Received
14 Desember 2020

Revised
24 Februari 2021

Accepted
16 Juni 2021

PENURUNAN TINGKAT STRES LANSIA DENGAN SENAM LANSIA DI DUSUN MANGIR TENGAH PAJANGAN BANTUL

Endang Tri Sulistyowati

Prodi Promosi Kesehatan Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta

Email: endangts80@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Permasalahan yang sering dihadapi lansia seperti menurunnya daya tahan tubuh, mengalami berbagai penyakit degenerative dan permasalahan yang diterima dari lingkungan sekitar, maka tekanan pada diri lansia akan sangat berpengaruh pada timbulnya stres. **Tujuan** dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara senam lansia dengan penurunan tingkat stres pada lansia. **Metode** Penelitian ini merupakan penelitian *Quasy Experiment* dengan desain *one group pre-post test* yang dilakukan di Dusun Mangir Tengah kelurahan Sendangsari Pajangan Bantul. Metoda yang digunakan total sampling dengan subyek semua lansia di Dusun Mangir tengah yang bersedia menjadi subyek penelitian berjumlah 34 orang. **Hasil penelitian :** Kegiatan senam lansia yang dilakukan secara bersama-sama di Dusun Mangir Tengah, Sendangsari, Pajangan, Bantul dapat menurunkan tingkat stress lansia setelah dilakukan secara rutin setiap minggu selama satu bulan. Penurunan tingkat stress lansia setelah melakukan senam lansia bersama sekitar 44 persen. **Kesimpulan :** Kegiatan senam lansia yang dilakukan secara bersama-sama di Dusun Mangir Tengah, Sendangsari, Pajangan, Bantul dapat menurunkan tingkat stress lansia.

Kata Kunci : Senam, tingkat stres, lansia

ABSTRACT

Background : problems that are often faced by the elderly, such as decreased endurance, experiencing various degenerative diseases and problems received from the surrounding environment, the stress on the elderly will greatly affect the emergence of stress. **Destination** The purpose of this study was to determine the effect of exercise in the elderly with a reduction in stress levels in the elderly. **Method** This research is a pre-experimental study with a one group pre-post test design which was conducted in Mangir Tengah hamlet, Sendangsari Pajangan village, Bantul. The method used was total sampling with 34 people as the subject of all elderly people in Dusun Mangir Tengah who were willing to become research subjects. **Research result** Elderly exercise activities carried out together in the village of Mangir Tengah

*with display of Bantul displays can reduce the stress level of the elderly after being routinely done every week for one month. decreased stress levels of the elderly after doing elderly gymnastics together around 44 percent. **Conclusion** Elderly gymnastics activities carried out together in the middle of Mangir Tengah hamlet spring Sendang Sari display can reduce stress levels of the elderly.*

Keywords : gymnastics, stress levels, the elderly

PENDAHULUAN

Usia lanjut merupakan tahap akhir pada daur kehidupan manusia dan tidak bisa dipungkiri setiap manusia akan mengalami bagi yang dikaruniai usia panjang. Lansia bukan merupakan penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan lingkungan (Efendi, 2009).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) 2013, dalam Menkes RI menggolongkan lanjut usia menjadi 4 yaitu : usia pertengahan (*middle age*) 45 – 59 tahun, lanjut usia (*elderly*) 60 – 74 tahun, lanjut usia tua (*old*) 75 – 90 tahun dan usia sangat tua (*very*

old) diatas 90 tahun. Sedangkan

kategori menurut Depkes RI 2009 masa lansia awal 46 – 55 tahun, masa lansia akhir 56 – 65 tahun dan masa manula 65 keatas.

Berdasarkan laporan *United Nations Population Devision, "Life Expectancy at Birt-Both Sexes, Life Expectancy at Birt-Female, dan Life Expectancy at Birt-Male"* di New York Amerika Serikat terdapat 384 juta orang lansia di dunia. Saat ini angkanya meningkat lebih dari dua kali lipat menjadi 893 juta orang lansia. Peningkatan populasi lansia di Indonesia pada tahun 2005 sebanyak 15,8 juta sekitar 7,2 % meningkat 3 kali daripada tahun 1970 sebanyak 5,3 juta¹ .

Peningkatan jumlah penduduk lansia apabila tidak segera ditangani akan menambah masalah yang sangat kompleks, terutama di bidang kesehatan mengingat lansia merupakan periode dimana fungsi tubuh telah mengalami kemunduran dan identik dengan menurunnya daya tahan tubuh dan mengalami berbagai penyakit degeneratif². Keadaan tersebut, berpengaruh pada permasalahan yang diterima dari lingkungan sekitar, maka tekanan pada diri lansia akan sangat berpengaruh pada timbulnya stres³.

Stres sebagai reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan akibat dari persepsi yang dianggapnya sebagai ancaman bagi keselamatan dirinya. Sedangkan stres pada lansia dapat didefinisikan sebagai tekanan yang diakibatkan oleh stresor berupa

perubahan – perubahan yang menuntut adanya penyesuaian dari lansia. Tingkat stres pada lansia berarti pula tinggi rendahnya tekanan yang dirasakan atau dialami oleh lansia sebagai akibat dari stresor berupa perubahan – perubahan baik fisik, mental, maupun sosial dalam kehidupan yang dialami lansia⁴.

Stres yang menghampiri individu akan dipersepsikan atau akan dimaknai berbeda oleh masing-masing individu sehingga respon yang dihasilkan pun akan berbeda. Proses mempersepsi atau memaknai stresor ini melibatkan proses mental (kognisi) dan pengalaman-pengalaman individu dalam kehidupannya. Hal ini dijelaskan bahwa perbedaan usia akan mempengaruhi persepsi dan pemaknaan individu terhadap stres. Hal ini dapat dilihat pada tingkat stres orang usia lanjut atau lansia.

Pada kesempatan kali ini penulis memberikan kegiatan senam lansia sebagai pemulihan fungsional yaitu dengan cara membuat persendian otot dan kondisi tubuh umumnya berfungsi sebagai mana mestinya sehingga lansia dapat memenuhi kebutuhan hidupnya. Senam lansia adalah aktivitas yang cocok untuk lansia karena olah raga ini mudah dilakukan dan tidak memberatkan lansia. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh. Dengan mengikuti senam lansia efek minimalnya adalah lansia merasa gembira, bisa tidur nyenyak dan pikiran tetap segar.

Hasil wawancara dengan kepala dukuh Mangir Tengah Sendangsari Pajangan Bantul, diperoleh informasi jumlah penduduk yang lebih dari 60 tahun sebanyak 41 orang. Hasil wawancara dengan beberapa lansia didapatkan 3 lansia mengatakan sepi karena jauh dari anak, sedangkan 2 orang lainnya mengatakan tidak dapat melakukan aktivitas yang dulu biasa dilakukan karena bertambahnya usia.

Berdasarkan uraian di atas penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh senam Lansia terhadap penurunan tingkat stres pada lansia di dusun Mangir tengah Pajangan Bantul". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap tingkat stres pada lansia.

1. TINJAUAN PUSTAKA

Setiap orang akan mengalami penuaan. Penuaan adalah fenomena universal yang mengubah cadangan fisiologis individu dan kemampuan untuk mempertahankan homeostasis. Apabila dilihat dari sudut pandang yang lebih luas, proses penuaan merupakan suatu perubahan progresif pada organisme yang telah mencapai kematangan intrinsik dan bersifat irreversibel serta menunjukkan adanya kemunduran sejalan dengan waktu.

Usia lanjut dapat dikatakan usia emas karena tidak semua orang dapat mencapai usia tersebut. Sebutan untuk orang yang berusia lanjut ada bermacam-macam antara lain manusia usia lanjut (manula), orang lanjut usia (lansia), golongan lanjut umur (glamur), usia lanjut (usila), bahkan di Inggris orang menyebutnya dengan istilah warga negara senior⁵. Lanjut

usia atau sering disingkat dengan lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas, baik pria maupun wanita. Lansia sendiri bukan merupakan suatu penyakit, melainkan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh beradaptasi dengan stres lingkungan dan akan mengalami kemunduran baik fisik, mental dan sosial secara bertahap⁶. BPS membagikelompok umur lansia menjadi lansia muda yaitu usia 60 – 69 tahun, lansia menengah yaitu usia 70 – 79 tahun dan lansia tua yaitu usia 80 tahun ke atas¹.

Stres merupakan suatu kondisi seseorang yang mengalami tututan emosi yang berlebih dalam waktu yang membuatnya sulit untuk memfungsikan secara efektif semua wilayah kehidupan. Keadaan ini dapat mengakibatkan munculnya cukup

banyak gejala, seperti depresi, kelelahan kronis, mudah marah, gelisah dan kualitas kerja yang rendah⁷.

Stres adalah respon fisik terhadap peristiwa yang membuat seseorang terancam atau terganggu keseimbangannya dalam berbagai cara. Ketika seseorang merasakan bahaya, tubuh akan melakukan pertahanan secara otomatis, respon fisiologis ini yang mendorong seseorang untuk menyerang atau melarikan diri⁸. Stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun yang membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku⁷.

Penggolongan ini didasarkan atas persepsi individu terhadap stres yang dialami, yaitu :

a. Distress (stres negatif)

Distress merupakan respon terhadap kejadian-kejadian negatif seperti kematian anak, istri, di PHK dari pekerjaan, termasuk di dalamnya jika orang tua memiliki anak yang menderita autisme yang juga merupakan cobaan berat

a. Eustress (stres positif)

Eustress bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan., seperti mendapatkan kenaikan jabatan.

Stres dikelompokkan menjadi 3 tingkat⁹ :

a. Stres ringan

Stres tingkat ini terjadi di kehidupan sehari-hari dan dapat membantu individu menjadi waspada dan mencegah berbagai kemungkinan yang dapat terjadi.

a. Stres sedang

Pada tingkat stres ini individu lebih memfokuskan pada hal penting dan

mengesampingkan yang lainnya sehingga mempersempit lahan persepsinya.

b. Stres berat

Pada tingkat ini, persepsi individu sangat menurun dan cenderung memusatkan perhatian pada hal-hal lain dan memerlukan banyak pengarahan.

Tanda-tanda individu yang mengalami stres⁸, yaitu :

a. Gejala Kognitif

Gejala kognitif meliputi masalah dalam memori, sulit konsentrasi, sulit mengambil keputusan, selalu berpandangan negatif, cemas, ketakutan yang berlebihan dan lain-lain.

b. Gejala Emosional

Gejala emosional antara lain : murung, agitasi, cepat marah, rasa kesepian, depresi dan tidak bahagia.

c. Gejala fisik

Gejala fisik dapat berupa : nyeri kepala dan punggung, diare dan sembelit, mual dan pusing, nyeri dada dan berdebar-debar, insomnia, gatal dan lain-lain.

d. Gejala perubahan perilaku

Gejala perubahan perilaku meliputi : makan berlebihan, atau tidak mau makan sama sekali, kurang tidur atau berlebih, menyendiri, mengalihkan ke alkohol atau narkoba.

Stres dapat diatasi dengan berbagai cara salah satunya adalah teknik relaksasi yang tujuannya untuk mengendorkan ketegangan otot-otot, karena stres mempengaruhi ketegangan otot.

Sehingga dengan dilakukannya relaksasi akan melemaskan oto-otot, maka stres akan menurun. Relaksasi dapat dicapai dengan cara mengatur nafas dengan konstan¹⁰.

Cara lain dalam mengatasi stres adalah dengan berolahraga. Olahraga dapat membantu tubuh dalam menghadapi stres. Olahraga terbukti dapat menurunkan kecemasan, stres, depresi dan tekanan¹¹.

Senam lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti orang lanjut usia dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga. Senam lansia ini dirancang secara khusus untuk melatih bagian tubuh agar mendapatkan peregangan bagi lansia dengan gerakan yang tidak berlebihan¹².

Manfaat dari senam lansia antara lain : 1) membantu tubuh tetap bugar, 2) melatih tulang tetap kuat, 3) mendorong jantung bekerja optimal. Senam lansia memiliki dampak positif lainnya yaitu terhadap peningkatan fungsi organ tubuh dimana sangat

berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur.

Olah raga dengan teratur salah satu nya senam lansia dapat mencegah atau memperlambat kehilangan fungsional organ dan mengurangi berbagai resiko penyakit seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit arteri koroner, selain itu senam lansia sangat bermanfaat untuk menghambat proses degeneratif. Dengan mengikuti senam lansia efek minimalnya lansia akan merasa bahagia, bisa tidur dengan nyenyak, dan pikiran tetap segar, sehingga nyaman dan aman dalam menjalani hidup¹².

Tahap dari senam lansia sebagai berikut¹³ :

a. Gerakan pemanasan

Sikap permulaan, berdiri tegak, menghadap ke depan kemudian mengambil nafas dengan mengangkat

kedua lengan membentuk huruf V. Gerakan ini bertujuan untuk meregangkan otot dan persendian.

b. Gerakan inti

Dimulai dengan gerakan peralihan jalan, tepuk dan goyang tangan 2x8 hitungan yang bertujuan untuk penguatan dan pengencangan otot serta meningkatkan keseimbangan.

c. Gerakan pendinginan

Gerakan tahap pendinginan ini bertujuan untuk menurunkan suhu tubuh, denyut jantung dan tekanan darah, dapat dilakukan dengan gerakan berjalan pelan¹⁴.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *Quasy Experiment* dengan desain penelitian ini adalah *one group pre-post test* yang dilakukan di Dusun Mangir Tengah kelurahan Sendangsari Pajangan Bantul. Adapun subyek

penelitian ini adalah lansia di dusun Mangir Tengah Pajangan Bantul. Pengambilan sampel dengan metode total sampling, yaitu semua lansia yang ada di dusun Mangir Tengah yang bersedia menjadi subyek penelitian. Jumlah lansia di Dusun Mangir sebanyak 41 orang dan yang bersedia menjadi subyek penelitian ini sebanyak 34 orang.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat stress lansia. Sebelum mendapat intervensi, responden di wawancarai untuk mengukur tingkat stress responden (pretest). Intervensi berupa senam dilakukan setiap dua kali selama 4 (minggu) minggu pada minggu ke 2 dan ke 4. Pada hari setelah dilakukan senam lansia, tingkat stress responden diukur (posttes I dan II) posttest II diadakan setelah 2 minggu dari posttes

I. Posttes diadakan untuk mengetahui

dampak dari senam lansia terhadap tingkat stress lansia.

3. HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan terhadap 34 responden lansia di Dusun Mangir Tengah Kelurahan Sendangsari, Kecamatan Pajangan, Kabupaten Bantul. Adapun karakteristik responden dijelaskan dalam table berikut.

Karakteristik	Jumlah	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	8	23.5
Perempuan	26	76.5
Umur		
Lansia Muda (60 – 69th)	13	38.2
Lansia Menengah (70–79th)	17	50.0
Lansia tua (>80th)	4	11.8
Pendidikan		
SD	3	8.8
SMP	15	44.1
SMA	12	35.3
Perguruan Tinggi	4	11.8
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	27	79.4

Bekerja	7	20.6
---------	---	------

Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 76,5 persen dan yang laki-laki hanya 23,5 persen. Separuh jumlah responden berusia dalam kategori lansia menengah (70-80 tahun), lansia muda sebanyak 38,2 persen dan yang berusia lansia tua sebanyak 11,8 persen.

Sebanyak 44,1 persen responden berpendidikan SLTP dan SLTA sebanyak 35,3 persen. Responden yang berpendidikan perguruan tinggi hanya 11,8 persen dan yang berpendidikan SD sekitar 8,8 persen. Hampir semua responden sudah tidak bekerja, hanya sekitar 20 persen responden yang masih aktif bekerja.

Tingkat stress diukur dengan instrument yang telah ditetapkan.

Pengukuran tingkat stress dilakukan 3

kali, yaitu pada saat sebelum mendapat intervensi (pretest) serta setelah 2 minggu mengikuti intervensi senam lansia (posttes I) dan s(posttes II). Adapun distribusi frekuensi jumlah responden menurut tingkatan stress pada tiga tahapan pengukuran dijelaskan dalam table sebagai berikut

Tingkat Stress	Jumlah	Persen
Pretes		
Stres Ringan	3	8.8
Stres Sedang	10	29.4
Stres Berat	21	61.8
Postes I		
Stres Ringan	5	14.7
Stres Sedang	20	58.8
Stres Berat	9	26.5
Postes I		
Stres Ringan	17	50.0
Stres Sedang	12	35.3
Stres Berat	5	14.7

Pada saat pretes jumlah responden yang mengalami stress ringan hanya sebanyak 8,8 persen. Responden yang mengalami stress tingkat sedang sebanyak 29,4 persen dan yang

mengalami stress tingkat berat sebanyak 61,8 persen

Pada saat postes I, jumlah responden yang mengalami stress tingkat ringan bertambah menjadi 14,7 persen. Responden yang mengalami stress tingkat sedang bertambah menjadi 58,8 persen dan yang mengalami stress tingkat berat berkurang menjadi 26,5 persen.

Jumlah responden yang mengalami stress ringan bertambah menjadi 50,0persen. Responden yang mengalami stress tingkat sedang berkurang menjadi 35,5 persen dan yang mengalami stress tingkat berat semakin berkurang hanya 14,7 persen.

Perbandingan Rata-rata Tingkat Stress Sebelum dan Sesudah dilakukan Intervensi

Penelitian ini dilakukan selama satu bulan. Senam lansia diadakan seminggu sekali pada hari minggu

pagi. Sebelum mendapat intervensi

senam lansia, responden diwawancarai untuk mengetahui tingkat stressnya.

Pengukuran tingkat stress responden untuk mengetahui dampak senam lansia terhadap tingkat stress responden dilakukan 2 kali yaitu pada minggu ke 2 dan minggu ke 4. Hasil pengukuran tersebut dibandingkan untuk mengetahui dampak dari senam lansia terhadap tingkat stress lansia seperti dijelaskan dalam table berikut.

Waktu Pengukuran	Rata-rata Skor Stress	SD	Selisih	t	p
Pretes	29.06	8.194	6.676	5.057	0.000
Postes I	22.38	7.912			
Postes I	22.38	7.912	6.588	5.413	0.000
Postes II	15.79	8.541			
Pretes	29.06	8.194	13.265	7.769	0.000

Postes II	15.79	8.541			
-----------	-------	-------	--	--	--

Ada perbedaan rata-rata skor tingkat stress pada saat pretes dengan postes I secara signifikan ($p < 0,05$) berdasarkan paired t-test. Rata-rata skor tingkat stress pada saat pretes sebesar 29,06 menurun menjadi 22,38 dengan selisih 6.676. Hal tersebut dapat dimaknai bahwa setelah dilakukan 2 minggu, senam lansia menurunkan tingkat stress lansia.

Rata-rata skor tingkat stress pada saat postes I sebesar 22,38 dan berkurang 6.59 menjadi 15.79 pada postes II. Hasil

uji statistic menunjukkan bahwa perbedaan rata-rata tersebut signifikan ($p < 0,05$). Hal tersebut dapat dimaknai bahwa setelah dilakukan 4 minggu,

senam lansia semakin menurunkan tingkat stress lansia.

Secara keseluruhan, Rata-rata skor tingkat stress pada saat pretes sebesar 29,06 menurun menjadi 15.79 pada postes II dengan selisih 13.265. Hal tersebut dapat dimaknai bahwa setelah dilakukan 4 minggu, senam lansia menurunkan tingkat stress lansia sekitar 44 persen.

4. PEMBAHASAN

Senam lansia bertujuan untuk relaksasi otot. Stress menyebabkan ketegangan otot. Dengan melakukan senam lansia secara rutin dan teratur diharapkan ketegangan otot menurun sehingga tubuh menjadi bugar dan lebih rileks. Senam lansia memang dirancang secara khusus untuk melatih bagian tubuh agar mendapatkan peregangan atau relaksasi bagi lansia dengan gerakan yang tidak berlebihan¹².

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jumlah responden yang mengalami stress berat berkurang setelah kelompok lansia yang menjadi responden penelitian melakukan senam. Hasil uji paired t-test juga menunjukkan bahwa terjadi penurunan skor stress sebesar 13,265 dan signifikan secara statistic ($p < 0,05$) setelah responden mengikuti senam lansia secara rutin setiap minggu. Senam lansia mempunyai efek minimal berupa lansia merasa bahagia, bisa tidur dengan nyenyak, dan pikiran tetap segar, sehingga nyaman dan aman dalam menjalani hidup¹². Efek tersebut yang menyebabkan stress lansia mengalami penurunan. Senam lansia dilakukan secara berkelompok juga memberikan dampak yang positif terhadap tingkat stress lansia, karena lansia dapat bersosialisasi dengan lansia lainnya. Hasil penelitian

sebelumnya menemukan bahwa lansia yang merasakan adanya gejala depresi mengatakan bahwa saat ini hanya tinggal bersama pasangan, karena anggota keluarganya telah berumah tangga dan memiliki kesibukan masing-masing sehingga hampir tidak pernah berkumpul bersama¹⁵.

Hasil penelitian ini serupa dengan hasil penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara skor Geriatric Depression Scale (GDS) sebelum dan sesudah perlakuan senam lansia¹⁶. Skor GDS setelah perlakuan senam lansia lebih rendah dibandingkan sebelum perlakuan. Olah raga dengan teratur dapat mencegah atau memperlambat kehilangan fungsional organ dan mengurangi berbagai resiko penyakit seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit arteri koroner, selain itu senam lansia sangat bermanfaat

untuk menghambat proses degeneratif¹². Oleh karenanya, kegiatan senam lansia secara rutin berkala setiap minggu di Dusun Mangir Tengah, Sendangsari, Pajangan, Bantul perlu dipertahan agar kesehatan fisik dan mental lansia dapat terjaga.

Kegiatan tersebut juga dapat digunakan sebagai media komunikasi antar lansia di dusun tersebut agar stressor lansia dapat diminimalkan karena lansia dapat berkumpul dan berkomunikasi dengan sesama lansia¹⁷. Rasa kesepian dan tidak berguna seringkali muncul dari kurangnya aktivitas, apabila dibiarkan secara terus-menerus maka akan berdampak negatif bagi lansia. Kegiatan senam lansia juga dapat dimanfaatkan oleh kepala dukuh atau pihak stake holder lain sebagai media memantau kesehatan lansia.

Keterbatasan penelitian penelitian ini adalah variable pengganggu seperti penyakit, tingkat sosial ekonomi, dukungan keluarga dan sebagainya tidak dikontrol, sehingga penurunan tingkat stress dalam penelitian kemungkinan juga disebabkan oleh factor stressor yang menurun.

Penelitian ini mengamati kegiatan senam lansia yang dilakukan secara bersama-sama, sehingga pengamatan yang dilakukan adalah pengamatan secara utuh kegiatan senam lansia bersama. Penurunan tingkat stress responden dapat disebabkan oleh kebersamaan dan/atau akibat senam yang dilakukan.

5. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kegiatan senam lansia yang dilakukan secara bersama-sama di Dusun Mangir Tengah, Sendangsari,

Pajangan, Bantul dapat menurunkan tingkat stress lansia setelah dilakukan secara rutin setiap minggu selama satu bulan. Penurunan tingkat stress lansia setelah melakukan senam lansia bersama sekitar 44 persen. Semula rata-rata tingkat stress lansia di dusun Mangir tengah sebesar 29,06 setelah mengikuti senam lansia selama satu bulan tingkat stress lansia menjadi 15.79.

6. SARAN

Kegiatan senam lansia dapat dilanjutkan sebagai kegiatan rutin mingguan di posyandu lansia di Dusun Dusun Mangir Tengah, Sendangsari, Pajangan, Bantul

7. REFERENSI

1. Badan Pusat Statistik Jakarta Pusat. 2010. *Statistik Indonesia Tahun 2010*. Jakarta Pusat ; Badan Pusat Statistik.

2. Maryam. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika
3. Rosita. 2012. *Pengaruh komitmen Organisasi terhadap kepuasan Kerja Dengan Role Stres sebagai Variabel Moderating*. JAAI Vol 12 No 1
4. Indriana, 2010. *Ragam Alat Bantu Media Pengajaran*. Jogjakarta : Diva Perss
5. (Maryam, dkk 2011)
6. Kushariyadi. 2011. *Asuhan Keperawatan Pada Klien Lanjut Usia*. Jakarta : Salemba Medika
7. Ricard. 2010. *Era Baru Manajemen*. Edisi 9 Buku 2. Jakarta : Salemba Empat
8. Smith. 2011. *Health Psychology : Biopsychosocial interactional officers : A literature Review*. *International Journal of Stress Management* 7
9. Maramis. 2009. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya : Airlangga
10. Wortman. 2010. *Psychology*. Five Edition. USA : Mc. Graw Hill, Inc.
11. Sasongko. 2011. *Kebisingan Lingkungan*. Semarang: Univ. Diponegoro
12. Setiawan. 2012. *Pengembangan Pembelajaran Aktif dengan ICT*. Yogyakarta : Skripta Media Creative
13. Dirjen Bina Kesejahteraan Sosial RI. 2000. *Buku Pedoman Karang Taruna*. Jakarta : Menpora
14. Suroto. 2010. *Pegangan Kuliah : Pengertian Senam, Manfaat Senam dan Urutan Gerakan*. Semarang : Universitas Diponegoro
15. Parasari GAT dan Lestari MD(2015) Hubungan Dukungan Sosial Kkeluarga dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Kelurahan Sading, *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol. 2, No. 1, 68-77
16. Sujana D, WardaniND dan Jusup I, Pengaruh Senam Lansia Terhadap Skor Geriatric Depression Scale (Studi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Rw X Kelurahan Padangsari Kecamatan Banyumanik Kota Semarang), *MMM*, Vol. 4 No. 4 Oktober : 600-608

17. Suardiman, S. P. (2011).
Psikologi Usia Lanjut.
Yogyakarta : Gajah Mada
University Press.