

SKRIPSI
EKSPLORASI MOTIVASI LANSIA MENGIKUTI SENAM LANSIA
TERHADAP KUALITAS TIDUR DI PADUKUHAN LEMAHDADI,
BANGUNJIWO, BANTUL

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana
Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun oleh
MITA AMALIA
20170320002

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
2021

SKRIPSI
EKSPLORASI MOTIVASI LANSIA MENGIKUTI SENAM LANSIA
TERHADAP KUALITAS TIDUR DI PADUKUHAN LEMAHDAI,
BANGUNJIWO, BANTUL

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana
Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun oleh
MITA AMALIA
20170320002

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
2021

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Mita Amalia

NIM : 20170320002

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, April 2021

Yang membuat pernyataan,



Mita Amalia

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamin segala puji bagi Allah SWT akhirnya saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu. Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Terimakasih kepada bapak dan ibu saya, Moh. Takdir Ilahi, S.Sos dan Zulhan Rohmi S.Pd.I yang selalu memberikan arahan, dukungan, kasih sayang, dan doa dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Terimakasih kepada adik saya tercinta, Moh. Deni Akbar yang selalu memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Terimakasih kepada sahabat-sahabat saya, Rofifah Almas Sari, Riska Adellia, Asfira Niken Fitriawanda, dan Masyitah Aristawati yang membantu penyusunan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dan semoga kita bisa lulus dengan hasil yang terbaik.
4. Terimakasih teman-teman bimbingan Bapak Dinasti Pudang Binoriang, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.Kom yaitu: Rahma, Alfi, Lida, dan Sintya yang telah memberikan semangat, semoga kita tetap kompetitif dan terus saling memberi dukungan.
5. Terimakasih kepada Kak Raditya yang telah berjasa besar dan membantu dalam penelitian ini dalam memberikan masukan dan arahan.
6. Terimakasih kepada sahabat kecil saya Luna Bunga Karolina yang sudah memberikan dukungan dan memberikan saran-saran pada saya dalam melakukan skripsi ini.
7. Terimakasih kepada teman-teman Health Counseling Team (Healing Team) yang telah memberikan saya banyak pengetahuan dan pengalaman. Terimakasih: Mbak Feni, Mbak Sarah, Mbak Dinda, Mbak Vina, Tia, Febri, Anggi, Dini, Ayi dan masih banyak lagi.
8. Terimakasih kepada teman-teman Muhammadiyah of Nursing Research (MORSE) yang telah memberikan saya banyak pengetahuan dan pengalaman, khususnya dalam bidang penelitian sehingga dapat memudahkan penyusunan

proposal blok metodologi penelitian. Terimakasih: Kak Radit, Kak Bima, Mbak Eka, Anabela, Rahma, Elmi, Taufik, Fafa, Faqih dan masih banyak lagi.

9. Terimakasih kepada teman-teman seperjuangan PSIK 2017 yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini maupun yang tidak terlibat, semoga kita dapat menyelesaikan skripsi dengan baik dan maksimal serta lulus tepat waktu.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warrahmatullahi Wabarrakatuh,

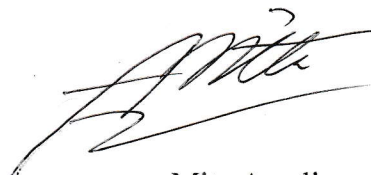
Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul — Eksplorasi Motivasi Lansia Mengikuti Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Di Padukuhan Lemahdadi, Bangunjiwo, Bantul. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagai syarat dalam memperoleh derajat Sarjana Keperawatan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Penulis menyadari bahwa dengan bimbingan, arahan, masukan, dan dukungan dari berbagai pihak penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan, arahan, serta dukungan dari beberapa pihak. Penulis menyampaikan banyak terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. dr. Wiwik Kusumawati, M.Kes selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Ibu Shanti Wardaningsih, M.Kep., Sp.Jiwa., Ph.D selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Bapak Dinasti Pudang Binoriang, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Kom. selaku dosen pembimbing yang telah menyempatkan waktu dalam proses bimbingan, serta memberikan dukungan, motivasi, dan arahan dalam penyusunan penelitian.
4. Keluarga tercinta khususnya kedua orang tua yang selalu memberikan motivasi, doa, dan dukungan dalam penyusunan penelitian.

Penulis menyadari dalam penulisan karya tulis ilmiah ini masih banyak terdapat kekurangan, maka dari itu penulis mengharapkan kritik, saran, serta bimbingan demi kelancaran dan kemajuan penelitian.

Wassalamualaikum Warrahmatullahi Wabarrakatuh

Yogyakarta, April 2021



Mita Amalia

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
INTISARI.....	xi
ABSTRACT.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Penelitian Terkait.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Lansia.....	11
B. Motivasi.....	18
C. Senam Lansia.....	24
D. Kualitas Tidur.....	28
E. Kerangka Teori.....	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	35
A. Desain Penelitian.....	35
B. Sampel.....	36
C. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	37
D. Metode Pengambilan Data.....	37
E. Uji Keabsahan.....	39
F. Prosedur Penelitian.....	41
G. Metode Analisis.....	44
H. Etika Penelitian.....	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Hasil Penelitian.....	48
B. Pembahasan.....	81
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	109
A. Kesimpulan.....	109
B. Saran.....	110
DAFTAR PUSTAKA.....	112
LAMPIRAN.....	118

DAFTAR TABEL

Tabel 4.2 Karakteristik Partisipan.....	49
---	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori Penelitian.....	34
Gambar 4.3.1	Tema 1 Aktifitas Fisik Lansia Mengikuti Senam Lansia.....	51
Gambar 4.3.2	Tema 2 Faktor Pendukung Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia.....	54
Gambar 4.3.3	Tema 3 Pandangan Lansia Terhadap Senam Lansia.....	58
Gambar 4.3.4	Tema 4 Motivasi Lansia Mengikuti Senam Lansia.....	61
Gambar 4.3.5	Tema 5 Kondisi Lansia yang Mengikuti Senam Lansia.....	64
Gambar 4.3.6	Tema 6 Tindakan Pengurangan Kesakitan pada Lansia.....	67
Gambar 4.3.7	Tema 7 Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kesehatan.....	69
Gambar 4.3.8	Tema 8 Kualitas Tidur Lansia Sebelum Mengikuti Senam Lansia.....	72
Gambar 4.3.9	Tema 9 Dampak Positif Lansia yang Mengikuti Senam.....	75
Gambar 4.3.10	Tema 10 Pemanfaatan Fasilitas Senam Lansia.....	79

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Penelitian.....	119
Lampiran 2. Surat Pernyataan Kesediaan Menjadi Partisipan.....	120
Lampiran 3. Panduan Wawancara.....	121
Lampiran 4. Surat Keterangan Lolos Uji Etik.....	123
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian PSIK FKIK UMY.....	124
Lampiran 6. Hasil Turnitin.....	125