

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP INSOMNIA
PADA LANJUT USIA DI DUSUN LEMAH DADI KASIHAN BANTUL**

KARYA TULIS ILMIAH

Disusun untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun oleh :

ARI SETIAWAN

NIM : 20020320018

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
YOGYAKARTA
2006**

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah

**“ PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP INSOMNIA PADA LANJUT USIA
DI DUSUN LEMAH DADI KASIHAN BANTUL”**

**Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah
Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas**

Muhammadiyah Yogyakarta.

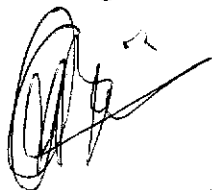
Pada Tanggal 21 Oktober 2006

Oleh

ARI SETIAWAN

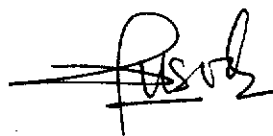
2002 032 0018

Pembimbing I



Catur Budi Susilo, S.Pd, Skp, M.kes

Pembimbing II



Uswatun Khasanah, S.kep.,MNS.

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP INSOMNIA PADA LANJUT USIA

DI DUSUN LEMAH DADI KASIHAN BANTUL

Telah dipertahankan dan Diujikan di Depan Dewan

Penguji Pada Program Studi Ilmu keperawatan Fakultas Kedokteran

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta


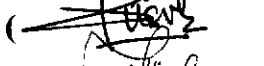

Oleh

ARI SETIAWAN

20020320018

Pada Tanggal 21 Oktober 2006

Dewan Penguji

1. Catur Budi Susilo, S.Pd, Skp, M.kes ()
2. Uswatun Khasanah, MNs ()
3. Yuni Permatasari Istanti, S.Kep., Ns ()

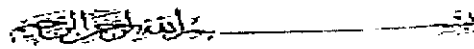
Mengetahui

Dekan fakultas Kedokteran / Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan FK



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

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum. Wr. Wb.

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan banyak anugerah dan hidayah-NYA, sholawat serta salam tidak lupa penulis haturkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang telah menjadi suri tauladan bagi umat diseluruh dunia.

Atas rahmat dan ijin Allah SWT penulis akhirnya diberi kesempatan menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan judul **"PENGARUH SENAM LANSIATERHADAP INSOMNIA PADA LANJUT USIADI DUSUN LEMAH DADI KASHIHAN BANTUL"**.

Karya Tulis Ilmiah ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh derajat sarjana keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Tidak lupa juga penulis menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu baik moral, tenaga, dan biaya serta hal lain yang sulit untuk disebutkan dari penyusunan proposal sampai selesainya karya tulis ilmiah ini. Rasa terimakasih ini di sampaikan kepada :

1. Bapak dan emak tercinta yang selalu memberikan doa, semangat, kasih sayang yang tak ternilai untuk terus berjuang menyelesaikan karya tulis ini.
2. dr. H. Erwin Santosa, Sp.A.,M.Kes., selaku ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Catur Budi Susilo, S.Pd, Skp, M.kes selaku dosen pembimbing I atas bantuan dan bimbingannya dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.

4. Ibu Uswatun Khasanah, S.Kep,MNS., selaku dosen pembimbing II untuk bimbingannya membantu penulis menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
5. Yuni Permatasari Istanti, S.Kep, selaku dosen penguji dari Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
6. Bapak dan ibu dukuh dusun lemah dadi, kasihan, bantu!
7. Teman-teman PSIK A 2002 atas segala suport, semangat, serta nasehat yang selalu mewarnai langkah hidupku.
8. Responden yang bersedia memberikan kesempatan penulis untuk melakukan penelitian dan berbagai pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapat balasan dari Allah SWT.Amin.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis menyadari masih banyak kekurangan. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik untuk perbaikan di masa mendatang. Akhir kata, semoga karya tulis ilmiah ini bermanfaat bagi ilmu keperawatan, khususnya bagi Keperawatan Medikal Bedah.

Yogyakarta, 21 Oktober 2006

Ari Setiawan

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
MOTTO	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
INTISARI.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Ruang Lingkup	10
F. Keaslian Penelitian	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Lansia	12
B. Proses Penuaan	13

A. Insomnia pada Lansia.....	18
B. Senam Lansia	20
C. Kerangka Konsep	28
D. Hipotesis.....	28
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Subjek Penelitian	30
C. Variabel dan Definisi Operasional.....	31
D. Hubungan antar Variabel.....	32
E. Variabel Pengganggu	32
F. Instrumen Penelitian	32
G. Cara Pengumpulan Data	33
H. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	34
I. Analisa Data.....	35
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	36
1. Gambaran umum lokasi penelitian	36
2. Karakteristik responden	38
3. Insomnia pada Lansia	39
4. Pengaruh Senam Lansia terhadap Insomnia pada Lansia....	40

B. Pembahasan.....	41
1. Senam lansia terhadap insomnia pada lansia	41
C. Keterbatasan dan Penghambat penelitian.....	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Halaman

- Tabel 1 Karakteristik responden eksperimen berdasarkan golongan umur dan pekerjaan
- Tabel 2 Karakteristik responden kontrol berdasarkan golongan umur dan pekerjaan
- Tabel 3. Distribusi intervensi kelompok eksperimen (pre-test)
- Tabel 4. Distribusi intervensi kelompok eksperimen (post-test)
- Tabel 5. Distribusi intervensi kelompok kontrol (pre-test)
- Tabel 6. Distribusi intervensi kelompok kontrol(post-test)
- Tabel 7. Pengaruh senam lansia terhadap insomnia pada lansia

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Permohonan Surat ijin penelitian
- Lampiran 2. surat keterangan / ijin BAPEDA Bantul
- Lampiran 3. Lembar permohonan menjadi responden
- Lampiran 4. Kuesioner penelitian
- Lampiran 5. Uji validitas dan reabilitas
- Lampiran 6. Tabulasi data hasil penelitian
- Lampiran 7. Hasil uji statistik T-test

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA DI DUSUN LEMAH DADI, KASIHAN, BANTUL

INTISARI

Senam lansia adalah suatu metode yang baik untuk meningkatkan kebugaran paru dan jantung juga bertujuan untuk meningkatkan dan mempertahankan fisik seseorang. Latihan yang teratur dapat membantu meningkatkan sirkulasi nutrisi dan sel imun, memperbaiki kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas tubuh, mempertinggi tingkat energi tubuh dan mengurangi efek fisiologis dari stress. Latihan bermanfaat untuk mental emosional dengan mengurangi stress, kecemasan dan depresi, sehingga insomnia akan berkurang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap insomnia pada lansia di Dusun Lemah dadi, kasihan, Bantul.

Sample dalam penelitian ini adalah 40 orang lansia yang berumur 50-70 tahun. Sample dibagi dalam 2 kelompok yaitu 20 orang kelompok eksperimen, dan 20 orang kelompok kontrol. Sample diambil dengan *purposif sampling*, dan instrumen yang digunakan adalah kuesioner untuk mengetahui kategori insomnia pada lansia. Analisa yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah dengan uji t-test dengan tingkat kepercayaan 95%, alfa 0,05, t- table 2,093

Penelitian ini di dapatkan dari kelompok eksperimen bahwa kategori insomnia ringan 19 orang (95,00%) dan pada kelompok kontrol diperoleh kategori insomnia ringan 7 (35,00%). Uji statistik t-test di dapatkan nilai t-hitung -7,025 dan sig (2-tailed) 0.000. nilai sig (2-tailed) < alfa dan t-hitung > t-table. Berarti ada hubungan yang signifikan antara senam lansia terhadap insomnia pada lansia.

Kesimpulan pada penelitian ini adalah setelah diberi senam lansia, maka kategori insomnia yang diderita pada lansia menjadi lebih ringan. Sehingga disarankan agar para lansia untuk melakukan senam dengan teratur untuk mengurangi terjadinya insomnia.

Kata kunci : Senam Lansia, Insomnia

THE INFLUENCE OF ELDERLY EXERCISE TO INSOMNIA IN ELDERS AT SUB URBAN LEMAH DADI, KASIHAN, BANTUL

Abstract

Background: Elderly exercise is a good method to increase heart and lung healthy, and also to improve and maintain elders physical. Regularly exercise could increase nutrition circulation and immune cells, improve strength and immunity, and body flexibility, increase body power grade's and reduce physiology effects of stress. Exercise influenced mental health by reducing stress, anxiety and depression, so that insomnia would decrease.

Purpose: The aim of this study was to find out the influence of elder exercise to insomnia in elders at sub urban Lembah Dadi, Kasihan, Bantul.

Method: Forty elders, whose age was 50-70 years old were the subject of this study, were selected using purposive sampling. Subject divided into 2 groups; 20 respondents as experimental group and the other as control. Questionnaire was used to know the insomnia category in elders. Hypothesis was analyzed by t-test with CI = 95%, $\alpha = 0,05$ and t-table 2,093.

Result: Data showed there were 19 respondents (95,00 %) whose had a mild insomnia in experimental group, and there were only 7 respondents (35,00 %) had a mild insomnia at control group. T-test analysis resulted t-value -7,025 and sig. (2-tailed) 0,000. sig. (2-tailed) < α and t-value > t-table. It means there was a significant result between elder exercise and insomnia in elders.

Conclusion: from this study, the researchers could conclude after elder exercise was done, elders who suffered from insomnia became milder. So that elders were advised to do exercise regularly to reduce insomnia.

Keywords: Elderly Exercise, Insomnia