

**KORELASI PEMBERIAN SENAM YOGA RUTIN
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA
DI POSYANDU LANSIA YUSWO WIDODO
SURABAYA**

SKRIPSI



OLEH

Felicia Margaret

1523016017

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA

2019

**KORELASI PEMBERIAN SENAM YOGA RUTIN
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA
DI POSYANDU LANSIA YUSWO WIDODO
SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Program Studi Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran



OLEH

Felicia Margaret

1523016017

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA

2019

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini

Nama : Felicia Margaret

NRP : 1523016017

Menyatakan dengan sesungguhnya skripsi saya yang berjudul:

Korelasi Pemberian Senam Yoga Rutin Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya

benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf kepada pihak-pihak terkait.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran

Surabaya, 27 November 2019

Yang membuat pernyataan,



Felicia Margaret

NRP. 1523016017

SKRIPSI INI TELAH DIUJI DAN DINILAI OLEH
PANITIA PENGUJI SKRIPSI
PADA TANGGAL 12 Desember 2019

Panitia Penguji:

Ketua : 1. Eny Setyarini, dr., Sp.S
Sekretaris : 2. Dr. Florentina Sustini, dr., MS
Anggota : 3. Gladdy Lysias Waworuntu, dr., MS
4. Prof. Willy F. Maramis, dr., SpKJ(K)

Pembimbing I



Gladdy Lysias Waworuntu, dr., MS
NIK 152.17.0974

Pembimbing II



Prof. Willy F. Maramis, dr., SpKJ(K)
NIK 152.97.0302

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kedokteran

Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya



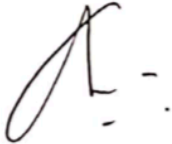
Prof. Dr. Paul Tahalele, dr., Sp.BTKV(K)
NIK 152.17.0953

LEMBAR PENGESAHAN REVISI SKRIPSI:

Naskah skripsi “Korelasi Pemberian Senam Yoga Rutin Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya” telah direvisi sesuai hasil ujian skripsi pada tanggal 19 Desember 2019

Menyetujui:

Pembimbing I,



Gladdy Lysias Waworuntu, dr., MS

NIK 152.11.0684

Pembimbing II,



Prof. Willy F. Maramis, dr., SpKJ(K)

NIK 152.97.0302

Penguji I,



Eny Setyarini, dr., Sp.S

NIK 152.10.0655

Penguji II,



Dr. Florentina Sustini, dr., MS

NIK 911.LB.0595

LEMBAR PENGESAHAN

MATERI UJIAN SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI
PADA TANGGAL : 27 NOVEMBER 2019

Oleh

Pembimbing I,



Gladdy Lysias Waworuntu, dr. MS
NIK 152.11.0684

Pembimbing II,



Prof. Willy F. Maramis, dr., SpKJ(K)
NIK 152.97.0302

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya



Prof.Dr.Dr.Med.,Paul Tahalele, dr.,Sp.BTKV(K)., FICS
NIK 152.17.0953

**HALAMAN PERYATAAN
PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Felicia Margaret

NRP : 1523016017

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul”

“ Korelasi Pemberian Senam Yoga Rutin Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya”

Untuk di publikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya*) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 9 Januari 2020

Yang membuat pernyataan,



Felicia Margaret

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis haturkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena pembuatan skripsi yang berjudul “Korelasi Pemberian Senam Yoga Rutin Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya” ini dapat penulis selesaikan tepat waktu. Penulisan skripsi sebagai syarat kelulusan penulis dalam menempuh Program Studi Kedokteran pada Fakultas Kedokteran Universitas Khatolik Widya Mandala Surabaya. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terimakasih kepada:

1. Yth. Prof. Dr. Dr.med. dr. Paul Tahalele, Sp.B., Sp.BTKV. (K), FICS. selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Fakultas Kedokteran.
2. Yth. Gladdy Lysias Waworuntu, dr., MS. selaku dosen pembimbing I yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan proposal skripsi ini.
3. Yth. Prof. Willy F. Maramis, dr., SpKJ(K) selaku dosen pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan proposal skripsi ini.
4. Yth. Eny Setyarini, dr., Sp.S selaku dosen penguji yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan proposal skripsi ini.

5. Yth. Dr. Florentina Sustini, dr., MS selaku dosen penguji yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan proposal skripsi ini.
6. Seluruh dosen Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan seluruh ilmu yang dimiliki kepada penulis.
7. Para pengurus Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya yang telah memberikan ijin dan memberikan bantuan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian sampai selesai di Posyandu Lansia tersebut.
8. Para Lansia Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya yang telah bersedia memberikan waktu dan ijin untuk menjadi responden penelitian ini.
9. Yth. Kedua orang tua saya, Hary Patriya Tanjoyo dan Yeny Maria Un yang telah memberikan doa, kasih sayang, perhatian dan dukungan pada saat mengerjakan proposal skripsi ini.
10. Teman-teman angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Widya Mandala Surabaya dan Victorio William, selaku teman seperjuangan dan teman berbagi untuk saling bertukar pemikiran dan pengalaman yang secara tidak langsung membantu saya dalam proses pembuatan skripsi ini.

11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu demi tersusunnya proposal skripsi ini.

Akhir kata penulis berharap Tuhan yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan pengetahuan bagi pembaca skripsi ini.

Surabaya, 26 November 2019

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR SINGKATAN	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
RINGKASAN	xvi
ABSTRAK	xviii
<i>ABSTRACT</i>	xix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan masalah	3
1.3 Tujuan penelitian	4
1.3.1 Tujuan umum	4
1.3.2 Tujuan khusus	4
1.4 Manfaat penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	6

	Halaman
2.1 Lanjut Usia	6
2.1.1 Populasi Lansia	6
2.1.2 Batasan Lansia	7
2.1.3 Menua dan Teori Penuaan	8
2.1.3.1 Proses Menua	8
2.1.3.2 Teori Penuaan	8
2.1.4 Perubahan Pada Lansia	12
2.2 Kecemasan	14
2.2.1 Definisi Kecemasan	14
2.2.2 Aspek Kecemasan	16
2.2.3 Jenis Kecemasan	18
2.2.4 Neurobiologi Kecemasan	19
2.2.5 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan	20
2.2.6 Tingkat Kecemasan	22
2.2.7 Penilaian Tingkat Kecemasan	23
2.3 Olahraga dan Aktivitas Fisik	25
2.3.1 Definisi Aktivitas Fisik dan Olahraga	25
2.3.2 Olahraga Untuk Lansia	26
2.3.3 Prinsip Olahraga	28
2.3.4 Senam Yoga	28
2.4 Kaitan antara Senam Yoga dengan Kecemasan	36

2.5	Tabel Orisinalitas	38
BAB 3 KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEPTUAL DAN		
	HIPOTESIS PENELITIAN	39
3.1	Kerangka teori.....	39
3.2	Kerangka konseptual.....	40
3.3	Hipotesis penelitian.....	41
BAB 4 METODE PENELITIAN.....		
4.1	Desain penelitian.....	42
4.2	Populasi, sampel, dan teknik pengambilan sampel.....	42
4.2.1	Populasi.....	42
4.2.2	Sampel.....	42
4.2.3	Teknik Pengambilan Sampel	43
4.2.4	Kriteria Inklusi	43
4.2.5	Kriteria Eksklusi	44
4.3	Identifikasi Variabel Penelitian.....	44
4.4	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	46
4.5	Lokasi dan waktu penelitian	45
4.5.1	Lokasi Penelitian.....	47
4.5.2	Waktu Penelitian	47
4.6	Prosedur pengumpulan data	47
4.7	Alur/Protokol Penelitian	49
4.8	Alat dan Bahan.....	50

4.9	Teknik Analisis Data.....	51
4.9.1	Pengolahan Data	51
4.9.2	Analisis Data	51
4.10	Etika Penelitian	52
4.11	Jadwal penelitian.....	54
BAB 5 PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN		55
5.1	Karakteristik Lokasi Penelitian.....	55
5.2	Pelaksanaan Penelitian.....	56
5.3	Hasil dan Analisis Penelitian	57
5.3.1	Hasil Penelitian	57
5.3.2	Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Penelitian	58
5.3.3	Data Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Penelitian	59
5.3.4	Analisis Korelasi Pemberian Senam Yoga Rutin dengan Penurunan Tingkat Kecemasan pada Lansia	60
BAB 6 PEMBAHASAN.....		61
6.1	Perbandingan dengan Penelitian Sebelumnya	61
6.2	Karakteristik Responden.....	63
6.3	Hasil Penelitian Berdasarkan Tingkat Kecemasan	64
6.4	Hasil Pemberian Senam Yoga Rutin Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya	65
6.5	Keterbatasan Penelitian.....	68
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN.....		69

	Halaman
7.1 Kesimpulan	69
7.2 Saran	70
7.2.1 Bagi Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya.....	69
7.2.2 Bagi Institusi Fakultas Kedokteran	70
7.2.3 Bagi Lansia	70
7.2.4 Bagi Penelitian Selanjutnya	71
Daftar Pustaka	72
Lampiran	75

DAFTAR SINGKATAN

Lansia	: Lanjut Usia
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
GABA	: <i>Gamma Aminobutyric Acid</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
AHH	: Angka Harapan Hidup
HARS	: <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>
FITT	: <i>Frequency, Intesity, Time, and Type</i>
YESS	: <i>Yoga Empower Senior Series</i>
UCLA	: <i>University of California at Los Angeles</i>
USC	: <i>University of Southern California</i>
MBRL	: <i>Musculoskeletal Biomechanics Research Laboratory</i>
Posla	: Posyandu Lansia

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Tabel Orisinalitas	38
Tabel 4.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	45
Tabel 5.1 Hasil Penelitian	57
Tabel 5.2 Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Penelitian	58
Tabel 5.3 Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Penelitian.....	59
Tabel 5.4 Analisis Korelasi Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Melakukan Senam Yoga Pada Lansia.....	60

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 <i>Mountain Pose</i>	30
Gambar 2.2 <i>Recumbent Dirga Pranayama</i>	30
Gambar 2.3 <i>Vriksasana</i>	31
Gambar 2.4 <i>Virabhadrasana I</i>	32
Gambar 2.5 <i>Virabhadrasana II</i>	32
Gambar 2.6 <i>Bharadvajasana</i>	33
Gambar 2.7 <i>Utthita Hasta Padangusthasana</i>	33
Gambar 2.8 <i>Utthita Parsvottanasana</i>	34
Gambar 2.9 <i>Ashta Chandrasana</i>	34
Gambar 2.10 <i>Chaturanga</i>	34
Gambar 2.11 <i>Ardha Uttanasana Wall</i>	35
Gambar 2.12 <i>Surya Namaskar</i>	35
Gambar 2.13 <i>Marjariyasana/Bitilasna</i>	36
Gambar 3.1 Kerangka Teori.....	39
Gambar 3.2 Kerangka Konsep	40
Gambar 4.1 Alur Penelitian.....	49
Gambar 4.2 Jadwal Penelitian.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Kuesioner HARS	75
Lampiran 2 <i>Information for Consent</i>	79
Lampiran 3 <i>Informed Consent</i>	82
Lampiran 4 Surat <i>Health Research Ethics Committee Approval</i>	86
Lampiran 5 Permohonan Surat Pengantar Ijin Penelitian	87
Lampiran 6 Data Hasil Penelitian	88

RINGKASAN

KORELASI PEMBERIAN SENAM YOGA RUTIN TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA YUSWO WIDODO SURABAYA

Felicia Margaret

1523016017

Berdasarkan data proyeksi penduduk yang ditulis oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, diperkirakan pada tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia dan memiliki persentase sebesar 9,03%. Diprediksi jumlah penduduk lansia pada tahun 2020 akan meningkat menjadi 27,08 juta; kemudian pada 2025 menjadi 33,69 juta penduduk. Dengan persentase penduduk lansia yang semakin bertambah setiap tahunnya, lansia memiliki resiko yang lebih tinggi untuk mengalami gangguan-gangguan kecemasan daripada depresi. Kecemasan merupakan kekhawatiran terhadap sesuatu atau seseorang yang tidak diketahuinya dan tidak memiliki alasan yang jelas pula bagi mereka untuk merasa cemas.

Teori menjelaskan bahwa senam yoga dapat memicu sekresi *Gamma Amino Butyric Acid* (GABA). GABA merupakan neurotransmitter yang memegang kendali atas gangguan jiwa, fungsi utama GABA adalah mengurangi arousal serta agresi, kecemasan dan mengaktifkan fungsi eksitasi. Senam yoga dilakukan untuk menyeimbangkan sistem saraf otonom dan memberikan pengaruh pada gangguan fisik dan gejala mengganggu yang memiliki hubungan dengan stress.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya korelasi antara senam yoga terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya. Pengumpulan data akan dilaksanakan mulai tanggal 01 Juli 2019. Responden penelitian adalah lansia yang berada di Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya.

Penelitian ini menggunakan senam hatha yoga yang menggabungkan pernafasan dengan gerak tubuh. Peneliti memberikan senam yoga selama 2 bulan (8 minggu) dengan frekuensi 2 kali dalam 1 minggu. Desain penelitian menggunakan jenis penelitian eksperimental dengan pendekatan pra-eksperimental *pre-posttest* dengan instrument penelitian HARS.

Dari hasil penelitian ini ditemukan hasil *pre-test* responden dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 14 orang (63,6%) dan kecemasan sedang sebanyak 8 orang (36,4%). Kemudian diberikan intervensi senam yoga kepada responden, setelah itu dilakukan pengambilan data *post-test* yang menunjukkan tingkat kecemasan menurun, dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 5 orang (22,7%) dan tidak cemas sebanyak 17 orang (77,3%).

Analisis hipotesis dari penelitian ini menggunakan uji Kendall's Tau B dengan aplikasi SPSS yang memberikan hasil bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara pemberian senam yoga rutin dengan tingkat kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya dengan nilai $p=0,030$ ($p<0,05$).

ABSTRAK
**KORELASI PEMBERIAN SENAM YOGA RUTIN TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA YUSWO WIDODO
SURABAYA**

Felicia Margaret

NRP: 1523016017

Latar Belakang: Persentase jumlah lansia di Indonesia semakin meningkat, menunjukkan Indonesia termasuk dalam negara berstruktur penduduk menuju tua. Kalau tidak mati sebelumnya, setiap manusia pasti akan mengalami penuaan yang dapat menimbulkan berbagai masalah seperti masalah dalam aspek kesehatan. Kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan yang serius pada lansia. Latihan fisik seperti senam yoga dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan.

Tujuan Penelitian: Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat apakah ada korelasi antara senam yoga terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya.

Metode: Penelitian eksperimental jenis *pra-experimental* dengan pendekatan *pre-posttest one group design*, yang dilaksanakan mulai tanggal 26 Juli 2019-16 September 2019. Sampel pada penelitian ini sebanyak 22 orang lansia yang rutin mengunjungi dan mengikuti senam yoga minimal 16x dalam 2 bulan. Instrumen penelitian yang digunakan adalah HARS. Analisis data menggunakan uji statistik *Kendall's Tau B*.

Hasil: Hasil analisis data penelitian menunjukan terdapat korelasi yang signifikan antara pemberian senam yoga rutin terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya dengan $p=0,030$. Hasil *pre-test* menunjukkan terdapat 14 lansia dengan tingkat kecemasan ringan dan 8 lansia dengan tingkat kecemasan sedang. Kemudian diambil data *post-test* yang menunjukkan tingkat kecemasan ringan menjadi 5 lansia dan yang tidak cemas sebanyak 17 orang.

Simpulan: Terdapat korelasi yang signifikan antara pemberian senam yoga rutin terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya.

Kata Kunci: senam yoga rutin, penurunan tingkat kecemasan, lansia.

ABSTRACT

CORRELATION OF ROUTINELY GIVEN YOGA EXERCISE WITH LEVEL OF ANXIETY IN ELDERLY IN POSYANDU LANSIA YUSWO WIDODO SURABAYA

Felicia Margaret

NRP: 1523016017

Background: The percentage of the total of elderly people in Indonesia is increasing, this indicating that Indonesia is a country with a structure population towards the elderly. If one does not die before that, every human being surely will experience aging process which can cause various problems such as health problems. Anxiety is one of the serious health problems in the elderly. Physical exercise such as yoga can help reduce the anxiety level.

Objectives: The purpose of this research is to look for a correlation between yoga exercise and level of anxiety in elderly in Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya.

Method: This research used pre-experimental study with pre-posttest one group design, which was held on 26th of July 2019 until 16th of September 2019. The samples in this study were 22 people, and all of whom were elderlies who routinely visited and have participated in 16x yoga exercise during 2 months. The research instrument that this study used was HARS. Kendall's Tau B was being used for the data analysis.

Result: The result of data analysis shows that there was correlation between the routinity of yoga exercise with the level of anxiety in elderly in Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya with $p=0,030$. Pre-test results showed that there were 14 elderly with mild anxiety and 8 elderly with moderate anxiety. Then post-test data were taken that showed 5 elderly with mild anxiety levels and 17 people who didn't have anxiety.

Conclusion: There was correlation between the routinity of yoga exercise and the level of anxiety in the elderly in Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya.

Keywords: *yoga routine exercise, decrease level of anxiety, elderly.*