

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP POLA TIDUR PADA LANSIA
DI POSYANDU SUMARAH RW 08 SURONATAN, KOTA
YOGYAKARTA**

Karya Tulis Ilmiah

Untuk memenuhi syarat memperoleh derajat

Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



YUNITA FATMAWATI

NIM: 2009032075



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN**

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh...

Alhamdulillahirabbil 'alamin...., rasa syukur kepada Allah SWT yang hingga saat ini telah memberikan hambaNya nikmat sehat, nikmat iman, Islam, serta salawat dan salam kepada kekasih Allah Rasulullah SAW yang telah menuntun ummatnya dari zaman jahiliyah menuju zaman yang sangat modern ini. Rasa syukur penulis ucapkan karena telah selesai dalam penyusunan karya tulis ilmiah tentang “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Pola Tidur Lansia di Posyandu Sumarah RW 08 Suronatan, Kota Yogyakarta”. Semoga proses penelitian ini bisa berjalan dengan lancar amin.

Dalam proses penyusunan karya tulis ilmiah ini, penulis tidak lepas dari bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak yang selalu memberikan semangat serta motivasi. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis sangat berterima kasih kepada:

1. Bapak (Jasmani) dan Ibu (Yati) tercinta yang selalu memberikan dukungan dan doa, serta kakak tersayang (Aris) yang selalu menjaga saya.
2. dr. H. Ardi Pramono, Sp. An.,M.Kes selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Sri Sumaryani, Ns.,M.Kep.,Sp.Mat selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
4. Atik Ba'diah, S.Pd.,S.Kp.,M.Kes selaku pembimbing penulis yang selalu sabar dalam memberikan masukan dan mendengarkan keluhan di setiap konsultasi.
5. Lisa Musharyanti, Ns.,M.Med.Ed selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji penulis, Jazakillah.

6. Seluruh penghuni Al-Jannah (Fitri, Veza, Yani) dan Al-Iffah (Eka, Fitri, Nilam, Vina), teman seperjuangan Irma, Khodijah, dan semua teman PSIK angkatan 2009.

Semoga Allah selalu melimpahkan kelapangan untuk kita semua dan kemudahan untuk menyelesaikan penelitian ini sehingga manfaat dari penelitian ini dapat kita rasakan semua, amin.

Yogyakarta, Juli 2013

Yunita Fatmawati

HALAMAN MOTTO

"...Allah akan meninggikan orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat..." (QS. Al Mujadilah: 11)

"Barangsiapa merintis jalan mencari ilmu maka Allah akan memudahkan jalan baginya ke surga". (HR. Muslim)

"Jika Allah menolong kamu, maka tidak ada yang dapat mengalahkanmu, tetapi jika Allah membiarkan kamu (tidak memberi pertolongan), maka siapa yang dapat menolongmu setelah itu? Karena itu, hendaklah kepada Allah saja orang-orang mukmin bertawakal" (QS. Ali Imran: 160)

"Barangsiapa mengerjakan kebajikan, maka itu untuk dirinya sendiri, dan barangsiapa mengerjakan kejahatan, maka itu akan diterima dirinya sendiri; kemudian kepada Tuhanmu kamu dikembalikan" (QR. Al Qasiwah: 15)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
HALAMAN MOTTO	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR SINGKATAN.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
INTISARI.....	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Landasan Teori.....	11
1. Senam Lansia	11
a. Definisi Senam Lansia	11
b. Lansia.....	11
c. Kriteria Lansia.....	12
d. Karakteristik Lansia.....	12
e. Prinsip Senam Lansia.....	12
f. Dosis Latihan.....	15
g. Macam-macam Senam Lansia.....	16
h. Manfaat Senam Lansia.....	16
2. Pola Tidur.....	17
a. Definisi Tidur	18
b. Fungsi Tidur	18

c. Siklus Tidur	19
d. Pola Tidur Normal	21
e. Faktor-faktor yang mempengaruhi pola tidur	24
B. Kerangka Konsep	27
C. Hipotesis Penelitian	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Desain Penelitian	28
B. Populasi dan Sampel	29
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	31
D. Variabel Penelitian	31
E. Definisi Operasional	31
F. Instrumen Penelitian	32
G. Cara Pengumpulan Data	34
H. Uji Validitas dan Reliabilitas	35
I. Pengolahan dan Metode Analisis Data	36
J. Kesulitan Penelitian	37
K. Etik Penelitian	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	39
A. Hasil Penelitian	39
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	39
2. Gambaran Umum Karakteristik Responden	40
3. Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia	41
4. Pengaruh Pemberian Senam Lansia Terhadap Pola Tidur Lansia	42
B. Pembahasan	45
C. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian	26
Gambar 2. Hubungan Antar Variabel	32

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 3.1 Kisi-kisi PSQI	33
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	40
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Kelompok Perlakuan	41
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Kelompok Kontrol	42
Tabel 4.4 Hasil Analisa Paired Sample t-Test Kelompok Perlakuan	42
Tabel 4.5 Hasil Analisa Paired Sample t-Test Kelompok Kontrol	43
Tabel 4.6 Hasil Analisa Wilcoxon Signed Rank	44

DAFTAR SINGKATAN

AOA	: <i>Administration on Aging</i>
EPESE	: <i>Established Population Epidemiologic</i>
Depkes RI	: Departemen Kesehatan Republik Indonesia
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
RAS	: <i>Reticular Activation System</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SSP	: Sistem Saraf Pusat
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Permohonan menjadi responden
- Lampiran 2 Persetujuan menjadi responden
- Lampiran 3 *Pittsburg Quality Sleep Index (PSQI)*
- Lampiran 4 Uji pakar kuesioner PSQI
- Lampiran 5 Distribusi Responden Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol
- Lampiran 6 Hasil Uji Normalitas Kualitas Tidur Kelompok Intervensi
- Lampiran 7 Hasil Uji Normalitas Kualitas Tidur Kelompok Kontrol
- Lampiran 8 Hasil Analisa Kualitas Tidur Kelompok Intervensi
- Lampiran 9 Hasil Analisa Kualitas Tidur Kelompok Kontrol