



UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN"
JAKARTA

**KORELASI FREKUENSI SENAM OSTEOPOROSIS DENGAN
KUALITAS HIDUP LANSIA DI KLUB SENAM
OSTEOPOROSIS RS PMI BOGOR TAHUN 2013**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kedokteran**

MEITA ASTI UTARI

0910.211.147

**FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN**

2013

PENGESAHAN DEKAN

Skripsi diajukan oleh :
Nama : Meita Asti Utari
NRP : 091.0211.147
Program Studi : Sarjana Kedokteran
Judul Skripsi : KORELASI FREKUENSI SENAM
OSTEOPOROSIS DENGAN KUALITAS HIDUP
PADA LANSIA DI CLUB SENAM
OSTEOPOROSIS RS PMI BOGOR TAHUN 2013.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Penguji dan Pembimbing serta telah diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Disetujui,

dr. Maria S.T, M.Biomed
Penguji I

dr. Ria Maria .T, Sp.KJ
Pembimbing I

dr. Nur Hajriya B, MHKes
Pembimbing II



Mengesahkan,

dr. Chairunan Hasbullah, MARS

Dekan Fakultas Kedokteran UPN "Veteran" Jakarta

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal ujian : 30 Mei 2013

PENGESAHAN
KETUA PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Meita Asti Utari

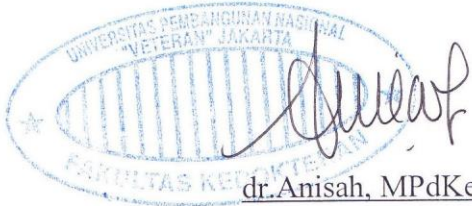
NRP : 0910.211.147

Program Studi : Kedokteran Umum

Judul Skripsi : Korelasi Frekuensi Senam Osteoporosis dengan Kualitas
Hidup Pada Lansia di Klub Senam Osteoporosis RS PMI
Bogor Tahun 2013

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Kedokteran Umum, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Disetujui,


dr. Anisah, MPdKed

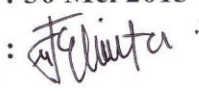
Ketua Program Studi Sarjana Kedokteran

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal ujian : 30 Mei 2013

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Meita Asti Utari
NRP : 0910.211.147
Tanggal : 30 Mei 2013
Tanda Tangan : 

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Meita Asti Utari
NRP : 0910.211.147
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Kedokteran Umum
Jenis karya : Skripsi

Demi pembangunan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

"KORELASI FREKUENSI SENAM OSTEOPOROSIS DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI KLUB SENAM OSTEOPOROSIS RS PMI BOGOR TAHUN 2013"

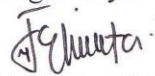
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 30 Mei

Yang menyatakan


(Meita Asti Utari)

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas limpahan berkah dan anugerahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan judul **“Korelasi Frekuensi Senam Osteoporosis dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Klub Senam Osteoporosis RS PMI Bogor Tahun 2013”**.

Karya tulis ilmiah ini merupakan salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Keberhasilan penyusunan karya tulis ilmiah ini atas bantuan dari berbagai pihak, karenanya pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih, penghormatan dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada :

1. dr. Chairunan Hasbullah, MARS, selaku dekan Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
2. dr. Anisah, selaku Ketua Program Studi Sarjana Kedokteran (Ka PSSK) Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
3. dr. Lucy Widasari, M.Si, selaku koordinator *Community Research Programme* (CRP) Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan “Veteran” Jakarta.
4. Pembimbing I, dr.Ria Maria, Sp.KJ dan pembimbing II, dr.Nur Hajriya Brahmi, MH.Kes, terima kasih atas bimbingan, arahan, dan masukan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
5. Ibunda tercinta alm.rh. Tuti Harmiati dan Ayahanda tercinta Wasis serta Bundaku tersayang Yanuarni, kakak- kakakku Ajeng Kusumaning, Satya Dwi Prasaja, adik tercinta Putri Zhafiirah, terima kasih atas doa, motivasi dan semangat dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
6. Venta Adrian Ahnaf terima kasih atas doa, motivasi, semangat dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
7. Sahabat-sahabat terbaikku Meily Rizkinta Putri, Melissa Elperide Damery, Amanda Puspawati, Dewi Yulianti, Fitria Dewi Nur, Susasti Hasanah, Astria Puspita Sari, Marhaeni Adelaide Puspita, Melisa Hardiyani, dan Siti

Maryam Istiqomah, terima kasih atas motivasi dan semangat dalam penyusunan karya ilmiah ini.

8. Mahasiswa/i Angkatan 2009 Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu atas bantuan dan penyusunan karya ilmiah ini.

Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini, penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan, hal ini karena keterbatasan penulis dalam mendalami hal-hal yang berkaitan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Oleh karena itu, penulis mengharapkan masukan serta saran atas penelitian ini sehingga dapat memperbaiki mutu penyusunan karya ilmiah di masa yang akan datang.

Semoga Allah Yang Maha Kuasa dan Maha Pengasih memberkati dan melimpahkan rahmat serta karunia-Nya kepada kita semua, amin.

Jakarta, 30 Mei 2013

Meita Asti Utari

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DATA PRIBADI

Nama : Meita Asti Utari
Alamat : Komp. Inkopad Blok J9 no. 6 RT 15 RW 06,
Kelurahan Sasak Panjang-Tajur Halang Bogor
16320
HP : 085716194946
Email : meita.utari@yahoo.com
Agama : Islam
Tempat/Tgl. lahir : Jakarta, 04 Mei 1990

KELUARGA

Orang tua
Ayah : Wasis
Ibu : Tuti Harmiati
Saudara
Kakak : Ajeng Kusumaning
Satya Dwi Prasaja
Adik : Putri Zhafiirah

PENDIDIKAN FORMAL

2006 – 2009 : SMA Insan Kamil Bogor
2002 – 2005 : SMP La Tansa Banten
1996 – 2002 : SD Negeri Kartika Sejahtera Bogor
1995 – 1996 : TKIT Baitussalam Bogor

PENDIDIKAN NON FORMAL

2008 – 2009 : Kursus Bahasa Inggris COME Bogor
2008 – 2009 : Kursus Mata Pelajaran Sentral Education Bogor

PENGALAMAN ORGANISASI

- 2002 – 2003 : Peserta Paskibraka Putri SMP La Tansa
- 2009 – 2010 : Anggota Forum Silaturahmi Mahasiswa (FOSMA)
- 2011 – 2012 : Wakil Humas FKI FK As-syifa

DAFTAR ISI

PENGESAHAN DEKAN	i
PENGESAHAN PSSK	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN HAK CIPTA	iv
PRAKATA	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xv
RINGKASAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1. Latar Belakang	1
I.2. Perumusan Masalah	3
I.3. Pertanyaan Penelitian.....	4
I.4. Tujuan Penelitian	4
I.5. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
II.1.1. Kualitas Hidup	5
II.1.1.1 Definisi	5
II.1.1.2 Dimensi-dimensi	5
II.2.1. Lanjut Usia	7
II.2.1.1. Pengertian	7
II.2.1.2. Proses Menua	8
II.2.1.3. Teori-teori proses menua	10
II.2.1.3. Perubahan proses menua	11
II.3.1. Senam Osteoporosis	14
II.3.1.1. Pengertian	14
II.3.1.2. Manfaat	14

II.4. Kerangka Teori	17
II.5. Kerangka Konsep	18
II.6. Hipotesis	18
BAB III METODOLOGI	19
III.1. Jenis Penelitian	19
III.2. Lokasi Penelitian	19
III.3. Subjek Penelitian	19
III.4. Sumber Data	21
III.5. Teknik Sampling	21
III.6. Rancangan Penelitian	21
III.7. Identifikasi Variabel Penelitian	21
III.8. Definisi Operasional	22
III.9. Instrumen Penelitian	22
III.10. Protokol Penelitian	23
III.11. Analisa Data	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	26
IV.1. Hasil Penelitian	26
IV.2. Pembahasan	29
IV.3. Keterbatasan Penelitian	32
BAB V PENUTUP	33
V.1. Kesimpulan	33
V.2. Saran	33
DAFTAR PUSTAKA	34
LAMPIRAN	38

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi operasional variabel	22
Tabel 2. Kuesioner kualitas hidup WHOQOL BREF	23
Tabel 3. Skoring kualitas hidup WHOQOL BREF	23
Tabel 4. Distribusi karakteristik responden	26
Tabel 5. Distribusi frekuensi kedatangan responden	27
Tabel 6. Distribusi kualitas hidup responden	27
Tabel 7. Korelasi frekuensi kehadiran dengan kualitas hidup	28
Tabel 8. Kefisien determinasi dimensi sosial.....	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Model Healthy Aging dengan faktor-faktornya	9
---	---

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Teori	17
Bagan 2. Kerangka Konsep	18

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	38
Lampiran 2. Format Pengambilan Data	39
Lampiran 3. Data Sampel	43
Lampiran 4. Uji Normalitas Data	44
Lampiran 5. Analisis Univariat	52
Lampiran 6. Analisis Bivariat	57

ABSTRAK

MEITA. Korelasi Frekuensi Senam Osteoporosis dengan Kualitas Hidup Lansia di Klub Senam Osteoporosis RS PMI Bogor Tahun 2013. Dibimbing oleh dr. RIA MARIA, Sp.KJ dan dr. NUR HAJRIYA BRAHMI, MH.Kes.

Latar Belakang: Seiring perkembangan teknologi dan zaman, meningkat pula usia harapan hidup, sehingga jumlah usia lanjut (lansia) di dunia semakin bertambah. Proses dari penambahan usia akan berakhir dengan penuaan yang akan menyebabkan penurunan kualitas hidup pada lansia. Aktifitas fisik (senam) memberi pengaruh positif terhadap kualitas hidup. Kualitas hidup menurut WHOQOL Group adalah sebagai persepsi individu mengenai posisi individu dalam hidup dalam konteks budaya dan sistem nilai dimana individu hidup dan hubungannya dengan tujuan, harapan, standar yang ditetapkan dan perhatian seseorang. WHOQOL – BREF membagi kualitas hidup menjadi empat dimensi yaitu kesehatan fisik, kesejahteraan psikologi, hubungan sosial dan hubungan dengan lingkungan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui korelasi senam osteoporosis dengan kualitas hidup lansia di klub senam osteoporosis Bogor.

Metodologi: Jenis penelitian ini adalah analitik dengan desain *cross sectional*. Besarnya sampel ditentukan menggunakan rumus *analitik korelasi* didapat sebanyak 37 orang dan sampel berupa data primer dengan teknik *simple random sampling*. Data yang diperoleh diuji dengan menggunakan uji *korelatif Pearson* dengan alternatif *Spearman*. Penilaian kualitas hidup menggunakan kuesioner baku WHOQOL – BREF.

Hasil: Terdapat hubungan bermakna ($p= 0,00$) antara frekuensi senam dengan kualitas hidup dimensi sosial lansia, dengan koefisien korelasi ($r=0,855$) serta arah korelasi positif (+). Nilai *Adjusted R Square* adalah sebesar 72,4%. Sedangkan pada dimensi fisik, psikologi, dan lingkungan tidak terdapat hubungan bermakna.

Kesimpulan: Kegiatan senam yang dilakukan lansia menyebabkan terjadinya interaksi sosial sehingga terdapat pengaruh pada kualitas hidup dimensi sosial.

Kata kunci: lansia, senam osteoporosis, kualitas hidup

Kepustakaan : 38 (1999-2012)

ABSTRACT

Meita. Osteoporosis exercise frequency correlation with the quality of life of the elderly in club gymnastic osteoporosis RS PMI Bogor in 2013. Guided by dr. MARIA RIA, Sp.KJ and dr. NUR HAJRIYA Brahmi, MH.Kes.

Background: As technological developments and age, life expectancy also increased, thus increasing the number of elderly in the world. Process of increasing age will end with aging that will lead to decreased quality of life in elderly. Physical activity (exercise) gives a positive effect on quality of life. Quality of life according to the WHOQOL group is as individual perceptions of the individual's position in life in the context of culture and value systems in which individuals live and their relation to goals, expectations, standards set and one's attention. BREF divides quality of life into four dimensions physical health, psychological well being, social relations and relations with the environment. The purpose of this study was to determine the correlation of osteoporosis exercise with the elderly quality of life in osteoporosis gymnastic club in RS PMI Bogor.

Methodology: This type of research is cross sectional analytic design. Size of the sample was determined using an analytical formula correlation gained a total of 37 people and a sample of primary data by simple random sampling technique. The data obtained were tested using the Pearson correlative test and Spearman as the alternative. The assessment of quality of life using the WHOQOL-BREF raw quotationer.

Results: There is a significant relationship ($p = 0.00$) between the frequency of gymnastics with the social dimension of quality of life of the elderly, with a correlation coefficient ($r = 0.855$) as well as the direction of the positive correlation (+), Adjusted R Square value was 72.4%. Whereas on the physical, psychological, and environmental dimension no significant relationship exist.

Conclusion: Gymnastic activities undertaken by elderly lead to social interactions which caused the influence on the social dimension of quality of life.

Keywords: elderly, osteoporosis gymnastic, quality of life

Bibliography: 38 (1999-2012)

RINGKASAN

MEITA. Korelasi Senam Osteoporosis dengan Kualitas Hidup Lansia di Klub Senam Osteoporosis Bogor Tahun 2013. Dibimbing oleh dr. RIA MARIA, Sp.KJ dan dr. NUR HAJRIYA BRAHMI, MH.Kes.

Pertambahan teknologi dan perkembangan zaman, bertambah pula jumlah usia harapan hidup, sehingga jumlah usia lanjut (lansia) di dunia semakin bertambah. Proses dari penambahan usia akan berakhir dengan penuaan. Penambahan usia lanjut merupakan permasalahan bagi lingkungan dan sosial karena dengan bertambahnya usia terjadi perubahan secara anatomis, fisiologis, dan biokimia pada tubuh. Apabila penurunan fungsi keseluruhan tidak dicegah sedini mungkin akan menimbulkan permasalahan yang besar nantinya. Penyebab paling sering menjadi masalah bagi lansia adalah kesehatan yang makin menurun yang menyebabkan kualitas hidup dari lansia menjadi menurun, baik kualitas hidup berdasarkan fisik, psikis, lingkungan, dan sosial.

Pertambahan jumlah lanjut usia di beberapa negara, salah satunya Indonesia, telah mengubah profil kependudukan baik nasional maupun dunia. Diperkirakan jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia akan terus bertambah sekitar 450.000 jiwa per tahun. Dengan demikian, pada tahun 2025 jumlah penduduk lansia di Indonesia akan sekitar 34,22 juta jiwa. Peningkatan jumlah lanjut usia berpotensi menimbulkan beberapa masalah bagi keluarga, masyarakat, dan pemerintah. Khususnya permasalahan pelayanan khusus bagi lansia, sehingga perlu adanya usaha mempersiapkan lanjut usia yang sehat, produktif, dan mandiri dengan pola hidup sehat.

Prinsip latihan fisik untuk kesehatan tulang adalah latihan pembebanan, gerakan dinamis dan ritmis, serta latihan daya tahan (*endurans*) dalam bentuk *aerobic low impact*, semua jenis latihan ini telah dikemas dalam bentuk senam pencegahan osteoporosis dan senam terapi osteoporosis. Untuk meningkatkan kepadatan tulang, yang terbaik adalah aktivitas menahan beban, seperti jogging, meloncat – loncat, dan senam.

Pengaruh positif untuk kebugaran fisik dan meningkatnya kualitas hidup (termasuk kondisi – kondisi yang berhubungan dengan gerakan fisik, nyeri, tidur, energi, isolasi sosial, dan reaksi emosi) tercatat dalam penelitian pada wanita pasca menopause yang mengikuti enam minggu latihan ketahanan (bersepeda), latihan postur tubuh, latihan kekuatan (menggunakan tali elastis dan beban lepas), latihan keseimbangan, dan peregangan.

Kualitas hidup menurut WHOQOL Group adalah sebagai persepsi individu mengenai posisi individu dalam hidup dalam konteks budaya dan sistem nilai dimana individu dalam hidup dan hubungannya dengan tujuan, harapan, standar yang ditetapkan dan perhatian seseorang. Dalam definisi ini, WHO juga mempertimbangkan adanya konteks lingkungan dalam mengukur kualitas hidup. WHOQOL – BREF membagi kualitas hidup menjadi empat dimensi yaitu kesehatan fisik, kesejahteraan psikologi, hubungan sosial dan hubungan dengan lingkungan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas hidup lansia di klub senam osteoporosis RS PMI Bogor dan mengetahui adakah korelasi antara frekuensi senam dengan kualitas hidup pada lansia di klub senam osteoporosis Bogor tahun 2013.

Jenis penelitian ini adalah analitik dengan desain *cross sectional*. Besarnya sampel ditentukan menggunakan rumus *analitik korelasi* didapat sebanyak 37 orang dan sampel berupa data primer dengan teknik *simple random sampling*. Data yang diperoleh diuji dengan menggunakan uji *korelatif Pearson* dengan alternatif *Spearman*. Penilaian kualitas hidup menggunakan kuesioner baku WHOQOL – BREF.

Hasil penelitian didapatkan gambaran kualitas hidup dengan nilai rata-rata dimensi sosial sebesar (66,77) lebih tinggi dibandingkan dengan dimensi lingkungan (64,75), dimensi psikologi (56,80), dan dimensi fisik (53,77). Hasil uji analisis menggunakan uji *korelasi Pearson* dan alternatif *Spearman* terdapat korelasi antara frekuensi senam dengan kualitas hidup dimensi sosial yaitu nilai p sebesar ($p= 0,00$), dengan koefisien korelasi ($r=0,855$) serta arah korelasi positif (+). Nilai *Adjusted R Square* adalah sebesar 72,4%, artinya persamaan yang diperoleh mampu menejaskan dimensi sosial sebesar 72,4%. Sebesar 27,6% sisanya, dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti. Sedangkan pada dimensi fisik, psikologi, dan lingkungan tidak terdapat korelasi dengan masing-masing nilai p yaitu 0,477, 0,497, dan 0,374.

Kata kunci : lansia, senam osteoporosis, kualitas hidup

Kepustakaan : 38 (1999-2012)