Universitas Indonesia Library >> UI - Tugas Akhir

Pengaruh senam lansia yang teratu terhadap peningkatan konsep diri : citra tubuh lansia

Achmad Muhajir, author

Deskripsi Lengkap: https://lib.ui.ac.id/detail?id=20276963&lokasi=lokal

----

Abstrak

Seiring dengan pertambahan usia pada lansia terjadi perubahan fisik yang disertai penurunan fungsi-fungsi tubuh, yang merupakan faktor yang terkait dengan adanya gangguan citra tubuh berupa perubahan persepsi tentang tubuh yang diakibatkan oleh perubahan ukuran, bentuk, struktur, fungsi, keterbatasan, makna dan objek yang sering kontak dengan tubuh. Salah satu upaya untuk menangani gangguan citra tubuh pada lansia adalah dengan latihan fisik berupa senam lansia yang memiliki tujuan-tujuan tertentu untuk mengatasi gangguan citra tubuh.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam lansia yang teratur terhadap peningkatan konsep diri : citra tubuh lansia. Populasi yang digunakan adalah lansia yang berusia 60 tahun keatas yang mengikuti senam lansia secara rutin di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia. Jumlah sampel sebanyak 30 orang. Pengumpulan data dilakukan dngan menggunakan kuesioner untuk data demografi dan data tentang senam lansia dan citra tubuh lansia sebanyak 22 pertanyaan.

Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif korelatif Setelah diuji dengan menggunakan Spearman Rank didapatkan hasil penghitungan kofisien korelasi atau nilai rho hitung = 0,765 kemudian nilai ini dibandingkan dengan nilai rho tabel untuk n (jumlah sampel) = 30 pada taraf kesalahan 5% diperoleh nilai 0,364 dengan demikian hasil rho hitung lebih besar dari rho tabel maka kesimpulan penelitian adalah ada pengaruh senam lansia yang teratur terhadap peningkatan konsep diri: citra tubuh lansia.