

***PROJECT SEMASA (SEHAT BERSAMA LANSIA) UNTUK
MENGELOLA STRES MELALUI SENAM LANSIA DI DESA
KRAGILAN KECAMATAN MOJOSONGO KABUPATEN
BOYOLALI***

LAPORAN PROJECT

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Tugas Akhir Berbasis

Project



Oleh :

Atikah Nur Shabrina

22020121140196

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
2025**

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Atikah Nur Shabrina

NIM : 22020121140196

Fakultas/ Departemen : Kedokteran/ Ilmu Keperawatan

Jenis : Tugas Akhir Berbasis *Project*

Judul : Program SEMASA (Sehat Bersama Lansia) Untuk
Mengelola Stres Melalui Senam Lansia Di Desa Kragilan
Kecamatan Mojosongo Kabupaten Boyolali.

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk :

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam soft copy untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama sebagai penulis/pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 23 Mei 2025
Yang Menyatakan



Atikah Nur Shabrina
NIM. 22020121140196

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Atikah Nur Shabrina
Tempat/ Tanggal Lahir : Banjarnegara, 19 Maret 2003
Alamat Rumah : Glempang RT 04/ RW 01, Kecamatan Mandiraja,
Kabupaten Banjarnegara
No. Telp : 085876363150
Email : tikashabrina19@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa *project* saya yang berjudul “Program SEMASA (Sehat Bersama Lansia) Untuk Mengelola Stres Melalui Senam Lansia Di Desa Kragilan Kecamatan Mojosongo Kabupaten Boyolali” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 20% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari *project* dan karya ilmiah dari hasil-hasil *project* tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, 23 Mei 2025

Yang Menyatakan,



Atikah Nur Shabrina

NIM. 22020121140196

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa **Laporan *Project*** yang berjudul:

***PROJECT* SEMASA (SEHAT BERSAMA LANSIA) UNTUK MENGELOLA STRES MELALUI SENAM LANSIA DI DESA KRAGILAN KECAMATAN MOJOSONGO KABUPATEN BOYOLALI**

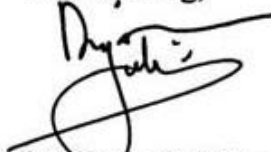
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Atikah Nur Shabrina

NIM : 22020121140196

Telah disetujui sebagai **laporan *project*** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk direview

Pembimbing,



Ns. Diyan Yuli Wjiyanti, S.Kep., M.Kep.
NIP: 197607162002122002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep.
NIP: 197208211999031002

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa **Laporan Project** yang berjudul:

**PROJECT SEMASA (SEHAT BERSAMA LANSIA) UNTUK MENGELOLA
STRES MELALUI SENAM LANSIA DI DESA KRAGILAN KECAMATAN
MOJOSONGO KABUPATEN BOYOLALI**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Atikah Nur Shabrina

NIM : 22020121140196

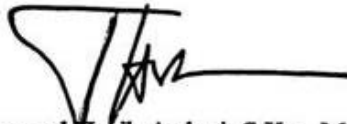
Telah diuji pada 23 Mei 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
mendapatkan gelar **Sarjana Keperawatan**

Ketua Penguji,



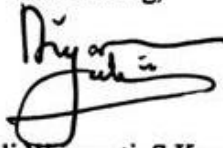
Prof. Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kp., M.Sc.
NIP: 196005151983032002

Anggota Penguji,



Muhammad Hasib Ardani, S.Kp., M.Kes.
NIP: 197412182010121001

Pembimbing,



Ns. Diyan Yuli Wijayanti, S.Kep., M.Kep.
NIP: 197607162002122002

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip



Dr. Anggorowati, S.Kep., M.Kep., Sp.Mat
NIP. 197708302001122001

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kehadiran Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa, karena kasih dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal *project* ini yang berjudul “Program SEMASA (Sehat Bersama Lansia) Untuk Mengelola Stres Melalui Senam Lansia Di Desa Kragilan Kecamatan Mojosongo Kabupaten Boyolali”. Proposal *project* ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Keperawatan di Universitas Diponegoro. Dalam penyusunan proposal *project* ini, penulis mengalami kesulitan dan penulis menyadari dalam penulisan proposal *project* ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan proposal *project* ini.

Maka, dalam kesempatan ini pula penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ns. Diyan Yuli Wijayanti, S.Kep., M.Kep selaku dosen pembimbing *project* yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis selama proses penyelesaian proposal *project* ini. Penulis sangat berharap semoga proposal *project* ini bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih.

Semarang, 23 Mei 2025

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT. yang memberikan Rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan proyek tugas akhir dengan baik. Dalam penyusunan laporan proyek ini tidak akan berjalan dengan lancar tanpa dukungan dari berbagai pihak, maka dari itu penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Suharnomo, SE., MSi selaku rektor Universitas Diponegoro
2. Ns. Diyan Yuli Wijayanti, S.Kep., M.Kep selaku dosen pembimbing yang sudah meluangkan waktu dan memberikan masukan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan laporan proyek ini
3. Prof. Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kep., M.Sc selaku dosen penguji 1 yang telah meluangkan waktu dan memberikan kritik serta saran kepada penulis
4. Bapak Muhammad Hasib Ardani, S.Kp., M.Kes selaku dosen penguji 2 yang telah meluangkan waktu dan memberikan kritik serta saran kepada penulis
5. Bapak Agus Santoso, S.Kp., M.Kep selaku ketua program studi
6. Ns. Nana Rochana, S.Kep., MN selaku dosen wali yang senantiasa mengarahkan penulis selama masa perkuliahan
7. Seluruh dosen dan civitas akademik Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP untuk semua ilmu, nasihat, dan bimbingan selama perkuliahan

8. Kedua orang tua penulis Bapak Ahadiat Hariyanto dan Ibu Nining Kusumaningsih yang senantiasa memberikan doa, dukungan, motivasi serta nasihat sehingga penulis dapat menggapai cita-cita
9. Kepada mas Adit, mba Hana, dan adik safa yang senantiasa memberikan doa dan dukungan kepada penulis serta menjadi motivasi penulis menyelesaikan laporan proyek
10. Teman proyek Erikka, Putri, Dinda yang selalu kebersamai penulis dalam pelaksanaan proyek sehingga proyek dapat berjalan dengan lancar
11. Keluarga Tembalang Nabilla Iskandar, Annisa Dwi Handayani, dan Afifah Intan Maharani yang selalu memberikan dukungan dan menjadi tempat keluh kesah selama melaksanakan proyek dan menyusun laporan
12. Keluarga KKN Desa Ampelgading yang memberikan dukungan kepada penulis

Semarang, 23 Mei 2025

Yang Menyatakan,



Atikah Nur Shabrina

NIM. 22020121140196

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Perumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Pelaksanaan Projek.....	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Pelaksanaan Projek.....	6
1.4.1 Bagi Masyarakat.....	6
1.4.2 Bagi Profesi Keperawatan.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Konsep Lansia	8
2.1.1 Pengertian Lansia	8
2.1.2 Klasifikasi Lansia.....	9
2.1.3 Proses Penuaan.....	9
2.1.4 Tahap Perkembangan Lansia.....	10
2.1.5 Perubahan Pada Lansia.....	11
2.1.6 <i>Succesful Aging</i> Pada Lansia.....	12
2.2 Konsep <i>Stress</i>	13

2.2.1	Definisi <i>Stress</i>	13
2.2.2	Penyebab stress	14
2.2.3	Tanda dan Gejala Stress	14
2.2.4	Klasifikasi Stres	15
2.2.5	Tahapan Stres	17
2.2.6	Dampak Stress.....	18
2.3	Senam Lansia.....	20
2.3.1	Definisi Senam Lansia	20
2.3.2	Tujuan Senam Lansia	21
2.3.3	Manfaat Senam Lansia	22
2.3.4	Jenis Senam Untuk Lansia	23
2.3.5	Senam Untuk Mengurangi Stres Pada Lansia	26
2.4	Kerangka Kerja Pelaksanaan Proyek.....	27
BAB III METODE PELAKSANAAN		28
3.1	Jenis dan Rancangan Proyek	28
3.2	Sasaran Kegiatan	36
3.3	Tempat dan Waktu Kegiatan.....	36
3.4	Sarana dan Prasarana	36
3.5	Prosedur Kegiatan	37
3.5.1	Pengkajian	37
3.5.2	Analisis situasi	37
3.5.3	Perencanaan.....	38
3.5.4	Pelaksanaan.....	41
3.5.5	Evaluasi.....	43
BAB IV HASIL KEGIATAN		45
4.1	Pengkajian	45
4.2	Analisis situasi dan Permasalahan	47
4.3	Perencanaan	48
4.4	Pelaksanaan	49
4.5	Evaluasi	51
BAB V PEMBAHASAN		52
5.1	Pengkajian	52
5.2	Analisis Situasi dan Permasalahan	52

5.3	Perencanaan.....	53
5.4	Pelaksanaan	54
5.5	Evaluasi	55
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN		57
6.1	Kesimpulan.....	57
6.2	Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA		59

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
1.	Tabel 3.1 Rangkaian Kegiatan Project SEMASA	31
2.	Tabel 3.2 Rangkaian Perencanaan kegiatan senam lansia	39
3.	Tabel 3.3 Sesi Kegiatan Senam Lansia	43
4.	Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Lansia Di Desa Kragilan	45
5.	Tabel 4.2 Distribusi Tingkat Stres Sebelum dilaksanakan Project SEMASA	47
6.	Tabel 4.3 Hasil observasi kegiatan senam hari pertama	49
7.	Tabel 4.4 Hasil observasi kegiatan senam hari kedua	50
8.	Tabel 4.5 Distribusi frekuensi tingkat stres lansia sebelum dan sesudah dilakukan intervensi	51

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
1.	2.4 Gambar kerangka konsep <i>project</i> SEMASA	27
2.	3.1 Gambar Kerangka Kerja Projek SEMASA	28

DAFTAR LAMPIRAN

No.	Judul	Halaman
1.	Instrumen Pengkajian	xviii
2.	Preplanning	xx
3.	Surat Izin	xxii
4.	Daftar Hadir	xxiv
5.	Lembar Observasi	xxviii
6.	SOP Pelaksanaan SEMASA	xxxiv
7.	Dokumentasi Kegiatan	xxxvi
8.	Gambaran isi Booklet	xxxvii
9.	Pengkajian dan Evaluasi PSS-10	xxxix
10.	Hasil Observasi Senam	xlii
11.	Lembar Konsultasi	xliv
12.	Logbook Bimbingan	xlvi
13.	HAKI	1
14.	Cek Turnitin	li

Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Mei, 2025

ABSTRAK

Atikah Nur Shabrina

Program SEMASA (Sehat Bersama Lansia) Untuk Mengelola Stres Melalui Senam Lansia Di Desa Kragilan Kecamatan Mojosongo Kabupaten Boyolali
xvi + 65 Halaman + 8 Tabel + 2 Gambar + 14 Lampiran

Orang lanjut usia biasanya dianggap kurang memiliki sifat yang berhubungan dengan kompetensi seperti percaya diri, kemandirian, dan memiliki kemampuan mental dan fisik yang baik dimana hal tersebut membuat kurangnya kesejahteraan di masa tua. Kesejahteraan yang kurang di masa tua akan menimbulkan stres bagi lansia. Tujuan dari penulisan ini yaitu untuk memberikan upaya penurunan tingkat stres pada lansia. Stress yang dialami lansia dapat diartikan sebagai tekanan yang diakibatkan oleh stressor berupa perubahan yang menuntut adanya penyesuaian dari lansia. Stress yang terjadi dapat mempengaruhi dalam mengatur emosi, hubungan yang terjalin, serta menurunnya kemampuan dalam hal mengatasi masalah. Semakin tinggi tingkat stress yang dialami maka akan memperburuk kesehatan melalui jalur afektif, perilaku, dan fisiologis pada lansia. Oleh karena itu perlu adanya upaya dalam penurunan tingkat stres salah satunya dengan senam lansia. Olahraga yang dilakukan secara teratur dapat membantu tubuh tetap bugar, membantu jantung bekerja secara optimal sehingga peredaran darah menjadi lebih lancar, serta dapat membantu menghasilkan hormon endorphen dimana hormon tersebut membantu memberikan efek senang dan menurunkan tingkat stress. Hasil yang didapatkan yaitu lansia merasa senang saat melakukan senam secara bersama. Hasil persentase stres pada lansia menurun dari sebelum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi yaitu sebesar 71% menjadi 64,5% pada stres sedang. Dapat diartikan bahwa senam lansia dapat menurunkan tingkat stres pada lansia.

Kata Kunci : Stres, Lansia, Senam
Daftar Pustaka : 68 (2019-2025)

Department of Nursing
Faculty of Medicine
Diponegoro University
May, 2025

ABSTRACT

Atikah Nur Shabrina

**SEMASA (Healthy with the Elderly) Program to Manage Stress Through Elderly
Gymnastics in Kragilan Village, Mojosoongo District, Boyolali Regency
xvi + 65 Pages + 8 Tables + 2 Figure + 14 Attachments**

Elderly people are usually considered to have less competency-related traits such as self-confidence, independence, and good mental and physical abilities, which results in a lack of well-being in old age. Lack of well-being in old age will cause stress for the elderly. The purpose of this writing is to provide efforts to reduce stress levels in the elderly. Stress experienced by the elderly can be interpreted as pressure caused by stressors in the form of changes that require adjustment from the elderly. The stress that occurs can affect the regulation of emotions, and relationships, and decrease the ability to overcome problems. The higher the level of stress experienced, the worse health will be through affective, behavioral, and physiological pathways in the elderly. Therefore, efforts are needed to reduce stress levels, one of which is through elderly gymnastics. Regular exercise can help the body stay fit, help the heart work optimally so that blood circulation becomes smoother, and can help produce endorphin hormones where these hormones help provide a happy effect and reduce stress levels. The results obtained were that the elderly felt happy when doing gymnastics together. The results of the percentage of stress in the elderly decreased from before the intervention and after the intervention, namely by 71% to 64.5% in moderate stress. It can be interpreted that elderly gymnastics can reduce stress levels in the elderly.

Keywords: Stress, Elderly, Gymnastics

Bibliography: 68 (2019-2025)