

KARYA TULIS ILMIAH
HUBUNGAN SENAM LANSIA TERHADAP FREKUENSI
PERNAPASAN PADA LANSIA

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana
Kedokteran pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun Oleh:

ZIDNA SALMA NAHDIA
20110310032

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

2017

HALAMAN PENGESAHAN KTI

HUBUNGAN SENAM LANSIA TERHADAP FREKUENSI

PERNAPASAN PADA LANSIA

Disusun Oleh:

Zidna Salma Nahdia
20110310032

Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal 23 Maret 2017

Dosen Pembimbing

Dosen Penguji

Dr. Tri Pitara Mahanggoro, S.Si., M.Kes
NIK : 19680606199509 173 012

dr. Ratna Indriawati, M.Kes
NIK : 197208200101 173 038

Mengetahui,
Kaprodi Pendidikan Dokter
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

dr. Alfaina Wahyuni, Sp. OG.,M.Kes.
NIK : 19711028199709 173 027

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Zidna Salma Nahdia

NIM : 20110310032

Program Studi : S1 Pendidikan Dokter

Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka dibagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya tersebut.

Yogyakarta, 23 Maret 2017

Yang membuat pernyataan,

Zidna Salma Nahdia

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan petunjuk dan kekuatan, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“HUBUNGAN SENAM LANSIA TERHADAP FREKUENSI PERNAPASAN PADA LANSIA”**. Hambatan dan rintangan tentunya ada menyertai, dengan kegigihan dan bantuan dari banyak pihak Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.

Kesempatan yang berbahagia ini penulis disampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Tri Pitara Mahanggoro, S.Si, M.Kes, selaku dosen pembimbing yang dengan sabar memberikan bimbingan dan pengarahan, serta semangat dalam pelaksanaan dan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Kedua orang tua, dr. Mahrus Achid dan dr. Umi Arifah, yang selalu memberi dukungan dan mendoakan dengan sabar sampai terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Kakak – kakak, Mba Fida, Mas Tirta, Mas Yosi, Mas Hakim, Mba Oki, yang selalu memberi semangat kepada saya. Serta keponakan saya, Aya, Bara, Gaza, Kai, yang mengisi hari-hari saya menjadi berwarna.
4. Kepada Sahabat-sahabat, Santika, Nisa, Nuha, Lita, Novi, Mba Mira, Mba Aida dan Sofian yang memberi semangat walau sudah jarang bertemu.

5. Semua pihak yang belum tersebut namanya satu persatu, mengingat begitu banyak yang telah membantu dalam penyusunan KTI ini sejak awal hingga akhir.

Diharapkan kritik dan saran yang dapat lebih mensempurnakan karya tulis ini. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak semua.

Wassalamu 'alaikum warrahmatullahi wabarakatuh

Yogyakarta, 23 Maret 2017

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN KTI.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
INTISARI.....	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori	6
1. Lansia	6
2. Pernapasan.....	9
3. Senam Lansia.....	13
B. Kerangka Teori.....	17
C. Kerangka Konsep	17
D. Hipotesis	18
BAB III METODE PENELITIAN	19
A. Desain Penelitian	19
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	19
C. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	21
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	21
E. Instrumen Penelitian.....	22
F. Cara Pengumpulan Data	22
G. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	23
H. Analisis Data.....	23
I. Etika Penelitian.....	23
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	24
1. Gambaran Subyek Penelitian	24
2. Karakteristik Subyek Penelitian	26
3. Hasil Penelitian.....	29
B. Pembahasan	30

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	37
B. Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi dan Karakteristik Responden Berdasarkan Aspek Usia, Jenis Kelamin, Status Pendidikan dan Riwayat Pekerjaan.....	27
Tabel 4.2	Tabel Uji Hubungan Senam Lansia terhadap Frekuensi Pernapasan Lansia dengan Uji <i>Chi-Square Test</i>	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori.....	17
Gambar 2.2	Kerangka Konsep	17

INTISARI

Lansia adalah seseorang yang mengalami perubahan struktur dan fungsi sistem biologis karena usianya yang telah lanjut. Semakin berusia lanjut, maka seorang individu semakin rentan pula terhadap penyakit dan kondisi fisik yang mulai menurun. Semua fungsi organ tubuh mulai menurun tidak terkecuali fungsi paru. Penurunan fungsi paru ini berpengaruh pada kapasitas vital dan frekuensi pernapasan. Olahraga dapat menjadi salah satu solusi untuk meningkatkan kualitas hidup lansia, salah satunya senam lansia. Semua lansia memiliki manfaat untuk memperlambat proses degeneratif. Senam lansia sangat dianjurkan untuk mereka yang memasuki usia 60 tahun ke atas. Penelitian tentang hubungan senam lansia terhadap frekuensi pernapasan lansia perlu dilakukan untuk mengetahui manfaat nyata senam lansia untuk kesehatan para lansia.

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan rancangan desain non eksperimental. Populasi yang digunakan adalah semua lansia penghuni Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budhi Luhur Bantul yang berjumlah 88 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia penghuni Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budhi Luhur Bantul yang sesuai kriteria inklusi berupa aktif mengikuti senam lansia sejumlah 47 orang.

Perhitungan statistik uji *Chi-Square* antara variabel independen berupa senam lansia dan variabel dependen berupa frekuensi pernapasan lansia menunjukkan bahwa nilai ($p=0,004$) sehingga terbukti adanya hubungan antara senam lansia terhadap frekuensi pernapasan lansia. Nilai *Contingency Coefficient* menunjukkan nilai sebesar 0,609 (pada rentang 0,6-0,79) yang dapat diartikan bahwa variabel senam lansia dan variabel frekuensi pernapasan lansia terbukti memiliki hubungan yang bersifat erat.

Hasil penelitian dapat disimpulkan senam lansia memiliki hubungan terhadap frekuensi pernapasan pada lansia. Lansia yang melakukan senam lansia secara teratur cenderung memiliki frekuensi pernapasan normal.

Kata kunci : senam lansia, frekuensi pernapasan, lansia

ABSTRACT

Elderly is someone who experienced the changes of structure and biological function because of advanced age. Furthermore, they will have high risk to suffer many disease and bad physical condition. All organs function begins to getting worse. One of them is lung function. The decreasing of lung function also brings an impact to vital capacity and respiratory rate value. Exercise can be the solution to improve the quality of life in elderly. The most common exercise for elderly is elderly gymnast. Elderly gymnast is particularly recommended for those who entered the age of 60 years old. This study is about relation between elderly gymnast and respiratory rate in elderly. This study needs to be done to find out the real benefits of elderly gymnast for the health aspect of elderly.

This study used cross sectional design with non experimental form. The population in this study is the elderly in Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budhi Luhur Bantul which is have 88 people. The sample itself is elderly in Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budhi Luhur Bantul who appropriate based on inclusion criteria such as active doing elderly gymnast and have no respiratory problems. This study used 47 elderly as sample.

In the statistic calculation using Chi-square test to know the relation between independent variable (elderly gymnast) and dependent variables (respiratory rate in elderly) shows that the p value ($p = 0.004$) so we can conclude that there is a relationship between elderly gymnast and respiratory rate in elderly. Coefficient Contingency value indicates a value of 0.609 (on a range value 0.6-0.79) which means that the variable elderly gymnast and variable respiratory rate in elderly have a strong relation.

From the results of this study we can concluded that there is a relation between elderly gymnast and respiratory rate in elderly. Elderlry who does elderly gymnast regularly tend to has normal respiratory rate.

Keywords: *elderly gymnast, elderly, respiratory rate*