

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH SENAM QIGONG TERHADAP KUALITAS TIDUR
PEKERJA *SHIFT* DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
YOGYAKARTA**

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



Disusun oleh

ASTRI SULISTIYANINGRUM

20130320071

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

2019

HALAMAN PENGESAHAN KTI
PENGARUH SENAM QIGONG TERHADAP KUALITAS TIDUR
PEKERJA *SHIFT* DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
YOGYAKARTA

Disusun oleh :

ASTRI SULISTIYANINGRUM

20150320071

Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal :

10 April 2019

Dosen Pembimbing

Dosen Penguji

Nina Dwi Lestari, M.Kep.Ns.Sp.Kep.Kom

Nurvita Risdiana, S.Kep., Ns., M.Sc.

NIK : 19861230201510 173 163

NIK : 19831021201404 173 159

Mengetahui

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Shanti Wardaningsih, Ns., M.Kep., Sp.Kep.Jiwa.,Ph.D

NIK: 19790722200204 173 058

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Astri Sulistiyaningrum

NIM : 20130320071

Program Studi : Ilmu Keperawatan

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 maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

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

Yogyakarta, 10 April 2019

Yang membuat pernyataan,



Astri Sulistiyaningrum

MOTTO

“Bila kau tak tahan lelahnya belajar maka kau harus tahan menanggung perihnya kebodohan”.

(HR. Imam Syafi’i)

“Pohon itu memberikan buahnya pada setiap musim dengan seizin Allah. Allah membuat perumpamaan-perumpamaan itu untuk manusia supaya mereka selalu ingat”

(QS. Ibrahim ayat 25)

“Seindah apapun akan usai, sesulit apapun pasti berlalu, tidak ada yang kekal”
(Astri Sulistiyaningrum)

HALAMAN PERSEMBAHAN

*Karya tulis ini saya persembahkan kepada pihak-pihak yang saya sayangi
dimanapun berada.kepada:*

*Allah SWT yang telah memberikan nikmat iman, kesehatan baik kesehatan jasmani
maupun kesehatan rohani dan bersyukur atas nikmat yang Allah berikan.*

Ibu Indah Astuti dan Bapak Tri Sodin

*Yang selalu mendo'akan, mendukung, memotivasi saya secara moril dan materi yang
tak terhitung sehingga saya dapat menyelesaikan pendidikan sejauh ini*

Adik-adik saya Addin Benni Ibrahim dan Faradina Assyfa Putri

*Yang selalu menjadi semangat buat saya untuk menjadi kakak yang baik dan menjadi
contoh untuk kalian sebagai mengganti peran orang tua kelak.*

*Ibu Nina Dwi Lestari, M.Kep.,Ns.,Sp.,Kep.,Kom terimakasih banyak atas ilmu,
waktu, nasehat dan kesabarannya dalam membimbing saya dari awal sehingga Karya
Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan, serta Nurvita Risdiana, S.Kep., Ns., M.Sc.
sebagai dosen penguji yang telah memberikan saran yang baik kepada saya.*

*Dan tidak lupa juga saya ucapan terimakasih
kepada keluarga besar PSIK 2015 dan teman teman terdekat saya yang tidak bisa
disebutkan satu persatu atas motivasi dan kerja sama yang telah meluangkan waktu
dalam penyelesaian penelitian ini.*

*Semoga kita semua tetap dalam perlindungan dan diberikan kemudahan oleh Allah
SWT. Amin ya robbal 'alamin..*

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum wr.wb

Puji syukur kepada Allah SWT atas semua karunia dan hidayah-Nya penulis mampu menyelesaikan tugas penulisan KTI ini dengan baik. Sholawat serta salam penulis panjatkan kepada nabi besar Muhaammad SAW yang telah membimbing umatnya dari zaman penuh kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan. KTI yang berjudul “PENGARUH SENAM QIGONG TERHADAP KUALITAS TIDUR PEKERJA *SHIFT* DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA” ini disusun untuk memenuhi tugas akhir mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis dengan penuh kerendahan hati menghaturkan terimakasih kepada:

1. Dr.dr. Wiwik Kusumawati, M.Kes selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
2. Shanti Wardaningsih, Ns., M.Kep., sp. Kep Jiwa selaku Ketua Progam Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
3. Nina Dwi Lestari, M.Kep.Ns.,Sp.Kep.Kom selaku pembimbing yang selalu menasehati dan memberi saran.
4. Nurvita Risdiana, S.Kep., Ns., M.Sc. selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukkan kepada penulis dalam menyusun karya tulis ilmiah.

5. Responden pada penelitian ini yaitu pekerja *shift* di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
6. Keluarga yang telah memberikan do'a dan mendukung dengan baik secara moril maupun materil bagi penulis dalam berbagai hal.
7. Teman-teman satu bimbingan dengan penulis yang telah membantu dan mendukung penulis dalam menyusun karya tulis ilmiah.
8. Sahabat dan teman-teman di Program Studi Ilmu Keperawatan angkatan 2015 dan semua pihak yang selalu memberi dukungan, saran dan kritik kepada penulis dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kesalahan dan kekurangan sehingga dibutuhkan kritik dan saran yang bersifat membangun sehingga Karya Tulis Ilmiah ini menjadi lebih baik. Saya berharap Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi kita semua, khususnya di bidang ilmu keperawatan

Wassalamualaikum Wr. Wb

Yogyakarta, April 2019

Astri Sulistyaningrum

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iii
MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Penelitian Terkait	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	9
B. Kerangka Teori.....	17
C. Kerangka Konsep	18
D. Hipotesis	18
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Design Penelitian	19
B. Populasi dan Sampel.....	20

C. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	22
D. Variabel	22
E. Definisi Operasional	23
F. Instrumen Penelitian	24
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	26
H. Cara Pengumpulan Data	27
I. Teknik Pengolahan Data dan Analisa Data	35
J. Etika Penelitian	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Wilayah.....	39
B. Hasil Penelitian	40
C. Pembahasan Penelitian	43
D. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian.....	50

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	51
B. Saran.....	51

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori Penelitian	17
Gambar 2. Kerangka Konsep Penelitian	18

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Metode Penelitian	19
Tabel 3.2. Definisi Operasional	23
Tabel 3.3. Kisi-kisi Kuisisioner	24
Tabel 4.1 Gambaran Karakteristik Responden	40
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Skor PSQI	41
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas	40
Tabel 4.4 Hasil Uji Statistik	40

DAFTAR SINGKATAN

- APA : *American Phyciatric Assosiation*
- ATCH : *Corticotropin Adrenocorticotropic Hormone*
- CRH : *Cortocotropin Releasing Hormone*
- FITT : *Frekuensi, Intensitas, Tipe, Time*
- FKIK : *Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan*
- NREM : *Non Rapid Eye Movement*
- PSIK : *Progam Studi Ilmu Keperawatan*
- PSQI : *Pittsburgh Sleep Quality Index*
- REM : *Rapid Eye Movement*

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Informasi Penelitian

Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 3. Kuisioner PSQI

Lampiran 4. Lembar Monitoring Senam Qigong

Lampiran 5. Cara Senam Qigong

Lampiran 6. Surat Lolos Uji Etik

Lampiran 7. Surat Ijin Penelitian