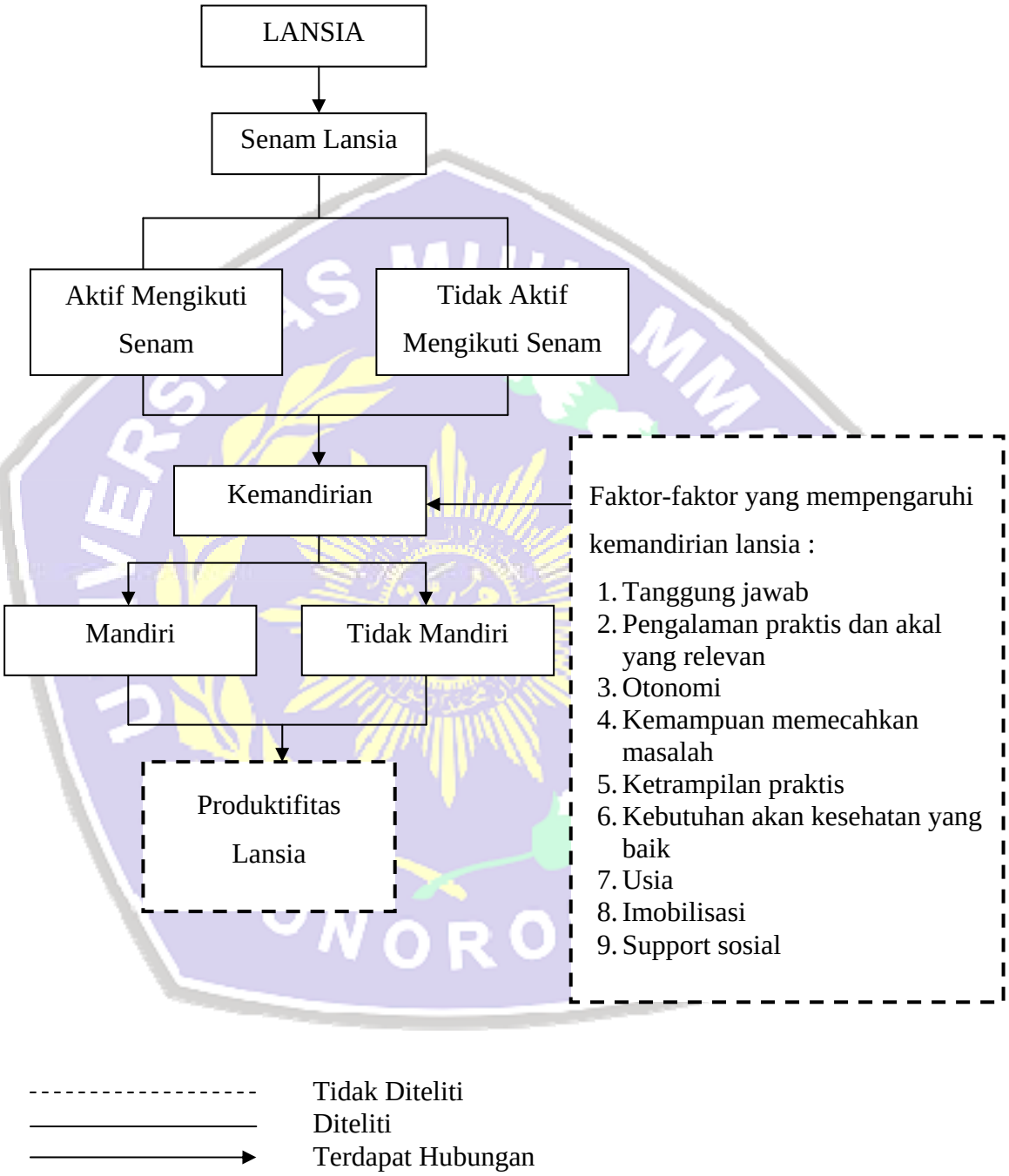
BAB 3

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka Konseptual



Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Perbedaan Tingkat Kemandirian Lansia Berdasarkan Keaktifan Mengikuti Senam

Berdasarkan kerangka konsep diatas dapat di jelaskan bahwa lansia yang mengikuti senam secara aktif maupun tidak aktif akan mempengaruhi kemandirian pada lansia. Kemandirian lansia sendiri akan dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu kebutuhan akan kesehatan yang baik, dimana hal ini akan mempengaruhi tingkat kemandirian lansia yang akan berpengaruh pula pada produktifitas lansia.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi senam, yaitu pengetahuan, jarak, dukungan keluarga, dan sikap lansia. Senam akan membuat tubuh tetap bugar dan optimal, yang akan mendorong jantung bekerja optimal dimana akan memperlambat proses degenerasi, tonus otot meningkat, kekuatan otot meningkat fleksibelitas sendi, membentuk sikap dan koordinasi gerak.

Penting senam untuk lansia karena lansia akan mengalami perubahan fisik dan kemunduran fungsi organ tubuh sehingga setatus fungsional menurun yang mengakibatkan lansia tidak dapat memenuhi ADL dan akan mempengaruhi tingkat kemandirian lansi

Hasil dari perilaku tersebut berbedakah tingkat kemandirian pada lansia yang aktif mengikuti senam dan yang tidak aktif mengikuti senam.

3.2 Hipotesis

H1 : Ada perbedaan tingkat kemandirian lansia dengan keaktifan mengikuti senam

H0 : Tidak ada perbedaan tingkat kemandirian lansia dengan keaktifan mengikuti senam