

**PENGARUH TERAPI TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM
KOMBINASI GERAK TANGAN TERHADAP AKTIVITAS
SEHARI-HARI PADA INDIVIDU USIA LANJUT
DI UPT PSTW BLITAR**

TUGAS AKHIR

MIA ANDRIANA FAJ'ERIN

NIM : P17230214122



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

**PENGARUH TERAPI TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM
KOMBINASI GERAK TANGAN TERHADAP AKTIVITAS
SEHARI-HARI PADA INDIVIDU USIA LANJUT
DI PSTW BLITAR**

Tugas akhir ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan program pendidikan Diploma III Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

MIA ANDRIANA FAJ'ERIN

NIM : P17230214122



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

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mia Andriana Faj'rein

NIM : P17230214122

Program Studi : D-III Keperawatan Blitar

Jurusan : Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

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

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

Blitar, 2 Mei 2024

Yang membuat pernyataan



Mia Andriana Faj'rein
NIM P17230214122

Mengetahui
Pembimbing Utama



Mujito. A. Per.Pen., M. Kes.
NIP. 196407071986031003

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir dengan Judul “Pengaruh Terapi Teknik Relaksasi Nafas Dalam Kombinasi Gerak Tangan Terhadap Aktivitas Sehari-Hari Individu Usia Lanjut ” oleh Mia Andriana Faj’erin NIM. P17230214122, telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan pada tanggal 2 Mei 2024

Blitar, 2 Mei 2024

Mengetahui,

Pembimbing



Mujito A.Per.Pen.,M.Kes
NIP. 196407071986031003


LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir dengan judul "Pengaruh Terapi Teknik Relaksasi Nafas Dalam Kombinasi Gerak Tangan Terhadap Aktivitas Sehari-Hari Pada Individu Lansia" oleh Mia Andriana Faj'erin, NIM. P17230214122. Telah diujikan di depan dewan pada tanggal 2 Mei 2024

Dewan Penguji,

Ketua Penguji

Anggota Penguji



Ns. Arif Mulvadi, M.Kep
NIP. 19750729 2001 12 1 002



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. 19760810 200212 2 001

ABSTRAK

Andriana, Mia (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Kombinasi Gerak Tangan Terhadap Aktivitas Sehari-Hari Individu Usia Lanjut Di UPT PSTW Blitar Karya Tulis Ilmiah, Program Studi Diploma 3 (D3) Keperawatan Blitar, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Pembimbing Utama: Mujito, A.Per.Pen., M.Kes.

Teknik relaksasi nafas dalam kombinasi gerak tangan (kogerta) adalah teknik yang menitikberatkan pada pernapasan dalam, ketenangan, dan kendali untuk mengurangi stres serta memengaruhi kesejahteraan fisik dan mental secara positif. Kogerta melibatkan gerakan tangan yang tujuannya meningkatkan aktivitas sehari-hari pada usia lanjut. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh teknik kogerta terhadap aktivitas harian pada lansia. Metode penelitian menggunakan desain *Pra Eksperimental one group pretest-posttest design*, dengan populasi seluruh lansia di area penelitian dan sampel 26 responden dipilih melalui purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Indeks Katz yang dilakukan selama satu minggu, dengan frekuensi empat kali dalam empat minggu di UPT PSTW Blitar. Hasil penelitian menggunakan analisis uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan peningkatan aktivitas harian yang signifikan pada lansia (*p-value* 0,000). Hal itu menandakan bahwa teknik relaksasi nafas dalam kogerta dapat meningkatkan aktivitas fisik harian pada lansia. Teknik relaksasi nafas dalam kogerta dapat menjadi salah satu solusi inovatif dalam memberikan asuhan keperawatan untuk meningkatkan kemampuan aktivitas harian pada lansia.

Kata kunci: Aktivitas hidup sehari-hari, Kogerta

ABSTRACT

Andriana, Mia. (2024). The Influence of Deep Breathing Relaxation Technique Combined with Hand Movements on Daily Activities of Elderly Individuals at UPT PSTW Blitar. Scientific Paper, Diploma 3 (D3) Nursing Program Blitar, Department of Nursing, Malang Health Polytechnic, Main Supervisor: Mujito, A.Per.Pen., M.Kes.

The breath relaxation technique in combination with hand gestures (kogerta) is a technique that emphasizes deep breathing, calmness and control to reduce stress and positively affect physical and mental well-being. Kogerta involves hand movements with the aim of improving daily activities in the elderly. This study aims to analyze the effect of the kogerta technique on daily activity in the elderly. The research method used a Pre-Experimental one group pretest-posttest design, with a population of all elderly people in the research area and a sample of 26 respondents selected through purposive sampling. Data were collected using the Katz Index questionnaire which was conducted for one week, with a frequency of four times in four weeks at UPT PSTW Blitar. The results of the study used Wilcoxon Signed Rank test analysis. The test showed a significant increase in daily activity in the elderly (pvalue 0.000). It indicates that the kogerta deep breath relaxation technique can increase daily physical activity in the elderly. The kogerta deep breath relaxation technique can be one of the innovative solutions in providing nursing care to improve the ability of daily activities in the elderly.

Keywords: *Activities of daily living, Kogerta*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT, karena atas berkah rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Kombinasi Gerak Tangan Terhadap Aktivitas Sehari-Hari Pada Individu Usia Lanjut di PSTW Blitar” yang dibuat sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

Dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini, penulis tidak dapat bekerja sendiri melainkan banyak mendapatkan pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, maka melalui tulisan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang kami hormati bapak dan ibu:

1. Dr. Moh. Wildan, A.Per.Pen., M.Pd., Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang.
2. Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep., Ns, M., Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
3. Wiwin Martiningsih, M.Kep.,PhD.,NS., Ketua Program Studi Diploma 3 Keperawatan Blitar Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
4. Mujito, A.Per.Pen., M.Kes., Dosen Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan Tugas Akhir.
5. Ns. Arif Mulyadi, M.Kep., Dosen Penguji Tugas Akhir.
6. Seluruh dosen dan staf kependidikan Program Studi D3 Keperawatan Blitar yang telah memberikan ilmu dan bantuannya
7. Keluarga dan orang terdekat yang terus memberikan doa, semangat dan dukungannya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.
8. Serta teman-teman seperjuangan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Angkatan 23 khususnya Program Studi D3 Keperawatan Blitar yang bersama-sama dan selalu solid.
9. Dan semua pihak yang telah memberikan dorongan dan bantuannya selama pembuatan Tugas Akhir ini.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan.

Blitar, 2 Mei 2024

Mia Andriana Faj'erin

NIM. P17230214122

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat	4
1.4.1 Manfaat Praktis	4
1.4.2 Manfaat Teoritis	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Aktivitas pada Usia Lanjut.....	5
2.1.1 Definisi Aktivitas Sehari-hari	5
2.1.2 Faktor-Faktor yang mempengaruhi Aktivitas Sehari-Hari pada usia lanjut	5
2.1.3 Tipe-Tipe Aktivitas Sehari-Hari	7
2.1.4 Cara Mengukur Aktivitas Sehari-Hari	8
2.1.5 Manfaat Aktivitas Sehari-Hari	10
2.1.6 Masalah Kesehatan yang sering dijumpai pada individu lansia.....	12
2.2 Teknik Relaksasi Nafas Dalam Kogerta	14
2.2.1 Definisi	14
2.2.2 Tujuan Relaksasi Nafas Dalam Kogerta	15
2.2.3 Pengaruh Fisiologis Teknik Relaksasi Nafas Dalam Kogerta	15
2.2.4 Langkah-langkah Pelaksanaan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Kogerta....	16
2.2.5 Manfaat Teknik Relaksasi Nafas Kogerta	18
2.3 Studi Terdahulu	20

BAB 3 METODE PENELITIAN.....	23
3.1 Desain Penelitian.....	23
3.2 Populasi, Sampel, Sampling Penelitian.....	23
3.2.1 Populasi Penelitian.....	23
3.2.2 Sampel dan Sampling Penelitian.....	24
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian	24
3.4 Variabel dan Definisi Operasional Penelitian	24
3.4.1 Variabel Penelitian	24
3.4.2 Definisi Operasional.....	25
3.5 Pengumpulan Data	28
3.5.1 Instrumen Pengumpulan Data	28
3.5.2 Tahap Pengumpulan Data	28
3.6 Pengolahan, Analisa Data dan Penyajian.....	29
3.6.1 Pengolahan Data.....	29
3.6.2 Analisa Data	30
3.7 Etika Penelitian	31
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	32
4.1 Deskripsi Area Peneitian.....	32
4.2 Deskripsi Responden Penelitian.....	33
4.2.1 Data Karakteristik Umur Responden	33
4.2.2 Data Responden Menurut Jenis Kelamin.....	34
4.2.3 Data Responden Menurut Tingkat Kemandirian Lansia.....	34
4.3 Hasil Penelitian	35
4.3.1 Data Hasil Pretest dan Posttest aktivitas sehari-hari lansia.....	35
4.3.2 Hasil Perbedaan Rata-Rata.....	35
4.4 Pembahasan.....	37
4.4.1 Aktivitas fisik sehari-hari lansia sebelum dilakukan intervensi.....	37
4.4.2 Aktivitas fisik sehari-hari lansia sesudah dilakukan intervensi	38
4.4.3 Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam kogerta terhadap aktivitas sehari-hari lansia.....	39
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....	41
5.1 Kesimpulan	41
5.2 Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA	44

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penilaian Indeks Katz.....	8
Tabel 2. 2 Studi Terdahulu.....	20
Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	26
Tabel 4.1 Distribusi Data Kelompok Usia Responden	33
Tabel 4.2 Distribusi Data Jenis Kelamin Responden.....	34
Tabel 4.3 Data Responden Menurut Tingkat Kemandirian Lansia dalam Aktivitas Sehari-harinya	34
Tabel 4.4 Data aktivitas hidup sehari-hari pada individu lansia hasil Pretest dan Posttest	35
Tabel 4.5 Data Hasil Uji Deskriptif dan Normalitas Data	36
Tabel 4.6 Hasil Uji Beda Aktivitas sehari-hari lansia Pretest-Posttest intervensi	36

DAFTAR LAMPIRAN

<i>Lampiran 1 Informed Consent</i>	46
<i>Lampiran 2 Kisi-Kisi Lembar Kuesioner</i>	47
<i>Lampiran 3 Lembar Kuesioner</i>	49
Lampiran 4 Tabulasi Data Pretest Dan Postest	51
Lampiran 5 Hasil Pengolahan Data Penelitian	52
Lampiran 6 Surat Penelitian	54
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian	58