

**HUBUNGAN ANTARA SENAM LANSIA DENGAN DERAJAT
INSOMNIA PADA LANSIA DI DUSUN LEMAH DADI BANGUN JIWO
KASIHAN BANTUL YOGYAKARTA**

Karya Tulis Ilmiah

Disusun Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



SUCIANA RATRINANINGSIH

NIM : 20030320006

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN**

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah

**HUBUNGAN ANTARA SENAM LANSIA DENGAN DERAJAT INSOMNIA
PADA LANSIA DI DUSUN LEMAH DADI BANGUN JIWO KASIHAN BANTUL
YOGYAKARTA**

**Telah diseminarkan dan diujikan pada tanggal
28 Juli 2007**

**Oleh: :
SUCIANA RATRININGSIH
NIM.20030320006**

Penguji :

Catur Budi S., S.Pd., S.Kp., M.Kes.

(.....)

Mohammad Afandi, S.Kep., Ns.

(.....)

Novita Kurniasari, S.Kep., Ns.

(.....)



**Mengetahui
Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**

(dr. H. Erwin Santosa, Sp.A., M.Kes)

KATA PENGANTAR

Assalamua'laikum Wr. Wb

Alhamdulillahirobil'alamin, segala puji syukur kehadirat Allah SWT yang melimpahkan karunia dan rezeki kepada hamba-hambanya, sehingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “ Hubungan antara senam lansia dengan kajadian insomnia pada lansia di dusun lemah Dadi Bangun Jiwo Kasihan Bantul Yogyakarta. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah atas nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia dari kegelapan menuju terang benderang.

Penyusunan Karya Tulis Ilmiah sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu keperawatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, tidak lepas bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan banyak ucapan terima kasih dan penghargaan kepada :

1. Ayahanda, Ibunda, kakak-kakakku dan adik-adikku tercinta sebagai keluarga yang senantiasa mendoakan dan memberikan dukungan dalam segala hal.
2. dr. Erwin Santoso, Sp.A., M.kes, selaku Dekan Fakultas Kedokteran sekaligus Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan, telah memberikan izin penelitian dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah.
3. Bp Catur Budi S., S.Pd S.Kp., M.Kes, sebagai pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan arahan, masukan, dan motivasi dalam penyusunan KTI.
4. Bp Mohammad Afandi S.kep., Ns., sebagai pembimbing II yang telah menyediakan waktu luang untuk memberikan arahan, masukan, dan motivasi dalam penyusunan KTI.
5. Semua lansia Dusun Lemah Dadi, Bp Dukuh dan Kader Lansia yang telah bersedia menjadi responden dan bantuannya dalam pengambilan data.
6. Rekan-rekan PSIK 2003, yang telah memberikan banyak bantuan dan motivasi untuk menyelesaikan KTI ini.
7. Seluruh pihak yang terlibat dalam penelitian .

Penulis menyadari bahwa kekurangan dan kesalahan tidak lepas dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, maka saran dan kritik sangat diharapkan penulis. Akhir kata penulis mengharapkan semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi berbagai pihak.

Wassalamu'alaikum, Wr. Wb

Yogyakarta, 17 Juli 2007

Penulis

*kebersamaan canda tawa kalian dalam mengisi hari-hariku.
sahabat yang tak cukup kata kutulis disini.....akan selalu kuingat
Teruntuk sahabatku Tary, Try, Vivi, Santy, Ely, Yanty dan semua
keluarga besar, terima kasih atas doa dan dukungannya.
Untuk adikku Rumi, trimakasih atas semua kebersamaan, untuk
demi tanggung jawab keluarga.
kerja keras dari esok sampai petang, menguras tulang dan keringat
dan materil anda tidak pernah mencapai semua ini, terima kasih atas
Teruntuk ayahanda Sutarno dan ibunda Sumini, tanpa dukungan moril
kasih sayang dengan tulus selama ini.
membuat bangga teruntuk insan yang selalu memberi dukungan dan
Melalui karya sederhana nan jauh dari kesempurnaan, semoga mampu*

HALAMAN PERSEMBAHAN

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
MOTTO.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
INTISARI.....	ix
ABSTACT.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Ruang Lingkup.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Lansia.....	8
1. Proses menua.....	8
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi proses menua...	8
3. Batasan Lansia.....	9
4. Perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia.....	10
B. Tidur.....	15
1. Definisi Tidur.....	15
2. Pola Tidur.....	17
3. Perubahan Pola Tidur Pada Lansia.....	17
C. Insomnia.....	19
1. Definisi Insomnia.....	19

2. Klasifikasi Insomnia.....	20
3. Insomnia Pada Lansia.....	24
4. Penyebab Insomnia.....	26
5. Gejala-gejala Insomnia.....	32
6. Penatalaksanaan Insomnia.....	33
D. Senam Lansia.....	36
1. Definisi Senam Lansia.....	36
2. Prinsip Senam Lansia.....	36
3. Takaran Senam.....	38
4. Rangkaian Gerakan Senam Lansia.....	39
E. Kerangka Konsep.....	42
F. Hipotesis.....	42

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	43
B. Subjek Penelitian.....	43
C. Variabel Penelitian.....	44
D. Definisi Operasional.....	45
E. Hubungan Antar Variabel.....	46
F. Instrumen Penelitian.....	46
G. Pengumpulan Data.....	47
H. Uji Pemahaman.....	48
I. Analisis Data.....	48
J. Etik Penelitian.....	50

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	52
B. Pembahasan.....	56
C. Keterbatasan dan Penghambat Penelitian.....	59

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	60
B. Saran.....	60

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

Suciana Ratrinaningsih.(2007). Hubungan Antara Senam Lansia Dengan Derajat Insomnia Pada Lansia Di Dusun Lemah Dadi Bangun Jiwo Kasihan Bantul Yogyakarta. Karya Tulis Ilmiah. Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Pembimbing :

Catur Budi Susilo, S. Pd., S.Kp., M Kes. Mohammad Afandi, S.Kep., Ns.

INTISARI

Keberhasilan pembangunan kesehatan memberikan dampak terhadap peningkatan jumlah populasi penduduk usia lanjut. WHO telah memperhitungkan pada 2025 Indonesia akan mengalami peningkatan jumlah warga lansia sebesar 41,4%, sebuah peningkatan tertinggi di dunia. Proses menua merupakan suatu proses yang pasti dialami semua makhluk hidup di dunia. Proses menua mengakibatkan perubahan degeneratif yang berlangsung secara bertahap, pasti dan dapat mengakibatkan suatu penyakit. Dimana tanda dari suatu penyakit antara lain insomnia.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara senam lansia dengan derajat insomnia pada lansia di Dusun Lemah Dadi Bangun Jiwo Kasihan Bantul Yogyakarta. Jenis penelitian adalah *non eksperimen* (survey) dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret-Juni 2007, cara pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner dan wawancara terbinbing. Sampel adalah lansia yang aktif dalam posyandu lansia Dahlia Dusun Lemah Dadi, sebanyak 68 lansia, 33 lansia yang mengikuti senam lansia dan 35 lansia yang tidak mengikuti senam lansia.

Hasil penelitian menunjukkan lansia yang mengikuti senam lansia dengan kategori terbanyak adalah rendah 78,8% sedangkan lansia yang tidak mengikuti senam lansia dengan kategori terbanyak adalah sedang 51,4%. Senam lansia mempunyai hubungan yang bermakna (signifikan) dengan derajat insomnia, dengan nilai $P < 0,05$.

Kata Kunci : senam lansia, insomnia.

Suciana Ratrinaningsih.(2007). Relations Between Elderly Gym And Level of Insomnia On Elderly In Lemah Dadi Bangun Jiwo Kasihan Bantul Yogyakarta. Student Research Project. School of Nursing. Muhammadiyah University of Yogyakarta.

Advisers :

Catur Budi Susilo., S. Pd., S.Kp., M Kes. Mohammad Afandi, S.Kep., Ns.

ABSTRACT

The success of development health gave the impact on the increase in the number of the inhabitants' elderly populations. WHO count on in 2025 Indonesia will experience the increase in the number of resident elderly of 41.4%, a highest increase in the world. The process of growing old was a process that must be experienced by all the living creatures in the world.

The process of growing old resulted in the degenerative change that took place in stages, must and could result in an illness. The sign from an illness is including insomnia. This research aimed at knowing relations between elderly gym and the level of insomnia in elderly in Lemah Dadi Bangun Jiwo Kasihan Bantul Yogyakarta. The research kind was the non experiment (survey) by using the approach cross-sectional. The research was carried out in the month March-June 2007, the method of the data collection by using the questionnaire and the guidance interview. The sample was elderly that was active in Posyandu Lansia Dahlia Dusun Lemah Dadi, the total sample are 68 elderly, 33 elderly that followed elderly gym and 35 elderly that did not follow elderly gym.

The results of this research showed elderly that followed elderly gym with the most categories low 78.8% whereas elderly that did not follow gymnastics elderly with the most categories was 51.4%. Gymnastics elderly had significant relations (significant) with the level of insomnia, with the value $P < 0,05$.

The key words: elderly gym, insomnia

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Kerangka Konsep	42
Gambar 2 Hubungan Antar Variabel	46

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Distribusi karakteristik responden	54
Tabel 2 Distribusi kelompok lansia yang mengikuti senam lansia dengan kejadian insomnia di Dusun Lemah Dadi Bangun Jiwo Kasihan Bantul 2007	54
Tabel 3 Distribusi kelompok lansia yang tidak mengikuti senam lansia dengan kejadian insomnia di Dusun Lemah Dadi Bangun Jiwo Kasihan Bantul 2007	55
Tabel 4 Hubungan Antara Senam Lansia Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Dusun Lemah Dadi Bangun Jiwo Kasihan Bantul 2007	55