

**PENGARUH SENAM *EASY POSE* TERHADAP TINGKAT
STRES PADA LANJUT USIA DI UPTD PANTI SOSIAL
TRESNA WERDHA NIRWANA PURI SAMARINDA**

SKRIPSI

Oleh :

ELISA AFRIYANTI

NIM : 15.0291.626.01



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI KESEHATAN WIYATA HUSADA
SAMARINDA
2017**

**PENGARUH SENAM *EASY POSE* TERHADAP TINGKAT STRES PADA
LANJUT USIA DI UPTD PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA
NIRWANA PURI SAMARINDA**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana
Keperawatan (S.Kep) Pada Program Studi S.1 Keperawatan Sekolah Tinggi
Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda

Oleh :

ELISA AFRIYANTI

NIM : 15.0291.626.01



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI KESEHATAN WIYATA HUSADA
SAMARINDA**

2017

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH SENAM EASY POSE TERHADAP TINGKAT STRES PADA
LANJUT USIA DI UPTD PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA
NIRWANA PURI SAMARINDA

SKRIPSI

Disusun Oleh:

ELISA AFRIYANTI
15.0291.626.01

Telah dipertahankan didepan dewan penguji
Pada tanggal 28 Juli 2017

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

1. Hj. Sumiati, SKM., M.Kes
NIP:19690510.199403.2.002

2. Ns. Chrisyen Damanik, S.Kep., M.Kep
NIK: 113072.83.11.023

3. Ns. Anisa A'in, S.Kep
NIK: 113072.90.14.057

Mengetahui,

Ketua
STIKES Wiyata Husada Samarinda

Ns. Edy Mulyono, S.Pd., S.Kep., M.Kep
NIK: 113072.74.13.045

Ketua Program Studi
Ilmu Keperawatan
STIKES Wiyata Husada Samarinda

Ns. Rusdi, S.Kep., M.Kep
NIK:113072.86.14.071

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Elisa Afriyanti

NIM : 15.0291.626.01

Program Studi : Program Studi S.1 Keperawatan STIKES
Wiyata Husada Samarinda

Judul Skripsi : Pengaruh senam *Easy Pose* Terhadap Tingkat
Stres Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna
Werdha Samarinda

Menyatakan bahwa skripsi akhir ini yang berjudul pengaruh senam *Easy Pose* Terhadap Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Samarinda, saya susun tanpa melakukan plagiat dan disusun sesuai dengan peraturan yang berlaku di STIKES Wiyata Husada Samarinda.

Jika kemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiat saya akan bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh STIKES Wiyata Husada Samarinda.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Samarinda, 11 Juli 2017

Yang membuat pernyataan,




Elisa Afriyanti

NIM : 15.0291.626.01

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa , berkat rahmat dan karunia-Nya jualah sehingga Skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Senam Easy Pose Terhadap Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di Panti Werdha Samarinda”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.kep) pada program studi Ners keperawatan STIKES Wiyata Husada Samarinda dapat penulis selesaikan.

Proses penyusunan skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan, dukungan, dan kerjasama dari berbagai pihak. Pengalaman yang tidak akan terlupakan penulis dapat jalani, alami, dan rasakan dalam setiap prosesnya. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sebesar- besarnya kepada yang terhormat, berikut ini :

1. H. Mujito Hadi, MM selaku Ketua Yayasan Wiyata Husada Samarinda.
2. Ns. Edy Mulyono, S.Pd., S.Kep.,M.Kep., selaku Ketua Stikes Wiyata Husada Samarinda.
3. Ns. Rusdi, S.Kep.,M.Kep selaku Ketua Program Studi S.1 keperawatan Program Reguler Transfer STIKES Wiyata Husada Samarinda.
4. Ns. Chrisyen Damanik, S.kep.,M.kep Selaku Dosen Pembimbing I . Terima kasih atas masukan, bimbingan, arahan dan waktunya serta semua ilmu yang diberikan.
5. Ns. Annisa A'in, S.Kep selaku pembimbing II. Terimakasih atas ilmu yang diberikan, masukan, bimbingan, arahan, dan meluangkan waktunya hingga tersusunnya proposal ini.
6. Aji Anwar, SE, MM selaku Kepala UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda serta seluruh staf dan pegawai UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda yang telah banyak memberikan waktu dan bimbingan dalam penelitian ini.

7. Seluruh Dosen pengajar dan staf administrasi Program Studi S.1 keperawatan STIKES Wiyata Husada Samarinda yang telah membantu penulis dalam menempuh studi.
8. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada lansia yang berada di Panti Tresna Werdha Samarinda yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, sehingga penelitian ini dapat terlaksanakan.
9. Ayah, ibu, dan adik-adik saya yang telah memberikan dukungan dan Doa yang tak terhenti.
10. Rekan-rekan S1 Alih jenjang angkatan 2017 yang telah menyisihkan waktunya untuk memberikan masukan kepada penulis
11. Semua pihak yang terlibat dalam pembuatan proposal ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari dalam skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, semoga kedepannya tetap diberi kemudahan oleh Tuhan dalam setiap langkah-langkah kita guna menuju kebaikan dan selalu dianugerahkan kasih dan sayang-NYA untuk kita semua, tak lupa peneliti menyampaikan permohonan maaf atas segala kesalahan baik yang sengaja maupun tidak disengaja. Saran dan kritik yang bersifat membangun untuk perbaikan skripsi ini peneliti harapkan untuk masa yang akan datang.

Samarinda, 11 Juli 2017

Peneliti

ABSTRAK

Pengaruh Senam *Easy Pose* Terhadap Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda

Elisa Afriyanti¹, Chrisyen Damanik², Anisa Ain³

Latar Belakang : stres pada lansia adalah reaksi atau respon terhadap stresor psikososial yang berupa tekanan mental atau beban kehidupan. Stres pada lansia dapat berkembang ke arah yang lebih berat jika tidak ditangani dengan tepat dan berdampak buruk bagi kesehatan yang dapat menyebabkan sumber penyakit pada. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi dan menganalisa pengaruh senam easypose terhadap tingkat stres lanjut usia di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda

Metode : metode penelitian ini menggunakan *Concecutive sampling* dengan tempat penelitian di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. Sampel berjumlah 22 responden yang dipilih dengan Instrument peneltian menggunakan Quisioner DASS 42 dengan studi pendahuluan terlebih dahulu yang dilakukan oleh peneliti. Data dianalisis dengan menggunakan uji *Cochran post Mc nemar*.

Hasil Penelitian : Didapatkan bahwa hasil analisis frekuensi tingkat stres responden terdapat perbedaan signifikan antara tingkat stres sebelum, sesaat, dengan tingkat stres 1 minggu setelah dilakukan senam easypose, sehingga hipotesa alternatif (Ha) dapat diterima dan hipotesa nol (Ho) ditolak.

Kesimpulan : Terdapat pengaruh senam easypose terhadap tingkat stres Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda.

^{1 2 3}Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda

Kata kunci : Senam Easypose, Tingkat Stres

ABSTRACT

Efect Of Pose Gymnastics On Stress Level At Elderly At Social Home

Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda

Elisa Afriyanti¹, Chrisyen Damanik², Anisa Ain³

Background : Stress on the elderly is a reaction or response to psychosocial stressors in the form of mental pressure or burden of life. Stress in the elderly can progress to a more severe if not addressed properly and adversely affect the health that can cause the source of the disease on. This study aims to identify and analyze the effect of easypose gymnastics on age-old stress level in UPTD Social Institution Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda.

Method : This research method using Concecutive sampling with place of research at UPTD Social Institution Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda Sample is 22 respondents selected with Instrument research using QASIONER DASS 42 with preliminary study done by researcher. Data were analyzed using Cochran post Mc nemar test.

The result of the research : It was found that the result of frequency analysis of stress level of respondent there was significant difference between stress level before, momentary, with stress level 1 week after easypose gymnastics, so alternative hypothesis (Ha) was acceptable and null hypothesis (Ho) was rejected.

Conclusion : There is influence easypose gymnastics on stress level At Elderly At Social Home Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda.

Keywords : Easypose Gymnastics, Stress Level

DAFTAR ISI

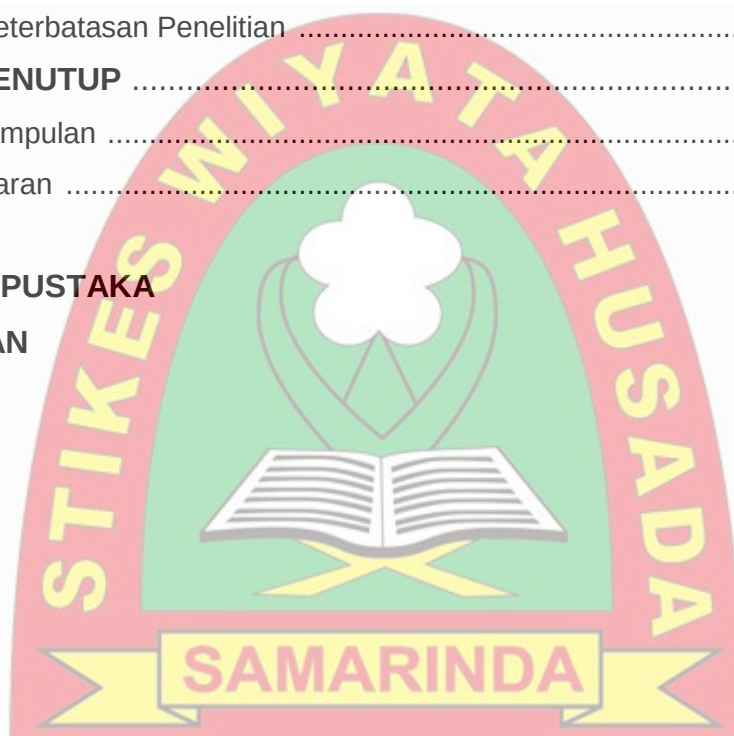
Halaman Judul	i
Halaman persetujuan	ii
Halaman pengesahan	iii
Surat Pernyataan Keaslian Tulisan	iv
Kata pengantar	v
Abstrak	vi
Abstract	vii
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel	ix
Daftar Skema	x
Daftar Lampiran	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	5
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	6
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis	6
E. Penelitian Terkait	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Konsep Tingkat Stres Pada Lanjut Usia	10

1. Faktor-faktor yang mempengaruhi stress pada lansia	11
2. Klasifikasi dan tingkat stress.....	12
3. Tanda dan gejala.....	13
4. Dampak stress pada lansia	15
5. Upaya pencegahan	15
6. Pengukuran tingkat stress	16
B. Senam Easy Pose Pada Lasia	17
1. Pengertian senam easy pose	17
2. Prosedur dan manfaat senam easy pose	18
3. Senam easy pose sebagai solusi alternatif penurunan tingkat Sters pada lanjut usia.....	23
C. Pengaruh Senam Easy Pose Terhadap Tingkat stress	24
Pada lansia	24
D. Kerangka Teori Penelitian.....	24
E. Kerangka Konsep Penelitian.....	26
F. Hipotesis.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Jenis Dan Kerangka Penelitian	27
B. Lokasi Dan Waktu Penelitian	28
C. Populasi Dan Sampel.....	28
1. Populasi.....	28
2. Sampel	28
D. Teknik Pengambilan Sampel.....	28
E. Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional	29
F. Sumber Data Dan Instrumen Penelitian	31
1. Sumber Data	31
2. Instrumen Penelitian	31
G. Uji Validitas dan Reabilitas.....	32
1. Uji Validitas.....	33
2. Uji Reabilitas.....	33
H. Analisis Data	33
I. Etika Penelitian	34
J. Prosedur Pengumpulan Data	36

K. Alur Penelitian	37
BAB VI HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
A. Hasil Penelitian	38
1. Hasil Analisis Univariat	38
2. Hasil Analisis Bivariat	40
B. Pembahasan	43
1. Analisis analisis univariat	43
2. Analisis Bivariat	46
C. Keterbatasan Penelitian	53
BAB V PENUTUP	54
A. Simpulan	54
B. Saran	55

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Hal

Tabel 2.1	Daftar Pertanyaan	17
Tabel 2.2	Panduan Tahap Pelaksanaan Senam Easy pose.....	18
Tabel 3.1	Desain Penelitian One group Pretest-Posttest Design.....	27
Tabel 3.2	Definisi Operasional	29
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Sebelum Senam Easypose	38
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Sesaat Senam Easypose	39
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Setelah 1 Minggu senam	39
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Uji Cohran	40
Tabel 4.5	Statistik Uji Cohran.....	41
Tabel 4.6	Hasil Uji Mc Nemar 1	41

Tabel 4.7	Hasil Uji Mc Nemar 2	42
Tabel 4.8	Hasil Uji Mc Nemar 3	42



Skema 2.1	Skema Kerangka Teori Penelitian	24
Skema 2.2	Kerangka Konsep Penelitian.....	26
Skema 3.1	Bagan Alur Penelitian	35



- Lampiran 1 Waktu penelitian (Time Line)
- Lampiran 2 Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 3 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 4 Lembar Kuisisioner DASS (Depression Anxiety Stres Scale)
- Lampiran 5 Lembar Prosedur Panduan Pelaksanaan Senam Easy Pose
- Lampiran 6 Surat Ijin Penelitian dari STIKES WHS
- Lampiran 7 Surat Ijin Penelitian Panti Sosial Tresna WerdhaSamarinda

Lampiran 8 Tabulasi Data

Lampiran 9 Hasil Uji Statistik / *Statistical Product and Service Solutions*
(SPSS)

Lampiran 10 Foto Persediaan Menjadi Responden



A. Latar Belakang

Lanjut usia adalah bagian dari proses tumbuh kembang. Manusia tidak secara tiba tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Hal ini normal, denga perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat diramalkan yang terjadi pada semua orang

pada saat mereka mencapai usi tahap perkembangan kronologis tertentu (Azizah, 2011)

Badan Kesehatan Dunia *World Health Organization* (WHO) 2015 memperkirakan Jumlah penduduk lansia secara global terus meningkat dari tahun ke tahun. Antara tahun 2015 dan tahun 2050, proporsi lansia di dunia diperkirakan hampir dua kali lipat dari sekitar 12% menjadi 22%. Sedangkan perkiraan penduduk lansia di Indonesia tahun 2010 mencapai 15.262.000 lebih (7,28 %) dengan umur harapan hidup 65-70 tahun dan pada tahun 2020 akan meningkat menjadi 11,34 % (29.120.000 lebih) dengan umur harapan hidup 70-75 tahun. Bahkan pada tahun 2025 di stimasikan Indonesia akan menduduki peringkat Negara ke-4 di dunia dengan jumlah lansia setelah RRC, India, dan Amerika Serikat (Nugroho, 2009).

WHO dalam azizah (2011) menggolongkan lanjut usia berdasarkan usia kronologis / biologis menjadi 4 kelompok yaitu pertengahan (*middle age*) antara usia 45 sampai 59 tahun, lanjut usia (*elderly*) berusia antara 60 dan 74 tahun, dan usia sangat tua diatas 90 tahun.

Proses menua adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus pada lansia. Masa lanjut usia (lansia) merupakan periode alamiah yang dialami setiap individu melalui proses menua. Semakin bertambahnya usia, maka individu akan banyak mengalami perubahan baik secara fisik maupun mental. Perubahan penampilan fisik sebagai bagian dari proses penuaan yang normal seperti menurunnya ketajaman panca indera, berkurangnya daya tahan tubuh merupakan ancaman bagi integritas orang usia lanjut. Selain itu, lansia masih harus berhadapan dengan perubahan peran, kedudukan sosial, serta perpisahan dengan orang-orang yang dicintai.

Kondisi kondisi tersebut yang dimiliki oleh lansia bisa menjadi stressor (Rahmat, 2013).

Stres menurut Hawari (2008) adalah reaksi atau respon terhadap stresor psikososial yang berupa tekanan mental atau beban kehidupan. Stresor psikososial pada lansia adalah setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang sehingga orang itu terpaksa mengadakan adaptasi atau penyesuaian diri untuk menanganinya, namun tidak semua orang mampu melakukan adaptasi dan mengatasi stressor tersebut, sehingga keluhan stress, cemas dan depresi.

Banyak faktor yang mempengaruhi keadaan stres pada lansia, antara lain perubahan kondisi kesehatan fisik yang menurun. Kondisi psikologi lebih berperan signifikan dalam memengaruhi tingkat stres pada lansia seperti sifat, kepribadian, cara pandang, dan juga tingkat pendidikannya. Adanya konflik keluarga serta kondisi lingkungan yang buruk juga bisa menjadi pemicu stres bagi lansia. Peningkatan kasus tingkat stres pada lansia dapat berkembang ke arah yang lebih berat bila tidak ditangani dengan tepat. Dalam mengelola stres dapat dilakukan dengan terapi farmakologi yang meliputi penggunaan obat cemas (*anxiolytic*) dan anti depresi (*anti depressant*), serta terapi nonfarmakologi yang meliputi pendekatan perilaku, pendekatan kognitif, serta relaksasi (Isnaeni, 2010).

Menurut Pujiastuti (2013) bahwa salah satu jenis terapi non farmakologis yang dapat menimbulkan relaksasi sehingga dapat mengurangi stres dan belum banyak diterapkan di Indonesia adalah senam yoga merupakan intervensi holistik meditasi, pernafasan, relaksasi yang dapat memberikan ketenangan pikiran. Senam yoga adalah sebuah aktivitas dimana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca inderanya dan tubuhnya secara keseluruhan. Berarti mengendalikan, mengatur, dan berkonsentrasi, yang berfungsi menyelaraskan tubuh, jiwa dan pikiran kita. Wertayasa (2015) juga menyatakan Pembelajaran yoga merupakan olahraga yang murah dan mudah untuk dilakukan, disamping melihat demikian banyak manfaat dari pelaksanaan yoga yang dilakukan secara rutin dan secara berkesinambungan. Pada zaman

modern dengan berbagai dampak negatif yang ditimbulkan, maka yoga merupakan salah satu alternatif yang bisa dilakukan dalam usaha untuk menghindari terjadinya stres (*mental tension*) dan ketegangan perasaan (*emotional tension*) yang banyak menyerang manusia modern.

Pada lanjut usia ada beberapa gerakan olahraga yang tidak bisa dilakukan harus disesuaikan dengan keadaan lanjut usia. Sebagai alternatif senam yang bisa digunakan yaitu gerakan yang mudah dilakukan dan tidak mencederai lanjut usia dan mampu dilakukan oleh semua lanjut usia yaitu gerakan senam *easy pose*. Gerakan senam *easy pose* merupakan salah satu komponen gerakan yoga yang cocok untuk lansia karena berguna untuk penyatuan jiwa, tubuh dan pikiran yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran, melalui gerakan *easy pose* kita dapat melatih kesabaran dan kontrol emosi dan juga memiliki manfaat agar tubuh tetap rileks dan tenang, yang menunjang hubungan dengan sesama (Redha, 2010),

Fisiologis dari senam yoga *easy pose* secara umum adalah menstimulasi pengeluaran hormone endorfin. Endorfin adalah neuro peptide yang dihasilkan tubuh pada saat relaks/tenang. Endorfin dihasilkan otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh. Olahraga terbukti dapat meningkatkan kadar *b-endorphin* empat sampai lima kali didalam darah. Sehingga, semakin banyak melakukan senam maka akan semakin tinggi pula kadar *b-endorphin* (Pujiastuti, 2013). Menurut penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hubung (2016) di Panti Werdha Samarinda dengan judul pengaruh senam *easy pose* terhadap kualitas tidur pada lanjut usia didapatkan hasil responden yang mengikuti kegiatan senam *easy pose* mengalami peningkatan kualitas tidur yang signifikan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada di Panti Tresna Werda Samarinda pada tanggal 25 maret 2017 terdapat 101 lansia terdiri dari 49 laki laki dan 52 perempuan yang ditempatkan di 15 wisma. Dari hasil wawancara dengan mengukur tingkat stress. Tingkat stress adalah hasil wawancara dengan menggunakan Quisioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS 42) terdiri dari 14 pertanyaan yang membahas fokus terhadap tingkat stress, dan instrumen pada tingkat stress ini berupa normal,

ringan, sedang, berat, sangat berat. Dari 101 orang lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Samarinda didapatkan bahwa 12 orang lansia berada pada skor tingkat stres ringan, 7 orang Lansia berada pada skor tingkat stres sedang 3 orang lansia pada skor tingkat stres berat, jumlah lansia yang mengalami tingkatan stres adalah 22 lansia. Lansia yang teridentifikasi memiliki masalah pada tingkatan stres mengungkapkan lansia seringkali merasa bosan karena hanya berada di panti, tidak suka dengan kegiatan di panti, tidak mampu melakukan aktivitas fisik berlebihan di luar rumah, gejala stres seperti mudah merasa kesal, tersinggung, dan marah, dan tidak bisa relaks. Kegiatan rutin yang biasa dilakukan lansia dari hasil wawancara dengan salah satu staff di Panti Sosial Tresna Werdha Samarinda antara lain zikir bersama untuk mental keagamaan pada hari Kamis, dan pengajian dilaksanakan setiap hari Rabu, bimbingan sosial dan kemasyarakatan di hari Selasa. Usaha tersebut adalah upaya dari program panti werdha samarinda yang merupakan kegiatan untuk mengisi hari-hari lansia, sedangkan kegiatan rutin yang biasanya untuk menghilangkan jenuh dan mengurangi stres lansia terapi musik pada hari Sabtu, membuat kerajinan tangan setiap hari Senin, senam lansia dan gotong royong bersama setiap hari Jumat. Namun tidak semua lansia mengikuti kegiatan-kegiatan tersebut secara rutin karena beberapa lansia tidak bersedia, lebih senang di rumah dan banyak lansia yang tidak dapat melakukan aktivitas fisik.

Stres dapat menimbulkan dampak negatif pada lansia misalnya: pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan berubah, tidak bisa tidur ataupun merokok terus menerus. Selain itu, stres juga dapat menyebabkan seseorang menjadi lebih sensitif/peka terhadap depresi (Haryadi, 2012). Stres yang berkepanjangan juga dapat berdampak buruk bagi kesehatan lansia, karena menurut Patricia & Perry (2005), stress dapat menimbulkan tuntutan yang besar pada seseorang, dan jika seseorang tersebut tidak dapat beradaptasi, maka dapat terjadi penyakit. Usaha nonfarmakologis dengan senam *easypose* untuk mengatasi stres lansia belum pernah dilakukan secara spesifik di Panti Sosial Tresna Werdha Samarinda padahal menurut teori senam yoga *easy pose* merupakan salah satu cara alternatif yang sangat bermanfaat untuk menurunkan stress. *Easypose* juga mudah dilakukan setiap hari karena bisa dilakukan setiap hari sebelum tidur dan setelah bangun tidur.

Berdasarkan hasil uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam *Easypose* terhadap tingkat stres Pada Lanjut usia di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda Kalimantan Timur Samarinda”.

B. Rumusan Masalah

Proses menua adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus, reaksi merupakan respon terhadap stresor psikososial yang berupa tekanan mental atau beban kehidupan. Stresor psikososial pada lansia adalah setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang sehingga orang itu terpaksa mengadakan adaptasi atau penyesuaian diri untuk menanganinya, namun tidak semua orang mampu melakukan adaptasi dan mengatasi stresor tersebut. Salah satu manajemen mandiri perawat terhadap tingkat secara non farmakologis salah satunya adalah senam *easy pose* merupakan komponen dari yoga salah satu cara alternatif yang sangat bermanfaat menurunkan stres, Fisiologis dari senam yoga *easy pose* secara umum adalah menstimulasi pengeluaran hormone endorfin. Endorphin adalah Neuro peptide yang dihasilkan tubuh pada saat relaks atau tenang. Endorphin dihasilkan diotak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh. Olahraga terbukti dapat meningkatkan kadar *b-endorphin* empat sampai lima kali didalam darah. Sehingga, semakin banyak melakukan senam maka akan semakin tinggi pula kadar *b-endorphin*.

Berdasarkan hal tersebut masalah pada penelitian ini adalah apakah ada pengaruh senam *easy pose* terhadap tingkat stres pada lanjut usia Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda Kalimantan Timur Samarinda.

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh senam *easy pose* terhadap tingkat stres pada lanjut usia di Panti Werdha Nirwana Puri Samarinda 2017.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat stres pada lansia sebelum diberikan senam *easy pose*.
- b. Mengidentifikasi tingkat stres sesaat diberikan senam *easy pose*.
- c. Mengidentifikasi tingkat stres setelah 1 minggu diberikan senam *easy pose*.
- d. Mengidentifikasi apakah terdapat perbedaan setelah diberikan senam *easy pose* terhadap tingkat stres lansia dengan 2 kali pengukuran.
- e. Mengidentifikasi pada pengukuran yang manakah terjadi perbedaan tingkat stres pada lansia.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi para lansia untuk menghambat terjadinya masalah stres pada lansia sehingga berguna bagi aktifitas hidup sehari-hari, terutama untuk kualitas kehidupan lansia, dapat menambah ilmu pengetahuan bagi keluarga dan masukan bagi petugas panti lansia tentang pengaruh latihan senam *easy pose* terhadap tingkat stres pada lansia sehingga dapat mengaplikasikan pada kehidupan sehari-hari kepada lansia yang mengalami masalah stres pada lansia untuk meningkatkan pelayanan bagi lansia.

2. Manfaat Teoritis

Bagi institusi pendidikan, penelitian ini dapat menjadi masukan dalam penyampaian materi pendidikan keperawatan baik untuk pengembangan, penerapan, maupun penelitian latihan senam *easy pose* yang lebih lanjut.

Penelitian ini dapat memperkaya hasanah ilmu kesehatan dalam bidang keperawatan gerontik khususnya tentang terapi komplementer yang bisa dimanfaatkan sebagai sumber pembelajaran. Penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan ilmu pengetahuan tentang malah stres pada lansia sehingga dapat menggunakan intervensi yang tepat dalam melakukan pengelolaan sedini mungkin agar pengelolaan stres tidak berkembang kearah yang lebih berat.

E. Penelitian Terkait

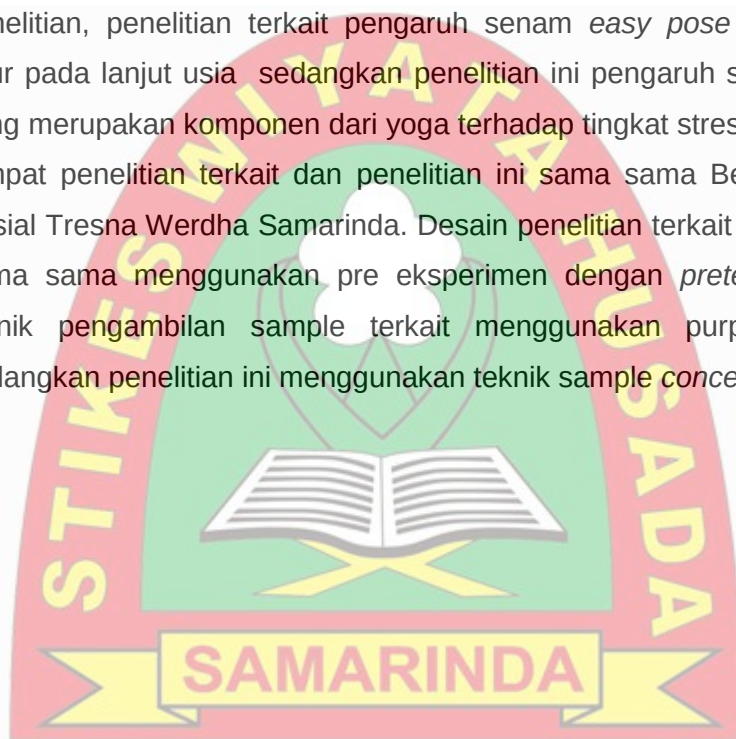
Penelitian yang terkait dengan hubungan senam dengan tingkat stres:

1. Winarti (2016), penelitian ini berjudul tentang perbedaan tingkat stres pada lansia sebelum dan setelah diberikan senam yoga di unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Unggaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres pada lansia sebelum dan setelah diberikan senam yoga. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain *quasy experiment*. Jenis desain dalam penelitian adalah (*one group pretest dan posttest*). Populasi dalam penelitian ini sebanyak 96 lansia dalam jumlah sample sebanyak 18 responden kelompok intervensi. Pengambilan sample dengan teknik *purposive sampling* sedangkan alat pengukuran tingkat stres menggunakan kuesioner DASS 42 (*Depression Anxiety Stress Scale 42*) dimana ada 14 item pertanyaan untuk mengukur tingkat skala stres. Analisa data menggunakan uji *t-test dependent* untuk mengetahui perbedaan tingkat stres pada lansia sebelum dan setelah diberikan senam yoga. Rata-rata tingkat stres pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan senam yoga yaitu 27,11 dan sesudah diberikan senam yoga mengalami penurunan menjadi 18,50, dan dihasilkan nilai *p-value* 0,000 ($\alpha=0,05$) yang menunjukkan adanya perbedaan tingkat stres pada lansia sebelum dan setelah diberikan senam yoga . Perbedaan penelitian ini adalah variabel penelitian, penelitian terkait mencari perbedaan sebelum dan sesudah diberikan senam yoga terhadap tingkat stres pada lansia sedangkan penelitian ini pengaruh senam *easy pose* yang merupakan komponen dari yoga terhadap tingkat stres pada lanjut usia, tempat penelitian terkait beada di unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Unggaran, sedangkan penelitian

ini bertempat di Panti Sosial Tresna Werdha Samarinda. Desain penelitian terkait menggunakan eksperimen semu *pretest* dan *posttest*, sedangkan penelitian ini menggunakan pre eksperimen dengan *pretest* dan *posttest*, alat ukur tingkat stres sama-sama menggunakan *Quisioner* DASS 42, teknik pengambilan sample terkait menggunakan *purposive sampling*, sedangkan penelitian ini menggunakan sample *Concecutive Sampling*.

2. Baldef (1997) penelitian ini berjudul Pengaruh Yoga untuk Lanjut Usia Terhadap Penurunan Stress Psikologis, penelitian ini dilakukan di *University Of Sounthern California Los Angeles*. Tujuan studi ini berfokus pada penurunan stres psikologis pada lanjut usia untuk melihat pengaruh yoga terhadap penurunan stres psikologis. Metode penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling* menggunakan kuesioner DASS 42 (*Depression Anxiety Stress Scale 42*) dimana ada 14 item pertanyaan untuk mengukur tingkat skala stres. Analisa data menggunakan uji *t-test dependent* untuk mengetahui perbedaan tingkat stress pada lansia sebelum dan setelah diberikan senam yoga. dengan jumlah sample 30 lansia. Hasil dari penelitian tersebut yaitu yoga sangat cocok untuk lanjut usia dan dapat menurunkan tingkat stres psikologis pada lanjut usia. Perbedaan penelitian ini adalah variabel penelitian, penelitian terkait pengaruh senam yoga terhadap penurunan stres psikologis lanjut usia, sedangkan penelitian ini pengaruh senam *easy pose* yang merupakan komponen dari yoga terhadap tingkat stres pada lanjut usia, tempat penelitian terkait berada di *University Of Sounthem California Los Angeles*, sedangkan penelitian ini bertempat di Panti Sosial Tresna Werdha Samarinda. Desain penelitian terkait menggunakan eksperimen *pretest* dan *posttest*, sedangkan penelitian ini menggunakan pre eksperimen dengan *pretest* dan *posttest*, alat ukur tingkat stres sama-sama menggunakan *Quisioner* DASS 42. Metode penelitian terkait menggunakan teknik *purposive sampling*, sedangkan penelitian ini menggunakan teknik sample *concecutive sampling*.
3. Sopiana (2016), tentang pengaruh senam *easy pose* terhadap kualitas tidur lanjut usia, di panti werdha samarinda. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui senam *easy pose* terhadap kualitas tidur lanjut usia. Desain penelitian yang digunakan adalah pre eksperimental dengan *pretest* dan

posttest one group design. Sampel penelitian ini yaitu sebanyak 12 responden, dengan menggunakan teknik penelitian *purposive sampling*. Untuk mengukur kualitas tidur pada lansia menggunakan kuisioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality*). Hasil penelitian responden yang mengikuti kegiatan senam *easy pose* secara efektif sebanyak 10 orang nilai *p value* 0,000. Uji statistik yang digunakan adalah *paired T-test* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0.005$), *p_value* 0,000. Responden yang mengikuti kegiatan senam *easy pose* secara efektif mengalami peningkatan kualitas tidur yang signifikan. Perbedaan penelitian ini adalah variabel penelitian, penelitian terkait pengaruh senam *easy pose* terhadap kualitas tidur pada lanjut usia sedangkan penelitian ini pengaruh senam *easy pose* yang merupakan komponen dari yoga terhadap tingkat stres pada lanjut usia, tempat penelitian terkait dan penelitian ini sama sama Bertempat di Panti Sosial Tresna Werdha Samarinda. Desain penelitian terkait dan penelitian ini sama sama menggunakan pre eksperimen dengan *pretest* dan *posttest*, teknik pengambilan sample terkait menggunakan *purposive sampling*, sedangkan penelitian ini menggunakan teknik *sample concecutive sampling*..



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep tingkat stres pada lanjut usia

Menurut (Azizah, 2011) Lanjut usia adalah bagian dari proses tumbuh kembang Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Hal ini normal, dengan perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat diramalkan yang terjadi pada semua orang pada saat mereka mencapai usia tahap perkembangan kronologis tertentu. WHO dalam Azizah (2011) menggolongkan lanjut usia berdasarkan usia kronologis atau biologis menjadi 4 kelompok yaitu pertengahan (*middle age*) antara usia 45 sampai 59 tahun, lanjut usia (*elderly*) berusia antara 60 dan 74 tahun, dan usia sangat tua di atas 90 tahun.

Proses menua adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus pada lansia. Masa lanjut usia (lansia) merupakan periode alamiah yang dialami setiap individu melalui proses menua. Semakin bertambahnya usia, maka individu akan banyak mengalami perubahan baik secara fisik maupun mental. Perubahan penampilan fisik sebagai bagian dari proses penuaan yang normal seperti menurunnya ketajaman panca indera, berkurangnya daya tahan tubuh merupakan ancaman bagi integritas orang usia lanjut. Selain itu, lansia masih harus berhadapan dengan perubahan peran, kedudukan sosial, serta perpisahan dengan orang-orang yang dicintai. Kondisi-kondisi tersebut yang dimiliki oleh lansia bisa menjadi stresor (Rahmat, 2013).

Stres menurut Hawari (2008) adalah reaksi atau respon terhadap stresor psikososial yang berupa tekanan mental atau beban kehidupan. Stresor psikososial pada lansia adalah setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang sehingga orang itu terpaksa mengadakan adaptasi atau penyesuaian diri untuk menanggulangnya, namun tidak semua orang mampu melakukan adaptasi dan mengatasi stresor tersebut, sehingga keluhan keluhan stres, cemas dan depresi (Hawari, 2008).

1. Faktor faktor yang memengaruhi stres pada lansia

Para lansia juga sangat rentan terhadap gangguan stres karena secara alamiah mereka telah mengalami penurunan kemampuan dalam mempertahankan hidup, menyesuaikan diri dengan lingkungannya, fungsi badan, dan kejiwaan secara alami. Banyak faktor yang memengaruhi keadaan stres pada lansia ini, diantaranya:

a. Kondisi Kesehatan Fisik

Para lansia secara alami akan mengalami perubahan struktur dan fisiologis seperti penurunan penglihatan, penurunan sistem pernapasan, penurunan tingkat pendengaran, dan juga penurunan pada persendian serta tulang. Kondisi tersebut akan sangat berpengaruh pada ketahanan tubuh para lansia. Penurunan kondisi fisiologis akan membuat mereka membutuhkan bantuan orang lain sekalipun untuk menyelesaikan pekerjaan yang dulunya ia sanggup selesaikan sendiri. Keadaan yang ia rasakan sebagai membebani orang lain itulah yang juga bisa menjadi sumber stres. Lansia yang sangat rentan terkena stres ialah lansia dengan penyakit degeneratif, lansia dengan keluhan somatik kronis, lansia dengan imobilisasi berkepanjangan serta lansia yang mengalami isolasi sosial.

b. Kondisi Psikologi

Dalam konteks ini, faktor non-fisik lebih berperan signifikan dalam memengaruhi tingkat stres pada lansia seperti sifat, kepribadian, cara pandang, dan juga tingkat pendidikannya. Lansia yang senantiasa

memiliki cara pandang positif disinyalir akan menyelesaikan masalah dengan pendekatan yang positif pula. Lansia yang selalu menyikapi masalah dengan positif, segala tekanan hidupnya akan dianggap kecil dan akhirnya bisa menekan stres.

c. Kondisi Keluarga

Faktor keluarga juga sangat berperan besar dalam kejadian stres para lansia. Keadaan seperti adanya konflik internal keluarga atau merasa menjadi beban keluarga akan menjadi pemicu utama keadaan stres lansia. Sebenarnya, dukungan keluarga sangat berperan signifikan untuk menjauhkan stres pada lansia.

Hasil penelitian terdahulu yang mendukung teori ini adalah yang dilakukan oleh Galuh (2011) tentang hubungan dukungan keluarga dengan stres pada masa pensiun lansia yang dilakukan di kecamatan wiradesa kabupaten pekalongan, dengan hasil kesimpulan dimana semakin kurang dukungan keluarga maka semakin tinggi tingkat stres pada masa pensiun pada lansia.

d. Lingkungan

Stres pada lansia juga bisa dipicu oleh adanya relasi sosial atau kondisi lingkungannya yang buruk. Kondisi lingkungan seperti macet, kepadatan, bising, dan kumuh bisa menjadi pemicu stres bagi para lansia. Kondisi lingkungan yang buruk tersebut akan berdampak pada ketidaknyamanan hidupnya yang terakumulasi setiap hari sehingga lama-kelamaan bisa membuat dirinya stres (Haryadi, 2012).

2. Klasifikasi dan tingkat stres

a. Klasifikasi stres

Patricia & Perry 2005 membagi stres menjadi dua macam. Penggolongan ini didasarkan atas persepsi individu terhadap stres yang dialaminya :

1) *Eustres* (stres positif)

Eustres adalah stres yang menghasilkan respon individu bersifat sehat, positif, dan membangun. Respon positif tersebut tidak hanya dirasakan oleh individu tetapi juga oleh lingkungan sekitar,

seperti dengan adanya pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat performance yang tinggi.

2) *Distress* (stres negatif)

Distress adalah stres yang bersifat berkebalikan dengan *eustres*, yaitu tidak sehat, negative, dan merusak. Hal tersebut termasuk konsekuensi individu dan juga organisasi seperti tingkat ketidakhadiran yang tinggi, sulit berkonsentrasi, sulit menerima hasil yang didapat.

b. Tingkat stres

Berdasarkan tingkat berat ringannya stres dikelompokkan menjadi 3 yaitu :

1) Stres ringan

Stres ringan adalah stres yang dihadapi secara teratur, dan dirasakan oleh setiap individu, misalnya, lupa, banyak tidur, kemacetan, dan kritikan. Suzanne & Brenada (2008) mengatakan pada fase ini seseorang mengalami peningkatan kesadaran dan lapang persepsinya. Stres biasanya akan berakhir dalam beberapa menit atau beberapa jam dan tidak menimbulkan penyakit kecuali dihadapi terus menerus.

2) Stres sedang

Stres sedang adalah stres yang terjadi lebih lama, dari beberapa jam sampai sehari. Fase ini ditandai dengan kewaspadaan, fokus pada indera penglihatan dan pendengaran, peningkatan ketegangan dalam batas toleran dan mampu mengatasi situasi yang dapat mempengaruhi dirinya (Suzanne & Brenada, 2008).

3) Stres berat

Stres berat adalah stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai tahun, semakin sering dan lama situasi stres, semakin tinggi resiko kesehatan yang ditimbulkan (Suzanne & Brenada, 2008).

3. Tanda dan gejala

Pada lanjut usia gejala ini akan lebih kelihatan karena lanjut usia lebih rentan terhadap stres yang meliputi gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual dan gejala interpersonal. Haryadi (2012) mengatakan beberapa contoh dari gejala stres adalah sebagai berikut :

1) Gejala fisik

Gejala stres yang berkaitan dengan kondisi dan fungsi fisik atau tubuh dari seseorang. Beberapa gejala yang sering dialami oleh lanjut usia :

- a) Sakit kepala, pusing, pening
 - b) Tidur teratur : insomnia (susah tidur), bangun terlalu awal
 - c) Sakit punggung, terutama dibagian bawah
 - d) Urat tegang-tegang terutama pada leher dan bahu
 - e) Tekanan darah tinggi atau serangan jantung
 - f) Berubah selera makan
 - g) Mudah lelah atau kehilangan daya energi
- 2) Bertambah banyak melakukan kekeliruan atau kesalahan
- 3) Gejala emosional

Gejala stres yang berkaitan dengan keadaan psikis atau mental dari lanjut usia. Bila tidak ditangani dengan baik, stres ini dapat membawa orang berurusan dengan psikiater. Contoh dari gejala emosional :

- a) Gelisah atau cemas
 - b) Sedih, depresi, menangis
 - c) Mood atau suasana hati sering berubah-ubah
 - d) Mudah panas atau cepat marah
 - e) Rasa harga diri menurun atau merasa tidak aman
 - f) Terlalu peka dan mudah tersinggung
 - g) Gampang menyerah pada orang dan mempunyai sikap bermusuhan
 - h) Emosi mengering atau kehabisan sumber daya mental (*burn out*)
- 4) Gejala intelektual

Stres juga berdampak pada intelektual Gejala intelektual ini berkaitan dengan pola pikir seseorang. Gejala yang paling sering muncul pada lanjut usia :

- a) Susah berkonsentrasi dan memusatkan pikiran
- b) Sulit membuat keputusan
- c) Mudah lupa
- d) Daya ingat menurun
- e) Melamun secara berlebihan
- f) Produktifitas atau prestasi menurun
- g) Mutu rendah
- h) Dalam bertambah jumlah kekeliruan yang dibuat

5) Gejala interpersonal

Gejala stres yang mempengaruhi hubungan dengan orang lain, baik didalam maupun diluar rumah. Gejala-gejala tersebut antara lain:

- a) Kehilangan kepercayaan pada orang lain
- b) Mudah menyalahkan orang lain.
- c) Mudah membatalkan atau tidak memenuhinya.
- d) Suka mencari-cari kesalahan orang lain atau menyerang orang dengan kata-kata.
- e) Mengambil sikap terlalu membentengi dan mempertahankan diri.
- f) Mendiamkan atau memusuhi orang lain.

4. Dampak stres pada lansia

Stres dapat menimbulkan dampak negative pada lansia misalnya: pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan berubah, tidak bisa tidur ataupun merokok terus menerus. Selain itu, stres juga dapat menyebabkan seseorang menjadi lebih sensitif/peka terhadap depresi (Haryadi, 2012).

Stres yang berkepanjangan dapat berdampak buruk bagi kesehatan lansia, karena menurut Potter&Perry (2006), stres dapat menimbulkan tuntutan yang besar pada seseorang, dan jika seseorang tersebut tidak dapat mengadaptasi, maka dapat terjadi berbagai macam penyakit.

5. Upaya pencegahan

Peningkatan kasus tingkat stres pada lansia dapat berkembang ke arah yang lebih berat bila tidak ditangani dengan tepat. Dalam mengelola stres dapat dilakukan dengan terapi farmakologi yang meliputi penggunaan obat cemas (*axiolytic*) dan anti depresi (*anti depressant*), serta terapi nonfarmakologi yang meliputi pendekatan perilaku, pendekatan kognitif, serta relaksasi (Isnaeni, 2010).

Menurut Puji Astuti (2013) mengemukakan bahwa salah satu jenis terapi farmakologis yang dapat menimbulkan relaksasi sehingga dapat mengurangi stres dan belum banyak diterapkan di Indonesia adalah senam yoga merupakan intervensi holistik meditasi, pernafasan, relaksasi yang dapat memberikan ketenangan pikiran. Gerakan senam *easy pose* merupakan salah satu komponen gerakan yoga yang cocok untuk lansia karena berguna untuk penyatuan jiwa, tubuh dan pikiran yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran, melalui gerakan *easy pose* dapat melatih kesabaran dan kontrol emosi dan juga memiliki manfaat agar tubuh tetap rileks dan tenang, yang menunjang hubungan dengan sesama (Redha, 2010). Sehingga dengan terapi tersebut maka dapat mencegah dari timbulnya faktor faktor stres pada lansia yang mengarah pada dampak negatif pada lansia.

6. Pengukuran tingkat stres

DASS adalah seperangkat alat subyek yang dibentuk untuk mengukur status emosional negatif dan depresi, kecemasan dan stres. Adapun alat ukur yang digunakan peneliti berupa kuisioner *Depretion Anxiety Stres Scale* (DASS 42), oleh Lovibond & Lovibon (2003) University of Malburne (2014), penelitian manual untuk skala depresi kecemasan stres (DASS). *Psychometric Ropertices Of The Depretion Anxiety Stres Scale* 42 (DASS) terdiri dari 42 item.

Masing-masing tiga skala berisi 14 item. Skala Depresi menilai *dysphoria*, putua asa, devaluasi hidup, sikap meremehkan diri, kurangnya minat atau keterlibatan, *adhedonia*, dan *inersia*. Skala kecemasan menilai gairah otonom, efek otot rangka, kecemasan situasional, dan subyektif

pengalaman mempengaruhi cemas. Skala Stres (item) yang sensitife terhadap tingkat kronis non-spesifik gairah. Ini menilai kesulitan santai, gairah saraf, dan mudah marah atau gelisah, mudah tersinggung atau over-reaktif dan tidak sabar.

Masing-masing tiga skala berisi 14 item. Skala Depresi menilai *dysphoria*, putua asa, devaluasi hidup, sikap meremehkan diri, kurangnya minat atau keterlibatan, *adhedonia*, dan *inersia*. Skala kecemasan menilai gairah otonom, efek otot rangka, kecemasan situasional, dan subyektif pengalaman mempengaruhi cemas. Skala Stres (item) yang sensitife terhadap tingkat kronis non-spesifik gairah. Ini menilai kesulitan santai, gairah saraf, dan mudah marah atau gelisah, mudah tersinggung atau over-reaktif dan tidak sabar.

Tabel 2.1 Daftar pertanyaan

Daftar pertanyaan	Skala
Depresi	3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31, 34, 37, 38, 42
Kecemasan	2,4, 7,9,15,19,20,23,25,28,30,36,40,41
Stres	1, 6, 8,11,12,14,18,22,27, 29, 32, 33, 35, 39.

Tingkat stres pada item ini berupa normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Oleh karena itu tujuan dari penelitian ini hanya ingin mengetahui tingkat stres pada lansia, sehingga instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah 14 item pertanyaan yang membahas tentang stres. Masing-masing kelompok diberi penilaian antara 1-4, yaitu “

1. = Tidak pernah
2. = Kadang-kadang
3. = Sering
4. = Selalu

B. Senam easy pose pada lansia

1. Pengertian Senam Easy Pose

Yoga berasal dari kata yoga, dari bahasa Sansekerta yang berarti kuk atau “penyatuan”. Dalam buku Yoga untuk semua, Devi Asmarani menulis bahwa yoga yang berkembang sekarang sangat berbeda dengan yoga yang dilakukan beberapa ribu tahun yang lalu. Meskipun tradisi meditasi yang diwariskan masih tetap ada. Dalam kitab Wedha, sekitar 1.500 SM di dalam *Rig Veda*, kata yoga pertama kali ditemukan. Dalam kitab ini, yoga berasal dari kata *yuj* atau dalam bahasa Inggris *to yoke* (menyatukan). Penyatuan dalam hal ini bisa berarti menyatukan tiga hal penting dalam yoga, yaitu latihan fisik, pernapasan, dan meditasi.

Wertayasa (2015) menyatakan Pembelajaran yoga merupakan olahraga yang murah dan mudah untuk dilakukan, disamping melihat demikian banyak manfaat dari pelaksanaan yoga yang dilakukan secara rutin dan secara berkesinambungan. Pada zaman modern dengan berbagai dampak negatif yang ditimbulkan, maka yoga merupakan salah satu alternatif yang bisa dilakukan dalam usaha untuk menghindari terjadinya stres (mental tension) dan ketegangan perasaan (*emotional tension*) yang banyak menyerang manusia modern.

Easy pose (Sukhasana) adalah gerakan posisi duduk yoga yang cocok untuk lansia. Hal ini digambarkan dalam beberapa gambar tertua yoga kuno di India 2.000 tahun yang lalu. *Easy pose* Juga kadang-kadang disebut “*Simple Pose*” atau “*Cross-Legged*,” Sukhasana dimaksudkan untuk menjadi nyaman dan menenangkan. Namanya berasal dari dua kata Sanskerta: “*Sukha*” yang berarti mudah, nyaman, atau sukacita (dari “su, yang berarti “baik”, dan “kha” yang berarti “ruang”). “*Asana*” yang berarti “berpose”. *Sukhasana* adalah pose yang sangat umum untuk berlatih meditasi, relaksasi dan latihan pernapasan (disebut “*pranayama*”). Hal ini juga sering digunakan sebagai alternatif untuk berlatih *Lotus Pose* (*Padmasana*) bagi mereka yang pinggul yang sangat ketat. Sukhasana memperkuat kembali lutut dan pergelangan kaki. Duduk tegak dengan punggung sejajar juga mengurangi stres dan kecemasan. Ini menenangkan pikiran dan diketahui terapi untuk stres. dilakukan 2-3 kali seminggu dilakukan dengan tempo yang lambat. Bisa dilakukan setiap hari sebelum tidur dan sesudah bangun dari tidur (Redha, 2010).

2. Prosedur dan Manfaat senam *easy pose*

Hindari berlatih senam yoga *easy pose* jika memiliki cedera lutut dan panggul, radang dilutut dan panggul, ada masalah ditulang belakang atau spinar

cord. Gerakan *easy pose* menggunakan teknik duduk tegak, tangan dilutut dan memejamkan mata, serta menarik nafas secara perlahan (Devi Asmarani, 2011).

Table 2.2 Panduan Tahap Pelaksanaan Senam *Easypose*

No.	Tahap Pelaksanaan	Manfaat
1.	Bisa dilakukan 2-3 kali dalam satu minggu, bisa juga dilakukan setiap hari sebelum tidur dan sesudah bangun tidur.	
2.	Dilakukan diruangan yang khusus nyaman dan tenang	
3.	Sebelum memulai senam sebaiknya didahului dengan doa. Berkemih dahulu supaya tidak terganggu dengan keinginan berkemih	
4.	Jangan memikirkan atau menyesali masa lampau maupun masa yang akan datang	
5.	Duduk di lantai dengan kaki terentang dengan menggunakan alas bantal / karpet / tikar / matras	
6.	Lipatkan kaki kiri dan menariknya di dalam paha kanan	
7.	Kemudian lipatkan kaki kanan dan menariknya didalam paha kiri.	Peregangan pergelangan kaki dan lutut
8.	Letakan tangan diatas lutut	
9.	Mulai dengan nafas yang teratur	
10.	Duduk relaks dengan badan	Pose ini bermanfaat memperbaiki

	tegak lurus, pertahankan posisi senyaman mungkin	postur tubuh, system pencernaan dan meningkatkan fleksibilitas otot panggul, serta memperkuat otot perut agar tak mudah kram.meningkatkan sirkulasi darah dipanggul
7.	Menutup mata Konsentrasi pada suatu objek yang dipilih atau memikirkan hal-hal yang menyenangkan. Saat menutup mata pikiran menjadi konsentrasi terhadap situasi.	
8.	Menarik nafas dalam	a) Meredakan stres Aktivitas sehari-hari dan hubungan kita dengan sesama terkadang dapat meningkatkan kadar stres. Hal ini menyebabkan pernapasan menjadi lebih cepat dan tekanan darah pun meningkat. Padahal, kedua kondisi ini dapat berakibat buruk bagi kesehatan. Menarik napas secara dalam merupakan salah satu hal yang terbaik untuk meringankan rasa stres, sehingga pikiran kembali fokus dan jernih. Ketika menarik napas dengan dalam, Anda mengirimkan sinyal kepada otak untuk tenang dan rileks. Kemudian otak meneruskan sinyal tersebut ke tubuh, sehingga Anda merasa rileks kembali. b) Mengurangi rasa cemas Rasa cemas dapat berbahaya

		bagi kesehatan dan menyebabkan beberapa masalah kesehatan dan penyakit. Latihan napas mendalam dapat membantu membersihkan setiap 'sumbatan' dalam pikiran, sehingga membantu Anda kembali fokus. Dengan begitu Anda dapat mengurangi ataupun menghilangkan rasa cemas Anda. c) Memperbaiki sirkulasi darah Menarik napas dalam-dalam secara teratur dapat meningkatkan dan memperbaiki pengiriman oksigen ke seluruh organ tubuh. Cobalah menarik napas dalam melalui perut Anda untuk meningkatkan suplai oksigen ke organ-organ tubuh dan membantu seluruh perkembangan dari sistem tubuh. d) Membantu Detoksifikasi Menarik napas dalam secara rutin kita dapat melakukan detoksifikasi organ tubuh. Karena ketika kita menarik napas dengan dalam, dapat membantu mengeluarkan racun dalam tubuh sehingga membersihkan sistem tubuh Anda. e) Menurunkan tensi darah Menurut penelitian yang diterbitkan jurnal The Lancet, pasien jantung yang mengambil napas pendek sebanyak 12-14 hembusan per menit (enam
--	--	---

		hembusan napas permenit sudah dianggap optimal) lebih cenderung memiliki kadar oksigen rendah, yang dapat merusak otot rangka dan fungsi metabolisme, sehingga menyebabkan atrofi otot (penurunan massa otot). Rutin menarik napas dengan dalam telah terbukti menurunkan tekanan darah.
		f) Membantu mengurangi rasa sakit Dengan menarik napas dalam-dalam, tubuh akan mengeluarkan hormon endorfin. Ini adalah sejenis zat yang memberikan rasa nyaman dan juga merupakan pereda rasa sakit alami. Hormon ini juga dapat membuat otot-otot menjadi lebih rileks. Otot yang tegang merupakan penyebab utama nyeri pada leher, punggung dan lambung. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa menarik napas dalam-dalam memberikan manfaat bagi penderita asma.
		g) Membantu memperbaiki kesehatan fisik dan mental Bernapas dalam-dalam dapat meningkatkan kadar oksigen dalam darah, meningkatkan kesehatan dalam berbagai cara memperlambat detak jantung Anda, memperbaiki sirkulasi, menurunkan tekanan darah, dan membantu pencernaan, sehingga

		pada akhirnya membantu meningkatkan kinerja mental dan energi. h) Relaksasi Perut Penelitian telah menunjukkan dengan menarik napas dengan dalam dapat merelaksasi perut dan membantu perut Anda untuk bergerak dengan tepat. Jadi, jika Anda sedang mengalami pergejolakan di dalam perut cobalah untuk menarik napas dengan dalam, terutama ketika Anda sedang berada di toilet. i) Mengurangi Rasa Gugup Gugup merupakan perasaan yang umum dialami oleh setiap orang. Terkadang rasa gugup dapat membuat seseorang sulit untuk berbicara, ketika hal tersebut terjadi, bernapas dalam-dalam dapat dilakukan untuk mengatasinya. Cobalah untuk menutup mata sambil menarik napas dengan dalam selama satu atau dua menit. j) Mencegah makan berlebihan akibat Stres Salah satu pemicu utama nafsu makan. Agar tidak makan berlebihan ketika stres, Anda bisa mengatasinya dengan latihan pernapasan. Ketika nafsu makan muncul saat stres, ambil napas secara perlahan dan singkirkan
--	--	---

		makanan dari pikiran dan fokuslah untuk relaksasi.
--	--	--

3. Senam *easy pose* sebagai solusi alternatif penurunan tingkat stres pada lanjut usia

Akibat dari berbagai faktor faktor yang mempengaruhi masalah stres pada lansia sehingga banyak alternatif- alternatif yang dilakukan petugas kesehatan atau pun pemerintah untuk menurunkan masalah-masalah tersebut salah satunya contohnya diselenggarakan program senam lansia. Akan tetapi tidak semua lansia yang mampu mengikuti senam tersebut dan ada juga lanjut usia yang tidak mampu keluar dari rumah, sehingga peneliti ingin meneliti manfaat dari gerakan *easy pose* untuk lanjut usia manfaat dari gerakan tersebut juga menjadi salah satu alternatif yang bisa digunakan untuk lanjut usia. Bisa dilakukan setiap hari sebelum tidur dan sesudah bangun dari tidur. Redha, (2010). Gerakan *easy pose* merupakan olah raga *low impact* yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan serta kemampuan para praktisi sehingga sesuai bagi siapapun, bisa dilakukan saat ditempat tidur, mampu dilakukan oleh semua lansia, bisa dilakukan sendiri tanpa mencederai, dan juga menenangkan pikiran. Sangat cocok untuk dilakukan oleh lansia dan menjadi salah satu solusi penurunan tingkat stres pada lansia.

C. Pengaruh senam *easy pose* terhadap tingkat stres pada lansia

Easy pose adalah gerakan yoga yang mudah dan cocok untuk lansia adalah pose yang sangat umum untuk berlatih meditasi dan latihan pernapasan (disebut "pranayama"). Hal ini juga sering digunakan sebagai alternatif untuk berlatih *Lotus Pose* (*Padmasana*) bagi mereka yang pinggul yang sangat ketat. *Easy pose* atau *Sukhasana* memperkuat kembali lutut dan pergelangan kaki. Duduk tegak dengan punggung sejajar juga mengurangi stres dan kecemasan. Ini menenangkan pikiran dan diketahui terapi untuk stres. Redha (2010).

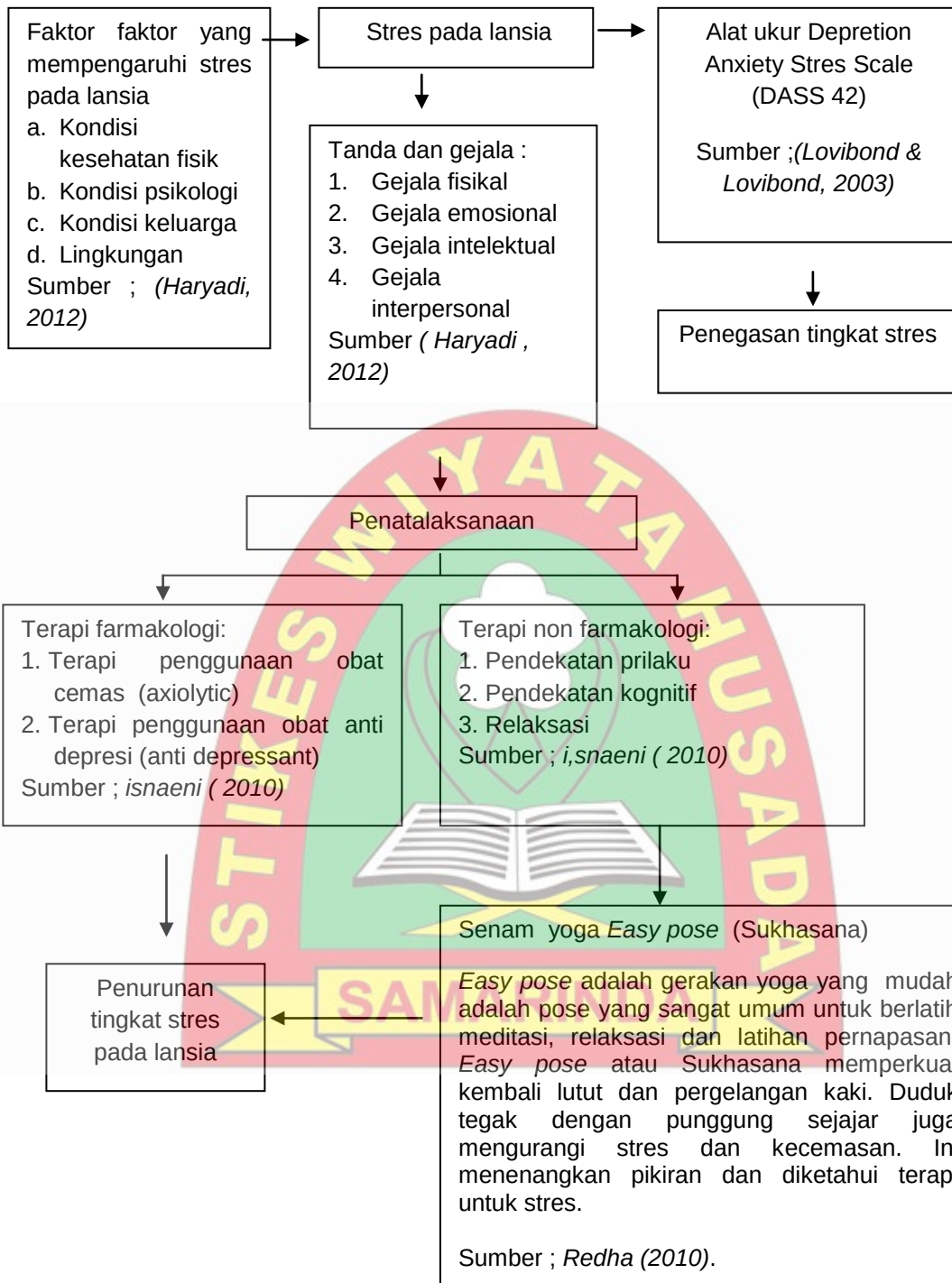
Fisiologis dari senam Senam yoga dengan gerakan *easy pose* secara umum adalah menstimulasi pengeluaran hormone endorfin. Endorfin adalah neuro peptide yang dihasilkan tubuh pada saat relaks/tenang. Endorfin dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh. Olahraga terbukti dapat meningkatkan kadar *b-endorphin* empat sampai lima kali didalam darah. Sehingga, semakin banyak melakukan senam maka akan semakin tinggi pula kadar *b-endorphin*. (Pujiastuti, 2013).

D. Kerangka teori

Teori terdiri dari kesatuan konsep dan pernyataan yang sesuai, dengan menyajikan suatu fenomena serta dapat digunakan untuk menjabarkan, menjelaskan, dan memprediksikan atau mengambil suatu kejadian (Nursalam, 2008).

Telaah pustaka yang diuraikan di atas adalah uraian konsep tingkat stres dan senam *easypose*, maka berdasarkan uraian di atas dapat disusun kerangka teori sebagai berikut :

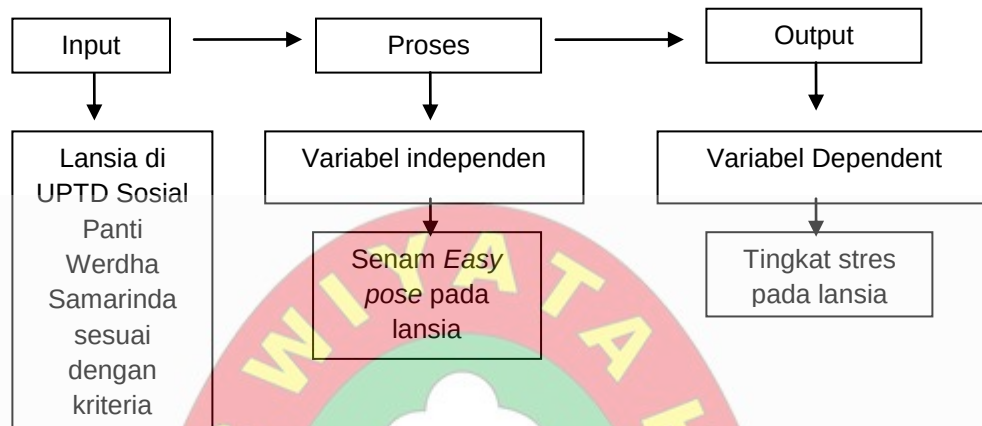




Skema 2.1
Kerangka Teori Penelitian

E. Kerangka Konsep Penelitian

Konseptualisasi adalah sistematika langkah atau prosedur yang diikuti dalam menyusun kerangka konsep yang baik. Kerangka konsep berisi variabel yang lengkap dan menyeluruh dan dapat menjelaskan terjadinya permasalahan penelitian (Supriyanto & Djohan, 2011).



Skema 2.2 Kerangka konsep penelitian

F. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru berdasarkan teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban empirik (Sugiyono, 2012). Berdasarkan kerangka konsep diatas, maka hipotesa penelitian ini adalah :

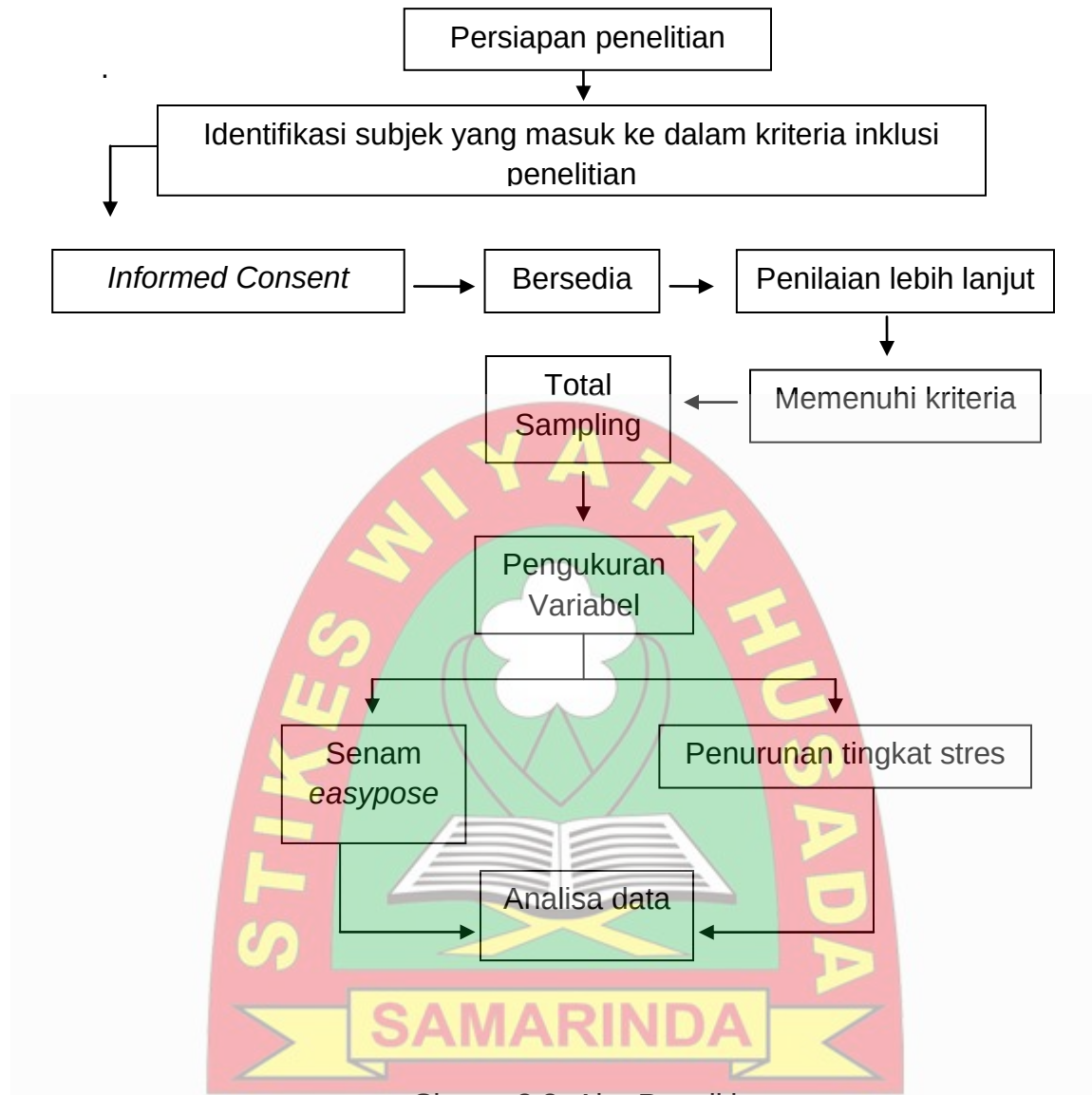
1. Hipotesa Alternatif (H_a)

Dalam penelitian ini hipotesa alternatifnya adalah : terdapat perbedaan tingkat stres pada lansia sebelum dilakukan senam *easy pose*, sesaat setelah senam *easy pose*, dan satu minggu setelah senam *easy pose*.

2. Hipotesa Nol (H₀)

Dalam penelitian ini hipotesa nolnya adalah : tidak terdapat perbedaan tingkat stres pada lansia sebelum dilakukan senam *easy pose*, sesaat setelah senam *easy pose*, dan satu minggu setelah senam *easy pose*.

K. Alur Penelitian



Skema 3.3 Alur Penelitian

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan kerangka penelitian

Metode penelitian adalah sebagai suatu cara untuk memperoleh kebenaran ilmu pengetahuan atau pemecahan suatu masalah yang dasarnya menggunakan metode ilmiah (Notoatmodjo, 2010). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Pada penelitian ini penulis menggunakan jenis rancangan penelitian pre - experimental yaitu bentuk desain eksperimen yang tidak menggunakan kelompok kontrol. Dengan *pre-test and pos-test one group design*. Penelitian ini dilaksanakan dengan cara melakukan observasi pertama (*pre-test*) terhadap responden. Kemudian responden diberikan perlakuan. Setelah diberikan perlakuan kemudian dilakukan observasi kedua (*post test*). Dari perlakuan tersebut diharapkan terjadi perubahan atau pengaruh terhadap variabel yang lain. Penelitian ini diharapkan dapat memberi gambaran cermat mengenai ada atau tidaknya pengaruh antara variable independent senam *easy pose* dengan variabel dependent tingkat stres (terikat). Desain penelitian diatas dapat digambarkan sebagai berikut. (Sugiono, 2015)

Table 3.1

Desain penelitian *one group pretest-posttest design*

Pretest	Treatment	Posttest	
O1	X	O2	O3

(Sugiono, 2015)

Keterangan:

O1 : tes awal (*pre tes*) sebelum perlakuan diberikan

O2 : tes akhir (*pos tes*) sesaat setelah perlakuan diberikan

O3: tes akhir (*pos tes*) sesudah diberikan perlakuan 1 minggu

X : perlakuan terhadap kelompok eksperimen senam *easy pose*

B. Lokasi Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini di UPTD Panti Tresna Werda Nirwana Puri Samarinda dengan mempertimbangkan kemudahan penelitian dan merupakan tempat pembelajaran praktik keperawatan bagi peneliti sehingga lebih efisien. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan mei 2017 di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda berjumlah 101 orang

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang akan diteliti (Notoatmodjo, 2010). Populasi adalah keseluruhan dari variabel yang menyangkut masalah yang diteliti. Variabel tersebut bisa berupa orang, kejadian ataupun perilaku atau suatu yang lain yang akan dilakukan peneliti. Populasi pada penelitian ini adalah Lansia di UPTD Panti Sosial Tresna Werda Nirwana Puri Samarinda berjumlah 101 orang lansia.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang dianggap mewakili populasinya (Notoatmodjo, 2010). Sample dalam penelitian ini adalah lansia yang berada di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda berjumlah 22 orang. Sample tersebut didapatkan dengan studi pendahuluan terlebih dahulu yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 25 maret 2017 dari hasil wawancara dengan mengukur tingkat stress dengan menggunakan Quisioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS 42). 12 orang lansia berada pada skor tingkat stres ringan, 7 orang Lansia berada pada skor tingkat stres sedang 3 orang lansia pada skor tingkat stres berat

D. Teknik Pengambilan sampel

Teknik pengambilan sample yang digunakan adalah dalam penelitian ini adalah *Consecutive sampling*. Pada *consecutive sampling*, yaitu pemilihan sample dengan menetapkan subjek yang memenuhi kriteria penelitian dimasukan dalam penelitian sampai kurun waktu tertentu (Nursalam, 2003). *Consecutive sampling* ini merupakan jenis *non- probability sampling* yang paling baik, dan sering merupakan cara termudah. Penentu kriteria sample sangat membantu penelitian untuk mengurangi bias hasil penelitian, khususnya jika terdapat variabel variabel (*control* atau perancu) yang ternyata mempunyai pengaruh variabel yang kita teliti. Kriteria sample dapat dibedakan menjadi dua yaitu *inklusi* dan *eksklusi* Nursalam, 2003).

Kriteria dalam pengambilan sample adalah sebagai berikut:

a. Kriteria inklusi merupakan kriteria atau ciri ciri yang perlu dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang dapat diambil sebagai sample (Notoatmojo , 2012). Yang termasuk dalam kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

1. Lansia yang bersedia menjadi responden
2. Lansia yang tidak mengalami cedera kaki dan tangan
3. Lansia yang tidak mengalami cedera tulang belakang

b. Kriteria eksklusi adalah menghilangkan / mengeluarkan subjek yang tidak memenuhi kriteria inklusi dari studi karena berbagai sebab (Nursalam, 2008).

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah :

1. Lansia yang susah duduk
2. Lansia yang tidak kooperatif
3. Lansia yang sakit dan harus bedrest total
4. Lansia yang mengalami gangguan keseimbangan

E. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel

Variabel merupakan objek penelitian yang bervariasi, ada dua jenis variabel yaitu variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen menjadi variabel bebas atau variabel terkait atau yang mempengaruhi (Arikunto, 2010). Variabel independen dalam penelitian ini adalah senam easy pose dan variabel dependen dalam penelitian ini adalah tingkat stres.

2. Definisi operasional

Defenisi operasional berfungsi untuk membatasi ruang lingkup atau pengertian variabel yang diamati, serta bermanfaat untuk mengarahkan kepada pengukuran atau pengamatan terhadap variabel variabel yang bersangkutan (Notoatmojo, 2012).

Tabel 3.2 Definisi Operasional

No	Variabel Dependen	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1	Tingkat stress Pre easy pose	Penilaian stres dengan menilai responden. Dengan ditandai kesulitan untuk santai, gelisah, mudah marah, over-reaktif dan tidak sabar. Dilakukan pengukuran sebelum intervensi senam <i>easypose</i> yang dilakukan selama 15 menit pada pukul 09.00 pagi .	DASS (Depressi on Anxiety Stress Scale)	Setelah dilakukan uji Chie Square maka didapatkan data cel yang nilai expected count kurang dari $p < 0,05$, sehingga tingkat stres dikarakteristikkan menjadi : 1. 0-18 stres ringan. 2.19– 34 stres sedang.	ordinal
2	Tingkat Stres Sesaat setelah easy pose	Penilaian stres dengan menilai responden. Dengan ditandai kesulitan untuk santai, gelisah, mudah marah, over-reaktif dan tidak sabar. Dilakukan pengukuran sesaat setelah Intervensi	DASS (Depressi on Anxiety Stress Scale)	Setelah dilakukan uji Chie Square maka didapatkan data cel yang nilai expected count kurang dari $p < 0,05$, sehingga tingkat stres di karakteristikkan menjadi : 1. 0-18 stres ringan. 2.19–34 stres sedang.	ordinal

senam easy pose

3	Tingkat Stres Post 1 minggu setelah easy pose	Penilaian stres dengan menilai responden. Dengan ditandai kesulitan untuk santai, gelisah, mudah marah, over-reaktif dan tidak sabar. dilakukan pengukuran sesudah 1 minggu setelah Intervensi senam easy pose	DASS (Depression Anxiety Stress Scale)	Setelah dilakukan uji Chi Square maka didapatkan data cel yang nilai expected count kurang dari $p < 0,05$, sehingga tingkat stres di karakteristikkan menjadi :	Ordinal
				1. 0-18 stres ringan. 2. 19-34 stres sedang.	

F. Sumber Data dan instrument penelitian

1. Sumber data

a. Data Primer

Data primer adalah sumber data yang langsung memberikan kepada pengumpul data atau peneliti melalui wawancara, angket, observasi atau gabungan ketiganya (Sugiyono, 2015). Untuk mengukur tingkat stres pada lanjut usia di Panti Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda yaitu menggunakan DAAS 42 (*Depression Anxiety Stress Scale*).

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah sumber data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data atau peneliti misalnya lewat orang lain atau dokumen (Sugiyono, 2015). Data sekunder Melalui studi pendahuluan Data yang diperoleh yaitu jumlah lansia yang berada di Panti Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda sejumlah 101 orang lansia.

2. Instrument penelitian

Instrumen atau alat penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam

artian lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi, Arikunto, 2006: 151).

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa :

1. Alat pengumpulan data berupa kuisisioner yang disebarakan kepada responden. Kuisisioner berisi beberapa pertanyaan tertutup dalam bentuk checklist (x) yang harus diisi oleh responden. Kuisisioner ini dibuat menggunakan skala likert dengan pilihan jawaban:

a. Kuesioner A

Kuesioner A berupa kuesioner untuk mengetahui tingkat stress dengan pertanyaan 14 pertanyaan dengan pilihan jawaban.

- 1) Tidak pernah, (skor 1)
- 2) Kadang-kadang, (skor 2)
- 3) Sering, (skor 3)
- 4) Selalu, (skor 4)

Adapun kuisisioner dalam penelitian ini adalah :

1. Data demografi: Berisi identitas, nama, umur, tingkat pendidikan.
2. Kuisisioner 1 : Berisi tentang tingkat stress yang berisi 14 pertanyaan DASS dengan penilaian derajat tingkat stress.
 - 1) Skor normal 0-14
 - 2) Skor ringan 15-18
 - 3) Skor sedang 19-25
 - 4) Skor berat 26-33
 - 5) Skor sangat berat >34

Kuisisioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisisioner yang sudah tervalidasi yaitu DASS 14 sehingga tidak perlu dilakukan uji validitas dan reabilitas karena memiliki nilai validitas dan reabilitas 0,91 yang diolah berdasarkan penilaian *Cronbach's Alpha*.

2. SOP senam *easy pose*

Standar operasional disini adalah gerakan minimal yang dapat dilakukan dan ditoleransi oleh responden untuk dilakukan, dan sesuai dengan kemampuan dan kondisi lansia.

G. Uji Validitas dan reabilitas

1. Uji validitas

Uji validitas pada penelitian ini tidak digunakan karena menggunakan kuesioner sudah baku/terstandar sehingga hasil ukur dapat dipercaya. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang sudah tervalidasi yaitu DASS 14 sehingga tidak perlu dilakukan uji validitas karena memiliki nilai validitas 0,91 yang diolah berdasarkan penilaian *Cronbach's Alpha*.

2. Uji reabilitas

Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang sudah tervalidasi yaitu DASS 14 sehingga tidak perlu dilakukan uji reabilitas karena memiliki nilai reabilitas 0,91 yang diolah berdasarkan penilaian *Cronbach's Alpha*.

H. Analisa Data

1. Teknik Pengolahan Data

Pengolahan data merupakan proses yang sangat penting, maka harus dilakukan dengan baik dan benar. Kegiatan dalam proses pengolahan data terdiri dari :

a. *Editing*

Untuk meneliti kelengkapan data dengan cara mengoreksi data yang telah diperoleh, sehingga dapat dilakukan perbaikan data yang kurang. Peneliti telah mengoreksi data yang diperoleh, dengan hasil semua data lengkap dan dapat digunakan dalam penelitian ini.

b. *Coding*

Setelah semua lembar observasi *diedit* dan *disunting*, selanjutnya dilakukan pengkodean atau *coding*, yakni mengubah data berbentuk kalimat tata huruf menjadi angka atau bilangan. Pada penelitian ini dilakukan pengkodean yaitu untuk senam *easy pose* sebelum dilakukan yaitu pre tes dan setelah senam yaitu post tes, untuk angka tingkat stres pada lansia.

c. Entry

Data yang diperoleh menggunakan fasilitas komputer dengan sistem program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS). Penelitian ini menggunakan sistem SPSS dengan langkah pertama data kemudian dilanjutkan dengan uji *Cochran* dan *Mc. Nemar*.

d. Tabulating

Digunakan untuk penyusunan data yang merupakan pengorganisasian data sedemikian rupa agar dengan mudah dapat dijumlah, disusun dan disajikan serta dianalisis. Peneliti ini melakukan tabulating data dengan cara menghitung skor masing-masing variabel.

2. Analisa data

Analisa data secara umum dilakukan/diolah secara statistik melalui analisa secara univariat dan bivariat. Penelitian ini menggunakan analisa *univariat* dan *bivariat*, dimana data yang telah dikumpulkan melalui wawancara, lembar observasi, dan Kuisisioner Tingkat Stres akan diolah menjadi analisa *univariat* dan *bivariat*.

a. Analisa Univariat

Analisa ini dilakukan terhadap tiap variable penelitian dan pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan presentasi dari tiap variable (Notoatmodjo, 2012). Analisa univariat pada penelitian ini adalah Senam *easy pose* dan Tingkat stres pada lansia. Data yang telah didapatkan saat penelitian akan diolah menggunakan perangkat lunak komputer dengan aplikasi *Statistical Product and Service Solution 20* (SPSS) dan akan ditampilkan dalam bentuk table data.

b. Analisa Bivariat

Analisa bivariat yaitu analisis yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2010), analisa bivariat pada penelitian ini bahwa penelitian ini merupakan penelitian analitik komparatif *kategorik berpasangan*. Dimana pengukuran dilakukan 3 kali yaitu sebelum, sesaat dan sesudah dilakukan senam Easy pose dan kategori variabel sebanyak 2 kategori yang dikotom.

Pada penelitian ini menggunakan uji *Cohren dengan post McNemar* yaitu uji yang digunakan untuk hipotesa komparatif kategorik berpasangan prinsip 3x2. Dan tidak dilakukan uji normalitas karena variabel yang dicari hubungan adalah kategorik.

I. Etika Penelitian

Penelitian ini dilakukan setelah mendapat ijin dari Panti Sosial Tresna Werdha Samarinda, setelah mendapat persetujuan barulah melakukan penelitian dengan menekankan etika meliputi :

1. Otonomy

Prinsip otonomi didasarkan pada keyakinan bahwa individu mampu berfikir logis dan mampu membuat keputusan sendiri, peneliti akan menghargai hak hak responden dalam membuat keputusan untuk setuju ikut serta dalam penelitian yang akan dilakukan.

Sebelum penelitian dilakukan, peneliti memberikan *informed consent* terlebih dahulu untuk memastikan apakah responden bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian yang akan dilakukan jika responden bersedia berpartisipasi dalam penelitian tidak terpaksa untuk mengikuti penelitian dan tetap menghormati haknya.

2. Anonymity (Tanpa Nama)

Setiap responden memiliki hak hak dasar individu termasuk privasi dan kebebasan individu, oleh sebab itu dalam penelitian ini digunakan *anonymity* karena tidak semua responden bersedia atau informasi yang berkaitan dengan dirinya diketahui secara orang banyak. Nama responden tidak dicantumkan pada lembar penilaian tingkat stres setiap responden hanya mencantumkan inisial saja.

3. *Confidentiality (Kerahasiaan)*

Kerahasiaan informasi responden dijamin oleh peneliti, hanya kelompok tertentu saja yang akan dijadikan atau dilaporkan sebagai hasil penelitian.

4. *Non-maleficienci*

Prinsip ini mengutamakan untuk menghindari atau tidak menimbulkan bahaya baik berupa cedera fisik maupun psikologis, sehingga penelitian yang akan dilakukan tidak menimbulkan kerugian fisik maupun psikologi bagi responden. Agar tidak menimbulkan kerugian bagi responden, intervensi senam *easy pose* dilakukan sesuai dengan standar operasional prosedur operasional. Selain itu, responden diminta untuk segera memberitahu peneliti apabila selama proses penelitian.

5. *Veracity*

Berkaitan dengan kewajiban untuk mengatakan sesuatu dengan benar, tidak berbohong, atau menipu. Peneliti harus menjelaskan tentang proses penelitiannya dengan benar dan jujur.

6. *Justice.*

Prinsip ini mengutamakan keadilan, dalam penelitian ini tidak akan membedakan observasi pada satu responden dengan responden lainnya, tidak ada diskriminasi dan membedakan, semua diperlakukan yang sama, meliputi prosedur senam *easy pose* serta etik yang berlaku bagi setiap responden.

J. **Prosedur Pengumpulan Data**

Prosedur dan pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi prosedur administrasi dan proses teknis. Secara administrasi peneliti meminta surat pengantar untuk pengambilan data dari Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Wiyata Husada Samarinda dan diserahkan kepada pihak manajemen UPTD. Panti Sosial Tresna Werda Nirwana Puri Samarinda. Peneliti mengambil data selama 3 hari setelah surat ijin pengambilan data diberikan, peneliti meminta ijin penelitian dari Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Wiyata Husada Samarinda dan diserahkan kepada pihak manajemen UPTD. Panti Sosial Tresna Werda Nirwana Puri Samarinda, dengan mendapatkan ijin penelitian peneliti mulai melakukan proses penelitian dengan terlebih dahulu menetapkan jumlah calon responden dimana calon responden ditetapkan dengan teknik total *sampling*, setelah jumlah responden didapatkan dilanjutkan dengan proses

penelitian secara teknis. Pada prosedur penelitian teknis peneliti memberikan lembar persetujuan (*informed concent*) kepada responden untuk diteliti. Peneliti melakukan penelitian dimulai dari tanggal 5 juli 2017 sampai 12 juli 2017 dan melakukan proses intervensi pemberian latihan senam *easy pose* terhadap lansia yang menjadi responden peneliti. Sebelum dilakukan intervensi peneliti terlebih dahulu melakukan observasi terhadap tingkat stres pada lansia, setelah dilakukan intervensi senam *easy pose* maka peneliti melakukan observasi terhadap tingkat stres lansia sesaat setelah senam *easy pose* dan 1 minggu setelah senam *easy pose*. Setelah data didapatkan kemudian diolah dengan menggunakan uji statistik kemudian berdasrkan hasil uji statistik maka dibuat kesimpulan hasil dari penelitian.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan memaparkan hasil penelitian tentang pengaruh senam *easy Pose* terhadap tingkat stres pada lanjut usia di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. Penelitian ini mulai dilakukan pada tanggal 5 Juni sampai dengan 12 Juni 2017. Proses pengambilan sample dengan cara *consecutive sampling* dengan jumlah responden sebanyak 22 orang lansia. Jalannya proses penelitian dibantu oleh asisten penelitian. Penelitian dilakukan dengan dengan cara pengukuran skala tingkat stres sebelum diberikan senam *easy pose* pada pukul 09.00 pagi selama 15 menit, sesaat setelah dilakukan senam *easy pose* dan 1 minggu sesudah senam *easy pose*. Seluruh data yang terkumpul telah memenuhi syarat untuk dianalisis. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel dan tekstual yang didasarkan pada analisis univariat dan bivariat.

A. Hasil Analisa Univariat

Hasil analisis univariat pada penelitian ini untuk menguraikan atau mengidentifikasi tingkat stres antara sebelum dilakukan senam *easy pose*, sesaat setelah senam *easy pose* dan setelah 1 minggu dilakukannya senam *easy pose* terhadap tingkat stres pada lanjut usia di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. Analisa data yang dapat dilihat pada tabel 4.1 adalah sebagai berikut:

1. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Lansia Sebelum Di Berikan Senam *Easy Pose*

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Sebelum Senam *Easy pose* Terhadap Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda (n=22)

Tingkat Stres Sebelum Intervensi	Frekuensi	Persen (%)
Ringan (15-18)	4	18,2
Sedang (19-25)	15	68,2
Berat (26-34)	3	13,6
Total	22	100,0

Penjelasan data tabel diatas menunjukkan bahwa tingkat stres pada lansia sebelum diberi intervensi senam *easy pose* adalah 68,2% dan pada tingkat stres sedang, 18,2% pada tingkat stres ringan, 13,6% pada tingkat stres berat.

2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Lansia Sesaat Setelah Senam *Easy Pose*

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Sesaat Senam *Easy Pose* Terhadap Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda (n=22)

Tingkat Stres Sesaat Sesudah Intervensi	Frekuensi	Persen(%)
Ringan (15-18)	4	18,2
Sedang (19-25)	15	68,2
Berat (26-34)	3	13,6
Total	22	100,0

Penjelasan tabel diatas, didapatkan data tidak ada perubahan yang signifikan antara tingkat stres pada lansia sebelum diberikan intervensi senam *easy pose* dan sesaat sesudah pemberian senam *easy pose*.

3. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Lansia 1 Minggu Setelah Senam *Easy Pose*

Tabel 4.3 Tingkat Stres Setelah 1 Minggu Senam *Easy pose* Terhadap Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda (n=22)

Tingkat Stres Sesudah Intervensi	Frekuensi	Persen(%)
Normal (0-14)	1	4,5
Ringan (15-18)	16	72,7
Sedang (19-25)	4	18,2
Berat (26-34)	1	4,5
Total	22	100,0

Penjelasan tabel diatas, didapatkan data tingkat stres lansia 1 minggu setelah intervensi senam *easy pose* terdapat perubahan tingkat stres yang signifikan atau berpengaruh , 72,7% tingkat stres ringan, 18,2% tingkat stres sedang, 9,0% lansia dengan tingkat stres normal dan berat.

B. Hasil Analisis Bivariat

Hasil analisis bivariat pada penelitian ini untuk menguraikan distribusi frekuensi pada masing masing pengukuran, yaitu frekuensi tingkat stres sebelum dilakukannya intervensi senam *easy pose*, tingkat stres sesaat setelah intervensi senam *easy pose*

dan ,setelah 1 minggu dilakukan intervensi senam *easy pose* dan mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat stres antara dua kali pengukuran yang menunjukkan angka significancy 0,000 yang berarti “paling tidak terdapat perbedaan tingkat stres antara 3 kali pengukuran untuk menjawab hasil tersebut maka dilakukanlah uji *Cochran*.

1. Uji Cochran

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Dan Statistik Tes Uji Cochran Pengaruh Sebelum, Sesaat Dan Setelah 1 Minggu Dilakukan Senam Easy Pose Terhadap Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di Uptd Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana

Puri Samarinda (n=22)		
	Value	
	Ringan	Sedang
	1	2
Stres Sebelum <i>Easy Pose</i>	4	18
Stres Sesaat <i>Easy Pose</i>	15	7
Stres 1 Minggu Setelah <i>Easy Pose</i>	18	4

Tabel 4.4 penjelasan table diatas bahwa distribusi frekuensi pada masing masing pengukuran yang dilakukan sebelum dilakukan intervensi senam *easy pose*, sesaat setelah senam *easy pose*, dan sesudah 1 minggu dilakukan intervensi senam *easy pose* didapatkan bahwa tingkat stres sebelum senam *easy pose* pada lansia ringan sebanyak 4 orang lansia , sedang sebanyak 18 orang lansia, tingkat stres sesaat *easy pose* setelah dilakukannya intervensi senam *easy pose* adalah ringan sebanyak 15 orang lansia , berat sebanyak 7 orang lansia, tingkat stres stelah 1 minggu dilakukannya intervensi senam *easy pose* adalah ringan 1 sebanyak 18 orang dan sedang sebanyak 4 orang lansia.

2. uji Cochran (test statistik)

Tabel 4.5 Statistik Tes Uji Cochran (n=22)

N	22
Cochran's Q	23,286 ^a
Df	2
Asymp.Sig	,000

Tabel 4.5 menunjukan bahwa hasil uji *Cochran* angka *significancy* 0,000 yang berarti terdapat perbedaan tingkat stres setelah 2 kali pengukuran.

3. Uji Post Hoc *Mc. Nemar*

Pada saat setelah dilakukannya uji *Cohran* untuk mengetahui distribusi frekuensi pada masing masing pengukuran dan untuk mengetahui angka *significancy* 0,000 yang berarti paling tidak terdapat perbedaan setelah 2 kali pengukuran setelah didapatkan dari hasil uji tersebut selanjutnya peneliti menganalisis data dengan uji *Post Hoc Mc Nemar* untuk mengetahui yang manakah terjadi perbedaan tingkat stres pada lansia, tingkat stres sebelum senam *easy pose* dengan sesaat sesudah *easy pose*, tingkat stres sebelum senam *easy pose* dengan sebulan setelah senam *easy pose*, tingkat stres setelah senam *easy pose* dengan sebulan setelah senam *easy pose*.

Tabel 4.6, 4.7, dan 4.8 Statistik Uji *Mc. Nemar* yang merupakan analisis *post hoc* dari *cohran*

Table 4.6 Hasil Uji *Mc Nemar* (1)

		Sesaat setelah senam easy pose		Total	Nilai p
		Ringan	Sedang		
Sebelum senam easy pose	Ringan	4(18,0)	0(0,0)	4(18,0)	0,001
	Sedang	11(50,0)	7(32,0)	18(82,0)	
Total		15(68,0)	7(32,0)	22(100)	

Table 4.6 penjelasan table diatas menunjukan bahwa bahwa nilai $p=0,001$ artinya ada perbedaan tingkat stres sebelum intervensi senam *easy pose* Dengan sesaat setelah intervensi senam *easy pose*. Sebelum senam *easy pose* dan sesaat setelah intervensi senam *easy pose* jumlah lansia 4 orang dengan

tingkat stres sedang, dan 18 orang lansia dengan tingkat stres ringan setelah sesaat senam *easy pose* tidak ada perubahan dari tingkat stres sedang menjadi ringan dan 11 orang lansia dengan perubahan tingkat stres dari ringan menjadi sedang.

Tabel 4.7 Hasil Uji Mc Nemar (2)

		1 minggu setelah senam easy pose		Total	Nilai p
		Ringan	Sedang		
Sebelum senam easy pose	Ringan	4(18,0)	0(0,0)	4(18,0)	0,000
	Sedang	14(64,0)	4(18,0)	18(82,0)	
Total		18(82,0)	4(18,0)	22(100)	

Table 4.7 penjelasan table diatas menunjukan bahwa bahwa nilai $p=0,000$ artinya ada perbedaan tingkat stres sebelum intervensi senam dengan setelah 1 minggu dilakukan senam *easy pose*. Sebelum senam *easy pose* dan setelah 1 minggu senam *easy pose* jumlah lansia 4 orang dengan tingkat stres sedang, dan 18 orang lansia dengan tingkat stres ringan, setelah 1 minggu tidak ada perubahan tingkat stres sedang menjadi ringan dan 14 orang dengan perubahan tingkat stres dari ringan menjadi sedang.

Tabel 4.8 Hasil Uji Mc Nemar (3)

		1 minggu setelah senam easy pose		Total	Nilai p
		Ringan	Sedang		
Sesaat setelah senam easy pose	Ringan	15(68,0)	0(0,0)	15(68,0)	0,250
	Sedang	3(14,0)	4(18,0)	7(32,0)	
Total		18(82,0)	4(18,0)	22(100)	

Table 4.8 penjelasan table diatas menunjukan bahwa bahwa nilai $p=0,250$ artinya tidak ada perbedaan tingkat stres sesaat intervensi senam *easy pose* dengan setelah 1 minggu senam *easy pose*. Sesaat setelah senam *easy pose* dan

setelah 1 minggu senam *easy pose* jumlah lansia 15 orang dengan tingkat stres sedang, dan 7 orang lansia dengan tingkat stres ringan. Setelah 1 minggu senam *easy pose* tidak ada perubahan tingkat stres sedang menjadi ringan 3 orang lansia dari ringan menjadi sedang.

C. Pembahasan

Hasil penelitian ini akan dilanjutkan dengan membahas tentang pengolahan data yang diperoleh dan dilakukan analisis untuk melihat hasil penelitian dan kemudian membandingkan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya secara konseptual yang ada. Adapun pembahasan akan diuraikan sebagai berikut :

1. Hasil Analisa Univariat

Pada penelitian ini pengaruh senam *easy pose* terhadap tingkat stres pada lanjut usia UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda yang melibatkan 22 responden. Analisa dilakukan terhadap data yang diperoleh dengan mengukur tingkat stres dengan menggunakan Quisioner DASS 42 (*Depretion Anxiety Stres Scale*). Pada pukul 09.00 selama 1 minggu. Kemudian peneliti melakukan analisa univariat pada masing masing distribusi frekuensi sebelum senam *easy pose*, sesaat setelah senam *easy pose* dan sesudah 1 minggu senam *easy pose*.

a. Distribusi Frekuensi tingkat stres sebelum senam *easy pose*, sesaat setelah senam *easy pose* dan sesudah 1 minggu senam *easy pose*.

Hasil penelitian univariat hanya mendeskripsikan masing masing distribusi frekuensi yaitu sebelum senam *easy pose* didapatkan data bahwa tingkat stres pada lansia sebelum diberi intervensi senam *easy pose*, ringan berjumlah 4 orang lansia, sedang, 15 orang lansia, berat 3 orang lansia, sedangkan pada distribusi frekuensi sesaat sesudah senam *easy pose* tidak ada perubahan data yang signifikan sedangkan distribusi frekuensi pada saat sesudah 1 minggu senam *easy pose* didapatkan data bahwa mengalami perubahan normal berjumlah 1 orang lansia, ringan 16 orang lansia, sedang 4 orang lansia dan berat 1 orang lansia. Dengan hasil dari masing masing distribusi tersebut maka dapat disimpulkan bahwa tingkat stres pada lansia sebelum senam *easy pose* beraneka ragam atau bervariasi.

Menurut teori proses menua adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah

kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus pada lansia. Masa lanjut usia (lansia) merupakan periode alamiah yang dialami setiap individu melalui proses menua. Semakin bertambahnya usia, maka individu akan banyak mengalami perubahan baik secara fisik maupun mental. Perubahan penampilan fisik sebagai bagian dari proses penuaan yang normal seperti menurunnya ketajaman panca indera, berkurangnya daya tahan tubuh merupakan ancaman bagi integritas orang usia lanjut. Selain itu, lansia masih harus berhadapan dengan perubahan peran, kedudukan sosial, serta perpisahan dengan orang-orang yang dicintai. Kondisi-kondisi tersebut yang dimiliki oleh lansia bisa menjadi stresor (Rahmat, 2013).

Stres menurut Hawari (2008) adalah reaksi atau respon terhadap stresor psikososial yang berupa tekanan mental atau beban kehidupan. Stresor psikososial pada lansia adalah setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang sehingga orang itu terpaksa mengadakan adaptasi atau penyesuaian diri untuk menanganinya, namun tidak semua orang mampu melakukan adaptasi dan mengatasi stresor tersebut, sehingga keluhan-keluhan stres, cemas dan depresi (Hawari, 2008). Banyak faktor yang mempengaruhi keadaan stres pada lansia, antara lain perubahan kondisi kesehatan fisik yang menurun. Kondisi psikologi lebih berperan signifikan dalam memengaruhi tingkat stres pada lansia seperti sifat, kepribadian, cara pandang, dan juga tingkat pendidikannya. Adanya konflik keluarga serta kondisi lingkungan yang buruk juga bisa menjadi pemicu stres bagi lansia.

Menurut Patricia & Perry 2005 membagi stres menjadi dua macam. Penggolongan ini didasarkan atas persepsi individu terhadap stres yang dialaminya, adapun klasifikasinya *Eustres* (stres positif) *Eustres* adalah stres yang menghasilkan respon individu bersifat sehat, positif, dan membangun. Respon positif tersebut tidak hanya dirasakan oleh individu tetapi juga oleh lingkungan sekitar, seperti dengan adanya pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat performance yang tinggi, *Distres* (stres negatif) *Distres* adalah stres yang bersifat berkebalikan dengan *eustres*, yaitu tidak sehat, negative, dan merusak. Hal tersebut termasuk konsekuensi individu dan juga organisasi seperti tingkat ketidakhadiran yang tinggi, sulit berkonsentrasi, sulit menerima hasil yang didapat.

Stres merupakan tekanan atau tuntutan pada organisme untuk beradaptasi untuk menyelaraskan diri dengan lingkungan sehingga memiliki

efek fisik dan psikis serta dapat menimbulkan perasaan positif maupun negatif. Pada batasan tertentu, stres sehat untuk diri kita, stres dapat membantu kita untuk tetap aktif dan waspada, akan tetapi stres yang sangat kuat atau berlangsung lama dapat melebihi kemampuan kita yang menyebabkan distress yang mengacu pada penderitaan fisik atau mental, jadi distress adalah suatu keadaan kesakitan secara fisik atau psikologi.

Sedangkan pada data tingkat stres sesaat senam *easy pose* belum ada perubahan tingkat stres lansia hal ini berbanding terbalik dengan data 1 minggu setelah senam *easy pose* yang didapatkan hasil tingkat stres normal 1 orang lansia, ringan 16 orang lansia, sedang, 4 orang lansia, dan berat 1 orang lansia. Dari data tersebut terdapat perbedaan sebelum, sesaat dengan setelah dilakukan senam *easy pose* hal ini menunjukkan bahwa menurut penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Silvia Alfif (2014) dalam penelitiannya menyebutkan Lanjut usia 60 -74 tahun, lanjut usia tua 75-90 tahun dan usia sangat tua diatas 90 tahun. Untuk mempertahankan kondisi kebugaran pada lansia diperlukan latihan, salah satunya dengan menerapkan latihan senam yoga yang teratur.

Wertayasa (2015) juga menyatakan Pembelajaran yoga merupakan olahraga yang murah dan mudah untuk dilakukan, disamping melihat demikian banyak manfaat dari pelaksanaan yoga yang dilakukan secara rutin dan secara berkesinambungan. Pada zaman modern dengan berbagai dampak negatif yang ditimbulkan, maka yoga merupakan salah satu alternatif yang bisa dilakukan dalam usaha untuk menghindari terjadinya stres (*mental tension*) dan ketegangan perasaan (*emotional tension*) yang banyak menyerang manusia modern.

2. Analisa Bivariat

Hasil Analisa bivariat pada penelitian ini menggunakan uji *cohran* untuk menguraikan distribusi frekuensi pada masing masing pengukuran yang didapatkan data distribusi frekuensi pada masing masing pengukuran yang dilakukan sebelum dilakukan intervensi senam *easy pose*, sesaat setelah senam *easy pose*, dan sesudah 1 minggu dilakukan intervensi senam *easy pose*

b. Hasil Uji *Cohran post Mc nemar*

Didapatkan data hasil bahwa tingkat stres sebelum senam *easy pose* pada lansia ringan sebanyak 4 orang lansia , sedang sebanyak 18 orang lansia, tingkat stres sesaat *easy pose* setelah dilakukannya intervensi senam *easy pose* adalah ringan sebanyak 15 orang lansia, berat sebanyak 7 orang lansia, tingkat stres setelah 1 minggu dilakukannya intervensi senam *easy pose* adalah ringan 1 sebanyak 18 orang dan sedang sebanyak 4 orang lansia. Untuk mengetahui ada atau tidak ada perbedaan tingkat stres setelah 2 kali pengukuran dilakukanlah test statistik uji *cohran* yang menunjukkan hasil angka *significancy* 0,000 yang berarti terdapat perbedaan tingkat stres setelah 2 kali pengukuran.

Hasil data tersebut selaras dengan Hasil penelitian yang dilakukan oleh Winarti (2016), penelitian ini berjudul tentang perbedaan tingkat stres pada lansia sebelum dan setelah diberikan senam yoga di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Unggaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres pada lansia sebelum dan setelah diberikan senam yoga. Rata-rata tingkat stres pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan senam yoga yaitu 27,11 dan sesudah diberikan senam yoga mengalami penurunan menjadi 18,50, dan dihasilkan nilai *p-value* 0,000 ($\alpha=0,05$) yang menunjukkan adanya perbedaan tingkat stres pada lansia sebelum dan setelah diberikan senam yoga.

Kesimpulan dari data tersebut didapatkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres setelah 2 kali pengukuran yang ditunjukkan dengan angka *significancy* 0.000, untuk mengetahui yang manakah terdapat perbedaan apakah tingkat stres sebelum senam *easy pose* dengan tingkat stres sesaat senam *easy pose*, tingkat stres sebelum senam *easy pose* dengan sebulan setelah *easy*

pose, tingkat stres sesaat setelah *easy pose* dengan sebulan setelah *easy pose* maka dilakukanlah *post hoc Mc nemar*.

Dari hasil uji *Mc nemar* didapatkan data bahwa sebelum senam *easy pose* terdapat perbedaan sesaat setelah senam *easy pose* yang menunjukkan nilai $p=0,001$, dan dari hasil data sebelum senam *easy pose* terdapat perbedaan dengan setelah 1 minggu senam *easy pose* yang ditunjukkan dengan nilai $p=0,000$. Sedangkan sesaat setelah senam *easy pose* tidak ada perbedaan dengan 1 minggu setelah senam *easy pose* yang ditunjukkan dengan nilai $p=0.250$. jadi didapatkan kesimpulan bahwa sebelum senam *easy pose* dengan sesaat setelah senam *easy pose*, sebelum senam *easy pose* dengan setelah 1 minggu senam *easy pose* terdapat perbedaan tingkat stres yang artinya hasil data tersebut terdapat pengaruh tingkat stres pada lansia setelah senam *easy pose*. Adapun sesaat setelah senam *easy pose* dengan setelah satu minggu senam *easy pose* tidak di dapatkan perbedaan yang bermakna hal ini menunjukkan bahwa belum terdapat penurunan tingkat stres pada lansia. Penelitian ini di dukung oleh teori-teori dan jurnal penelitian yang akan di bahas sebagai berikut.

Stres dapat menimbulkan dampak negative pada lansia misalnya: pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan berubah, tidak bisa tidur ataupun merokok terus menerus. Selain itu, stres juga dapat menyebabkan seseorang menjadi lebih sensitif/peka terhadap depresi (Haryadi, 2012). Stres yang berkepanjangan dapat berdampak buruk bagi kesehatan lansia. Karena menurut Potter&Perry (2006), stres dapat menimbulkan tuntutan yang besar pada seseorang, dan jika seseorang tersebut tidak dapat mengadaptasi, maka dapat terjadi berbagai macam penyakit penyakit.

Peningkatan kasus tingkat stres pada lansia dapat berkembang ke arah yang lebih berat bila tidak ditangani dengan tepat. Dalam mengelola stres dapat dilakukan dengan terapi farmakologi yang meliputi penggunaan obat cemas (*axiolytic*) dan anti depresi (*anti depressant*), serta terapi nonfarmakologi yang meliputi pendekatan perilaku, pendekatan kognitif, serta relaksasi (Isnaeni, 2010). Menurut teori Puji Astuti (2013) mengemukakan bahwa bahwa salah satu jenis terapi non farmakologis yang dapat menimbulkan relaksasi sehingga dapat mengurangi stres dan belum banyak diterapkan di Indonesia adalah senam yoga merupakan intervensi holistik meditasi, pernafasan, relaksasi yang dapat memberikan ketenangan pikiran. Senam yoga adalah sebuah aktivitas dimana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca inderanya dan tubuhnya secara keseluruhan. Berarti mengendalikan, mengatur, dan berkonsentrasi, yang berfungsi menyelaraskan tubuh, jiwa dan pikiran kita.

Wertayasa (2015) juga menyatakan Pembelajaran yoga merupakan olahraga yang murah dan mudah untuk dilakukan, disamping melihat demikian banyak manfaat dari pelaksanaan yoga yang dilakukan secara rutin dan secara berkesinambungan. Pada zaman modern dengan berbagai dampak negatif yang ditimbulkan, maka yoga merupakan salah satu alternatif yang bisa dilakukan dalam usaha untuk menghindari terjadinya stres (*mental tension*) dan ketegangan perasaan (*emotional tension*) yang banyak menyerang manusia modern.

Gerakan senam *easy pose* merupakan salah satu komponen gerakan yoga yang cocok untuk lansia karena berguna untuk penyatuan jiwa, tubuh dan pikiran yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran, melalui gerakan *easy pose* kita dapat

melatih kesabaran dan kontrol emosi dan juga memiliki manfaat agar tubuh tetap rileks dan tenang, yang menunjang hubungan dengan sesama (Redha, 2010),

Fisiologis dari senam yoga *easy pose* secara umum adalah menstimulasi pengeluaran hormone endorfin. Endorphin adalah neuro peptide yang dihasilkan tubuh pada saat relaks/tenang. Endorphin dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh. Olahraga terbukti dapat meningkatkan kadar *b-endorphin* empat sampai lima kali didalam darah. Sehingga, semakin banyak melakukan senam maka akan semakin tinggi pula kadar *b-endorphin*. (Pujiastuti, 2013). Hal ini selaras dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hubung (2016) di panti werdha samarinda dengan judul pengaruh senam *easy pose* terhadap kualitas tidur pada lanjut usia didapatkan hasil responden yang mengikuti kegiatan senam *easy pose* mengalami peningkatan kualitas tidur yang signifikan.

Hasil penelitian ini sesuai penelitian Westerterp *et al* (2002) yang berjudul *Physical activity and oxidative stres in the elderly*. Hasilnya bahwa aktifitas fisik bisa mengurangi stres pada lansia dengan latihan di pusat kebugaran selama 60 menit selama 3 kali seminggu dalam 8 minggu atau 2 kali seminggu dalam 12 minggu. Peneliti lainnya Dunn *et al* (2005) berjudul *Exercise Treatment for Depression, Efficacy and Dose Response* yang meneliti 80 orang yang didiagnosa depresi ringan sampai sedang. Penelitian bertujuan untuk mengetahui efektifitas latihan dalam pengobatan depresi ringan sampai sedang, untuk mengetahui hubungan dosis latihan dengan pengurangan gejala depresi. Kelompok perlakuan diberi *aerobic exercise* 3 kali seminggu selama 12 minggu dan

kelompok lainnya placebo. Hasilnya ada penurunan tingkat depresi pada kelompok yang diberi *aerobic exercise*.

Sedangkan menurut Collingwood *et al* (2010) dalam *Human Kinetic The Information Leader in Physical Activity and Health* dengan judul *Reduce Stres Trough Exercise*, olahraga pada lansia dapat menjadi sarana untuk mengurangi stres yang efektif dengan cara melepaskan ketegangan dan kecemasan, dapat menjadi metode relaksasi, olahraga teratur dapat menjadi pengalih perhatian dari hari-hari stres dan dapat memberikan efek penenang melalui gerakan fisik alami. Latihan dapat meningkatkan energi dan toleransi kelelahan, dapat membantu menjaga elastisitas otot dan meminimalkan efek pemendekan otot karena tidak bergerak. Olahraga secara teratur meningkatkan kesejahteraan emosional. Individu yang berolahraga secara teratur tampil lebih santai dan tidak mudah cemas dan depresi.

Menurut Teori Devi Asmarani (2011) bahwa menutup mata konsentrasi terhadap objek yang dipilih atau memikirkan hal hal yang menyenangkan. Saat menutup mata pikiran menjadi konsentrasi terhadap situasi, menarik nafas memiliki manfaat untuk menurunkan stres dan mengurangi rasa cemas, memperbaiki sirkulasi darah.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Raden (2015) dengan penelitian yang berjudul senam lansia dan Tingkat Stres Pada lansia di Dusun Paloma Argorejo Kecamatan Sedayu 2 Kabupaten Bantul Yogyakarta. Dari hasil penelitian tersebut responden yang tinggal di dusun Paloman sebagian besar tidak aktif mengikuti senam lansia. Responden yang tidak aktif mengikuti senam lansia sebagian besar mengalami stres. Ada hubungannya antara senam lansia dengan tingkat stres pada lansia yang ditunjukkan dengan hasil uji statistik nilai *p_value*

0,000,<0,05 dengan keeratan hubungan serta arah korelasi positif yang menunjukkan semakin tidak aktif responden mengikuti senam lansia maka semakin tinggi pula stres yang dialami. Faktor faktor yang mempengaruhi stres Pada lansia juga sangat rentan terhadap gangguan stres karena secara alamiah mereka telah mengalami penurunan kemampuan dalam mempertahankan hidup, menyesuaikan diri dengan lingkungannya, fungsi badan, dan kejiwaan secara alami. Banyak faktor yang memengaruhi keadaan stres pada lansia menurut (Haryadi,2012).

Pertama faktor kondisi kesehatan fisik para lansia secara alami akan mengalami perubahan struktur dan fisiologis seperti penurunan penglihatan, penurunan sistem pernapasan, penurunan tingkat pendengaran, dan juga penurunan pada persendian serta tulang. Kondisi tersebut akan sangat berpengaruh pada ketahanan tubuh para lansia. Penurunan kondisi fisiologis akan membuat mereka membutuhkan bantuan orang lain sekalipun untuk menyelesaikan pekerjaan yang dulunya ia sanggup selesaikan sendiri. Keadaan yang ia rasakan sebagai membebani orang lain itulah yang juga bisa menjadi sumber stres. Lansia yang sangat rentan terkena stres ialah lansia dengan penyakit degeneratif, lansia dengan keluhan somatik kronis, lansia dengan imobilisasi berkepanjangan serta lansia yang mengalami isolasi sosial.

Perubahan penampilan fisik sebagai bagian dari proses penuaan yang normal seperti menurunnya ketajaman panca indera, berkurangnya daya tahan tubuh merupakan ancaman bagi integritas orang usia lanjut. Selain itu, lansia masih harus berhadapan dengan perubahan peran, kedudukan sosial, serta perpisahan dengan orang-orang yang dicintai. Kondisi kondisi tersebut yang dimiliki oleh lansia bisa menjadi stresor (Rahmat, 2013).

Hasil penelitian terdahulu Raden (2015) dengan penelitian yang berjudul Senam Lansia Dan Tingkat Stres Pada Lansia Di Dusun Paloma Argorejo Kecamatan Sedayu 2 Kabupaten Bantul Yogyakarta. Dari hasil penelitian tersebut perubahan dalam aktifitas fisik sehari-hari yang menjadi salah satu faktor yang banyak dipilih sebagai penyebab stres, mereka merasakan perbedaan yang terjadi selama mereka tinggal di panti dengan keadaan mereka sebelumnya. Aktifitas mereka yang semula bekerja dan sekarang sebagai pengganggu, terlebih ketika mereka mulai mengalami kemunduran fisik yang dirasakan sebagai beban seperti penglihatan yang mulai menurun, dan penyakit yang diderita. Ketika kemunduran fisik mereka menyebabkan mereka berada di panti, hal tersebut dirasakan amat berat bagi mereka dan terkadang mereka menyesalkan kondisi saat ini, sehingga mereka menjadi stres karena merasa sudah tidak dapat berbuat apa-apa lagi. Kedua Kondisi Psikologi Dalam konteks ini, faktor non-fisik lebih berperan signifikan dalam memengaruhi tingkat stres pada lansia seperti sifat, kepribadian, cara pandang, dan juga tingkat pendidikannya. Lansia yang senantiasa memiliki cara pandang positif disinyalir akan menyelesaikan masalah dengan pendekatan yang positif pula. Lansia yang selalu menyikapi masalah dengan positif, segala tekanan hidupnya akan dianggap kecil dan akhirnya bisa menekan stres.

Ketiga Kondisi Keluarga Faktor keluarga juga sangat berperan besar dalam kejadian stres para lansia. Keadaan seperti adanya konflik internal keluarga atau merasa menjadi beban keluarga akan menjadi pemicu utama keadaan stres lansia. Sebenarnya, dukungan keluarga sangat berperan signifikan untuk menjauhkan stres pada lansia. Hasil penelitian terdahulu yang mendukung teori ini adalah yang dilakukan oleh Galuh (2011) tentang hubungan

dukungan keluarga dengan stres pada masa pensiun lansia yang dilakukan di kecamatan wiradesa kabupaten pekalongan, dengan hasil kesimpulan dimana semakin kurang dukungan keluarga maka semakin tinggi tingkat stres pada masa pensiun pada lansia.

Keluarga menjadi salah satu faktor yang berperan dalam penyebab stres pada lansia. Hal tersebut dapat dilihat dari latar belakang keberadaan para lansia yang tinggal dipanti. Lansia yang merasakan dicampakan oleh keluarganya, bahkan bagi beberapa lansia yang semula hidup dengan keluarganya dengan meempertanyakan keberadaan mereka ini untuk siapa, lain halnya dengan lansia yang memiliki keluarga sama sekali.

Hal ini berbanding terbalik dengan Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Dini Asih (2012) dengan judul Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Stres Pada Lansia Didusun Karangbendo Banguntapan Bnatul Yogyakarta. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwadari 125 lansia didapatkan mayoritas adalah responden dengan dukungan keluarga sebanyak 65 orang dan tingkat stres pada lansia diketahui mayoritas responden dengan tingkat stres ringan sebanyak 63 orang dengan hasil tidak ada hubungan antara dukungan keluarga dengan stres pada lansia.

Keempat Lingkungan Stres pada lansia juga bisa dipicu oleh adanya relasi sosial atau kondisi lingkungannya yang buruk. Kondisi lingkungan seperti macet, kepadatan, bising, dan kumuh bisa menjadi pemicu stres bagi para lansia. Kondisi lingkungan yang buruk tersebut akan berdampak pada ketidaknyamanan hidupnya yang terakumulasi setiap hari sehingga lama-kelamaan bisa membuat dirinya stres.

Olahraga dapat membantu mempersiapkan tubuh dalam menghadapi reaksi fisiologis dari stres. Olahraga terbukti dapat menurunkan kecemasan, stres, depresi, dan tekanan . Olahraga

teratur dapat menunda penurunan fungsi struktur pada lanjut usia. Penurunan struktur fungsi pada lansia sebenarnya dapat dihambat dengan olahraga teratur. Senam lansia memberikan manfaat pada pembentukan kondisi mood yang lebih baik sehingga lansia yang rutin mengikuti kegiatan olah raga akan senantiasa dalam 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 oleh karena itu olahraga dalam hal ini senam lansia tetap memberikan peranan pada perubahan keadaan stres individu walaupun masih tetap ada faktor faktor lain yang mempengaruhi dengan persepsi yang berbeda dengan respon yang terkategori stres sehingga disarankan pada lansia untuk berolah raga atau senam *easy pose* secara teratur.

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian yang pertama kali dilakukan oleh sebab itu peneliti menyadari bahwa dalam penelitian banyak mengalami kesulitan dalam pelaksanaannya serta masih banyak terdapat kekurangan dalam berbagai aspek. Berikut adalah kesulitan dan kelemahan yang peneliti temui selama penelitian .

1. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-eksperimental* desain dengan pendekatan *one group pretest-posttest* sehingga

hanya ada satu kelompok yang menjadi responden, oleh karena itu tidak ada kelompok pembanding atau kontrol untuk memastikan efektifitas dari intervensi yang dilakukan.

2. Penelitian ini menggunakan kuisioner yaitu terkadang jawaban yang diberikan responden atau tidak menunjukan keadaan sesungguhnya, sehingga hasilnya tergantung dengan kejujuran responden.







BAB V

PENUTUP

Bab ini akan menyajikan simpulan dan saran dari penelitian tentang pengaruh senam *easy pose* terhadap tingkat stres pada lanjut usia di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. Penelitian telah dilaksanakan pada bulan Maret 2016, dan telah dilakukan analisis hasil dan pembahasan sehingga diakhir penelitian ini dapat diambil simpulan dan saran sebagai berikut:

A. Simpulan

1. Analisis Univariat

Responden dalam penelitian ini berjumlah 22 orang lansia, dari analisis frekuensi tingkat stres responden terdapat perbedaan signifikan antara tingkat stres sebelum, sesaat, dengan tingkat stres 1 minggu setelah dilakukan intervensi senam *easy pose*, sehingga hipotesa alternatif (H_a) dapat diterima dan hipotesa nol (H_0) ditolak.

2. Analisis Bivariat

Melalui uji statistik uji Cochran post hoc McNemar hasil analisis bivariat dari intervensi senam *easy pose* dengan tingkat stress responden lansia menunjukkan angka signifikan antara tingkat stres sebelum intervensi senam *easy pose* dengan tingkat stres sesaat setelah *easy pose* menunjukkan angka 0,001; nilai p untuk tingkat stres sesaat setelah intervensi senam *easy pose* dengan 1 minggu setelah intervensi senam *easy pose* sebesar 0,250 dengan demikian dapat disimpulkan perbedaan tingkat stres yang bermakna ditemukan antara tingkat stres sebelum intervensi senam *easy pose* dengan tingkat stres 1 minggu setelah intervensi senam *easy pose*.

B. Saran

Berdasarkan tujuan dari penelitian dan seiring dengan berjalannya penelitian hingga analisis dan uji statistik maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi lansia

Hasil penelitian ini diharapkan pada lansia untuk melakukan terapi komplementer senam *easy pose* secara teratur untuk menurunkan tingkat stres pada lanjut usia.

2. Bagi institusi pendidikan

penelitian ini dapat menjadi masukan dalam penyampaian materi pendidikan keperawatan baik untuk pengembangan, penerapan, maupun penelitian latihan senam *easy pose* yang lebih lanjut. Penelitian ini dapat memperkaya hasanah ilmu kesehatan dalam bidang keperawatan gerontik khususnya tentang terapi komplementer yang bisa dimanfaatkan sebagai sumber pembelajaran. Penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan ilmu pengetahuan tentang malah stres pada lansia sehingga dapat menggunakan intervensi yang tepat dalam melakukan pengelolaan sedini mungkin agar pengelolaan stres tidak berkembang kearah yang lebih berat.

3. Bagi UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi para lansia untuk menghambat terjadinya masalah stres pada lansia sehingga berguna bagi aktifitas hidup sehari-hari, terutama untuk kualitas kehidupan lansia, dapat menambah ilmu pengetahuan bagi keluarga dan masukan bagi petugas panti lansia tentang pengaruh latihan senam *easy pose* terhadap tingkat stres pada lansia sehingga dapat mengaplikasikan pada kehidupan sehari-hari kepada lansia yang mengalami masalah stres pada lansia untuk meningkatkan pelayanan bagi lansia

4. Bagi peneliti selanjutnya

1. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan numerator yang membantu jalannya penelitian dimana numerator harus diuji validitas dan reabilitas agar memiliki pemahaman yang seragam dalam menjalankan penelitian
2. Bagi peneliti selanjutnya diperlukan adanya kelompok kontrol atau pembanding antara group yang diberikan intervensi dengan group tanpa diberikan intervensi.

3. Bagi peneliti selanjutnya agar mengembangkan terapi komplementer senam easypose terhadap variabel lainnya agar ada pembandingan antara variabel variabel lainnya.



DAFTAR PUSTAKA

- Alimul, A. (2007). Metode penelitian penulisan ilmiah. Jakarta : Salemba Medika.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aziizah, Lilik ma'rifatul. (2011). *Keperawatan lanjut usia (ed 1)*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Collingwood. *Reduce Stres Trough Excercise. Journal Human Kinetic The Information Leader in Physical Activity and Healt (2010)*.di unduh pada tanggal 12 juni 2017
- Dahlan, Sopiudin (2008), *Stastitika Untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Salemba Jakarta: Salemba. Devi, A. (2011). *Yoga Untuk Semua*. Jakarta: PT Gramedia.
- Devi, A. (2011). *Yoga Untuk Semua*. Jakarta: PT Gramedia.
- Dini Asih, (2012). *Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Stres Pada Lansia Di Dusun Karangbendo Bangutapan Bantul Yogyakarta*. Diunduh pada tanggal 11 Juli 2017.
- Dunn G. *Exercise Treatnebt for Depression, Efficancy and Dose Response. Journal physiology.2010*. di unduh pada tanggal 5 juli 2017.
- Westerterp RK. *Physical Activity and Oxidative Stress In The Elderly. European Journal of Applied Physiology. 2012;2(2)*.di unduh pada tanggal 5 juli 2017.
- Raden Jaka, (2015). *Senam Lansia dan Tingkat Stres Pada Lansia di Dusun Polaman Argorejo Kecamatan Sedayu 2 Kabupaten Bantul Yogyakarta*. Journal di induh pada tanggal 10 juli 2017
- Galuh Dwi Okti Rahmawati. *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stres Pada Masa Pensiun di Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan*
- Hawari, Dadang. (2008). *Manajemen stress, cemas dan depresi (ed 2)*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI.

Haryadi. (2012). *Faktor Faktor yang mempengaruhi stres pada lanjut usia*. [diakses dari <http://www.damandiri.or.id/file/ratnasuhartiniuanairbab1.pdf> maret 2017]

Isnaeni, D.N.(2010). Hubungan Antara Stres Dengan Pola Menstruasi Pada Mahasiswa D IV kebidanan Jalur Reguler Universitas Sebelas Maret Surakarta. KTI. Di unduh tanggal 10 maret 2017

Lovibond, S. H. & lovibond, P.F. (2003). *Manual for the Depression /doAnxiety Stress Scales (DASS) (2nd . Ed.)* . Syedney. Psycology Foundation. Available From: <http://www@.psy.unsw.edu.au/Group s/down.htm>

Notoatmodjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nursalam, (2003). *Konsep & penerapan metedologi penelitian ilmu keperawatan : Pedoman Skrips, Tesis dan Instrumen Penelitian*. Jakarta, Salemba Medika

Nursalam. (2008). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu keperawatan*. Edisi 2. Jakarta : Salemba Medika.

Nugroho, W. (2008). *Keperawatan Gerontik & Geatrik, Edisi-2*. Jakarta : EGC.

Pujiastuti, Sindu. (2013). *Panduan lengkap yoga : untuk hidup sehat dan seimbang*. Bandung: Penerbit Qanita.

Patricia A potter, Anne G Perry. (2005). *Buku Ajar fundamental Keperawatan : konsep, Proses dan praktik*. Edisi 4. Jakarta : EGC.

Raden jaka. *Senam Lansia Dan Tingkat Stres Pada Lansia di Dusun Polaman Argorejo Kecamatan Sedayu 2 Kabupaten Bantul Yogyakarta : Alma Ata 2015*.

Redha H. (2010). *Easyy Yoga. Cetkana Pertama*. Jakarta : Bukune.

Rahmat. (2013). *Gerontologi dan Progeria*. Yogyakarta : Penerbit pustaka belajar.

Sopiana Hubung. *Pengaruh Senam Easy pose Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Samarinda : STIKES Wiyata Husada 2016*.

Suzanne dan Brenda. 2008. *Texs Book of medical Surgical Nursing. 11th Ed*. Philadelphia : Lippincott Wiliams & Wilkins.

Sugiyono.(2007). *Statistika untuk penelitian*. Jakarta : Alfabet.

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi..* Bandung : Alfabet.

Wertayasa. K. *Persepsi Tentang Yoga Asana Pada Umat Hindu di Desa Meiko Kecamatan Pamona Barat. Widya Genitri Online Journal*, 2015, 7.1: 55-63.

Westerterp RK. *Physical Activity and Oxidative Stress In The Elderly. European Journal of Applied Physiology*. 2012;2(2).

Winarti WE. *Perbedaan Tingkat Stres pada lansia Sebelum dan Setelah Diberikan Senam Yoga Di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Unggaran. Semarang : STIKES Ngudi Waluyo Ungaran*. 2014





Lampiran 2

Lembar Penjelasan Responden

Kepada

Yth. Bapak/ Ibu/ Sdr/i Responden

Di-

Tempat

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Elisa Afriyanti

NIM : 15.0291.626.01

Saya adalah mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda yang sedang melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Senam *Senam Easy Pose* Terhadap Tingkat Stress Pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Samarinda”**. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi Pengaruh Senam *Senam Easy Pose* Terhadap tingkat stress Pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna WerdhaTresna Samarinda .

Selama penelitian diharapkan Bapak / Ibu / Sdr /i menjawab pertanyaan yang diberikan dan kami menjamin kerahasiaannya baik jawaban maupun identitas Bapak/Ibu/Sdr/i sehingga tidak menimbulkan kerugian apapun. Setelah Bapak / Ibu / Sdr /i selesai menjawab pertanyaan, saya akan menyampaikan tentang senam *Easy Pose* serta mempraktikkan senam *Easy Pose* ini.

Apabila Bapak / Ibu/ Sdr /i bersedia dimohon menandatangani lembar persetujuan dan ikut serta berpartisipasi dalam membantu jalannya penelitian. Atas perhatian serta kesediaan Bapak / Ibu / Sdr /i, saya ucapkan terima kasih

Hormat saya

Peneliti

Elisa Afriyanti

Lampiran 1

Waktu Penelitian (Timeline)

Waktu Penelitian

No.	Kegiatan	TAHUN 2016 s.d 2017								
		Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Juli
1	Informasi penyelenggaraan skripsi									
2	Pengajuan judul dan nama pembimbing									
3	Konfirmasi judul ke pembimbing									
4	Revisi judul skripsi									
5	Penelusuran literatur proses bimbingan dan penyusunan proposal									
6	Seminar proposal									
7	Revisi dan persetujuan oleh pembimbing									
8	Penelitian dan penulisan laporan hasil penelitian									
9	Pendaftaran hasil skripsi									
10	Pelaksanaan ujian skripsi									
11	Revisi laporan skripsi									
12	Penyerahan laporan skripsi									

Lampiran 3

Lembar Persetujuan Responden

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti, maka saya selaku pasien bersedia berpartisipasi sebagai responden penelitian yang berjudul **“Pengaruh Senam *Easy Pose* Terhadap Tingkat Stress Pada Lanjut Usia ”** Oleh :

Nama : Elisa Afriyanti
NIM : 15.0291.626.01
Asal Peneliti : STIKES Wiyata Husada Samarinda
Jurusan : Program Studi Ilmu Keperawatan

Saya mengerti bahwa penelitian ini tidak merugikan saya serta segala informasi yang saya berikan terjamin kerahasiaannya.

Saya juga memahami bahwa hasil penelitian ini akan menjadi bahan masukan bagi peningkatan kualitas pelayanan kesehatan.

Saya telah diberikan penjelasan yang memuaskan, berdasarkan hal tersebut maka dengan ini saya menyatakan sukarela menjadi responden dan saya ikut berpartisipasi aktif dalam penelitian ini.

Hormat saya
Responden

Lampiran 4

KUISIONER TINGKAT STRES

Karakteristik Responden :

- Inisial Responden :
- Umur : Tahun
- Status Pernikahan : Menikah ☐ Belum menikah ☐
- Tanggal pengisian :
- No. Responden :

Pretest

Posttest

Petunjuk Pengisian :

- Mohon bantuan dan kesediaan saudara untuk mengisi seluruh pertanyaan yang ada.
 - a. Baca setiap pernyataan dengan teliti sebelum mengisi.
 - b. Berilah tanda (x) pada kotak yang tersedia dengan yang anda anggap paling sesuai.
 - c. Cara penilaian adalah dengan memberikan nilai katagori
 1. Tidak pernah
 2. Kadang-kadang
 3. Sering
 4. Selalu

No	Pernyataan	Tidak pernah	Kadang - kadang	Sering	Selalu
1	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.				
2	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap sesuatu				

	situasi.				
3	Saya merasa sulit untuk bersantai.				
4	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal.				
5	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas				
6	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya : Kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu)				
7	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.				
8	Saya merasa sulit untuk beristirahat.				
9	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah.				
10	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal.				
11	Saya sulit untuk sabar dalam menghadap gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan				
12	Saya sedang merasa gelisah.				
13	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan.				
14	Saya menemukan diri saya				

	mudah marah.				
--	--------------	--	--	--	--



Lampiran 5

PROSEDUR PANDUAN PELAKSANAAN SENAM *EASY POSE* PADA LANJUT USIA DIPANTI SOSIAL TRESNA WERDHA SAMARINDA.

A. Senam yoga *easy pose*

Adalah salah satu gerakan komponen yoga dasar untuk meditasi, pernafasan, dan relaksasi.

B. Tujuan

1. Memberikan terapi non farmakologi untuk menurunkan tingkat stress pada lanjut usia.
2. Peregangan pergelangan kaki dan lutut.
3. memperbaiki postur tubuh, sistem pencernaan dan meningkatkan fleksibilitas otot panggul, serta memperkuat otot perut agar tak mudah kram.meningkatkan sirkulasi darah dipanggul.
4. Meredakan stress dan memberikan kesempatan untuk merasakan relaksasi yang mendalam.

C. Persiapan

1. Berpakaian rapi, sopan, dan nyaman.
2. Mengatur tempat dan peralatan yang akan digunakan untuk senam *easy pose*.

D. Prosedur / langkah langkah

1. Berikan salam pada lansia.
2. Berikan penjelasan perlunya konsentrasi dan pengaturan pernafasan.
3. Sebelum memulai senam sebaiknya didahului dengan doa.
4. Berkemih dahulu supaya tidak terganggu dengan keinginan berkemih.
5. Jangan memikirkan atau menyesali masa lampau maupun masa yang akan datang

E. Pengarahan setiap gerakan *easy pose*

1. Duduk dilantai dengan kaki terentang dengan menggunakan alas bantal / karpet / tikar / matras.
2. Lipatkan kaki kiri dan menariknya di dalam paha kanan.
3. Kemudian lipatkan kaki kanan dan menariknya didalam paha kiri.
4. Letakan tangan diatas lutut.
5. Mulai dengan nafas yang teratur.
6. Duduk relaks dengan badan tegak lurus, pertahankan posisi senyaman mungkin
7. Menutup mata

Konsentrasi pada suatu objek yang dipilih atau memikirkan hal-hal yang menyenangkan. Saat menutup mata pikiran menjadi konsentrasi terhadap situasi.



8. Lansia dalam keadaan duduk rileks



9. Menarik nafas dalam



F. Dokumentasi

1. Mencatat kegiatan yang telah dilakukan

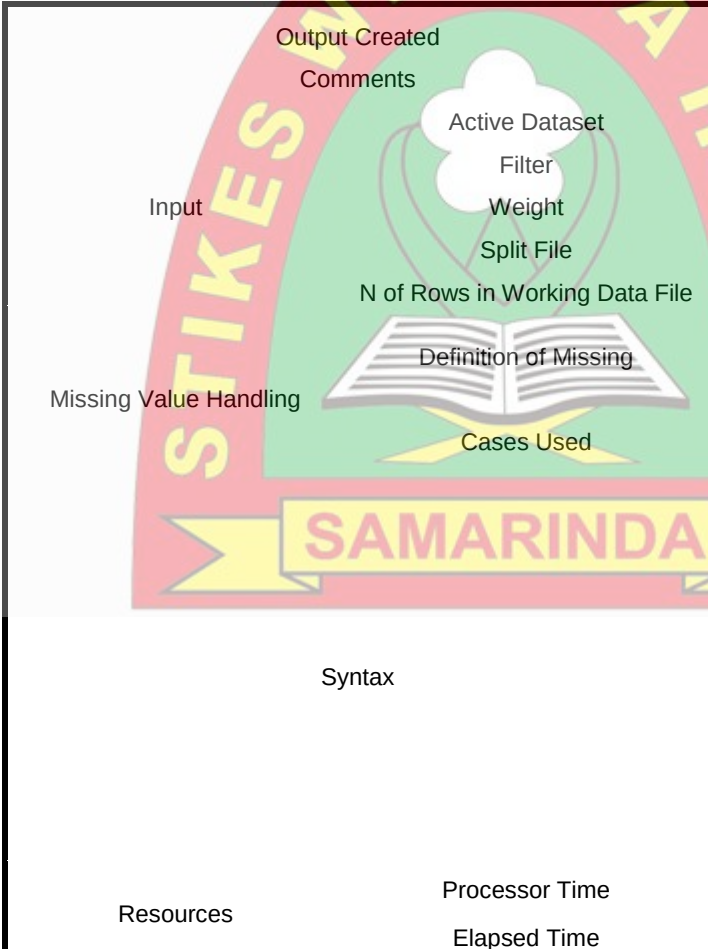
2. Mencatat respon klien
3. Mencatat hasil kegiatan yang telah dilakukan



Lampiran 7

Hasil Uji Statistik dengan mengidentifikasi tingkat stres sebelum senam easypose. Tingkat stres sesaat senam easypose, Tingkat stres sesudah senam easypose

Frequencies

		Notes
Output Created		14-JUL-2017 15:28:22
Comments		
Active Dataset		DataSet0
Filter		<none>
Weight		<none>
Split File		<none>
N of Rows in Working Data File		22
Definition of Missing		User-defined missing values are treated as missing.
Missing Value Handling		Statistics are based on all cases with valid data.
Cases Used		FREQUENCIES
		VARIABLES=tingkatstres_preea sypose
		tingkatstres_sesaateasypose
		tingkatstres_setelahsatuminggu
		/STATISTICS=MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE
		/ORDER=ANALYSIS.
	Processor Time	00:00:00,00
Resources	Elapsed Time	00:00:00,00

[DataSet0]

Statistics

		tingkatstres_preea sypose	tingkatstres_sesa ateasypose	tingkatstres_setel ahsatuminggu
N	Valid	22	22	22
	Missing	0	0	0
	Mean	2,95	2,95	2,23
	Median	3,00	3,00	2,00
	Mode	3	3	2
	Minimum	2	2	1
	Maximum	4	4	4

Warning # 849 in column 23. Text: in_ID
The LOCALE subcommand of the SET command has an invalid parameter.
It could
not be mapped to a valid backend locale.
FREQUENCIES VARIABLES=tingkatstres_preeasypose
tingkatstres_sesaateasypose tingkatstres_setelahsatuminggu
/STATISTICS=MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE
/ORDER=ANALYSIS.

Frequency Table

SAMARINDA

tingkatstres_preeasypose

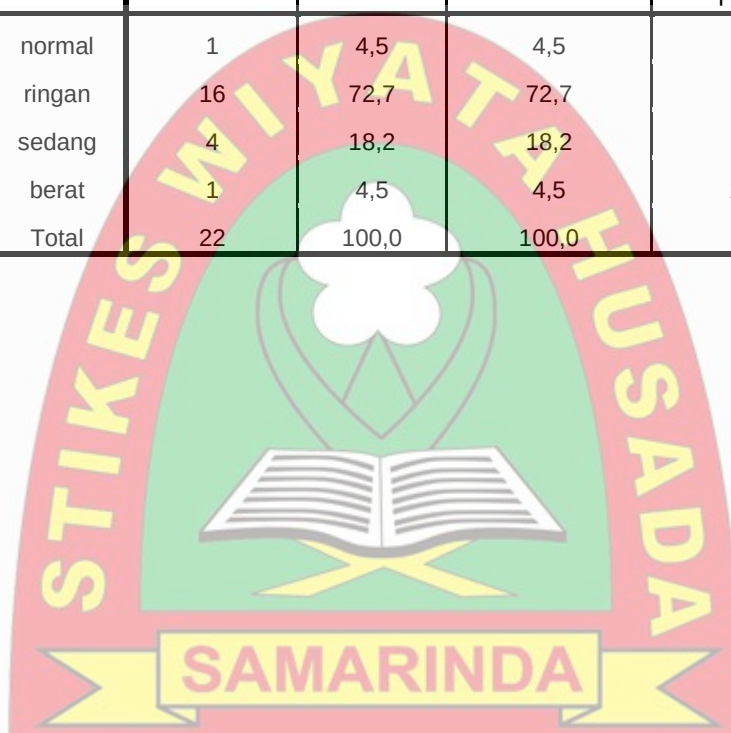
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ringan	4	18,2	18,2	18,2
	sedang	15	68,2	68,2	86,4
	berat	3	13,6	13,6	100,0
	Total	22	100,0	100,0	

tingkatstres_sesaateasypose

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ringan	4	18,2	18,2	18,2
	sedang	15	68,2	68,2	86,4
	berat	3	13,6	13,6	100,0
	Total	22	100,0	100,0	

tingkatstres_setelahsatuminggu

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	normal	1	4,5	4,5	4,5
	ringan	16	72,7	72,7	77,3
	sedang	4	18,2	18,2	95,5
	berat	1	4,5	4,5	100,0
	Total	22	100,0	100,0	



Hasil Uji Cohran

```

NPAR TESTS
/COCHRAN=strespretes_easypost stressesaat_easypose
stres1minggu_easypost
/MISSING LISTWISE.

```

NPar Test

Notes	
Output Created	14-JUL-2017 16:48:29
Comments	
Input	Active Dataset Filter Weight Split File N of Rows in Working Data File Definition of Missing Cases Used Syntax
Missing Value Handling	User-defined missing values are treated as missing. Statistics for all tests are based on cases with no missing data for any variables used.
Resources	NPAR TESTS /COCHRAN=strespretes_easypost stressesaat_easypose stres1minggu_easypost /MISSING LISTWISE. Processor Time Elapsed Time Number of Cases Allowed ^a
	DataSet0 <none> <none> <none> 22 00:00:00,02 00:00:00,02 131072

a. Based on availability of workspace memory.

[DataSet0]

Cochran Test

Frequencies

	Value	
	1	2
strespretes_easypost	4	18
stressesaat_easypose	15	7
stres1minggu_easypost	18	4

Test Statistics

N	22
Cochran's Q	23,286 ^a
Df	2
Asymp. Sig.	,000

a. 2 is treated as a success.

GET
FILE='C:\Users\VAIO\Documents\spss chacha cochran_mc.nemar\spss
chacha.sav'.
DATASET NAME DataSet1 WINDOW=FRONT.

Hasil Uji Mc nemar

NPART TESTS
/MCNEMAR=strespretes_easypost strespretes_easypost
stressesaat_easypose WITH stressesaat_easypose
stres1minggu_easypost stres1minggu_easypost (PAIRED)
/MISSING ANALYSIS.

NPar Tests

Notes		
Output Created		14-JUL-2017 17:26:48
Comments		
Active Dataset		DataSet0
Filter		<none>
Weight		<none>
Split File		<none>
N of Rows in Working Data File		22
Definition of Missing		User-defined missing values are treated as missing.
Missing Value Handling		Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.
Cases Used		NPART TESTS
Syntax		/MCNEMAR=strespretes_easypost strespretes_easypost stressesaat_easypose WITH stressesaat_easypose stres1minggu_easypost stres1minggu_easypost (PAIRED) /MISSING ANALYSIS.
Processor Time		00:00:00,02
Resources		Elapsed Time
		00:00:00,02
Number of Cases Allowed ^a		131072

a. Based on availability of workspace memory.

[DataSet0]

McNemar Test

Crosstabs

strespretes_easypost & stressesaat_easypose

strespretes_easypost	stressesaat_easypose	
	ringan	sedang
Ringan	4	0
Sedang	11	7

strespretes_easypost & stres1minggu_easypost

strespretes_easypost	stres1minggu_easypost	
	ringan	sedang
Ringan	4	0
Sedang	14	4

stressesaat_easypose & stres1minggu_easypost

stressesaat_easypose	stres1minggu_easypost	
	ringan	sedang
Ringan	15	0
Sedang	3	4

Test Statistics^a

	strespretes_easypost & stressesaat_easypose	strespretes_easypost & stres1minggu_easypost	stressesaat_easypose & stres1minggu_easypost
N	22	22	22
Exact Sig. (2-tailed)	,001 ^b	,000 ^b	,250 ^b

a. McNemar Test

b. Binomial distribution used.

Chi Square penggabungan Cell

```
Warning # 849 in column 23.  Text: in_ID
The LOCALE subcommand of the SET command has an invalid parameter.
It could
not be mapped to a valid backend locale.
CROSSTABS
/TABLES=strespretest_easypose BY stressesaat_easypose
/FORMAT=AVALUE TABLES
/STATISTICS=CHISQ
/CELLS=COUNT ROW
/COUNT ROUND CELL.
```

crostab

Notes	
Output Created	14-JUL-2017 16:22:32
Comments	
Input	DataSet0
	<none>
	<none>
	<none>
	22
	User-defined missing values are treated as missing.
Missing Value Handling	Statistics for each table are based on all the cases with valid data in the specified range(s) for all variables in each table.
	CROSSTABS
	/TABLES=strespretest_easypose BY stressesaat_easypose
	/FORMAT=AVALUE TABLES
	/STATISTICS=CHISQ
	/CELLS=COUNT ROW
	/COUNT ROUND CELL.
Syntax	
	Processor Time 00:00:00,02
	Elapsed Time 00:00:00,02
Resources	Dimensions Requested 2
	Cells Available 174762

[DataSet0]

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
strespretest_easypose * stressesaat_easypose	22	100,0%	0	0,0%	22	100,0%

strespretest_easypose * stressesaat_easypose Crosstabulation

		stressesaat_easypose			Total
		ringan	sedang	berat	
strespretest_easypose	ringan	Count 4 % within strespretest_easypose 100,0%	0 0,0%	0 0,0%	4 100,0%
	sedang	Count 0 % within strespretest_easypose 0,0%	15 100,0%	0 0,0%	15 100,0%
	berat	Count 0 % within strespretest_easypose 0,0%	0 0,0%	3 100,0%	3 100,0%
	Total	Count 4 % within strespretest_easypose 18,2%	15 68,2%	3 13,6%	22 100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	44,000 ^a	4	,000
Likelihood Ratio	37,082	4	,000
Linear-by-Linear Association	21,000	1	,000
N of Valid Cases	22		

a. 8 cells (88,9%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,41.

