

**PERBEDAAN KUALITAS TIDUR PADA PEREMPUAN PESENAM
YOGA DAN PESENAM AEROBIK PESERTA SANGGAR BELLINA
YOGYAKARTA**

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



Disusun oleh

KLAMASARI

20120310244

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2016

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Klamasari

NIM : 20120310244

Program Studi : S1 Pendidikan Dokter

Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah 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 manapun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka dibagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

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

Yogyakarta,

Yang membuat pernyataan,

Klamasari

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya

Bapak Sugiarto dan Ibu Endang Purwaningsih

Untuk adik-adik saya tercinta

Kloma Dika, Kloma Yoga dan Kloma Jaya

Terima kasih atas segala do'a, daya, upaya dan segalanya untuk mewujudkan segala harapan dalam mimpi saya

MOTTO

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ طَلَبُ الْعِلْمِ فَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ وَوَضِعَ الْعِلْمُ عِنْدَ
غَيْرِ أَهْلِهِ كَمَقْلَدِ الْخَنَازِيرِ لُجُوهَ وَرَوَّلُوهُ وَالذَّهَبَ

Artinya :

"Dari Anas bin Malik ia berkata, Rasulullah saw, bersabda: Mencari ilmu itu wajib bagi setiap muslim, memberikan ilmu kepada orang yang bukan ahlinya seperti orang yang mengalungi babi dengan permata, mutiara, atau emas" HR.Ibnu Majah

دَرَجَاتِ الْعِلْمِ أُوتُوا الدِّينَ وَ مُمِنَكُمْ أَمَنُوا الدِّينَ اللَّهُ يَرْفَعُ

Alloh Ta'ala berfirman :

"Alloh mengangkat derajat orang-orang yang beriman di antara kalian serta orang-orang yang menuntut ilmu beberapa derajat [*Al Mujadaah: 11*]

KATA PENGANTAR

Assalammu'alaikum Wr. Wb

Puji syukur kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunianya-Nya sehingga dapat terselesaikan pembuatan Karya Tulis Ilmiah berjudul “Perbedaan Kualitas Tidur pada Perempuan Pesenam Yoga dan Pesenam Aerobik Peserta Sanggar Bellina Yogyakarta” dengan baik. Karya Tulis Ilmiah ini diajukan sebagai syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Program Studi Kedokteran Umum Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Kesempatan ini, ucapan terima kasih diberikan kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam membantu menyelesaikan proposal karya tulis ilmiah ini. Ucapan terima kasih diberikan kepada:

1. Bapak Tri Pitara Mahanggoro, S.Si., M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah memberikan tenaga, waktu dan pikirannya selama menyelesaikan proposal penelitian.
2. Ibu dr. Ratna Indriawati, M. Kes selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan ilmu serta pengalaman.
3. Kedua orang tua, Bapak Sugiarto, S.H dan Ibu Endang Purwaningsih serta adik-adikku tersayang Klama jaya, Klama Yoga, Klama Dika yang telah memberikan doa dan dukungannya.
4. Teman-teman kelompok Karya Tulis Ilmiah.
5. Teman-teman Kedokteran Umum UMY 2012
6. Semua pihak yang telah membantu dalam kelancaran penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Mohon Kritik dan saran dari pembaca. Semoga Karya Tulis Imliah ini dapat bermanfaat bagi semua. Aamiin

Yogyakarta,

penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	I
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTARGAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
INTISARI	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENGANTAR	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Tinjauan Teoritis	7
1. Tidur	7
2. Faktor yang Mempengaruhi Kualitas dan Kuantitas Tidur	11
3. Perempuan dan Aktivitas Fisik	15
4. Yoga	16
5. Jenis dan Gerakan Yoga	19
6. Senam Aerobik	21
B. Kerangka Teori	23
C. Kerangka Konsep	24
D. Hipotesis	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Desain Penelitian	25
B. Populasi dan Sampel	25
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	28
D. Variabel Penelitian	28
E. Definisi Operasional	29
F. Instrumen Penelitian	30
G. Cara Pengumpulan Data	30
H. Uji Validitas dan Reliabilitas	31
I. Analisa Data	32
BAB IV HASIL & PEMBAHASAN.....	33
A. Hasil Penelitian	33
1. Deskripsi Lokasi Penelitian	33

2. Gambaran Lokasi Subyek Penelitian	33
3. Hasil Pengukuran Kualitas Tidur	38
4. Hasil Pengukuran Setelah Analisis Statistik	39
5. Hasil <i>Maan – Whitney</i>	39
B. Pembahasan	39
BAB V KESIMPULAN	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	48

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Waktu Tidur Berdasarkan Usia	10
Tabel 3.1	Definisi operasional penelitian	28
Tabel 3.2	Jalannya Peneliatian	30
Tabel 4.1	Usia Responden Pesenam Yoga Sanggar Bellina Yogyakarta	33
Tabel 4.2	Usia Responden Pesenam Aerobik Sanggar Bellina Yogyakarta	33
Tabel 4.3	Indeks Massa Tubuh (IMT) Responden Pesenam Yoga Sanggar Bellina Yogyakarta	34
Tabel 4.4	Indeks Massa Tubuh (IMT) Responden Pesenam Aerobik Sanggar Bellina Yogyakarta	34
Tabel 4.5	Pekerjaan Responden Peserta Yoga Sanggar Senam Bellina Yogyakarta	35
Tabel 4.6	Pekerjaan Responden Peserta Aerobik Sanggar Senam Bellina Yogyakarta	35
Tabel 4.7	Tingkat Pendidikan Terakhir Responden Peserta Senam Yoga Sanggar Senam Bellina Yogyakarta.....	36
Tabel 4.8	Tingkat Pendidikan Terakhir Responden Peserta Senam Aerobik Sanggar Senam Bellina Yogyakarata.....	36
Tabel 4.9	Hasil Pengukuran Skor Kualitas Tidur Pesenam Yoga.....	37
Tabel 4.10	Hasil Pengukuran Skor Kualitas Tidur Pesenam Aerobik	37
Tabel 4.11	Jumlah responden dengan Kategori Kualitas Tidur Pesenam Yoga dan Pesenam Aerobik Sanggar Senam Bellina Yogyakarta	38
Tabel 4.12	Hasil Uji <i>Maan – Whitney</i>	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka teori	23
Gambar 2.2	Kerangka konsep	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Permohonan Menjadi Responden	47
Lampiran 2	Lembar Persetujuan Responden	48
Lampiran 3	Data Pribadi Responden	49
Lampiran 4	Kuesioner <i>Pittsburg Sleep Quality Index</i>	50
Lampiran 5	Analisis Data	53