

Abstrak

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Skripsi, Juli 2018

Briliyan Harna Devindra

Hubungan Frekuensi Senam Kebugaran Lansia Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember

XV + 53 halaman + 1 skema + 8 tabel + 12 lampiran

Abstrak

Menua merupakan proses yang akan mengalami penurunan fisik, psikologis, maupun psikososial, disamping itu juga dapat mengalami penurunan fisik. Lansia yang menjalani senam kebugaran dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Lansia yang mengalami kecemasan dapat mempengaruhi kesehatan. Senam kebugaran lansia adalah suatu tindakan terapi untuk mengurangi tingkat kecemasan pada lansia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan frekuensi senam kebugaran lansia dengan tingkat kecemasan pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember. Desain penelitian ini adalah korelasional dengan pendekatan (*Cross Sectional*). Sampel penelitian ini adalah lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli 2018. Teknik sampling yang digunakan adalah *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel 38 orang. Penelitian ini menggunakan uji statistik *Spearman Rank* ($p < 0,05$). Menunjukkan bahwa nilai r 0,465 berarti ada hubungan yang signifikan, hubungan ini bersifat positif sedang. Dari hasil tersebut didapatkan p value 0,003. Dengan hasil tersebut berarti H_1 diterima yaitu ada hubungan frekuensi senam kebugaran lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember. Senam kebugaran lansia dapat diberikan pada lansia yang mengalami kecemasan sebagai terapi nonfarmakologis untuk mengurangi kecemasan pada lansia.

Kata kunci: Senam Kebugaran Lansia dan Kecemasan

Daftar Pustaka: 24 (2007-2016)

Abstract

MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF JEMBER

NURSING UNDERGRADUATE COURSES

FACULTY OF HEALTH SCIENCE

These, July 2018

Briliyan Harna Devindra

*Relationship Frequency Gymnastics Elderly Fitness With Anxiety Level At Elderly
at UPT Social Services Tresna Werdha (PSTW) Jember*

XV + 53 pages + 1 chart + 8 table + 12 attachments

Abstract

Aging is a process that will experience a decrease in the physical, psychological, and psychosocial deterioration, in addition it can also undergo a decrease in the physical. Elderly who undergo gymnastics fitness can reduce the level of anxiety in the elderly. Elderly who experience anxiety can affect health. Fitness gymnastics elderly is a therapeutic action to reduce the level of anxiety in the elderly. The purpose of this research is to know the relation of frequency gymnastic fitness of elderly with level of anxiety at elderly in UPT Social Service of Tresna Werdha (PSTW) Jember. The design of this research is correlational with approach (Cross Sectional)). The sample of this research is elderly at UPT Social Service of Tresna Werdha (PSTW) Jember. This research was conducted in July 2018. Sampling technique used was Purposive Sampling with a sample size of 38 people. This research uses Spearman Rank statistical test ($p < 0,05$). The results show that the mean value is $r 0.465$, which means there is a significant relationship. From these results obtained p value 0.003 . With the result means H_1 accepted that there is a frequency relationship gymnastics fitness of elderly in UPT Social Service Tresna Werdha (PSTW) Jember. Gymnastics fitness elderly can be given to elderly who experience anxiety as nonfarmakologis therapy to reduce anxiety at elderly.

Keywords: Fitness gymnastics elderly and anxiety

Bibliography: 24 (2007-2016)