

ABSTRAK

Pengaruh Latihan Hatha Yoga terhadap Kualitas Hidup (Quality Of Life) pada Lansia di Wilayah Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang. Nadya Fitri Pratiningtyas (2020). Skripsi, Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing utama Drs. Moh. Zainol Rachman, SST., M.Kes. Pembimbing pendamping Dr. Ni Luh Putu Eka Sudiwati, S.Kp., M.Kes.

Kata Kunci : Hatha Yoga, Kualitas Hidup, Lansia

Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari kehidupannya, pada masa lanjut usia terjadi berbagai perubahan fisik, kognitif maupun psikologis. Harapan hidup dan kualitas hidup merupakan hal yang sangat penting bagi lansia. Salah satu terapi aktivitas pada lansia untuk mencapai kualitas hidup yang baik adalah dengan melakukan latihan hatha yoga. Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan hatha yoga terhadap kualitas hidup (*Quality Of Life*) pada lansia di wilayah Puskesmas Kendal Kerep. Tujuan khusus dari penelitian ini mengidentifikasi kualitas hidup pada lansia di wilayah Puskesmas Kendal Kerep sebelum dilakukan latihan hatha yoga, mengidentifikasi kualitas hidup pada lansia di wilayah Puskesmas Kendal Kerep setelah dilakukan latihan hatha yoga, menganalisis pengaruh latihan hatha yoga terhadap kualitas hidup lansia di wilayah Puskesmas Kendal Kerep. Desain penelitian ini menggunakan *quasi experimental* dengan *one group pre-test post-test design*. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah 30 responden. Variabel independen dalam penelitian ini adalah latihan hatha yoga dan variabel dependen adalah kualitas hidup lansia. Uji yang digunakan adalah *paired T-test* dengan tingkat kepercayaan 95%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ($p \text{ value} = 0,000$) yang berarti ada pengaruh latihan hatha yoga terhadap nilai kualitas hidup pada lansia. Dengan demikian pemberian latihan hatha yoga telah terbukti dapat mempengaruhi nilai kualitas hidup, sehingga kegiatan ini dapat dijadikan alternatif dan intervensi keperawatan dalam meningkatkan kualitas hidup khususnya pada lansia.

ABSTRACT

The Effect of Hatha Yoga Exercise on Quality of Life in the Elderly in the Kendal Kerep Health Center in Malang. Nadya Fitri Pratiningsyas (2020). Thesis, Malang Bachelor of Nursing Applied Study Program, Department of Nursing, Health Polytechnic of Ministry of Health Malang. The main supervisor Drs. Moh. Zainol Rachman, SST., M.Kes. Supervising companion Dr. Ni Luh Putu Eka Sudiwati, S.Kp., M.Kes.

Keywords: *Hatha Yoga, Quality of Life, Elderly*

Elderly is an age group in humans who have entered the final stages of their lives, in the elderly there are various physical, cognitive and psychological changes. Life expectancy and quality of life are very important things for the elderly. One of the therapeutic activities in the elderly to achieve a good quality of life is by doing hatha yoga exercises. The general objective of this study was to determine the effect of Hatha yoga exercises on quality of life in the elderly in the Pusesmas Kendal Kerep area. The specific purpose of this study is to identify the quality of life in the elderly in the Kendal Kerep Health Center area before conducting Hatha yoga exercises, identify the quality of life in the elderly in the Kendal Kerep Health Center area after performing the hatha yoga exercises, analyzing the effect of hatha yoga exercises on the quality of the elderly in Kendal Health Center Kerep. This research design uses quasi experimental with one group pre-test post-test design. The sampling technique used was purposive sampling with a total of 30 respondents. The independent variable in this study is the practice of hatha yoga and the dependent variable is the quality of life of the elderly. The test used is a paired T-test with a confidence level of 95%. The results showed that (p value = 0,000) which means there is an influence of the practice of hatha yoga on the value of quality of life in the elderly. Thus the provision of hatha yoga exercises has been proven to affect the value of quality of life, so that this activity can be used as an alternative and nursing intervention in improving quality of life, especially in the elderly.