

SKRIPSI

**PENGARUH AKTIFITAS FISIK YOGA TERHADAP TINGKAT
STRES PADA LANSIA DI DAHLIA SENJA SENIORS CITIZEN**



**DI SUSUN OLEH :
NADIA NUR INDAH DEWI
234201446069**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA 2024**

PENGARUH AKTIFITAS FISIK YOGA TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA DI DAHLIA SENJA SENIORS CITIZEN

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Jakarta



OLEH :
NADIA NUR INDAH DEWI
2342014460697

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2025

SKRIPSI

PENGARUH AKTIFITAS FISIK YOGA TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA DI DAHLIA SENJA SENIORS CITIZEN

Oleh :

Nadia Nur Indah Dewi

NPM : 234201446069

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi

Program Studi Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Nasional

Pada tanggal 17 Februari 2025

Pembimbing 1

Pembimbing 2

Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep., Sp.Kep.Kom

Ns. Aisyiah, M.Kep., Sp.Kep.Kom

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.

Judul Skripsi : Pengaruh Aktifitas Fisik Yoga Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia
di Dahlia Senja Seniors Citizen

Nama Mahasiswa : Nadia Nur Indah Dewi

NPM : 234201446069



HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG

Judul Skripsi : Pengaruh Aktifitas Fisik Yoga Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia di Dahlia Senja Seniors Citizen
Nama Mahasiswa : Nadia Nur Indah Dewi
NPM : 234201446069



Menyetujui,

Penguji 1 : **Ns. Naziyah, M.Kep, Ph.D**

Penguji 2 : **Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep., Sp.Kep.Kom**

Penguji 3 : **Ns. Aisyiah, M.Kep., Sp.Kep.Kom**

[Handwritten signatures of the three examiners are present to the right of the logo, each on a dotted line.]

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama Mahasiswa : Nadia Nur Indah Dewi

NPM : 234201446069

Judul Penelitian : Pengaruh Aktifitas Fisik Yoga Terhadap Tingkat Stres

Pada Lansia di Dahlia Senja Seniors Citizen

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam Daftar Pustaka

Jakarta, 18 Februari 2025



(Nadia Nur Indah Dewi)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah Subhanahu wa Ta'ala karena atas limpahan rahmat dan hidayahnya penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Aktifitas Fisik Yoga Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Dahlia Senja Seniors Citizen” Saya menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tepat waktu tanpa adanya campur tangan Tuhan, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan penuh rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

- 1) Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.
- 2) Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Bapak Ns. Tommy J.F. Wowor, MM, M.Kep, Ph.D, yang telah memberikan dorongan, semangat, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi.
- 3) Ibu Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep., Sp.Kep.Kom, selaku pembimbing 1 yang telah memberikan masukan dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi ini.
- 4) Ibu Ns. Aisyiah, M.Kep.,Sp.Kep.Kom, selaku pembimbing 2 yang telah memberikan masukan dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi ini

5) Ibu Ns. Andi Mayasari Usman, S.Kep, M.Kep selaku pembimbing akademik yang senantiasa mendampingi selama belajar di Program Studi Keperawatan FIKES UNAS

6) Seluruh Dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus FIKES UNAS

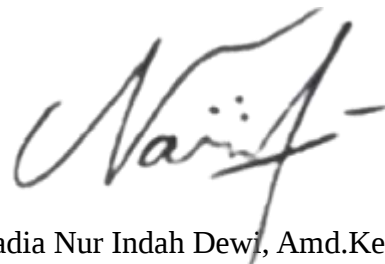
7) Ketua dan seluruh Lansia Dahlia Senja Seniors Citizen yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian

8) Kedua orang tua saya yang selalu memberi semangat dan doa untuk saya

9) Keluarga besar yang selalu mendukung dan mendoakan saya selama pembuatan skripsi ini

Akhirnya peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan hasil penelitian ini tentu masih banyak berbagai kekurangan, sehingga peneliti sangat mengharapkan kritikan dan masukannya yang bersifat membangun demi kesempurnaan hasil penelitian ini. Akhir kata penulis mohon maaf atas segala kesalahan dan kekhilafan semoga skripsi dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Jakarta, 18 Februari 2025



(Nadia Nur Indah Dewi, Amd.Kep)

Abstrak

PENGARUH AKTIFITAS FISIK YOGA TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA DI DAHLIA SENJA SENIORS CITIZEN

Nadia Nur Indah Dewi, Intan Asri Nurani, Aisyiah

Latar Belakang: Stres sering dialami lansia akibat perubahan fisik, sosial, dan emosional yang terjadi seiring bertambahnya usia. Yoga, sebagai aktivitas fisik yang memadukan gerakan dan meditasi, terbukti efektif dalam menurunkan stres. Program yoga berbasis komunitas dapat membantu lansia meningkatkan kesejahteraan fisik, mental, serta memperkuat hubungan sosial dan memperbaiki kualitas hidup mereka.

Tujuan Umum: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap tingkat stres pada lansia di Dahlia Senja Senior Citizen.

Metodologi: Penelitian ini menggunakan metode kualitatif menggunakan Pendekatan *quasi experimental with Pre-Post Test Group*. Sampel berjumlah 50 responden dengan teknik sampling Probability Sampling dan data di kumpulkan melalui kuesioner.

Hasil Penelitian: Kelompok intervensi menunjukkan penurunan data *Mean* rata-rata tingkat stres dari 3,49 menjadi 1,96 dengan *St. Deviation* menurun dari 1,323 menjadi 1,306 dengan hasil *p-value* $< 0,05$ yaitu 0,00, yang menunjukkan penurunan signifikan. Pada kelompok kontrol bernilai tetap dengan data *Mean* rata-rata stres 3,20 dan *SD* 0,957 dengan hasil *p-value* $> 0,05$ yaitu 1,00, yang menunjukkan tidak ada perubahan signifikan.

Simpulan: Hasil Uji menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol dalam perubahan tingkat stres setelah intervensi. Pada kelompok intervensi, sebelum yoga, tingkat stres tertinggi adalah "Sangat Parah" (36%) dan terendah "Parah" (4%). Setelah intervensi, stres tertinggi berubah menjadi "Normal" (60%), sementara stres "Parah" meningkat menjadi 24%.

Saran: Disarankan yoga diintegrasikan rutin di fasilitas lansia, dengan variasi durasi, pengukuran jangka panjang, dan dukungan komunitas untuk memaksimalkan manfaat dalam menurunkan stres dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kata Kunci: yoga, aktivitas fisik, stres, lansia, kesehatan mental

Kepustakaan : 2015-2024

Abstract

THE EFFECT OF YOGA PHYSICAL ACTIVITY ON STRESS LEVEL AMONG OLDER ADULTS PATIENTS AT DAHLIA SENJA SENIOR CITIZEN

Nadia Nur Indah Dewi, Intan Asri Nurani, Aisyiah,

Background: Stress is often experienced by older adults due to the physical, social and emotional changes that come with age. Yoga, as a physical activity that combines movement and meditation, has been shown to be effective in reducing stress. Community-based yoga programs can help older adults improve their physical and mental well-being, as well as strengthen their social relationships and improve their quality of life.

Aim: to examine the effect of yoga physical activity on stress level among older adults patient at Dahlia Senja senior citizen.

Methods: This study was a qualitative method using a quasi-experimental approach with Pre-Post Test Group. The sample was 50 respondents with Probability Sampling and data collected through questionnaires.

Result: The intervention group showed a decrease in mean stress level data from 3.49 to 1.96 with Standard Deviation decreasing from 1.323 to 1.306 with a p-value < 0.05 which was 0.00, which indicates a significant decrease. In the control group, the value was fixed with data on Mean average stress 3.20 and SD 0.957 with a p-value > 0.05 which is 1.00, which indicates no significant change.

Conclusion: The results showed significant differences between the intervention and control groups in changes in stress levels after the intervention. In the intervention group, before yoga, the highest stress level was "Very Severe" (36%) and the lowest was "Severe" (4%). After the intervention, the highest stress changed to "Normal" (60%), while "Severe" stress increased to 24%.

Suggestion: It is suggested that yoga be routinely integrated in elderly facilities, with variations in duration, long-term measurement, and community support to maximize the benefits in reducing stress and improving the quality of life of the elderly.

Keywords: yoga, physical activity, stress, older adult, mental health.

Bibliography : 2015-2024

Daftar Isi

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG	iii
HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
KATA PENGANTAR	vi
Abstrak	viii
<i>Abstract</i>	ix
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel	xiii
Daftar Gambar	xiv
Daftar Singkatan	xv
Daftar Lampiran.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Konsep Lansia.....	8
2.1.1 Definisi Lansia	8
2.1.2 Perubahan Psikologis pada Lansia	9
2.1.3 Penurunan Psikososial Lansia	10
2.1.4 Kesehatan Mental dan Lansia	11
2.2 Stres pada Lansia.....	11
2.2.1 Definisi Stres.....	11
2.2.2 Macam Macam Stress	11
2.2.3 Macam Macam Stressor pada Lansia.....	12
2.2.4 Stres dan Tanda Gejalanya.....	13
2.2.5 Faktor Penyebab Stres pada Lansia.....	15

2.2.6	Dampak Stres Terhadap Kesehatan Lansia (Fisik dan Mental).....	15
2.2.7	Penanganan Stres pada Lansia	16
2.2.8	Alat Ukur Stres.....	17
2.3	Aktivitas Fisik dan Manfaatnya bagi Lansia.....	19
2.3.1	Pengertian Aktivitas Fisik.....	19
2.3.2	Kebutuhan Khusus Lansia dalam Aktivitas Fisik.	20
2.3.3	Aktivitas Fisik yang cocok bagi lansia	23
2.3.4	Aktivitas Fisik sebagai Upaya Mengurangi Stres pada Lansia	25
2.4	Yoga Sebagai Aktivitas Fisik untuk Lansia	27
2.4.1	Berikut Tahapan-Tahapan Yoga	27
2.4.2	Pengertian dan Sejarah Yoga	32
2.4.3	Jenis-Jenis Yoga yang Cocok untuk Lansia.....	33
2.4.4	Peran Yoga sebagai Aktivitas Fisik bagi Lansia.....	34
2.4.5	Manfaat Yoga Terhadap Kesehatan Fisik Lansia	35
2.4.6	Manfaat Yoga Terhadap Kesehatan Mental Lansia	36
2.4.7	Pengaruh Yoga dalam Menurunkan Tingkat Stres pada Lansia	38
2.4.8	Mekanisme Yoga dalam Mengurangi Stres	39
2.5	Kerangka Teori.....	42
2.6	Kerangka Konsep.....	43
2.7	Hipotesis.....	43
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	44
3.1	Desain Penelitian.....	44
3.2	Populasi dan Sampel	44
3.3	Lokasi dan Waktu Penelitian	46
3.4	Definisi Operasional.....	47
3.5	Instrumen Penelitian.....	47
3.6	Prosedur Pengumpulan Data	48
3.7	Pengolahan Data.....	49
3.8	Analisis Data	50
3.9	Etika Penelitian	51
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	54
4.1	Hasil Penelitian	54
4.1.1	Analisis Univariat.....	54
4.1.2	Uji Normalitas Data	57

4.1.3 Analisis Bivariat.....	58
4.2 Pembahasan.....	59
4.2.1 Pembahasan Univariat.....	59
4.2.2 Pembahasan Bivariat.....	63
4.3 Keterbatasan Penelitian	71
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	72
5.1 Kesimpulan	72
5.2 Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA	74
Lampiran 1 Lembar Konsultasi Skripsi Pembimbing 1 dan 2	82
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	87
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian dari Instansi Penelitian.....	88
Lampiran 4 <i>Informed Consent</i>	89
Lampiran 5 Instrumen Penelitian	95
Lampiran 6 Master tabel	98
Lampiran 7 Hasil Output Analisis Data	105
Lampiran 8 Bukti Foto Kegiatan Penelitian.....	116
Lampiran 9 Biodata Penulis.....	118



Daftar Tabel

	Halaman
Tabel 4.1 Distribusi Frekuanesi Kelompok Usia dan Jenis Kelamin	58
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Frekuensi Tingkat Stress <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i> Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol	59
Tabel 4.3 Uji Normalitas Data Tingkat Stress <i>Pre</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Inter Vensi dan Kontrol	61
Tabel 4.4 Uji <i>Wilcoxon</i> Pada Data Kelompok Intervensi <i>Pre-Post Test</i>	62
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Frekuensi Tingkat Stress <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i> Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol	63



Daftar Gambar

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teori	45
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	46



Daftar Singkatan

BKOW : Badan Kerjasama Organisasi Wanita

DASS : *The Depression Anxiety Stress Scale*

Depkes : Departemen Kesehatan

Dinkes : Dinas Kesehatan

FIKES UNAS : Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional

Kemenkes : Kementerian Kesehatan

Pemprov Jabar: Pemerintahan Provinsi Jawa Barat

SPSS : Statistical Package for Social Sciences

WHO : *World Health Organization*



Daftar Lampiran

Lampiran 1 Lembar Konsultasi Skripsi Pembimbing 1 dan 2	82
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	87
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian dari Instansi Penelitian.....	88
Lampiran 4 <i>Informed Consent</i>	89
Lampiran 5 Instrumen Penelitian	95
Lampiran 6 Master tabel	98
Lampiran 7 Hasil Output Analisis Data	105
Lampiran 8 Bukti Foto Kegiatan Penelitian	116
Lampiran 9 Biodata Penulis	118

