi .....	40
Tabel 5.1 Umur Lansia .....	41
Tabel 5.2 Pendidikan Lansia .....	41
Tabel 5.3 Jenis Kelamin .....	42
Tabel 5.4 Frekuensi Senam Kebugaran Lansia .....	42
Tabel 5.5 Tingkat Kecemasan Lansia .....	43
Tabel 5.6 Hubungan Frekuensi Senam Kebugaran Dengan Tingkat Kecemasan	43

## DAFTAR PUSTAKA

- Arifin Tajul. 2013. *Teori Dan Teknik Pembuatan Desain Penelitian*, Perguruan Tinggi Gama Islam Swasta, Jawa Barat. (Di akses 24 Oktober 2014 )
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Suatu Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azizah, L.M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Bandiyah, s. (2009). *Lanjut Usia Dan Keperawatan Gerontik*. yogyakarta: nuha medika.
- Dharma, K. 2011. *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta:Trans Info Media
- Fitria, S., & Fairuz, R. (2016). Hubungan Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia yang Menderita Hipertensi di Klinik Swasta Kedaton Bandar Lampung. *Jurnal Kesehatan* .
- Gilbert, W. S., Herlina, I. S., & Damajanti, H. C. (2013). Pengaruh Senam Bugar Lanjut Usia (LANSIA) Terhadap Kualitas Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal e-Biomedik (eBM)* .
- Hawari, H. 2013. *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*. Jakarta:FKUI
- Hidayat, A. A. 2009. *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*. Surabaya: Health Books Publishing.
- Kadek, D. P., Okatiranti, & Tita, P. N. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Senjarawi Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan* .
- Kusumawati dkk. 2010. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta:Salemba Medika
- Mubarak, Iqbal, Chayatin, Nurul, & Santoso, B.A. (2009).*Ilmu Keperawatan Komunitas: Konsep dan Aplikasi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nelson M.E et al. (2007).*Physical Activity and Public Health in Order Adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association*. *Circulation* 116: 1097-1105.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nugroho, H. (2016). *keperawatan gerontik dan geriatrik*. Jakarta: buku kedokteran ECG.
- Nursalam. 2011. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Edisi 2 Jakarta: Salemba Medika.
- Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. yogyakarta: Nuha Medika.

- Selia, W., Tanto, H., & Vita, M. A. (2017). Hubungan Antara Keaktifan ke Posyandu Dengan Tingkat Kecemasan Lansia di Kelurahan Tlogomas Malang. *Nursing News* .
- Setyoadi, dkk. (2013). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Stanley, M & Beare, P. (2007). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Edisi 2. Alih Bahasa Nety, J & Sari, K. Jakarta: EGC.
- Sugiyono, 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sujarweni V. 2014. *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta:Gava Media
- Widianti dan Proverawati. 2010. *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Yustinus. (2010). *Kesehatan Mental: Gangguan-Gangguan Mental yang Sangat Berat, Simptomatologi, Proses Diagnosa*. Yogyakarta: Kansius.