

Naskah Publikasi
PENGARUH SENAM LANSIA (KEBUGARAN JASMANI) TERHADAP
TINGKAT STRES PADA LANSIA DI DUSUN GUNUNG POLO DESA
ARGOREJO
KECAMATAN SEDAYU BANTUL

Disusun Guna Memenuhi Sebagian Syarat dalam Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
di Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
Universitas Alma Ata Yogyakarta



Oleh :

Riki Yudi Pratama

130100438

PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA

2017

PERNYATAAN

Dengan ini pembimbing Skripsi Mahasiswa Program studi ilmu Keperawatan Universitas
Alma Ata Yogyakarta :

Nama : Rifki Yudi Pratama

Nim : 130100411

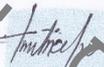
Judul : Pengaruh Senam Lansia (Kebugaran Jasmani) Terhadap Tingkat Stres
pada Lansia di Dusun Gunung Polo Desa Argorejo Kecamatan Sedayu Bantul

Setuju / ~~tidak setuju~~*) naskah ringkasan disusun oleh mahasiswa yang bersangkutan
dipublikasikan dengan/ ~~tanpa~~ *) mencantumkan nama pembimbing sebagai co-author.

Demikian pernyataan ini dibuat untuk di koreksi bersama .

Yogyakarta, Mei 2017

Pembimbing I


Susiana Sariyati, S.S., M. Kes

Pembimbing II


Brune Indah Yulitasari, S. Kep., Ns., M.N.S.

*) Coret yang tidak perlu

Lembar Pengesahan

Naskah Publikasi

**PENGARUH SENAM LANSIA (KEBUGARAN JASMANI) DENGAN
TINGKAT STRES PADA LANSIA DI DUSUN GUNUNG POLO
DESA ARGOREJO KECAMATAN SEBAYU BANTUL**

Disusunoleh

Rifki Yudi Pratama
130100438

Telah diseminarkani untuk dipertahankan di depan dewan penguji
Untuk mendapat gelar sarjana keperawatan
Pada tanggal Juni 2017

Pembimbing I

Susiana Sariyati., S.ST.M. Kes.

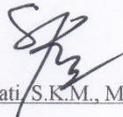
Tanggal.....

Pembimbing II

Brune Indah Yulita., S. Kep., Ns., M.N.S.

Tanggal.....

Mengetahui,
Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
Universitas Alma Ata Yogyakarta


Dr. Sri Werdati, S.K.M., M. Kes

PERPUSTAKAAN ALMA ATA
UNIVERSITAS

**PENGARUH SENAM LANSIA (KEBUGARAN JASMANI) TERHADAP
TINGKATSTRES PADA LANSIA DI DUSUN GUNUNG POLO
DESA ARGOREJO KECAMATAN SEDAYU BANTUL**

Rifki Yudi P¹, Susiana Sariyati², Brune Indah Y²

^{1,2}Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta
Jalan Ringroad Barat Daya Tamantirto, Kasihan Bantul Yogyakarta

Intisari

Latar Belakang: Beberapa faktor yang menyebabkan stres pada lansia adalah Perubahan dalam aktivitas sehari-hari, perubahan dalam perkumpulan keluarga, kematian pasangan, kematian anggota keluarga. Bagaimana perubahan ini dipersepsikan berbeda-beda oleh individu sehingga memunculkan dinamika dalam respon emosi, sosial, dan perilaku penyesuaian. Senam lansia memberikan manfaat pada pembentukan kondisi *mood* yang lebih baik sehingga lansia yang rutin mengikuti kegiatan olahraga akan senantiasa dalam kondisi perasaan yang nyaman. Kondisi perasaan yang nyaman menjadikan individu dapat mengoptimalkan proses mental yang berfungsi dan berpengaruh pula pada kemampuan individu menghadapi setiap permasalahan yang dapat menimbulkan stres.

Tujuan Penelitian: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam lansia (kebugaran Jamani) terhadap tingkat stress di Dusun Gunung Polo Desa Argorejo Kecamatan Sedayu Bantul.

Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian *pra eksperimen* dengan rancangan *one grup pre and post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang bertempat tinggal di Dusun Gunung Polo Desa Argorejo sejumlah 100 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 33 yang di ambil dengan teknik *quota sampling* yaitu mengambil sampel dengan pertimbangan tertentu sesuai kriteria inklusi dan eklusi. Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan uji statistik *wilcoxon*.

Hasil Penelitian: Berdasarkan analisis *wilcoxon* diperoleh hasil nilai *p value* 0,000 dari sebelum dan sesudah diberikan senam lansia artinya nilai-nilai tersebut lebih kecil daripada taraf kesalahan yaitu 0,05 sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak yang dimana senam lansia (kebugaran jasmani) efektif menurunkan tingkat stres.

Kesimpulan: Ada pengaruh senam lansia terhadap tingkat stres pada lansia di Dusun Gunung Polo Desa Argorejo Kecamatan Sedayu Bantul.

Kata Kunci: Lansia, Senam Lansia, Stres.

¹ Mahasiswa Universitas Alma Ata Yogyakarta

² Dosen Universitas Alma Ata Yogyakarta

**THE INFLUENCE OF ELDERLY EXERCISE (PHYSICAL FITNESS) ON THE
STRESS LEVEL OF ELDERLY PEOPLE IN GUNUNG POLO HAMLET,
ARGOREJO VILLAGE, SEDAYU SUB-DISTRICT, BANTUL**

Abstract

Background: Some factors causing stress in elderly people change in daily activity, change in family gathering, death of partner, death of family member. These changes are perceived differently by each individual, causing dynamic emotional response, social response, and adjustment behavior. Elderly exercise benefits the mood, so that elderly people who routinely join the exercise always have content mood. Content mood makes individual optimize functioning mental process and influences individual's ability in facing any problem which may cause stress.

Research Purpose: The purpose of this study was to determine the influence of elderly exercise (physical fitness) on the stress level in Gunung Polo Hamlet, Argorejo Village, Sedayu Sub-district, Bantul.

Research Method: This study was a pre experimental research with one group pre-and post-test design. The research population was 100 elderly people living in Gunung Polo Hamlet, Argorejo Village. The research samples were 33 collected by quota sampling technique which is sampling with certain considerations consistent with inclusion and exclusion criteria. The collected data was analyzed by wilcoxon statistical test.

Research Result: Based on the result of wilcoxon analysis, p values are 0,000 before and after the elderly exercise, meaning the values are smaller than the standard error 0,05 so H_a was accepted and H_0 rejected. The elderly exercise (physical fitness) effectively reduced the stress level.

Conclusion: The elderly exercise influenced the stress level in elderly people in Gunung Polo Hamlet, Argorejo Village, Sedayu Sub-district, Bantul.

Keywords: Elderly, Exercise, Stress.

PENDAHULUAN

Berbagai upaya dilakukan untuk menjaga tubuh tetap sehat dan terhindar dari segala penyakit. Lansia merupakan seorang individu laki-laki maupun perempuan yang berumur antara 60-69 tahun(1). Kondisi global lansia saat ini yaitu setengah dari jumlah lansia di dunia yakni 400 juta jiwa berada di Asia. Pada negara berkembang, pertumbuhan lansia meningkat dibanding negara yang telah berkembang. Indonesia merupakan negara berkembang, jumlah lansia di Indonesia terus mengalami peningkatan. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Nasional, jumlah lansia di Indonesia pada tahun 2010 sebesar 18 juta jiwa, tahun 2015 sebesar 21.6 juta jiwa, dan pada tahun 2020 diprediksi jumlah lansia mencapai 27 juta jiwa(1). Kemungkinan pada tahun 2025 diperkirakan jumlah lanjut usia akan mencapai 1,2 milyar. Indonesia termasuk negara berstruktur tua, hal ini dapat dilihat dari persentase penduduk lansia tahun 2008, 2009 dan 2016 telah mencapai diatas 8,7% dari keseluruhan penduduk. Indonesia akan menduduki peringkat negara dengan struktur dan jumlah penduduk lanjut usia setelah RRC, India, dan Amerika Serikat, dengan umur harapan hidup(2). Bertambahnya umur, fungsi fisiologis

mengalami penurunan akibat proses degeneratif (penuaan) sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada usia lanjut. Hal ini dapat menimbulkan stres pada lanjut usia dan adanya kemungkinan sampai resiko bunuh diri. Diatas 70 tahun Lanjut usia sebagai tahap akhir dari siklus kehidupan manusia, sering diwarnai dengan kondisi hidup yang tidak sesuai dengan harapan. Banyak akibat yang akan disebabkan seorang dalam mengalami perubahan perubahan tersebut salah satunya stres (3).

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Indriani pada tahun 2010 menunjukkan tingkat stres yang tinggi pada lanjut usia, dengan 21,25% menunjukkan keluhan berat dan 18,75% menunjukkan keluhan responden mengalami perubahan pada fisik dimana klien mudah merasa lelah dan kadang-kadang merasa diri tidak berdaya. Sedangkan faktor-faktor yang menyebabkan stres pada lansia diantaranya perubahan dalam aktifitas sehari-hari, dan perubahan dalam kuantitas olahraga serta perubahan dalam bekerja(4).

Menjaga kesehatan sangat penting, salah satu cara untuk menjaga kesehatan adalah salah satunya dengan olahraga yang teratur. Bagi lanjut usia yang memang telah terjadi penurunan pada fungsi dan organ

dalam tubuhnya sangatlah dianjurkan untuk melakukan olahraga yang aman untuk tubuh agar tidak terjadi cedera yaitu salah satunya dengan melakukan senam(3).

Olahraga merupakan salah satu mekanisme untuk menghadapi stres yang di alami lansia. Aktifitas olahraga akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas yang ada didalam tubuh. Jenis olahraga yang paling tepat bagi lansia adalah latihan senam yang disertai latihan-latihan kekuatan ditambah gerakan perimbangan dan peregangan(5).

Senam lansia memberikan manfaat pada pembentukan kondisi *mood* yang lebih baik sehingga lansia yang rutin mengikuti kegiatan olahraga akan senantiasa dalam kondisi perasaan yang nyaman. Kondisi perasaan yang nyaman menjadikan individu dapat mengoptimalkan proses mental yang berfungsi dan berpengaruh pula pada kemampuan individu menghadapi setiap permasalahan yang dapat menimbulkan stres. Terlebih karena senam lansia dilakukan secara berkelompok dan biasanya diiringi dengan musik sehingga memberikan perasaan nyaman dan aman, serta tercipta suatu keceriaan dan

kebersamaan sesama manusia lanjut usia(6).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan pada hari senin 13 Maret 2017 di Dusun Gunung Polo Desa Argorejo didapatkan hasil bahwa dari 5 lansia yang sudah diwawancarai didapatkan hasil lansia mengatakan bingung terhadap dirinya yang saat ini kurang produktif selalu merasa dirinya tidak berdaya, dan kadang-kadang merasa sedih karena hanya tinggal berdua, anaknya jarang menjenguk, lansia yang lain mengatakan bahwasanya punggung, pinggang dan lututnya sering nyeri dan tidak mengetahui apa penyebab dari dari nyeri tersebut. Setelah dilakukan wawancara dengan kader lansia di dusun terebut mengatakan bahwa belum pernah dilakukan penelitian tentang senam lansia (kebugaran jasmani) yang mempengaruhi tingkat stres pada lansia di Dusun Gunung Polo Desa Argorejo Kecamatan Sedayu Bantul.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui Pengaruh Senam Lansia terhadap Tingkat Stres pada Lansia di Dusun Gunung Polo Desa Argorejo Kecamatan Sedayu Bantul.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah *pra-eksperimental* dengan rancangan

onegroup pre-test and pos-test design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang bertempat tinggal di Dusun Gunung Polo Desa Argorejo sebanyak 100 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan menggunakan rumus *Lemeshow* didapatkan sebanyak 33 orang sampel diambil dengan teknik *quota sampling*.

Kriteria inklusi yaitu lansia yang tinggal di Dusun Gunung Polo , Lansia yang berusia ≥ 60 tahun, Lansia yang bersedia menjadi responden, Lansia yang tidak mengalami gangguan mobilisasi dan untuk kriteria eksklusi yaitu Lansia yang tidak hadir pada saat dilakukan penelitian, Lansia yang mengalami gangguan mobilisasi.

Analisa data menggunakan analisis *univariat* dan *bivariat* dengan uji *Wilcoxon*. Selain itu variabel *independent* dalam penelitian ini yaitu senam lansia , sedangkan variabel *dependent* yaitu tingkat stres. Variabel yang diteliti adalah tingkat stres lansia di Dusun Gunung Polo Desa Argorejo Kecamatan Sedayu Bantul.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang bertempat tinggal di Dusun Gunung Polo Desa Argorejo yang memenuhi standar kriteria inklusi dan eksklusi. Secara

lengkap karakteristik responden akan disajikan dalam tabel berikut:

Tabel1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden di Dusun Gunung Polo Desa Argorejo

Karakteritik	F	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	10	30,3
perempuan	23	69,7
Usia		
60-65	19	57,5
66-70	8	24,3
>70	6	18,2
Pendidikan		
Tidak sekolah	7	21,2
SD	9	27,3
SMP	11	33,3
SMA	6	18,2
Total	33	100

Pada tabel 4.1 dapat dilihat bahwa reponden jenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan dengan responden laki-laki yaitu sebesar 23 responden (69,7%). Pada karakteristik usia, responden usia 60-65 tahun lebih banyak dibandingkan dengan responden yang berusia lebih dari 65 tahun yaitu sebanyak 19 responden (57,5%), sedangkan responden dengan karakteristik pendidikan di Dusun Gunung Polo terbanyak pada Sekolah

Menengah Pertama (SMP) yang berjumlah 11 responden (33,3%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat stress sebelum dilakukan intervensi

Tingkat stres	f	%
Ringan	4	12,1
Sedang	25	75,8
Berat	4	12,1
Total	33	100

Pada tabel 2 didapatkan bahwa tingkat stres pada lansia sebelum diberikan intervensi sebagian besar lansia mengalami stres sedang, sebanyak 25 (75,8%) dari keseluruhan responden 33 (100%) yang diteliti, sebanyak 4 responden (12,1%) mengalami stres ringan dan berat.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat stress setelah dilakukan intervensi

Tingkat stres	f	%
Ringan	26	78,8
Sedang	5	15,1
Berat	2	6,1
Total	33	100

Pada tabel 3 penelitian di Dusun Gunung Polo Argorejo didapatkan bahwa tingkat stres pada lansia setelah diberikan intervensi sebagian lansia mengalami stres ringan, sebanyak 26 (78,8%) dari keseluruhan jumlah sampel 33 (100%). Dan 2 responden (6,1%) mengalami stres berat setelah diberikan intervensi.

Tabel 4 Perbedaan Tingkat Stres sebelum dan sesudah dilakukan intervensi

Analisis	Tingkat Stres						P Value
	Ringan		Sedang		Berat		
	f	%	f	%	f	%	
Sebelum	4	12,1	25	75,8	4	12,1	0,000
Sesudah	26	78,8	5	15,1	2	6,1	

Pada table 4 hasil penelitian adanya perbedaan tingkat stres pada saat sebelum dan sesudah diberikan intervensi didapatkan tingkat stress pada saat sebelum diberikan intervensi sebagian besar lansia mengalami stres sedang sebanyak 25 (75,8%) responden, sedangkan pada saat sesudah diberikan intervensi sebagian besar lansia mengalami stres ringan sebanyak 26 (78,8%). Hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai p value 0,000 ($p < 0,05$), maka H_a diterima dan H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan tingkat stress sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa senam lansia dapat mempengaruhi tingkat stress pada lansia yang didukung dengan nilai *p value* (0,000).

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Hasil ini sesuai dengan teori bahwa angka harapan hidup pada perempuan lebih tinggi dari angka harapan hidup laki-laki sehingga

banyak lansia yang berjenis kelamin perempuan (7).

Seseorang disebut sebagai lansia karena telah berusia lebih dari 60 tahun keatas(8). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya hasil penelitian ini menunjukkan responden yang berusia >65 tahun sebanyak 66 orang yang masuk dalam kategori lansia dengan kategori usia tua (*elderly*) dan sangat tua (*very old*). Dimana dalam rentang usia tersebut mengalami banyak perubahan yang terjadi baik perubahan fisik maupun psikologis(9).

Banyaknya lansia yang tidak bersekolah dan berpendidikan rendah disebabkan karena pada jaman dahulu pada saat lansia berada pada usia sekolah, sekolah masih jarang ada dan hanya orang tertentu saja yang bisa bersekolah (10). Semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin banyak pengalaman hidup yang dilaluinya, sehingga akan lebih siap dalam menghadapi masalah yang terjadi. Umumnya, lansia yang memiliki tingkat pendidikan lebih tinggi masih dapat produktif, dan semakin bagus pula koping terhadap dirinya (11).

2. Tingkat stres responden sebelum diberikan intervensi

Pada karakteristik tingkat stres sebelum diberikan senam lansia Didukung dengan hasil penelitian sebelumnya yang meneliti tentang Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Stres Lansia Di Banjar Luwus Baturiti Tabanan Bali yang menyatakan bahwa tingkat stres pada lansia sebelum diberikan intervensi. Hasil pengamatan terhadap stres pada kelompok perlakuan sebelum terapi *reminiscence* didapatkan bahwa dari 17 orang responden, sebanyak 11 orang (64,7%) mengalami stres sedang dan 6 orang (35,3%) mengalami stres ringan (11).

3. Tingkat stress responden setelah diberikan intervensi

Pada karakteristik tingkat stres setelah diberikan senam lansia penelitian sebelumnya yang meneliti tentang Perbedaan Tingkat Stres Pada Lansia Sebelum Dan Setelah Diberikan Senam Yoga Di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran yang menyatakan bahwa tingkat stres pada lansia setelah diberikan intervensi. Data tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat stress pada lansia yang signifikan pada kelompok intervensi yaitu kelompok yang

diberikan senam yoga, dimana sesudah diberikan senam yoga didapatkan rata-rata tingkat stress pada lansia 18,50 yang sebelumnya didapatkan hasil rata-rata sebesar 27,11. Dari 18 responden setelah diberikan perlakuan didapatkan 9 (50%) responden berada pada tingkat stres sedang dan 9 (50%) lansia berada pada tingkat stres ringan (13). Adaperbedaan secara signifikan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan senam lansia.

4. Perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam lansia

Pada perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam lansia. menurut Senam lansia disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur. Tingkat kebugaran dievaluasi dengan mengawasi kecepatan denyut jantung waktu istirahat yaitu kecepatan denyut nadi sewaktu istirahat. Jadi supaya lebih bugar, kecepatan denyut jantung sewaktu istirahat harus menurun. Manfaat senam kebugaran jasmani juga dapat dirasakan secara fisiologis, psikologis, dan sosial. Kesimpulan

dari manfaat dari senam lansia (kebugaran jasmani) diartikan secara keseluruhan kesegaran jasmani bagi kelompok usia lanjut, yaitu dapat meringankan biaya pemeliharaan kesehatan, meningkatkan produktivitas, serta mengangkat derajat dan martabat usia lanjut (14).

Penelitian sebelumnya yang meneliti tentang Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Pstw Budhi Dharma Bekasi. Dalam penelitiannya menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan senam lansia terhadap tingkat stres pada lansia dengan p value (0,000). Dimana penurunan yang signifikan terhadap tingkat stres, distribusi frekuensi berdasarkan rata-rata tingkat stres pada kelompok intervensi sebelum dilakukan senam lansia, yaitu stres berat sebanyak 19 responden (38%), stres sedang sebanyak 28 responden (56%), stres ringan sebanyak 3 responden (6%). Berdasarkan data diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa rata-rata tingkat stres lansia pada kelompok intervensi sebelum dilakukan senam lansia adalah sedang dengan jumlah 28 responden (56%) dari 50 responden (100%). Sedangkan pada saat setelah diberikan intervensi distribusi frekuensi berdasarkan rata-rata

tingkat stres pada kelompok intervensi sesudah dilakukan senam lansia, yaitu stres berat sebanyak 11 responden (22%), stres sedang sebanyak 34 responden (68%), stres ringan sebanyak 5 responden (10%). Berdasarkan data diatas peneliti dapat simpulkan bahwa rata-rata tingkat stres lansia pada kelompok intervensi sesudah dilakukan senam lansia adalah sedang dengan jumlah 34 responden (68%) dari 50 (100%) responden (15).

Selain itu 20% darah terdapat di otak, sehingga akan terjadi proses indorfin hingga terbentuk hormon norepinefrit, yang dapat menimbulkan rasa gembira, rasa sakit hilang, adiksi (kecanduan gerak) dan menghilangkan depresi. Dengan mengikuti senam lansia efek minimalnya adalah lansia merasa berbahagia, senantiasa bergembira, bisa tidur lebih nyenyak, pikiran tetap segar. Senam lansia disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur. Tingkat kebugaran dievaluasi dengan mengawasi kecepatan denyut jantung waktu istirahat yaitu kecepatan denyut nadi sewaktu istirahat. Jadi supaya lebih bugar, kecepatan denyut jantung sewaktu istirahat harus menurun (14).

Hasil uji statistik pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat stres pada lansia sebelum dan sesudah diberikan senam lansia (kebugaran jasmani) yang berarti bahwa pemberian senam lansia cukup efektif menurunkan tingkat stres pada lansia yang bertempat tinggal di Dusun Gunung Polo Desa Argorejo Kecamatan Sedayu Bantul, sehingga dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa nilai H_0 ditolak dan H_a diterima.

Hal ini sesuai dengan teori Fitriani¹⁶ Hasil penelitian ini sejalan dengan teori bahwa stres dapat diatasi dengan beberapa cara, salah satunya dielakkan dengan cara regular exercise (aktifitas olahraga). Dizaman sekarang ini kebutuhan melakukan olahraga semakin diperlukan mengingat kepadatan jadwal pekerjaan. Sebagaimana olahraga dapat memperbaiki kualitas hidup seseorang. Disimpulkan bahwa melakukan olahraga dan rileks secara teratur dapat membantu mengurangi stres, karena kedua cara ini mempunyai peran yang besar dalam mengatur sistem kerja otak dan seluruh anggota tubuh. Olahraga tersebut dapat berupa , jalan kaki, berenang, senam atau beberapa latihan sederhana (13).

Penelitian sebelumnya yang mendukung hasil penelitian ini tentang

Pengaruh Senam Otak Terhadap Tingkat Stres Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Singaraja. Dalam penelitiannya menyatakan bahwa hasil penelitian mengenai pengaruh senam otak terhadap tingkat stres pada lansia menunjukkan adanya perubahan tingkat stres terlihat dari hasil analisis statistik menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan $\alpha = 0,05$ mendapatkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* adalah 0,000 yang memiliki nilai lebih kecil dari α yaitu 0,05 sehingga menunjukkan adanya pengaruh antara senam otak dan tingkat stres lansia. Berdasarkan pembagian kategori stres, gambaran tingkat stres pada responden penelitian sesudah diberikan senam otak yaitu dari 36 responden yang ikut dalam penelitian, sebanyak 25 responden (69,4%) tidak mengalami stres, 10 responden (27,8%) mengalami tingkat stres ringan, dan 1 responden (2,8%) mengalami tingkat stress sedang (16).

Simpulan

1. Responden yang tinggal di Dusun Gunung Polo sebagian besar berjenis kelamin perempuan.
2. Responden yang tinggal di Dusun Gunung Polo sebagian besar berusia 60-65 tahun.

3. Responden yang tinggal di Dusun Gunung Polo sebagian besar pendidikan terakhir SMP .
4. Rata-rata tingkat stres sebelum dilakukan senam lansia pada kelompok intervensi adalah sedang.
5. Rata-rata tingkat stres sebelum dilakukan senam lansia pada kelompok intervensi adalah ringan.
6. Ada pengaruh senam lansia terhadap tingkat stres pada lansia di Dusun Gunung Polo Desa Argorejo Kecamatan Sedayu Bantul tahun 2017 dengan *P Value* $0,000 < 0,05$.

Daftar Rujukan

1. Nugroho, Wahjudi. "Keperawatan Gerontik dan Geriatrik". Edisi 3. EGC : Jakarta.2008.
2. Pusat Data Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2016. Situasi lanjut usia (LANSIA) di Indonesia. <http://infodatin-lansia.go.id>. Diakses tanggal 09 januari 2017 pukul 22:00 WIB.
3. Nooryana. S. "Pengaruh Senam Bugar Lanjut Usia Terhadap Tekanan Darah Dan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia Hipertensi". Surakarta:

- Universitas Muhammadiyah
Surakarta. 2015.
4. Indriani, Yeniar. "*Tingkat Stres Lansia di Panti Werdha Pucang Gading Semarang*". *Jurnal Psikologi Undip* Vol. 8. No. 2. Oktober 2010.
 5. Bandyah, Siti. "*Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*". Nuha Medika : Yogyakarta. 2009.
 6. Jaka. R. "*Senam Lansia dan Tingkat Stres pada Lansia di Dusun Polaman Argorejo Kecamatan Sedayu 2 Kabupaten Bantul Yogyakarta*". *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*. Vol. 3. No. 2. Tahun 2015.
 7. Suardiman. "*Psikologi Usia Lanjut*". Gadjah Mada University :Yogyakarta. 2011.
 8. Murwan, & Priantari. "*Gerontik Konsep Dasar dan Asuhan Keperawatan Home Care dan Komunitas*". Yogyakarta : Fitramaya. 2011.
 9. Ningrum. D. "*Hubungan Tingkat Spiritualitas Dengan Tingkat Stres pada Lansia di Desa Ngargomulyo Magelang*". Universitas Muhammadiyah Magelang : ISSN 2407-9189 *The 4 th Univesity Research Coloquium* 2016.
 10. Rohmah. "*Hubungan senam Lansia Dengan Tingkat Stres di PSTW Dharma*". Bhakti. Surakarta: Politeknik Kesehatan Surakarta; 2012.
 11. Tahmer & Noorkasiani. "*Kesehatan Lanjut Usia dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*". Jakarta : Salemba Medika. 2012.
 12. Rahayuni. N. "*Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Stres Lansia Di Banjar Luwus Baturiti Tabanan Bali*". *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*. Vol.2 No. 2. 2015.
 13. Lumban. R. "*Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Pstw Budhi Dharma Bekasi*". Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia Bekasi. 2013.
 14. Maryam. S, Mia, Rosidawati dkk. "*Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*". Jakarta: Salemba Medika. 2011.
 15. Lestari. T. "*Kumpulan Teori untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*". Yogyakarta : Nuha Medika. 2015.
 16. Aniek. P. "*Pengaruh Senam Otak Terhadap Tingkat Stres Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati*".

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS ALMA ATA