

**HUBUNGAN AKTIVITAS REKREASI DAN TINGKAT STRES
PADA LANSIA YANG TINGGAL DI PANTI WERDHA**

SKRIPSI



**OLEH :
Wahidah Almunadiah
NRP: 9103015053**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
2019**

HUBUNGAN AKTIVITAS REKREASI DAN TINGKAT STRES PADA LANSIA YANG TINGGAL DI PANTI WERDHA

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Untuk
Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



OLEH :
Wahidah Almunadiah
NRP : 9103015053

FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
2019

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya :

Nama : Wahidah Almunadiah

NRP : 9103015053

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul :

"Hubungan Aktivitas Rekreasi Dan Tingkat Stres Pada Lansia Yang Tinggal Di Panti Werdha"

Benar-benar merupakan hasil karya sendiri, apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat atau manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak yang terkait.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh dan penuh kesadaran.

Surabaya, Juni 2019

Yang membuat pernyataan,



Wahidah Almunadiah

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS REKREASI DAN TINGKAT STRES PADA LANZIA YANG TINGGAL DI PANTI WERDHA

OLEH :

Wahidah Almunadiah
NRP : 9103015053

Pembimbing Utama : Ni Putu Wulan Purnama S., S.Kep.,Ns., M.Kep (.....) 

Pembimbing Pendamping : Ninda Ayu Prabasari P., S.Kep.,Ns., M.Kep (.....) 

Surabaya, Juni 2019

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya :

Nama : Wahidah Almunadiah

NRP : 9103015053

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul : Hubungan Aktivitas Rekreasi Dan Tingkat Stres Pada Lansia Yang Tinggal Di Panti Werdha

Untuk dipublikasikan/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 sebenarnya.

Surabaya, Juni 2019

Yang menyatakan



Wahidah Almunadiah

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS REKREASI DAN TINGKAT STRES PADA LANSIA YANG TINGGAL DI PANTI WERDHA

Skripsi yang ditulis oleh Wahidah Almunadiyah. NRP 9103015053 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 1 Juli 2019 dan telah dinyatakan lulus oleh,

Tim Penguji

1. Ketua : Linda Juwita, S.Kep.,Ns.,M.Kep (.....)
2. Sekretaris : M.T Arie Lilyana, S. Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp. KMB (.....)
3. Anggota : Ni Putu Wulan Purnama S, S.Kep.,Ns. M.Kep (.....)
4. Anggota : Ninda Ayu Prabasari P., S.Kep.,Ns., M.Kep (.....)

Mengesahkan



Dis. di B Handoko Daeng, Sp.KJ(K)

NIK. 911.08.0624.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya, Papa saya Hamid Yunus, Mama saya Nurjana Muhammad, Adik saya Zarrin Qurratal Ain dan Fajaru Rahmania, Bude saya Erny Syahbuddin, Sahabat saya Naya dan Indry, keluarga besar saya, teman-teman seperjuangan saya dan orang-orang yang selalu memberikan dukungan.

HALAMAN MOTTO

MAN JADDA WAJADA

"siapa yang besunggu-sunggu pasti berhasil"

MAN SHABARA ZHAFIRA

"siapa yang bersabar pasti beruntung"

MAN SARA ALA DARBIWASHALA

"siapa menapaki jalan-Nya akan sampai ke tujuan"

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Allah SWT berkat Rahmad, Hidayah dan karunia-Nya kepada kita semua sehingga kami dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “HUBUNGAN AKTIVITAS REKREASI DAN TINGKAT STRES PADA LANSIA YANG TINGGAL DI PANTI WERDHA”. Laporan skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi pada program S1 Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Penulis menyadari skripsi memiliki banyak kekurangan., penulis mengharapkan saran dan kritik demi perbaikan skripsi ini sehingga akhirnya laporan skripsi ini dapat memberikan manfaat serta dikembangkan lebih lanjut.

1. Bapak Dr. dr. B. Handoko Daeng, Sp.KJ(K) selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya atas motivasi yang diberikan.
2. Ibu Ni Putu Wulan Purnama Sari, S.Kep., Ns.,M.Kep, selaku Dosen Pembimbing Utama atas bimbingan, saran dan motivasi yang telah diberikan.
3. Ibu Ninda Ayu Prabasari P., S.Kep.,Ns.,M.Kep.selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang dengan sabar selalu mengarahkan dan membimbing penulis selama proses penyusunan proposal skripsi.
4. Ibu Linda Juwita, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen penasehat akademik selama semester 1 sampai semester 8 yang selalu sabar mendampingi,

membimbing dan memberika semangat selama perkuliahan sampai pengerjaan skripsi.

5. Ibu Maria Theresia Arie Lilyana S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB selaku dosen penguji saya yang telah membimbing dalam penyusunan skripsi.
6. Seluruh Dosen Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan ilmu kepada penulis.
7. Semua petugas Panti Werdha Santo yosef Surabaya Surabaya yang telah memberikan kesempatan untuk saya melakukan penelitian dan telah memberikan informasi yang saya butuhkan.
8. Semua responden yang telah berpartisipasi membantu saya untuk melakukan uji validitas.
9. Semua responden yang telah berpartisipasi membantu saya melakukan penelitian.
10. Papa, mama, Bude, Zarrin yang senantiasa memberikan dukungan dan doa, nasihat, motivasi, biaya serta kasih sayang yang selalu di berikan selama ini dan untuk keponakan saya Fafa, Hasan, Husain dan Juna yang selalu menghibur saya di kalah sedih.
11. Yolla Fabiola, Ana Aniceta, dan Steven Aldo, yang selalu memberi semangat, serta kesediaannya untuk membantu peneliti mencari responden selama penelitian.
12. Teman-teman Asrama Putri mutiara, mega, ollyn, lodia, nopi, mega, yelsi, sepi yang selalu memberikan semangat yang tiada henti.

13. Lela Bombang, Herlin Vendy Lekatompessy, Yustisia Mamangkey dan teman-teman saya di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya angkatan 2015, yang telah berjuang bersama-sama dan memberikan masukan, dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan skripsi ini dapat memberikan manfaat serta dikembangkan lebih lanjut. Terima Kasih.

Surabaya, Juni 2019

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN	xv
ABSTRAK	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Konsep Aktivitas Rekreasi.....	6
2.1.1 Definisi Aktivitas Rekreasi	6
2.1.2 Ciri-ciri Rekreasi.....	6
2.1.3 Aspek Rekreasi.....	9
2.1.4 Tujuan Rekreasi	9
2.1.5 Jenis-jenis Rekreasi.....	11
2.1.6 Rekreasi Tingkat Usia.....	12

2.1.7	Kegunaan Rekreasi.....	13
2.1.8	Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Rekreasi	14
2.2.	Konsep Stres	15
2.2.1	Pengertian Stres.....	15
2.2.2	Stressor Pada Lansia Yang Tinggal Di Panti	15
2.2.3	Tahapan Stres	18
2.2.4	Faktor Yang Memengaruhi Respon Terhadap Stresor.....	20
2.2.5	Tingkat Stres	20
2.2.6	Jenis Stres.....	22
2.2.7	Gejala Stres	22
2.2.8	Dampak Stres	23
2.2.9	Respon Fisiologi Stres	24
2.2.10	Mekanisme Koping	24
2.2.11	Instrumen Pengukuran Stres	26
2.3	Konsep Lansia.....	27
2.3.1	Definisi Lansia	27
2.3.2	Klasifikasi Lansia.....	27
2.3.3	Karakteristik Lansia	27
2.3.4	Tipe-tipe Lansia	28
2.3.5	Proses Menua	29
2.3.6	Teori Proses.....	29
2.3.7	Aspek-aspek Yang Memengaruhi Proses Penuaan	32
2.3.8	Perubahan Akibat Proses Menua	33
BAB 3	KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	36
3.1	Kerangka Konsep	36
3.2	Hipotesis.....	38
BAB 4	METODE PENELITIAN.....	39
4.1	Desain penelitian.....	39
4.2	Identifikasi Variabel Penelitian.....	40
4.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	40
4.4	Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	41
4.5	Kerangka Kerja Penelitian	43
4.6	Metode Pengumpulan Data	44
4.7	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	46
4.8	Teknik Analisa Data.....	49
4.9	Etika Penelitian	53
BAB 5	HASIL PENELITIAN	55
5.1	Karakteristik Lokasi Penelitian	55
5.2	Hasil Penelitian	56
BAB 6	PEMBAHASAN.....	61
6.1	Aktivitas Rekreasi Pada Lansia Yang Tinggal Di Panti Werdha.....	61
6.2	Tingkat Stres Pada Lansia Yang Tinggal Di Panti Werdha.....	64
6.3	Hubungan Antara Aktivitas Rekreasi Dan Tingkat Stres Pada Lansia	66

BAB 7 KESIMPULAN.....	69
7.1. Kesimpulan	69
7.2. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN	76
ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN	100

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Perubahan Fisiologi Lansia.....	33
Tabel 4.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	41
Tabel 4.2 Kisi-Kisi Kusioner Aktivitas Rekreasi sebelum uji validitas.....	44
Tabel 4.3 Kisi-Kisi Kusioner <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS) sebelum Uji Validitas	45
Tabel 4.4 Interpretasi Koefisien Korelasi	46
Tabel 4.5 Kisi-Kisi Kusioner Aktivitas Rekreasi Setelah Uji Validitas	47
Tabel 4.6 Kisi-Kisi <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS) Setelah Uji Validitas	48
Tabel 4.7 Interpretasi Reliabilitas Tabel	49
Tabel 5.1 Tabulasi Silang Antara Aktivitas Rekreasi dan Tingkat Stres	62

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Hubungan Aktivitas Rekreasi Dan Tingkat Stres Pada Lansia Yang Tinggal Di Panti Werdha	36
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian Dan Aktivitas Rekreasi Dan Tingkat Stres Pada Lansia Yang Tinggal Di Panti Werdha	43
Gambar 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan jenis Kelamin Di Panti Werdha St.Yosef Surabaya Pada Tanggal 25-26 April 2019	57
Gambar 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Di Panti Werdha St.Yosef Surabaya pada Tanggal 25-26 April 2019	57
Gambar 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Di Panti Werdha St.Yosef Surabaya pada Tanggal 25-26 April 2019.....	58
Gambar 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Tinggal Di Panti Werdha St.Yosef Surabaya Pada Tanggal 25-26 April 2019	58
Gambar 5.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Rekreasi Di Panti St.Yosef Surabaya Pada Tanggal 25-26 April 2019	59
Gambar 5.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat stres Di Panti Werdha St.Yosef Surabaya Pada Tanggal 25-26 April 2019	59

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Persetujuan Penjelasan Responden.....	76
Lampiran 2. Lembaran Persetujuan Menjadi Responden	767
Lampiran 3. Kuesioner Demografi	768
Lampiran 4. Kuesioner Aktivitas Rekreasi Sebelum Uji Validitas	79
Lampiran 5. Kuesioner Aktivitas Rekreasi Setelah Uji Validitas.....	81
Lampiran 6. Kuesioner <i>Perceived Stres Scale</i> (PSS) Sebelum Uji Validitas	83
Lampiran 7. Kuesioner <i>Perceived Stres Scale</i> (PSS) Setelah Uji Validitas	85
Lampiran 8. Hasil Uji Validitas Aktivitas Rekreasi.....	87
Lampiran 9. Hasil Uji Reliabilitas Aktivitas Rekreasi.....	89
Lampiran 10. Hasil Uji Validitas <i>Perceived Stres Scale</i> (PSS)	91
Lampiran 11. Hasil Reliabilitas <i>Perceived Stres Scale</i> (PSS)	92
Lampiran 12. Hasil Uji <i>Rank Sperman</i>	93
Lampiran 13. Rekapitulasi Data Umum Penelitian.....	94
Lampiran 14. Rekapitulasi Nilai Kuesioner Aktivitas Rekreasi	95
Lampiran 15. Rekapitulasi Nilai Kuesioner <i>Perceived Stres Scale</i> (PSS).....	96
Lampiran 16. Surat Pengantar Permohonan Izin Survei Awal	97
Lampiran 17. Surat Balasan Telah Melakukan Uji Validitas	98
Lampiran 18. Surat Balasan Telah Melakukan Uji Validitas	99

DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	100
HALAMAN PERSETUJUAN.....	101
ABSTRAK	102
<i>ABSTRACT</i>	102
PENDAHULUAN	103
METODE PENELITIAN.....	104
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	105
KESIMPULAN DAN SARAN.....	109
KEPUSTAKAAN	110
BIODATA PENELITIAN	112

ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIVITAS REKREASI DAN TINGKAT STRES PADA LANSIA YANG TINGGAL DI PANTI WERDHA

Oleh: Wahidah Almunadiah

Lansia yang tinggal di panti lebih rentan terkena stres. Salah satu yang dapat menurunkan stres yaitu dengan aktivitas rekreasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan aktivitas rekreasi dan tingkat stres pada lansia yang tinggal di panti werdha. Penelitian ini menggunakan *cross sectional* dengan melibatkan 30 lansia di Panti Werdha Santo Yosef Surabaya. Teknik penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Variable independen adalah aktivitas rekreasi dan variable dependen adalah tingkat stres. Uji hipotesis menggunakan uji *rank sperman* (α (alpha) =0,05). Hasil penelitian menunjukkan aktivitas rekreasi cukup (67%) dan tingkat stres ringan (60%) terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas rekreasi dan tingkat stres pada lansia ($P= 0,016$). Hal ini terjadi karena saat melakukan rekreasi lansia merasa bahagia sehingga respon stres menurun.

kata kunci : Aktivitas Rekreasi, Tingkat Stres, Lansia, Panti Werdha

ABSTRACT

RELATIONSHIP OF RECREATION ACTIVITIES AND STRESS LEVELS ON THE EDUCATION OF STAYING NURSING HOME

By: Wahidah Almunadiah

Elderly people who live in homes are more exposed to stress. One that can reduce stress is recreational activities. This study aims to analyze the relationship of recreational activities and stress levels in the elderly who live in nursing homes. This study used cross sectional involving 30 elderly people at the Santo Yosef nursing home in Surabaya. This research technique uses purposive sampling. The independent variable is recreational activity and the dependent variable is the stress level. Hypothesis testing uses the Sperman rank test (α (alpha) = 0.05). The results showed sufficient recreational activities (67%) and mild stress levels (60%) there was a significant relationship between recreational activities and stress levels in the elderly ($P = 0.016$). This happens because when doing recreation the elderly feel happy so the stress response decreases.

keywords: *Recreational Activities, Stress Levels, Elderly, Nursing Homes*