

**PENGARUH TERAPI SENAM YOGA TERHADAP FUNGSI KOGNITIF
PADA LANSIA DI WILAYAH PUSKESMAS KARANGJATI,
KABUPATEN NGAWI**

**Skripsi Diajukan sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana
Keperawatan**



Disusun Oleh :

PRAHITHA SINTHA HAPSARI

J210190196

**KEMENTERIAN KESEHATAN INDONESIA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI KEPERAWATAN**

2023

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH TERAPI SENAM YOGA TERHADAP FUNGSI KOGNITIF
PADA LANSIA DI WILAYAH PUSKESMAS KARANGJATI,
KABUPATEN NGAWI**

Disusun Oleh :

PRAHITHA SINTHA HAPSARI

J210190196

Telah diperiksa dan disetujui oleh :

Dosen

Pembimbing



Wachidah Yuniartika, S.Kep., Sp. Kep.Kom

HALAMAN PENGESAHAN

Berjudul

**PENGARUH TERAPI SENAM YOGA TERHADAP FUNGSI KOGNITIF
PADA LANSIA DI WILAYAH PUSKESMAS KARANGJATI,
KABUPATEN NGAWI**

Oleh :
PRAHITHA SINTHA HAPSARI
J210190196

Dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada tanggal : 16 Januari 2023

Pembimbing

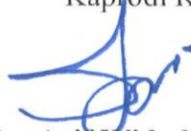


Wachidah Yuniartika, S.Kep., Sp. Kep.Kom
NIDN. 0627018702

Penguji :

1. Wachidah Yuniartika, S.Kep., Sp. Kep.Kom (.....)
2. Abi Muhlisin, SKM., M.Kep. (.....)
3. Vinami Yulian, Ns., M.Sc., Ph.D. (.....)

Sekretaris
Kaprosdi Keperawatan



Dr. Arif Widodo, A.Kep., M.Kes
NIDN : 0605066901

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Dr. Umi Budi Rahayu, S.Sis., Ftr., M.Kes
NIDN : 0620117301

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Prahitha Sintha Hapsari
NIM : J210190196
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Senam Yoga Terhadap Fungsi Kognitif
Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Karangjati, Kabupaten
Ngawi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi ini saya susun dengan bebas dari Plagiarisme sesuai dengan peraturan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Apabila dikemudian hari saya terbukti menyatakan tindakan Plagiarisme maka saya bersedia bertanggung jawab sepenuhnya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 6 Januari 2023

Yang membuat pernyataan



Prahitha Sintha Hapsari
J210190196

MOTTO

**Maka sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya
sesudah kesulitan ada**

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan proposal dengan judul: Pengaruh Terapi Senam Yoga Terhadap Lansia dengan Gangguan Fungsi Kognitif di Wilayah Puskesmas Karangjati, Kabupaten Ngawi.

Penulisan proposal ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan Jurusan Keperawatan pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, akan sangat sulit bagi saya untuk menyelesaikan proposal ini.

Namun, saya menyadari sepenuhnya bahwa ada kekurangan baik dari segi penyusunan bahasa maupun segi lainnya. Oleh karena itu, dengan tangan terbuka dan lapang dada saya membuka selebar-lebarnya bagi pembaca yang ingin memberikan saran dan kritis kepada saya sehingga saya dapat memperbaiki propsoal ini.

Akhirnya, semoga dari penulisan proposal ini dapat diambil hikmah dan manfaatnya sehingga dapat memberikan inspirasi untuk pembacanya.

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK	xii
ABSTRACT.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Lansia.....	11
B. Fungsi Kognitif	18
C. Terapi Senam Yoga.....	21
D. Kerangka Teori	25
E. Kerangka Konsep	26
F. Hipotesis	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
C. Populasi dan Sampel	28

D. Variabel Penelitian.....	29
E. Definisi Operasional Variabel.....	29
F. Instrumen Penelitian.....	31
G. Uji Validitas dan Reabilitas	32
H. Etika Penelitian.....	32
I. Analisis Data	33
J. Teknik Pengolahan Data	34
K. Jalannya Penelitian	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Karakteristik Responden.....	38
B. Pembahasan.....	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN.....	49

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel.....	29
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	38
Tabel 4.2 Uji Bivariat.....	39
Tabel 4.3 Uji Normalitas	40
Tabel 4.4 Uji Wilcoxon	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pose duduk Bersila	23
Gambar 2.2 Pose Pohon	23
Gambar 2.3 Pose Kupu-Kupu	24
Gambar 2.4 Pose Segitiga	24
Gambar 2.5 Kerangka Teori.....	25
Gambar 2.6 Kerangka Konsep	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden Penelitian	50
Lampiran 2. Kuesioner Penelitian.....	51
Lampiran 3. Penjelasan Sebelum Persetujuan	53

PENGARUH TERAPI SENAM YOGA TERHADAP LANSIA DENGAN GANGGUAN FUNGSI KOGNITIF DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARANGJARI KABUPATEN NGAWI

ABSTRAK

Latar belakang: Usia lanjut (lansia) merupakan tahap lanjut dari kehidupan yang ditandai dengan melemahnya kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan tekanan lingkungan. Masalah kesehatan yang biasa dialami oleh lansia salah satunya adalah penurunan fungsi kognitif. Tujuan: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mencari ada tidaknya pengaruh terapi senam yoga terhadap lansia dengan gangguan fungsi kognitif di Desa Rejuno wilayah kerja puskesmas Karangjati. Metode: Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan pre-test design dengan one group pre-test post-test design. Sampel penelitian ini terdiri dari 30 lansia yang tinggal di Desa Rejuno. Hasil: Dari Uji statistik Wilcoxon didapatkan nilai signifikansi atau probabilitas (0,002). kurang dari standar signifikansi 0,05 atau ($p < \alpha$) Kesimpulan: terdapat pengaruh terapi senam yoga terhadap lansia dengan gangguan fungsi kognitif.

kata kunci : lansia, gangguan fungsi kognitif, terapi senam yoga

ABSTRACT

Background: Old age (elderly) is an advanced stage of life which is characterized by a weakening of the body's ability to adapt to environmental pressures. One of the health problems commonly experienced by the elderly is a decrease in cognitive function. **Purpose:** The purpose of this study was to find out whether there is any influence of yoga exercise therapy on the elderly with cognitive function disorders in Rejuno Village, the working area of the Karangjati Public Health Center. **Method:** The method used in this research is a qualitative study using a pre-test design with one group pre-test post-test design. The sample of this study consisted of 30 elderly who live in Rejuno Village. **Results:** From the Wilcoxon statistical test, a significance or probability value is obtained (0.002). less than the standard significance of 0.05 or ($p < \alpha$) **Conclusion:** there is an effect of yoga exercise therapy on the elderly with impaired cognitive function.

Keywords: elderly, impaired cognitive function, yoga exercise therapy