

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM KOMBINASI
GERAK TANGAN TERHADAP KEBUGARAN FISIK LANSIA**

TUGAS AKHIR

ALIFIANA AGMA PUTRI DAMAYANTI
NIM. P17230214111



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN BLITAR
2024**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM KOMBINASI
GERAK TANGAN TERHADAP KEBUGARAN FISIK LANSIA**

Tugas Akhir ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan program pendidikan keperawatan di Program Studi D3 Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

ALIFIANA AGMA PUTRI DAMAYANTI
NIM. P17230214111



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN BLITAR**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Alifiana Agma Putri Damayanti

NIM : P17230214111

Program Studi : D3 Keperawatan Blitar

Jurusan : Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis ini benar – benar merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Tugas Akhir ini hasil pengambil alih tulisan atau pikiran orang lain, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mengetahui,

Pembimbing Utama



Mujito A. Per. Pen., M. Kes
NIP. 19640707 198603 1 003

Blitar, 06 Mei 2024

Mahasiswa



Alifiana Agma Putri Damayanti
NIM. P17230214111

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Studi Kasus dengan Judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Kombinasi Gerak Tangan Terhadap Kebugaran Fisik Lansia” oleh Alifiana Agma Putri Damayanti NIM. P17230214111 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Blitar, 06 Mei 2024

Mengetahui,

Pembimbing Utama



Mujito A. Per. Pen., M. Kes
NIP. 19640707 198603 1 003

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Kombinasi Gerak Tangan Terhadap Kebugaran Fisik Lansia” oleh Alifiana Agma Putri Damayanti NIM P17230214111 telah diujikan di depan dewan penguji pada tanggal 14 Mei 2024.

Dewan Penguji,

Ketua Penguji

Ns. Arif Mulvadi, M.Kep
NIP. 19750729 200112 1 002

Anggota Penguji

Mujito A Per.Pen., M.Kes
NIP. 19640707 198603 1 003

Mengetahui

Ketua Jurusan Keperawatan

Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep.Ns.M.Kep
NIP. 19760810200212 2 001

ABSTRAK

Damayanti, Alifiana Agha Putri (2024), Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Kombinasi Gerak Tangan Terhadap Kebugaran Fisik Lansia. Tugas Akhir, Program Studi Diploma 3 (D3) Keperawatan Blitar, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Pembimbing Utama: Mujito, A.Per.Pen., M.Kes.

Lansia merupakan seseorang yang berusia > 60 tahun dan mengalami proses menua yang menyertai berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Salah satu aspek penting dalam proses penuaan adalah kebugaran fisik, yang merupakan kemampuan atau daya tahan tubuh seseorang dalam menjalankan aktivitas. Latihan teknik relaksasi nafas dalam kogerta menjadi relevan untuk meningkatkan kebugaran fisik lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas teknik relaksasi nafas dalam kogerta terhadap kebugaran fisik lansia. Penelitian ini menggunakan metode pra-eksperimental yang dilakukan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Wredha Blitar di Tulungagung, dengan besar populasi sebanyak 77 lansia, dan 20 lansia di antaranya sebagai sampel yang diambil dengan teknik purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan penurunan rata-rata denyut nadi dari 90,10 menjadi 75,65 kali/menit serta hasil peningkatan rata-rata jarak tempuh dalam tes jalan dari 437,50 menjadi 526,50 meter setelah intervensi. Analisis statistik menunjukkan pengaruh yang signifikan antara teknik relaksasi nafas dalam kogerta terhadap kebugaran fisik lansia dengan hasil 0,001 ($p\text{-value} < 0,05$). Hal ini menegaskan bahwa teknik tersebut memiliki pengaruh positif terhadap kebugaran fisik lansia. Integrasi teknik relaksasi ini dalam program perawatan lansia dapat meningkatkan kualitas hidup secara holistik.

Kata Kunci: Lansia, Relaksasi Nafas Dalam Kogerta, Kebugaran Fisik

ABSTARCT

Damayanti, Alifiana Agma Putri (2024), The Effect of Deep Breath Relaxation Techniques Combination of Hand Movement on Physical Fitness of the Elderly. Research, Blitar Nursing Diploma 3 (D3) Study Program, Nursing Department, Malang Ministry of Health Polytechnic, Main Supervisor: Mujito, A.Per.Pen., M.Kes.

An elderly person is someone who is > 60 years old and experiences an aging process that accompanies various physical, psychological and social changes. One important aspect of the aging process is physical fitness, which is the ability or endurance of a person's body to carry out activities. The practice of kogerta deep breath relaxation techniques is relevant to improve the physical fitness of the elderly. This study aims to evaluate the effectiveness of the kogerta deep breath relaxation technique on the physical fitness of the elderly. This study used a pre-experimental method conducted at UPT Tresna Wredha Blitar Social Services in Tulungagung, with a population size of 77 elderly, and 20 of them as samples taken by purposive sampling technique. The results showed a decrease in the average pulse rate from 90.10 to 75.65 times/minute and an increase in the average distance traveled in the walking test from 437.50 to 526.50 meters after the intervention. Statistical analysis showed a significant effect between the kogerta deep breath relaxation technique on the physical fitness of the elderly with a result of 0.001 (p-value <0.05). This confirms that the technique has a positive influence on the physical fitness of the elderly. Integration of this relaxation technique in elderly care programs can improve quality of life holistically.

Keywords: *Elderly, Kogerta Deep Breath Relaxation, Physical Fitness*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah – Nya sehingga dapat menyusun Tugas Akhir dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Kombinasi Gerak Tangan Terhadap Kebugaran Fisik Lansia” sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di program studi D3 Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Dalam penelitian Tugas Akhir ini, penulis tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Moh. Wildan, A.Per.Pen, M.Pd Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
2. Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep., Ns, M.Kep Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
3. Ibu Wiwin Martiningsih, M.Keo., PhD.,Ns Ketua Program Studi Diploma 3 Keperawatan Blitar Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
4. Bapak Mujito, A.Per.Pen., M.Kes Dosen pembimbing Tugas Akhir yang telah memberikan arahan serta bimbingan dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
5. Bapak Ns. Arif Mulyadi, M.Kep Dosen penguji Tugas Akhir yang telah membimbing dalam penyempurnaan Tugas Akhir.
6. Seluruh dosen dan staf pegawai Program Studi Diploma 3 Keperawatan Blitar yang telah memberikan ilmu dan bantuannya.
7. Bapak Agus Dwi Santoso dan Ibu Erma Nurul Maisaroh yang selalu memberikan Do’a, semangat dan memberi motivasi dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.
8. Trio Setiadi yang selalu memberi semangat dan memberikan do’a dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.
9. Sahabat – sahabat saya yang telah mendukung dan memberikan semangat dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.
10. Subjek penelitian yang berkenan untuk menjadi partisipan dalam penyusunan Tugas Akhir ini.

11. Teman – teman terdekat saya yang mendukung untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini.
12. Terima kasih juga untuk diri saya sendiri karena telah berhasil menyelesaikan tahap ini dengan baik.

Penulis menyadari dalam penyusunan dan penulisan Tugas Akhir ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran sangat penulis harapkan demi kesempurnaan Tugas Akhir ini, semoga Tugas Akhir ini bermanfaat bagi semua pihak.

Blitar, 06 Mei 2024

Penulis



Alifiana Agma Putri Damayanti
NIM. P17230214111

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
LEMBAR PERSETUJUAN.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	vi
ABSTARCT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1. Tujuan Umum Penelitian.....	4
1.3.2. Tujuan Khusus Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Praktisi	5
1.4.2 Manfaat Teoritis.....	5
BAB 2	6
TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Lansia	6
2.1.1 Pengertian Lansia	6
2.1.2 Klasifikasi Usia Lansia.....	6
2.1.3 Perubahan Fisik dan Psikologis yang Terjadi Pada Lansia	7
2.2 Konsep Kebugaran Fisik Lansia.....	7
2.2.1 Pengertian Kebugaran Fisik Lansia.....	7
2.2.2 Komponen kebugaran fisik lansia	8

2.2.3	Metode pengukuran kebugaran fisik lansia	9
2.3	Teknik Relaksasi Nafas Dalam Kombinasi Gerak Tangan.....	11
2.3.1	Pengertian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Kombinasi Gerak Tangan....	11
2.3.2	Tujuan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Kombinasi Gerak Tangan.....	11
2.3.3	Mekanisme Kebugaran Fisik Lansia dengan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Kombinasi Gerak Tangan	11
2.3.4	Langkah Pelaksanaan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Kombinasi Gerak Tangan	12
2.4	Penelitian Terdahulu	15
2.5	Kerangka Teori	21
BAB 3	22
METODE PENELITIAN	22
3.1	Desain Penelitian	22
3.2	Kerangka Kerja.....	22
3.3	Populasi, Sampel dan Sampling	23
3.3.1	Populasi	23
3.3.2	Sampel	23
3.3.3	Sampling.....	24
3.4	Variabel Penelitian.....	24
3.5	Definisi Operasional.....	25
3.6	Tempat dan Waktu	27
3.6.1	Tempat	27
3.6.2	Waktu.....	27
3.7	Teknik Pengumpulan Data	27
3.7.1	Jenis Data	27
3.7.2	Instrumen Penelitian.....	28
3.7.3	Prosedur Pengumpulan Data	28
3.8	Analisa Data	29
3.9	Etika Penelitian.....	30
BAB 4	32
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	32
4.1	Hasil Penelitian.....	32
4.1.1	Gambaran Lokasi Penelitian.....	32
4.1.2	Subjek Penelitian	33

4.1.3	Data Khusus	35
4.2	Pembahasan	38
4.2.1	Daya Tahan Kardiorespirasi Lansia Sebelum dan Setelah Diberikan Intervensi	38
4.2.2	Kebugaran Fisik Lansia Sebelum dan Setelah Diberikan Intervensi	40
4.2.3	Efektivitas Latihan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Kombinasi Gerak Tangan Terhadap Kebugaran Fisik Lansia	41
BAB 5	43
KESIMPULAN DAN SARAN.....		43
5.1	Kesimpulan.....	43
5.2	Saran.....	44
5.2.1	Tempat Penelitian	44
5.2.2	Peneliti Selanjutnya	44
DAFTAR PUSTAKA		45

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Data Tenaga Pelayanan UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung, Februari 2024.	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
Tabel 4.2 Distribusi Data Karakteristik Usia Responden di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung, Februari 2024. (n:20)	33
Tabel 4.3 Distibusi Data Karakteristik Jenis Kelamin Responden di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung, Februari 2024. (n:20)	34
Tabel 4.4 Distribusi Data Karakteristik Daya Tahan Tubuh Responden di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung, Februari 2024. (n:20)..	34
Tabel 4.5 Distribusi Data Karakteristik Penyakit Degeneratif Responden di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung, Februari 2024. (n:20)..	34
Tabel 4.6 Distribusi Data Karakteristik Kemampuan Menjalankan Aktivitas Responden di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung, Februari 2024. (n:20)	35
Tabel 4.7 Distribusi Data Hasil Pengukuran Denyut Nadi (Pre – tes dan Post - test) Responden di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung, Februari 2024. (n:20)	35
Tabel 4.8 Distribusi Data Hasil Pengukuran Tes Jalan 6 Menit (Pre - tes dan Post - tes) Responden di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung, Februari 2024. (n:20)	36
Tabel 4.9 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test.....	37
Tabel 4.10 Data Hasil Uji Statistik.....	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	21
Gambar 3.1 Kerangka Kerja	22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penjelasan Untuk Mengikuti Penelitian	47
Lampiran 2 Informed Consent	48
Lampiran 3 Standart Operasional Prosedur (SOP)	49
Lampiran 4 Hasil Pre tes Pemeriksaan Denyut Nadi	51
Lampiran 5 Hasil Post Tes Pemeriksaan Denyut Nadi	52
Lampiran 6 Hasil Pre Tes Jalan 6 Menit	53
Lampiran 7 Hasil Post Tes Jalan 6 Menit.....	54
Lampiran 8 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test	55
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian Bakesbangpol	57
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur	58