

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