

tgl Menerima : 08-01-02
Beli/ Sumbangan : Sumb MHS
Nomor Induk : 0013/02
Klasifikasi :

LAPORAN PENELITIAN

1515

PENGARUH SENAM LANSIA YANG TERATUR TERHADAP PENINGKATAN KONSEP DIRI : CITRA TUBUH LANSIA

Disusun Guna Memenuhi Tugas Mata Ajar Riset Keperawatan



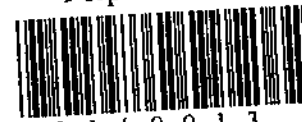
oleh :

ACHMAD MUHAJIR

1398007021

WT 141
Muh
NOCP

Perpustakaan FIK



0 1 / 0 0 1 3

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

UNIVERSITAS INDONESIA

2001

LEMBAR PERSETUJUAN

Laporan Penelitian dengan judul :

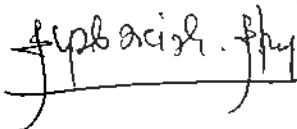
**PENGARUH SENAM LANSIA YANG TERATUR TERHADAP
PENINGKATAN KONSEP DIRI : CITRA TUBUH LANSIA**

Jakarta, Januari 2002

Mengetahui,

Ko-Koordinator MA Riset Keperawatan

Pembimbing Riset



Sitti Syabarivah O.N, SKp., MS
NIP : 132 129 848



Rr. Tutik S. Hariyati, SKp., MARS.
NIP : 132 233 208

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT karena atas karunia-Nya saya dapat menyelesaikan laporan penelitian ini. Di dalam penyusunan laporan penelitian ini, saya mendapat bimbingan dan arahan serta dukungan doa. Untuk itu saya mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dra. Elly Nurachmah, DNSc. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
2. Ibu Dewi Irawaty, MA. selaku koordinator mata ajar Riset Keperawatan
3. Ibu Sitti Syabariyah O Nusyirwan, Skp, MS selaku ko-koordinator mata ajar Riset Keperawatan
4. Ibu Rr. Tutik Sri H., SKp., MARS. selaku pembimbing riset yang telah memberikan banyak dukungan dan bimbingan sehingga laporan ini dapat diselesaikan.
5. Ayah dan Ibu yang senantiasa mengirimkan doa dan memberikan semangat untuk terus berjuang.
6. Rekan-rekan mahasiswa program A'98 yang senantiasa membantu dan memberikan dukungan.
7. Pimpinan dan staf PSTW Budi Mulia Kramat Jati yang membantu proses pengumpulan data.

8. Semua pihak yang telah memberi dukungan moril dan materil selama pembuatan laporan penelitian ini.

Saya menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari sempurna sehingga kritik dan saran saya harapkan demi perbaikan laporan ini. Semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, profesi dan masyarakat pada umumnya.

Jakarta, November 2001

Peneliti

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	1
LEMBAR PERSETUJUAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
ABSTRAK	2
BAB I. PENDAHULUAN	3
A. Latar Belakang dan Masalah Penelitian	3
B. Tujuan Penelitian	5
C. Manfaat Penelitian	5
D. Studi Kepustakaan	6
E. Kerangka Konsep Penelitian	13
F. Hipotesa Penelitian	14
G. Variabel Penelitian	15
BAB II. METODE DAN PROSEDUR PENELITIAN	17
A. Desain Penelitian	17
B. Populasi dan Sampel	17

C. Tempat Penelitian.....	17
D. Etika Penelitian.....	18
E. Alat Pengumpul Data.....	19
F. Metode Pengumpul Data.....	19
BAB III. HASIL PENELITIAN.....	21
A. Analisa Data.....	21
B. Hasil Penelitian.....	22
BAB IV. PEMBAHASAN.....	26
A. Pembahasan Hasil Penelitian.....	26
B. Keterbatasan Penelitian.....	27
C. Kesimpulan.....	27
D. Rekomendasi.....	28
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	
1. Surat Permohonan Praktek M.A. Riset	
2. Surat Izin Riset	
3. Lembar Informasi Untuk Responden	
4. Lembar Persetujuan Penelitian	
5. Kuiseioner Penelitian	
6. Tabel Nilai Rho (Spearman Rank)	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Tabel 2. Tabel Penolong Untuk Menghitung Koefisien Korelasi Spearman Rank



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 dengan 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 koefisien korelasi atau nilai rho hitung = 0,765 kemudian nilai ini dibandingkan dengan nilai rho tabel untuk $n(\text{jumlah sampel}) = 30$ 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

MILIK PERPUSTAKAAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS INDONESIA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang dan Masalah Penelitian

Sejalan dengan peningkatan angka harapan hidup waktu lahir, jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas meningkat secara bertahap. Berdasarkan Sensus Penduduk pada tahun 1990 jumlah lanjut usia (lansia) 12,7 juta atau 6,5 % dari jumlah penduduk dan diperkirakan meningkat pada tahun 2000 sebesar 7,5 % dari jumlah penduduk Indonesia atau sekitar 15,9 juta orang akan berusia di atas 60 tahun (BPS dan SUPAS dalam Dep. Kesehatan RI, 1995).

Peningkatan jumlah lansia dengan berbagai masalah yang menyertainya akan sangat berpengaruh terhadap berbagai aspek kehidupan lansia sendiri maupun bagi keluarga dan masyarakat. Secara individu pengaruh proses penuaan menimbulkan berbagai masalah antara lain fisik biologis , mental psikologis maupun sosial ekonomi.

Lansia merupakan tahap akhir perkembangan pada siklus kehidupan manusia, tahap ini ditandai dengan penurunan fungsi biologis, fisik, kejiwaan dan sosial. Proses menua terjadi sejak lahir dan berlangsung hingga usia lanjut. Perubahan ini merupakan suatu proses yang normal terjadi pada semua orang, namun dalam derajat yang berbeda dan bergantung pada lingkungan kehidupan lansia (Johnson,1989).

Perubahan fisik yang berhubungan dengan proses penuaan disertai penurunan fungsi tubuhnya yang dialami lansia merupakan faktor yang terkait dengan adanya gangguan citra tubuh yang merupakan perubahan persepsi tentang tubuh yang diakibatkan oleh perubahan ukuran, bentuk, struktur, fungsi, keterbatasan, makna dan

objek yang sering kontak dengan tubuh. Citra tubuh sebagai salah satu komponen konsep diri mempengaruhi komponen lainnya yang ada dalam konsep diri yang terdiri atas komponen : citra tubuh, ideal diri, harga diri, penampilan peran dan identitas personal. Perubahan citra tubuh dapat menyebabkan perubahan penampilan peran, gangguan identitas personal dan mengurangi harga diri.

Salah satu upaya untuk menangani gangguan konsep diri pada lansia adalah dengan latihan fisik yang memiliki tujuan-tujuan tertentu untuk mengatasi gangguan konsep diri. Menurut Tyson (1999) latihan meningkatkan kekuatan dan koordinasi otot, berperan dalam kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Meningkatnya kekuatan dan daya tahan tubuh atau koordinasi anggota tubuh dapat meningkatkan kompetensi atau kemampuan individu yang akhirnya mempengaruhi harga diri dan kemampuan individu untuk melaksanakan peran baru. Berfungsinya peran dapat juga meningkatkan identitas personal. Program latihan fisik yang tepat memiliki keuntungan-keuntungan psikososial bagi individu termasuk didalamnya peningkatan konsep diri. Program latihan perlu disusun/direncanakan secara realistis dan sesuai dengan kemampuan lansia karena program yang terlalu berat menyebabkan individu merasa tidak adekuat.

Program latihan fisik yang sesuai dengan lansia adalah senam lansia. Senam lansia apabila dilakukan secara teratur dapat bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh serta mempertahankan dan mengoptimalkan fungsi pergerakan dan koordinasi tubuh pada lansia. Senam lansia merupakan aktifitas teratur, suatu proses keseimbangan dan koordinasi gerakan serta mempunyai beberapa keuntungan baik keuntungan

fisiologis maupun psikologis yang dapat menambah kepercayaan diri pada kelompok populasi lansia dan sekaligus meningkatkan kemandirian mereka.

Keuntungan senam lansia dari sisi fisiologis, berdasarkan penelitian yang menggunakan deskripsi korelatif oleh Ina Debora Ratu Ludji pada tahun 1997 dengan judul "*Manfaat Senam Lansia Terhadap Tingkat Kebugaran Lansia di RW 03 Kelurahan Pisangan Timur Kecamatan Pulogadung Jakarta Timur*" menunjukkan hasil penelitian adanya hubungan yang bermakna atau signifikan antara senam sangat bermanfaat 66,67 %, bermanfaat 33,37 % dengan keadaan sangat bugar 96,67 %, bugar 3,33%. Berdasarkan manfaat senam lansia tersebut, peneliti ingin mengetahui keuntungan senam lansia dari sisi psikologis melalui penelitian tentang pengaruh senam lansia teratur terhadap peningkatan konsep diri : citra tubuh lansia. Apakah ada dampak berupa peningkatan konsep diri : citra tubuh yang dirasakan sehingga mempengaruhi motivasi lansia untuk melakukan senam lansia secara teratur.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui adanya pengaruh senam lansia yang teratur terhadap peningkatan konsep diri : citra tubuh lansia dengan cara mengumpulkan data tentang konsep diri : citra tubuh lansia yang mengikuti senam lansia secara teratur.

C. Manfaat Penelitian

Aplikasi dari penelitian ini diharapkan lansia dapat memahami pengaruh senam lansia yang teratur terhadap peningkatan konsep diri : citra tubuh serta lansia dapat berperan serta dalam kegiatan senam lansia. Selain itu hasil penelitian ini diharapkan

dapat memberikan sumbangan dan masukkan dalam meningkatkan mutu pelayanan keperawatan, yaitu :

1. Pada institusi pelayanan keperawatan dapat memberikan masukan-masukan yang bermakna dalam usaha meningkatkan asuhan keperawatan pada lansia dengan menerapkan hasil penelitian tentang sejauhmana pengaruh senam lansia teratur terhadap peningkatan konsep diri : citra tubuh lansia, khususnya bagi bidang pelayanan keperawatan gerontik.
2. Pada institusi pendidikan keperawatan khususnya bagian keperawatan gerontik dapat meningkatkan upaya pengembangan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan pengaruh senam lansia teratur terhadap peningkatan konsep diri : citra tubuh lansia.
3. Bagi penelitian selanjutnya khususnya pada bidang keperawatan diharapkan dapat menggunakan dasar-dasar teori pengaruh senam lansia teratur terhadap peningkatan konsep diri : citra tubuh lansia sebagai media pengembangan ilmu dan praktek keperawatan.

D. Studi Kepustakaan

I. Teori dan Konsep Terkait

1. Konsep Lansia

a. Definisi Lansia

Lansia adalah individu yang berusia sama dengan atau lebih dari 60 tahun yang pada umumnya memiliki tanda-tanda terjadinya penurunan fungsi biologis, psikologis, sosial, dan ekonomi (BKKBN dalam Dep. Kes.

RI 1995). Selain itu lansia mengalami perubahan fisiologis, kognitif, psikologis dan spiritual (Johnson, 1989).

Sedangkan menurut Depkes RI tahun 1992, lansia merupakan seseorang yang karena usianya mengalami perubahan biologis, fisik, dan sosial yang memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan, termasuk kesehatan. Oleh sebab itu, kesehatan lansia sangat penting diperhatikan dan tetap dipelihara dan ditingkatkan agar selama mungkin dapat hidup produktif yang disesuaikan dengan kemampuannya sehingga dapat ikut serta aktif dalam pembangunan.

b. Teori Proses Penuaan

Teori proses penuaan terdiri dari teori biologis, psikologis, sosial dan spiritual. Teori biologis menekankan pada perubahan-perubahan biologis berhubungan dengan perkembangan usia. Sedangkan teori psikologis menyatakan bahwa kepribadian lansia terdiri dari dua jenis yaitu ekstrofet yang berorientasi pada dunia luar dan introfet yang berorientasi pada pengalaman dirinya sendiri. Teori ini juga dipengaruhi oleh Havinghurst dalam Lueckenotte (1995) yang menjelaskan bahwa kebahagiaan dan kesuksesan dipengaruhi oleh sampai seberapa jauh lansia dapat mencapai tugas perkembangan. Teori sosial terdiri dari dua teori yaitu teori perpisahan (disengagement) dan teori aktifitas. Teori perpisahan (disengagement) menyatakan bahwa setiap individu akan berubah dari faktor sosial dan interaksi dalam komunitas berfokus pada diri sendiri karena menjadi tua,

karena itu perlu keseimbangan sosial sebagai hasil akhir (Henry dalam Lueckenotte 1995). Sedangkan teori aktifitas menyatakan bahwa sangat penting untuk mempertahankan lansia pada aktifitas dan lingkungan sosialnya untuk mendapatkan kepuasan hidup dan konsep diri positif. Teori spiritual menyatakan bahwa perkembangan spiritual meliputi segi kualitas seperti kearifan, rasa iba, moral dan etis. Perubahan spiritual seperti peningkatan rasa inferioritas rendah dan perubahan perasaan serta pikiran tentang pengalaman hidup.

2. Latihan (exercise)

Latihan adalah tipe aktivitas fisik yang didefinisikan sebagai gerakan tubuh secara terencana, terstruktur dan berulang dengan tujuan meningkatkan atau mempertahankan satu atau lebih komponen kemampuan fisik (Jones and Jones, dalam Tyson 1999).

Olah raga adalah suatu bentuk kegiatan fisik yang memberikan pengaruh baik terhadap tingkat kemampuan fisik manusia bila dilaksanakan dengan tepat dan terarah. Dalam arti bahwa telah diperhitungkan pelaksanaannya berdasarkan adanya keterbatasan dari tubuh manusia menghadapi beban kerja fisik dan kelebihan tubuh manusia menghadapi tekanan atau stress yang makin meningkat (Depkes RI, 1991).

Menurut Annette G, Leuokenotte terdapat 4 faktor utama yang bersama-sama meningkatkan kesehatan, yaitu :

- a. Meningkatkan kontrol terhadap self esteem/harga diri.

- b. Latihan (exercise) yang teratur meningkatkan fungsi fisiologis : cenderung terhadap penurunan fisik sebagai akibat proses penuaan (contoh : meningkatkan kekuatan otot dan stamina, meningkatkan densitas tulang, menurunkan kadar kolesterol, mempertahankan toleransi glukosa dan peningkatan energi dan oksigen).
- c. Manajemen stress.
- d. Manajemen nutrisi.

Latihan (exercise) yang berupa aktifitas yang teratur, proses keseimbangan, dan koordinasi gerakan mempunyai beberapa keuntungan fisiologi dan psikologis. Latihan (exercise) harus teratur dan terintegrasi dengan gaya hidup seseorang untuk mendapatkan keuntungan maksimal. Menurut Tyson (1999) keuntungan fisik dari latihan meliputi : penurunan tingkat glukosa, level kolesterol, risiko jatuh dan meningkatkan keseimbangan, tonus otot, kuantitas dan kualitas tidur, selera makan, pencernaan , dan sirkulasi. Sedangkan keuntungan Psikologi dari latihan meliputi : Meningkatkan sosialisasi, interaksi, rekreasi, aktivitas, harga diri, kekuatan ego, kemandirian, perasaan sehat, sikap positif, gambaran tubuh, fungsi kognitif, dan mengurangi stress.

Adapun cara, durasi, frekuensi, dan intensitas latihan harus disesuaikan untuk setiap individu berdasarkan kemampuan fungsi tubuh, respon psikologis terhadap latihan, motivasi dan kesukaan (Matterson & Mc. Connell, 1988). Program-program latihan yang dianjurkan bagi kaum lansia terdiri dari tiga tahap, yaitu : pemanasan atau “warming up”, latihan inti, dan pendinginan atau “cooling down”.

Pada tahap pemanasan atau “warming up” harus dilakukan dengan memadai dan memerlukan waktu sekitar 10-15 menit. Kegiatan pemanasan ini dimaksudkan untuk mengurangi cedera dan mempersiapkan sel-sel agar dapat turut serta dalam proses peningkatan metabolisme. Pemanasan ini harus dilakukan secara lambat dan hati-hati.

Pada latihan inti untuk lansia ditekankan pada ketahanan dengan latihan-latihan yang berifat aerobik; fleksibilitas dengan peregangan; kekuatan dengan latihan beban atau isotonik, dapat pula dipakai isometric; komposisi tubuh dengan latihan-latihan aerobik.

Lakukan pendinginan atau “cooling down” lebih lama, kurang lebih 15-20 menit. Pendinginan ini dilakukan dengan gerakan umum yang ringan sampai suhu tubuh kembali normal, denyut nadi kembali ke normal dan berhentinya keringat.

3. Konsep Diri

Konsep diri adalah semua ide, pikiran, keyakinan, dan kepercayaan yang membuat seseorang mengetahui tentang dirinya dan mempengaruhi hubungannya dengan orang lain (Stuart & Sundeen, 1991). Stuart & Sundeen (1991) menjelaskan bahwa konsep diri termasuk persepsi individu akan sifat dan kemampuannya, interaksi dengan orang lain dan lingkungan, nilai-nilai yang berkaitan dengan pengalaman dan objek tujuan serta keinginan. Willian & Rawlin dalam Friedman (1991) lebih menjelaskan bahwa konsep diri adalah

individu memandang dirinya secara utuh baik itu fisik, emosional, intelektual, sosial, dan spiritual. Konsep diri seseorang tidak terbentuk waktu lahir. Konsep diri berkembang secara bertahap saat bayi mulai mengenal dan membedakan dirinya dengan orang lain. Konsep diri dipelajari melalui kontak sosial dan pengalaman berhubungan dengan orang lain. Pandangan individu tentang dirinya dipengaruhi oleh bagaimana individu mengartikan pandangan orang lain tentang dirinya. Respon individu terhadap konsep dirinya berfluktuasi sepanjang rentang respon konsep diri yaitu dari adaptif sampai maladaptif.

Citra tubuh adalah kumpulan dari sikap individu yang disadari dan tidak disadari terhadap tubuhnya. Termasuk persepsi masa lalu dan sekarang, serta perasaan tentang ukuran, fungsi, penampilan, dan potensi yang secara berkesinambungan dimodifikasi dengan persepsi dan pengalaman yang baru (Stuart, 1995).

Citra tubuh seseorang merupakan penilaian dari keadaan fisik dirinya dan termasuk perlengkapan fisik, fungsi, seksualitas, status sehat-sakit, dan penampilan dirinya (Driever dalam Townsend 1996). Menurut Robertson dalam Townsend (1996) citra tubuh adalah kumpulan yang terintegrasi dari penglihatan, pendengaran, rasa dan informasi terdahulu yang dikombinasikan dengan proses afektif dan kognitif untuk membentuk gambaran satu fisik diri.

Gangguan citra tubuh sangat rentan terjadi pada lansia yang berkaitan dengan perubahan persepsi tentang tubuh yang diakibatkan oleh perubahan ukuran, bentuk, struktur, fungsi, keterbatasan, makna, dan objek yang sering kontak dengan tubuh. Dua faktor yang terkait dengan gangguan citra tubuh

adalah perubahan fisik yang berhubungan dengan usia yang pada umumnya meliputi : rambut beruban, kulit keriput, gigi mulai ompong, mudah lelah, gerakan menjadi lamban, penurunan rasa dan penciuman, penglihatan mulai kabur, pandangan berkurang. Sedangkan faktor lain yaitu efek dari penyakit seperti : hemiplegia berupa kehilangan kemampuan tubuh yang menyebabkan gangguan citra tubuh; Amputasi bagian tubuh menyebabkan hilangnya kelengkapan bagian tubuh; farmakologi berupa obat anti hipertensi yang berefek impotensi dan obat anti kolinerjik berefek mulut kering, konstipasi.

Perubahan Citra tubuli dapat menyebabkan perubahan penampilan peran, gangguan identitas personal dan mengurangi harga diri. Menurut Tyson (1999) seiring dengan bertambahnya usia, latihan dapat membantu dalam mempertahankan dan mempertinggi kemampuan fungsional. Dengan program latihan fisik yang teratur, tepat dan sesuai dengan kemampuan lansia akan menghasilkan keuntungan berupa peningkatan kekuatan dan daya tahan tubuh serta koordinasi anggota tubuh yang dapat meningkatkan kemampuan individu dan mempengaruhi dalam peningkatan gambaran diri, sosialisasi, dan interaksi.

II. Penelitian Terkait

Beberapa penelitian yang berhubungan dengan lansia adalah :

2. Aspek psikologis dari proses penuaan dihasilkan dari respon emosi maladaptif terhadap lingkungan (Snyder, Pyrek, & Smith, 1976).
3. Penelitian yang dilakukan Tuti Herawati pada tahun 1997 dengan judul "Pengaruh Senam Lansia Berkelompok Terhadap Status Kesehatan

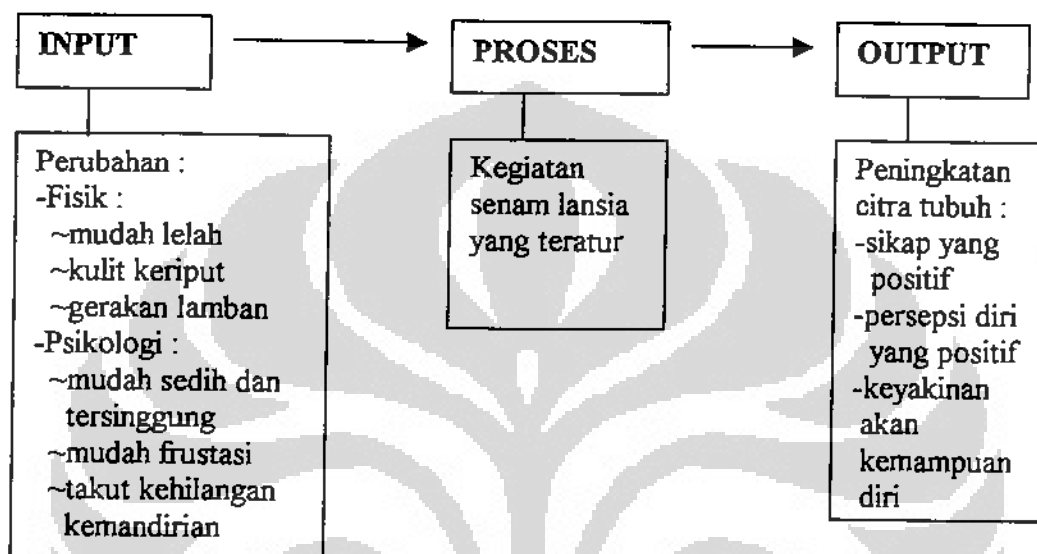
Lansia”. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelatif, dengan sampel lansia di RW 13 kelurahan Pisangan Timur Kecamatan Pulogadung Jakarta Timur”, dengan hasil penelitian yang mengikuti senam berkelompok secara umum lebih baik dibandingkan yang tidak mengikuti senam.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Isyti'aroh pada tahun 1997 dengan judul “Pengaruh Senam Kelompok dan Individu Terhadap Adaptasi Psikososial Lansia. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelatif, dengan responden 15 lansia yang senam berkelompok dan 15 lansia yang senam sendiri. Penelitian ini dilakukan di RW 03 Pisang Timur, Jakarta Timur. Hasil dari penelitian ini menunjukkan lansia yang senam berkelompok adaptasi psikososialnya lebih baik (skor rata-rata 2,125) jika dibandingkan dengan lansia yang senam individu di rumah dengan skor rata-rata 2,64. Faktor support system dan sosial budaya mempengaruhi dalam adaptasi psikososial lansia dengan korelasi yang sangat tinggi 0,99 pada lansia yang senam berkelompok dan 0,94 pada lansia yang senam individu. Hasil ini sesuai dengan teori yang menyatakan adaptasi psikososial lansia dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan toleransi antar teman sebaya.

E. Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep yang digunakan dalam penelitian ini adalah model pendekatan sistem. Sistem adalah suatu tatanan yang terdiri dari komponen dan merupakan bagian

dari lingkungan yang mempunyai makna dan tujuan (Clark dalam Brink 1994). Dengan menggunakan pendekatan sistem yang terdiri dari input, proses, dan output, kerangka penelitian ini dapat digambarkan dalam bagan sebagai berikut :



Dari kerangka tersebut, dapat diperoleh gambaran bahwa senam lansia yang teratur dapat meningkatkan citra tubuh pada lansia.

F. Hipotesa Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ada pengaruh senam lansia yang teratur terhadap peningkatan konsep diri : citra tubuh lansia.

G. Variabel Penelitian

Pada penelitian ini terdapat dua variable. Senam lansia yang teratur sebagai variabel bebas dan citra tubuh sebagai variabel terikat. Berikut ini akan diuraikan definisi konseptual dan operasional pada masing-masing variable berikut.

1. Senam Lansia

Definisi konseptual

Aktivitas teratur, proses keseimbangan, dan koordinasi gerakan dan mempunyai beberapa keuntungan baik fisiologis maupun psikologis (Leuckenotte, 1995).

Definisi operasional

Suatu kegiatan yang dilakukan secara teratur dengan gerakan yang telah dikoordinasi sehingga lansia dapat merasakan efek positif bagi dirinya yang meliputi : peningkatan interaksi, sosialisasi, aktivitas, harga diri, kekuatan ego, kemandirian, perasaan sehat, sikap positif, gambaran tubuh, fungsi kognitif, dan mengurangi stress. Senam lansia pada penelitian ini diukur melalui jawaban responden terhadap kuesioner yang dikembangkan oleh peneliti.

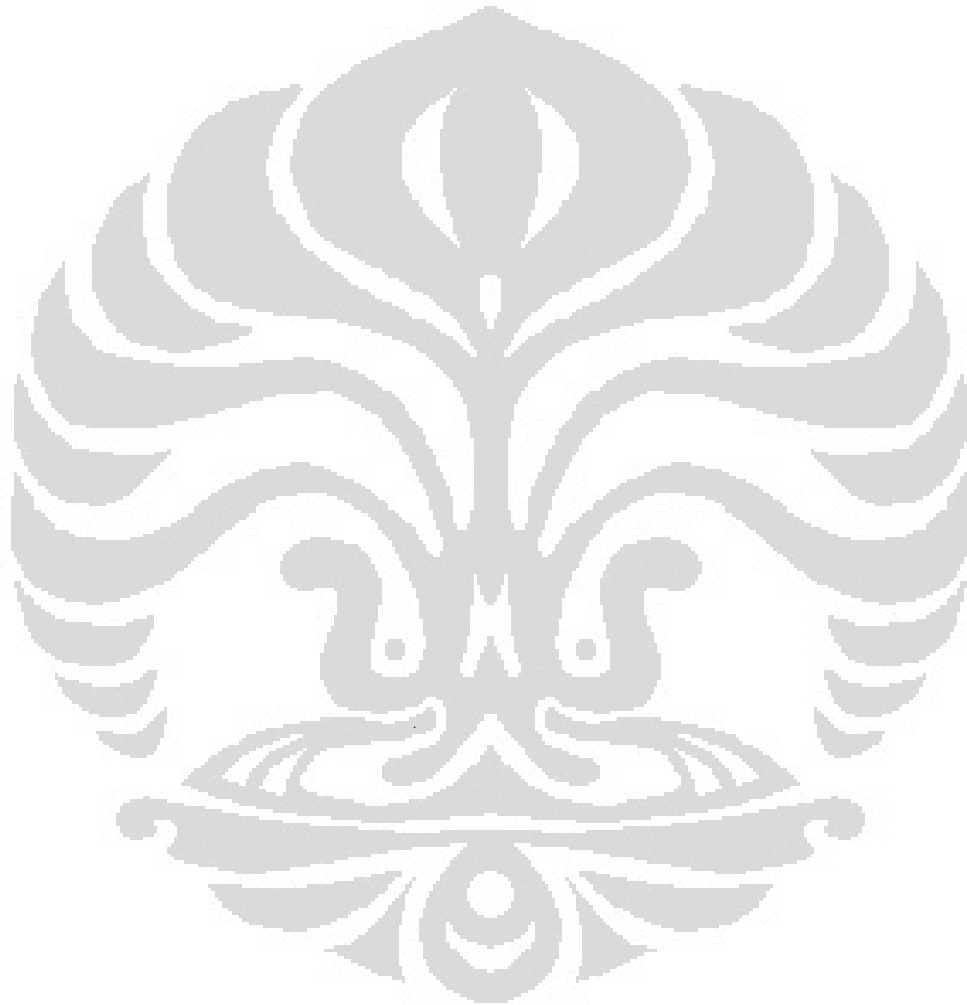
2. Citra Tubuh

Definisi konseptual

Kumpulan dari sikap individu yang disadari dan tidak disadari terhadap tubuhnya, termasuk persepsi masa lalu dan sekarang, serta perasaan tentang ukuran, fungsi, penampilan, dan potensi, yang secara berkesinambungan dimodifikasi dengan persepsi dan pengalaman yang baru (Stuart, 1995).

Definisi operasional

Sikap, persepsi, keyakinan dan pengetahuan lansia secara sadar atau tidak sadar terhadap tubuhnya yang mengalami perubahan ukuran, bentuk, struktur, fungsi, keterbatasan, makna, dan objek yang sering kontak dengan tubuh.



BAB II

METODE DAN PROSEDUR PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelatif. Metode ini bertujuan untuk menganalisa dan membandingkan hubungan variabel atau hubungan satu kondisi dengan kondisi lain (Polit & Hungler, 1999). Keuntungan menggunakan desain ini yaitu adanya kemudahan dalam mengidentifikasi berbagai hubungan pada suatu situasi dalam periode yang pendek (Burn dalam Polit & Hungler 1999). Peneliti ingin menilai hubungan senam lansia yang teratur terhadap peningkatan konsep diri yaitu citra tubuh lansia sehingga metode ini dipilih dalam penelitian ini.

B. Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini adalah lansia yang berusia ≥ 60 tahun. Sampel diharapkan minimal sebanyak 30 orang (Roscoe dalam Nieswiadomy 1993) dan diambil dengan metode *simple random sampling*, dimana setiap subyek dalam populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk terpilih atau untuk tidak terpilih sebagai sampel. Kriteria sampel yaitu lansia yang pernah mengikuti senam lansia secara teratur, dan mau berpartisipasi tanpa batasan tingkat pendidikan, dan jenis kelamin.

C. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Mulia, Jakarta Timur. Alasan pengambilan sampel di PSTW Budi Mulia karena di PSTW Budi

Mulia terdapat kegiatan senam lansia yang dilaksanakan secara rutin dan banyaknya jumlah lansia sehingga pada proses penyeleksian calon responden lebih cepat.

D. Etika Penelitian

Setelah proposal penelitian mendapat persetujuan dari pembimbing, peneliti mengajukan permohonan ijin penelitian kepada pihak fakultas. Setelah mendapatkan surat ijin penelitian, peneliti mengajukan permohonan ijin untuk melakukan penelitian di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Mulia, Jakarta Timur dari Direktur PSTW Budi Mulia Jakarta Timur, lalu menyerahkan surat ijin yang telah ditandatangani tersebut kepada pembimbing riset kembali.

Responden yang menjadi subjek penelitian harus dijamin tidak mendapatkan paksaan dan atas dasar sukarela, maka peneliti sebelumnya mempersiapkan surat persetujuan untuk ditandatangani responden. Responden mendapatkan penjelasan tentang penelitian meliputi tujuan penelitian, manfaat penelitian dan bentuk partisipasi dari calon sampel dalam penelitian tersebut. Dalam hal ini diharapkan responden benar-benar mengerti tentang apa yang dilaksanakan termasuk keuntungan dan kerugian, serta keserasian data yang diberikan. Lansia sebagai subjek penelitian berhak menolak menjadi responden dengan alasan apapun, bahkan mengundurkan diri.

Kerahasiaan data responden dijaga oleh peneliti dengan cara menyimpan lembar kuesioner yang telah diisi oleh responden di tempat yang hanya diketahui oleh peneliti dan tidak membiarkan pihak lain yang tidak berkepentingan untuk membaca kuesioner tersebut. Peneliti segera melakukan pemusnahan data responden setelah analisa data dilakukan dan tidak digunakan lagi.

E. Alat Pengumpul Data

Alat yang digunakan sebagai pedoman pengumpulan data berupa kuesioner yang terdiri dari pertanyaan tertutup dalam bentuk pernyataan dengan pilihan (ya) atau (tidak) sesuai dengan jenis pernyataan. Jika pernyataan positif, (ya) bernilai dua dan (tidak) bernilai satu, namun bila pertanyaan negatif (ya) bernilai satu dan (tidak) bernilai dua.

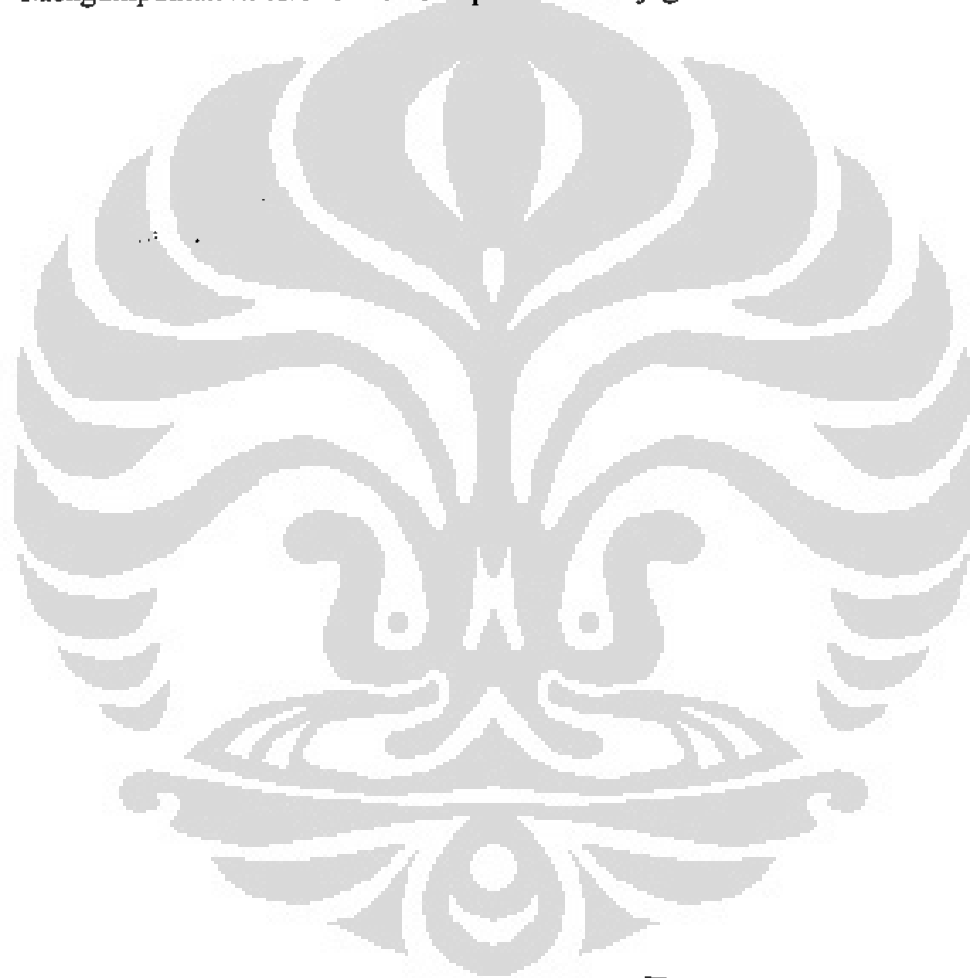
Kuesioner terdiri dari isian data demografi dan beberapa pertanyaan yang mengacu pada konsep yang diuraikan dalam tinjauan kepustakaan. Jumlah pertanyaan sebanyak 22 pertanyaan yang ditampilkan dalam bentuk pernyataan yang terdiri dari : variabel senam lansia sebanyak 11 items dan variabel citra tubuh sebanyak 11 items.

Sebelum dilakukan pada subjek, peneliti melakukan *try out* kuesioner yang telah dibuat, dan selanjutnya peneliti melakukan *pilot study* atau uji coba yang dilakukan pada perwakilan sampel yang diambil secara acak yaitu 2 orang responden yang memiliki karakteristik yang sama dengan responden penelitian. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui apakah pertanyaan-pertanyaan dalam daftar angket dapat dimengerti oleh responden atau tidak. Setelah uji coba kemudian peneliti melakukan revisi sesuai dengan kesalahan atau kekurangan yang diperoleh.

F. Metode Pengumpul Data

1. Menyerahkan surat izin penelitian pada Direktur PSTW Budi Mulia.
2. Mengadakan pendekatan dan memberikan penjelasan pada calon responden dan meminta responden untuk menandatangani lembar persetujuan.
3. Angket dibagikan kepada calon responden yang memenuhi kriteria.

4. Memberi penjelasan pada responden tentang cara mengisi angket dan menyarankan untuk bertanya pada peneliti jika ada yang kurang jelas.
5. Memberikan kesempatan pada responden untuk mengisi angket.
6. Peneliti membantu responden yang mengalami kesulitan dalam hal memahami maksud pertanyaan.
7. Mengumpulkan kuesioner kembali pada hari itu juga.



MILIK PERPUSTAKAAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS INDONESIA

BAB III

HASIL PENELITIAN

A. Analisa Data

Setelah data terkumpul dari responden, diperiksa kelengkapannya apabila belum lengkap responden diminta untuk melengkapinya pada saat itu juga. Data yang terkumpul akan ditabulasi dan diberi skor. Pada penelitian ini data dua variabel dirangking pada tiap-tiap variabelnya, dari rangking pertama sampai dengan rangking ke-n sesuai jumlah sampel yang diperoleh. Kedua variable yang datanya dirangking membentuk data ordinal. Analisa data dengan mengkorelasikan data ordinal dengan data ordinal dari masing-masing variable sehingga digunakan uji korelasi Spearman Rank.

Data dirangking dengan menggunakan tabel penolong untuk menghitung koefisien korelasi Spearman. Pada tabel penolong ditampilkan rangking bagi masing-masing variable yaitu variabel senam lansia dan variabel citra tubuh berdasarkan jumlah score dari tiap sampel sesuai jumlah sampel. Dari tabel diperoleh selisih rangking dua variabel dari tiap sampel yang digunakan dalam penghitungan koefisien korelasi Spearman Rank yang rumusnya adalah :

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum b^2}{n(n^2 - 1)}$$

Keterangan :

ρ = koefisien korelasi Spearman Rank

b = selisih rangking variable

n = jumlah sampel

Setelah mendapatkan nilai koefisien korelasi Spearman Rank, angka ini diinterpretasikan dengan membandingkan tabel nilai-nilai rho sesuai dengan jumlah sampel yang dihitung pada taraf kesalahan 5%. Apabila hasil rho hitung ternyata lebih besar dari rho tabel untuk taraf kesalahan 5%, maka hal ini berarti terdapat hubungan yang nyata/signifikan antara senam lansia yang teratur terhadap peningkatan konsep diri : citra tubuh lansia. Sebaliknya jika hasil rho hitung ternyata lebih kecil dari rho tabel untuk taraf kesalahan 5% maka hal ini berarti tidak terdapat hubungan yang nyata antara senam lansia yang teratur terhadap peningkatan konsep diri : citra tubuh lansia.

Uji signifikansi dilakukan apabila jumlah sampel yang diperoleh tidak terdapat pada jumlah sampel rho tabel. Uji signifikansi dengan menggunakan rumus z :

$$Z_h = \frac{\rho}{\frac{1}{\sqrt{n-1}}}$$

Jika Z_h lebih besar dari Z_t pada tabel dengan taraf kesalahan 5% maka hipotesis penelitian diterima.

B. Hasil Penelitian

Data yang telah terkumpul dengan jumlah responden sebanyak 30 orang berupa data demografi dan data tentang pengaruh senam lansia yang teratur terhadap peningkatan konsep diri: citra tubuh lansia. Data tersebut kemudian dikelompokkan dan ditabulasi serta ditampilkan dalam bentuk tabel.

Berikut ini disajikan data demografi dalam bentuk tabel distribusi karakteristik responden.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Variabel	Sub Variabel	Frekuensi	Prosentase (%)
Usia	60 –70 tahun	17	56,67
	71-80 tahun	11	36,67
	81-90 tahun	2	6,67
	> 90 tahun	0	0
Agama	Islam	26	86,67
	Kristen	4	13,33
	Katolik	0	0
	Hindu	0	0
	Budha	0	0
Pendidikan terakhir	tidak sekolah	12	40
	SD / sederajat	9	30
	SMP / sederajat	4	13,33
	SMU / sederajat	4	13,33
	Perguruan tinggi	1	3,33
Jenis Kelamin	Pria	8	26,67
	Wanita	22	73,33
Suku	Jawa	17	56,67
	Sunda	4	13,33
Suku	Batak	0	0
	Betawi	3	10
	Padang	1	3,33
	Manado	2	6,67
	Palembang	2	6,67
	Madura	1	3,33
Lama tinggal di panti werdha	1-6 bulan	3	10
	6-12 bulan	3	10
	1-2 tahun	5	16,67
	> 2 tahun	19	63,33

Dari tabel 1 terlihat bahwa sebagian besar responden berusia 60-70 tahun (56,67 %), beragama Islam (86,67 %), tidak sekolah (40 %), jenis kelamin wanita (73,33 %), suku jawa (56,67 %), lama tinggal di panti werdha > 2 tahun (63,33 %).

Dibawah ini disajikan data tentang variabel senam lansia dan variabel citra tubuh lansia dalam bentuk tabel penolong untuk menghitung koefisien korelasi spearman rank.

Tabel 2. Tabel Penolong Untuk Menghitung Koefisien Korelasi Spearman Rank

Nomor Responden	Nilai X	Nilai Y	Rangking X	Rangking Y	b	b ²
1	20	21	29	25	4	16
2	22	22	12	11,5	0,5	0,25
3	22	22	12	11,5	0,5	0,25
4	21	18	26	30	-4	16
5	22	22	12	11,5	0,5	0,25
6	19	19	30	29	1	1
7	21	22	26	11,5	14,5	210,25
8	22	21	12	25	-13	169
9	21	21	26	25	1	1
10	22	22	12	11,5	0,5	0,25
11	22	22	12	11,5	0,5	0,25
12	22	22	12	11,5	0,5	0,25
13	22	22	12	11,5	0,5	0,25
14	21	22	26	11,5	14,5	210,25
15	22	22	12	11,5	0,5	0,25
16	22	22	12	11,5	0,5	0,25
17	22	22	12	11,5	0,5	0,25
18	22	22	12	11,5	0,5	0,25
19	22	22	12	11,5	0,5	0,25
20	22	22	12	11,5	0,5	0,25
21	21	21	26	25	1	1
22	22	22	12	11,5	0,5	0,25
23	22	22	12	11,5	0,5	0,25
24	22	22	12	11,5	0,5	0,25
25	22	21	12	25	-13	169
26	22	22	12	11,5	0,5	0,25
27	22	22	12	11,5	0,5	0,25
28	22	22	12	11,5	0,5	0,25
29	22	20	12	28	-16	256
30	22	22	12	11,5	0,5	0,25
Jumlah	-	-	-	-	0	1054,5

Keterangan :

X = variabel senam lansia

Y = variabel citra tubuh lansia

b = X - Y

Selanjutnya untuk mendapatkan nilai penghitungan koefisien korelasi Spearman

Rank atau rho hitung maka nilai b² yang telah diperoleh dari hitungan dalam tabel

kolom terakhir dimasukkan dalam rumus korelasi Spearman Rank sebagai berikut :

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum b^2}{n(n^2 - 1)}$$

$$\rho = 1 - \frac{6 (1054,5)}{30(30^2 - 1)}$$

$$\rho = 1 - \frac{6327}{26970}$$

$$\rho = 1 - 0,235$$

$$\rho = 0,765$$

Untuk menginterpretasikan nilai rho hitung ini maka hasil rho hitung ini dibandingkan dengan tabel nilai-nilai rho (pada lampiran 6). Dari tabel terlihat bahwa untuk n (jumlah sampel) = 30, pada taraf kesalahan 5 % diperoleh nilai rho tabel = 0,364. Hasil rho hitung ternyata lebih besar dari rho tabel. Hal ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara senam lansia yang teratur terhadap peningkatan konsep diri : citra tubuh lansia.

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Pembahasan Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan terlihat adanya hubungan yang signifikan antara senam lansia yang teratur terhadap peningkatan konsep diri : citra tubuh lansia. Dengan demikian senam lansia yang teratur sangat bermakna dilakukan lansia untuk mengatasi gangguan citra tubuh yang dialami lansia.

Hasil penelitian diatas sangat mendukung pendapat Tyson (1999), dimana latihan atau aktivitas senam yang dilakukan lansia secara rutin dan sesuai kemampuan lansia dapat meningkatkan kekuatan dan koordinasi otot serta menghasilkan keuntungan bagi psikologi lansia seperti meningkatnya harga diri, kekuatan ego, kemandirian, perasaan sehat, sikap positif, gambaran tubuh dan fungsi kognitif. Selain itu hasil penelitian ini sejalan dengan teori proses penuaan yaitu teori aktivitas yang menyatakan bahwa sangat penting untuk mempertahankan lansia pada aktifitas dan lingkungan sosialnya unuk mendapatkan kepuasan hidup dan konsep diri yang positif. Citra tubuh lansia merupakan penilaian keadaan fisik diri lansia termasuk kelengkapan fisik, fungsi , perasaan sehat-sakit dan penampilan diri lansia dimana pada lansia gangguan citra tubuh sangat rentan terjadi terkait adanya perubahan fisik karena proses penuaan dan penyakit. Salah satu upaya untuk mengatasi masalah citra tubuh lansia ini dengan melakukan senam lansia teratur. Keuntungan yang diperoleh dari melakukan senam lansia secara rutin baik keuntungan bagi fisik maupun psikologi lansia mempengaruhi citra tubuh lansia dimana lansia merasakan peningkatan kekuatan dan

koordinasi anggota tubuhnya yang meningkatkan fungsi fisik dan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari serta mempengaruhi peningkatan harga diri dan kemampuan lansia dalam menjalankan perannya sehingga lansia mempunyai sikap dan persepsi diri yang positif serta keyakinan akan kemampuan dirinya.

Dari penelitian yang dilakukan terhadap 30 orang responden (17 % dari jumlah populasi lansia yang tinggal di PSTW Budi Mulia) semuanya (100 %) aktif mengikuti senam lansia yang dilaksanakan rutin sebanyak 3 kali perminggu di PSTW Budi Mulia. Dari hasil pertanyaan penelitian sebagian besar responden merasakan manfaat senam lansia dan menunjukkan mempunyai citra tubuh yang positif.

B. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini belum sempurna dan masih banyak kekurangan karena keterbatasan penelitian :

1. Desain yang digunakan sangat sederhana.
2. Jumlah sampel yang digunakan masih sangat terbatas dan hanya pada satu lingkungan/institusi sehingga tidak dapat mewakili populasi secara keseluruhan.
3. Instrumen yang dibuat belum valid dan belum diuji keakuratannya.

C. Kesimpulan

Dari hasil penelitian secara umum dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam lansia yang teratur terhadap peningkatan konsep diri : citra tubuh lansia. Lansia yang melakukan senam lansia secara teratur merasakan manfaat dari senam dan

mempunyai citra tubuh yang positif yaitu sikap dan persepsi diri yang positif dan keyakinan akan kemampuan diri. Hal ini sesuai dengan konsep yang dikemukakan oleh Tyson (1999) bahwa program latihan fisik yang tepat memiliki keuntungan psikososial bagi individu yang melakukannya termasuk didalamnya peningkatan konsep diri.

Dengan demikian dapat dipahami bahwa sangat penting bagi lansia untuk mempertahankan aktivitasnya dengan senam lansia sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan kesehatan fisik dan psikososial, maka adanya pengaruh senam lansia yang teratur terhadap peningkatan konsep diri : citra tubuh lansia dapat menunjukkan kontribusi dalam bidang pelayanan keperawatan khususnya bidang keperawatan gerontik dalam kaitannya dalam meningkatkan mutu asuhan keperawatan yang profesional.

D. Rekomendasi

Melalui proses penelitian yang telah dilakukan ini, ada beberapa hal yang perlu peneliti rekomendasikan bagi penelitian berikutnya yang terkait dengan topik ini, yaitu :

1. Menggunakan desain yang lebih signifikan, sehingga dapat mengetahui pengaruh senam lansia yang teratur terhadap peningkatan konsep diri : citra tubuh lansia secara lebih rinci dan lebih jelas.
2. Mengambil area penelitian lebih luas dengan sampel lebih representatif sehingga hasilnya lebih memungkinkan untuk digeneralisasi.
3. Merevisi dan menambah jumlah instrumen penelitian untuk mencapai validitas dan reliabilitas.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.

Brink, P et al. (1994). *Basic steps in planning nursing research from question to proposal*. Canada : Jones and barlet Publishers, inc.

Departemen Kesehatan RI (1995). *Pedoman Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut Bagi Petugas Kesehatan I*. Jakarta : Balai Pustaka.

Friedman, M.M. (1991). *Family nursing research : theory and practice* (4th ed.). USA : A Simon & Schuster Company.

Johnson, B.S. (1989). *Psychiatric mental health nursing : adaptation and growth* (2nd ed.). Philadelphia : Lippincott.

Johnson, B.S. (1995). *Child, Adolescent & Family Psychiatric Nursing*. Philadelphia : J.B. Lippincot Company.

Kozier, B et al. (1995). *Fundamentals of nursing : concepts, process and practice*, fifth edition. California : Addison Wesley.

Lueckenotte, A.G.(1995). *Gerontologic Nursing*. St. Louis, Missouri : Mosby year Book.

Matterson, M.A., Mc Connel, E.S. (1988). *Gerontological Nursing concepts and pracice*. W.B. Saunder Company

Nieswiadomy, R.m.(1993). *Foundation of nursing research* (2nd ed.). Connecticut : Appleton &Lange

Polit & Hungler. (1999). *Nursing research : Principles and methodes*. (6th ed.). Philadelphia: Lippincott.

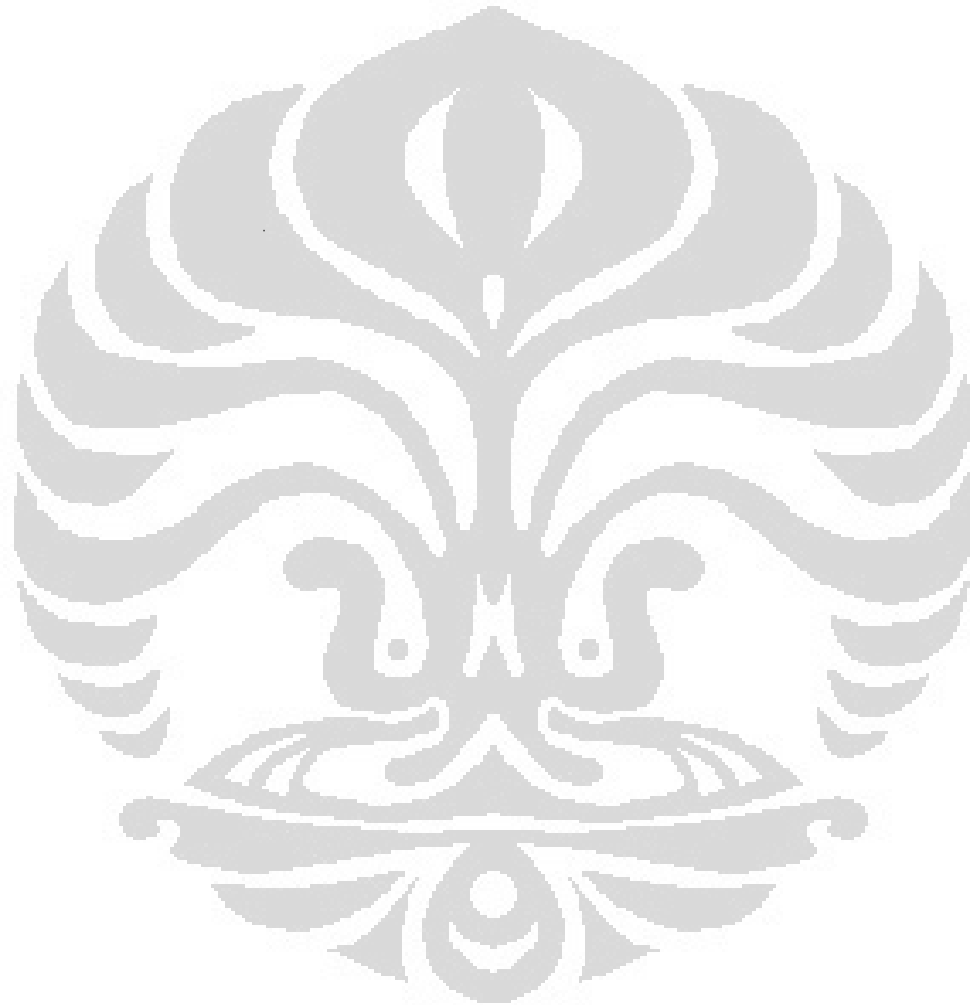
Stuart, G.W., & Sundeen, S.J. (1995). *Principles and Practice of psychiatric nursing*. St. Louis : Mosby Year Book.

Stuart, G.W., & Sundeen, S.J. (1995). *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (ed. Indonesia). Jakarta : EGC.

Sugiyono. (1997). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : CV. ALVABETA

Towsend, M.C, M.N., A.R.N.P., C.S. (1996). *Psychiatric Mental Health Nursing : Concepts of Care* (2nd edition). Philadelphia : F.A Davis Company.

Tyson, S.R. (1999). *Gerontological Nursing Care*. Philadelphia : W.B. Saunders Company





UNIVERSITAS INDONESIA
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

Jalan Salemba Raya 4, Telp. 3100752, 330325 Fax. 3154091
JAKARTA 10430

Nomor : 2843 /PT02.H4.FIK/2001
Lampiran : --
Perihal : Permohonan Praktek M.A. Riset

10 Desember 2001

Yth. Kepala
Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia
Jl. Budi Mulia Rt 013/03 No. 25
Kelurahan Dukuh Kecamatan Kramat Jati
Jakarta Timur

Dalam rangka mengimplementasikan mata ajar "Pengantar Riset Keperawatan" mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia (FIK-UI)

Sdr. Achmad Muhajir
1398007021

akan mengadakan praktek riset dengan judul : "Pengaruh Senam Lansia Yang Teratur Terhadap Peningkatan Konsep Diri : Citra Tubuh Lansia"

Sehubungan dengan hal tersebut, bersama ini kami mohon dengan hormat kesediaan Saudara mengizinkan mahasiswa tersebut untuk mengadakan praktek riset di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia"

Atas perhatian Saudara dan kerjasama yang baik, disampaikan terima kasih.



Tembusan Yth. :

1. Wakil Dekan I FIK-UI
2. Ketua Pelaksana Harian PSTW Budi Mulia
3. Penanggung Jawab Tiap Wisma
4. Koordinator M.A. "Pengantar Riset Keperawatan"
5. Kabag. Taus FIK-UI
6. Kasubbag. Pendidikan FIK-UI



PEMERINTAH PROPINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA

DINAS SOSIAL

PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA "BUDI MULIA"

Jl. Budi Mulia Rt. 013/03 Kel. Dukuh Kec. Kramat Jati Jakarta 13550 Telp. : 8404070

No : 226/BM/XII/2001
Lampiran : -
Sifat : Biasa
Hal : Permohonan Izin Praktek

Jakarta, 26 Desember 2001

Kepada
Yth. Sdr. Achmad Muhajir
Fakultas Ilmu Keperawatan U.I
Di
Jakarta

Membalas surat saudara No : 2843/PT02.H4.FIK/I/2001
Tanggal 10 Desember 2001, Perihal Permohonan Lahan Praktek di
PSTW Budi Mulia. Maka dengan ini kami sampaikan bahwa kami
menerima permohonan tersebut, untuk pelaksanaannya diatas tanggal
5 Januari 2002.

Selanjutnya kami menunggu konfirmasi waktu lebih lanjut.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya
kami mengucapkan terima kasih.

PSTW Budi Mulia
Kepala



13550
170014358

LEMBAR INFORMASI UNTUK RESPONDEN

Responden yang saya hormati,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, akan melaksanakan penelitian tentang "Pengaruh Senam Lansia Yang Teratur Terhadap Peningkatan Konsep Diri : Citra Tubuh Lansia".

Nama : Achmad Muhajir

NPM : 1398007021

Alamat : Jl. Bumi Raya Rt. 02/03 No. 38, Duren Sawit Jakarta Timur 13440 Telp. (021) 8604792

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah senam lansia yang teratur berpengaruh dalam meningkatkan konsep diri : citra tubuh lansia.

Penelitian ini tidak akan menimbulkan kerugian bagi saudara sebagai responden, jawaban yang saudara berikan akan saya jaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Segera setelah penelitian data akan dimusnahkan.

Bersama ini saya mohon kesediaan saudara menandatangani lembar persetujuan dan menjawab pertanyaan dalam lembar pertanyaan sesuai dengan petunjuk yang ada. Atas bantuan dan partisipasi yang baik dari saudara saya mengucapkan terima kasih.

Jakarta, November 2001

Achmad Muhajir

LEMBAR PERSETUJUAN PENELITIAN

Judul Penelitian : Pengaruh Senam Lansia Yang Teratur Terhadap Peningkatan
Konsep Diri : Citra Tubuh Lansia
Peneliti : Achmad Muhajir
Pembimbing : Ibu Rr. Tutik Sri H., SKp., MARS.

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bersedia untuk turut berpartisipasi sebagai responden penelitian. Saya mengerti bahwa saya menjadi bagian dari penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam lansia yang teratur terhadap peningkatan konsep diri : citra tubuh lansia.

Sebelum menjawab kuesioner, saya telah diberitahu oleh peneliti bahwa jawaban kuesioner bersifat suka rela dan identitas saya sebagai pemberi jawaban kuesioner akan dirahasiakan. Semua berkas yang mencantumkan identitas subyek penelitian hanya akan digunakan untuk keperluan pengolahan data dan setelah itu akan dimusnahkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan suka rela dan tanpa ada unsur paksaan dari pihak mana pun.

Jakarta, November 2001

Responden

LEMBAR KUESIONER**A. DATA DEMOGRAFI**

Petunjuk pengisian :

Beri tanda check (√) pada jawaban yang paling sesuai dengan keadaan saudara yang sebenarnya.

1. Usia : 60-70 tahun
 71-80 tahun
 81-90 tahun
 > 90 tahun
2. Pendidikan terakhir : SD atau yang sederajat
 SMP atau yang sederajat
 SLTA atau yang sederajat
 Perguruan Tinggi
3. Jenis kelamin : Pria
 Wanita
4. Agama : Islam
 Kristen
 Katolik

- Hindu
- Budha
- Lain-lain

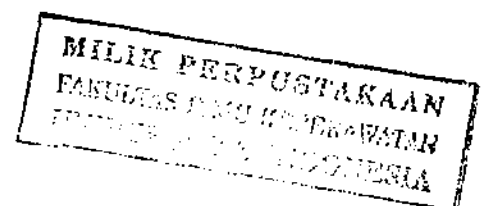
5. Lama tinggal di panti werdha : 1-6 bulan

- 6-12 bulan
- 1-2 tahun
- > 2 tahun

6. Suku

- : Jawa
- Sunda
 - Batak
 - Betawi
 - Padang
 - Lain-lain, sebutkan

.....



B. KUESIONER

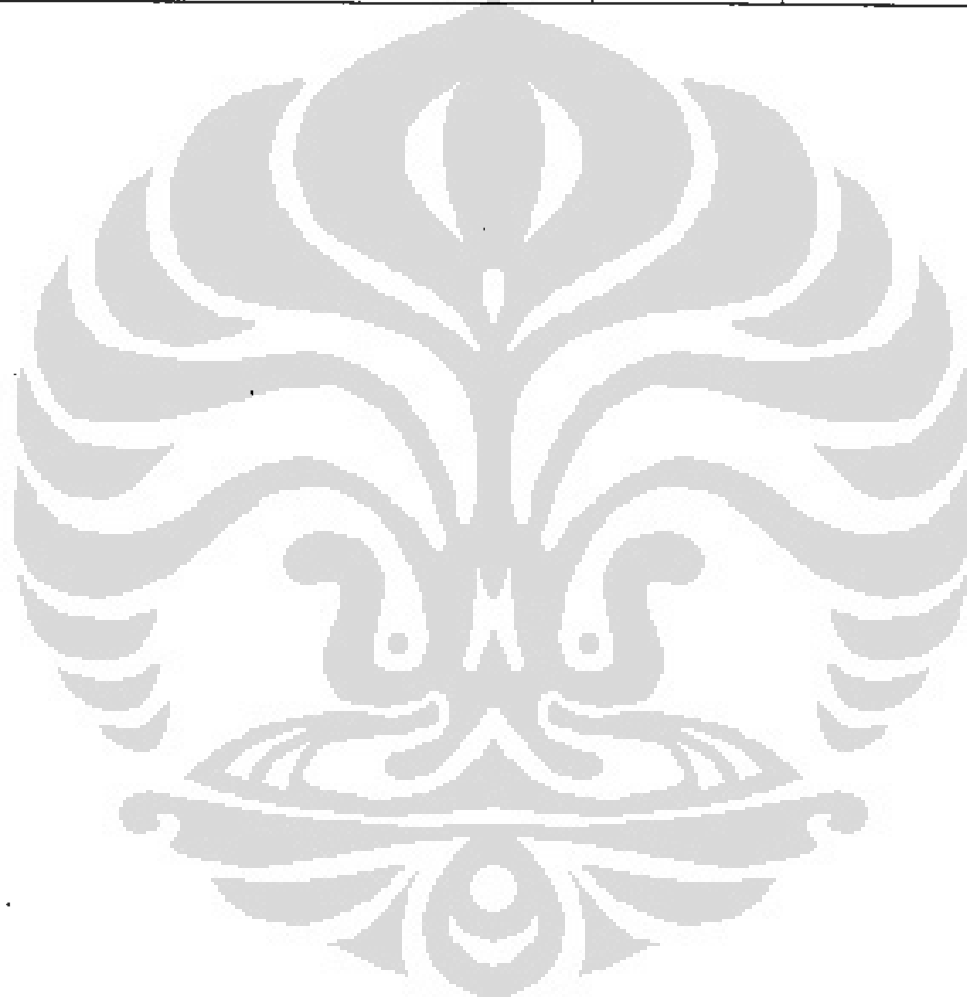
Petunjuk pengisian :

Pilihlah (ya) bila saudara setuju dengan pernyataan berikut dan pilihlah dengan (tidak) bila saudara tidak/kurang setuju dengan cara membubuhkan tanda (\checkmark) pada pilihan yang tersedia.

NO	PERNYATAAN	Ya	Tidak
1.	Saya melakukan senam lansia secara rutin.		
2.	Saya menyadari penuaan yang terjadi pada diri saya adalah hal yang wajar atau alami.		
3.	Saya melakukan senam lansia minimal satu kali dalam satu minggu.		
4.	Saya mengetahui terjadi perubahan fisik pada diri saya.		
5.	Saya mengetahui manfaat dan merasa perlu melakukan senam lansia.		
6.	Saya mampu melakukan kegiatan yang sesuai dengan usia saya.		
7.	Saya merasakan manfaat dari senam lansia.		
8.	Saya merasa yakin dapat menyelesaikan masalah yang saya alami.		
9.	Saya merasakan bahwa senam lansia membantu saya untuk hidup sehat dan bahagia di usia lanjut.		

10.	Saya selalu bersikap optimis dalam memandang kehidupan.		
11.	Saya merasa senang dan mampu melakukan senam lansia.		
12.	Saya dapat melakukan perawatan diri secara mandiri, misalnya mandi.		
13.	Saya merasa lebih bersemangat jika melakukan senam lansia dibandingkan dengan diam saja.		
14.	Saya merasakan anggota tubuh saya masih berfungsi dengan baik.		
15.	Saya tidak mengalami kesulitan untuk mengikuti gerakan senam lansia.		
16.	Saya senang dapat melakukan aktivitas kehidupan dengan menggunakan anggota tubuh saya sendiri.		
17.	Saya selalu mempunyai minat, keinginan dan motivasi untuk melakukan senam lansia.		
18.	Saya merasa yakin dengan penampilan diri saya.		
19.	Saya akan terus melakukan senam lansia selama bermanfaat bagi kesehatan saya.		
20.	Dengan perubahan fisik akibat penuaan misalnya rambut beruban dan kulit keriput tidak membuat saya rendah diri.		

21.	Dengan melakukan senam lansia, membuat saya mampu melakukan aktifitas lainnya.		
22.	Saya menyadari potensi atau kemampuan diri saya untuk terus menjalani kehidupan dengan bahagia.		



Tabel Nilai Rho

Lampiran 6

N	Taraf Signif	
	5 %	1 %
5	1,00	
6	0,886	1,000
7	0,786	0,929
8	0,738	0,881
9	0,683	0,883
10	0,648	0,794
12	0,591	0,777
14	0,544	0,715
16	0,506	0,665
18	0,475	0,625
20	0,450	0,591
22	0,428	0,562
24	0,409	0,537
26	0,392	0,515
28	0,377	0,496
30	0,364	0,478