

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP POLA TIDUR PADA LANSIA  
DI POSYANDU SUMARAH RW 08 SURONATAN, KOTA  
YOGYAKARTA**

**Karya Tulis Ilmiah**

**Untuk memenuhi syarat memperoleh derajat**

**Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



**YUNITA FATMAWATI**

**NIM: 2009032075**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

**2012-2013**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**Karya Tulis Ilmiah**

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP POLA TIDUR LANSIA DI  
POSYANDU SUMARAH RW 08 KOTA YOGYAKARTA**

**Telah diseminarkan dan diujikan pada tanggal:**

**23 Juli 2013**

**Oleh:**

**YUNITA FATMAWATI**

**NIM: 20090320075**

**Pembimbing**

**Atik Ba'diah, S.Pd.,S.Kp.,M.Kes**

(.....)  


**Penguji**

**Lisa Musharyanti, Ns.M.Med.Ed**

(.....)  


**Mengetahui**

**Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan**

**Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



(dr. H. Ardi Pramono, Sp.An.,M.Kes)

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

**Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh...**

*Alhamdulillah* rabbil 'alamin...., rasa syukur kepada Allah SWT yang hingga saat ini telah memberikan hambaNya nikmat sehat, nikmat iman, Islam, serta salawat dan salam kepada kekasih Allah Rasulullah SAW yang telah menuntun ummatnya dari zaman jahiliyah menuju zaman yang sangat modern ini. Rasa syukur penulis ucapkan karena telah selesai dalam penyusunan karya tulis ilmiah tentang "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Pola Tidur Lansia di Posyandu Sumarah RW 08 Suronatan, Kota Yogyakarta". Semoga proses penelitian ini bisa berjalan dengan lancar amin.

Dalam proses penyusunan karya tulis ilmiah ini, penulis tidak lepas dari bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak yang selalu memberikan semangat serta motivasi. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis sangat berterima kasih kepada:

1. Bapak (Jasmani) dan Ibu (Yati) tercinta yang selalu memberikan dukungan dan doa, serta kakak tersayang (Aris ) yang selalu menjaga saya.
2. dr. H. Ardi Pramono, Sp. An.,M.Kes selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Sri Sumaryani, Ns.,M.Kep.,Sp.Mat selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
4. Atik Ba'diah, S.Pd.,S.Kp.,M.Kes selaku pembimbing penulis yang selalu sabar dalam memberikan masukan dan mendengarkan keluhan di setiap konsultasi.
5. Lisa Musharyanti, Ns.,M.Med.Ed selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji penulis, Jazakillah.

6. Seluruh penghuni Al-Jannah (Fitri, Vea, Yani) dan Al-Iffah (Eka, Fitri, Nilam, Vina), teman seperjuangan Irma, Khodijah, dan semua teman PSIK angkatan 2009.

Semoga Allah selalu melimpahkan kelapangan untuk kita semua dan kemudahan untuk menyelesaikan penelitian ini sehingga manfaat dari penelitian ini dapat kita rasakan semua, amin.

Yogyakarta, Juli 2013

Yunita Fatmawati

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya tulis ini peneliti persembahkan kepada semua yang berarti dalam hidup peneliti, kepada:

*Allah SWT....atas campur tangan-Nya penelitian ini bisa berjalan dengan lancar dan sukses.*

*Rasulullah SAW yang senantiasa mencintai umatnya*

*Teruntuk kedua orangtua saya, Bapak (Gasmant) dan Ibu (Fati), orang tua yang luar biasa selama 22 tahun saya hidup. Orang tua yang selalu memberikan kasih sayang, dukungan, dan doa di setiap sujudnya. Mungkin hanya karya tulis ini yang bisa saya persembahkan kepada bapak dan ibu, tapi semoga bisa menjadi kado terindah tahun ini. Tak lupa thank you so much for my brother (Aris), terimakasih telah menjagaku selama kuliah di jogja 4 tahun ini. Pengorbananmu dari awal masuk kuliah sampai bisa menyelesaikan pendidikan ini yang InsyaAllah memberikan hasil yang tidak mengecewakan.*

*Seluruh keluarga besar di rumah, kakek-nenek, pak dhe- bu dhe, sepupu-sepupu terimakasih atas segala doanya.*

*Keluarga kecilku di jogja (Fitrong, Vea, Yani) dan Al-Effah (Nilam, Fitri, Rora, Mb Leli, Mb Lia), serta anggota wings Atsyah (Ambar, Atsyah, Hamik, Niken). Saudari-saudariku (Khadjah, Vina, Asti, Sulfi, Sari, Rama, WNF, Ling ling, Fadla, mbak Atna). Dan teman seperjuangan PGRK UNY 09 yang luar biasa gokilnya. Dimanapun dan kapanpun kita berada semoga nanti bisa dipertemukan kembali di bumi Allah ini dengan membawa kesuksesan dan keselamatan*

*Mbak-mbak teladan saya di Jogja, mbak Ayu, mbak Arjuna, mbak Lia, mbak Lina, mbak Atsyah, mbak Izzah, mbak Ofi, mbak Viska, mbak Mida, dan kepada seluruh keluarga besar UNRFB, terimakasih telah memberikan dan membagikan banyak ilmu dan nasehatnya.*

*Ibu-ibu kader posyandu Sumarah RW 08 Suronatan, terimakasih atas semua bantuannya, khususnya untuk ibu Zul, serta para lansia di RW 08 Suronatan, Yogyakarta*

## HALAMAN MOTTO

*"...Allah akan meninggikan orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat..." (QS. Al Mujadilah:11)*

*"Barangsiapa merintis jalan mencari ilmu maka Allah akan memudahkan jalan baginya ke surga". (HR.Muslim)*

*"Jika Allah menolong kamu, maka tidak ada yang dapat mengalahkanmu, tetapi jika Allah membiarkan kamu (tidak memberi pertolongan), maka siapa yang dapat menolongmu setelah itu? Karena itu, hendaklah kepada Allah saja orang-orang mukmin bertawakal" (QS. Ali Imran: 160)*

*"Barangsiapa mengerjakan kebajikan, maka itu untuk dirinya sendiri, dan barangsiapa mengerjakan kejahatan, maka itu akan menimpa dirinya sendiri; kemudian kepada Tuhanmu kamu dikembalikan" (QS. Al F. Jasiyah: 15)*

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
HALAMAN MOTTO .....	vi
DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR SINGKATAN.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
INTISARI.....	xiii
ABSTRACT .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>11</b>
A. Landasan Teori.....	11
1. Senam Lansia .....	11
a. Definisi Senam Lansia .....	11
b. Lansia.....	11
c. Kriteria Lansia.....	12
d. Karakteristik Lansia.....	12
e. Prinsip Senam Lansia.....	12
f. Dosis Latihan.....	15
g. Macam-macam Senam Lansia.....	16
h. Manfaat Senam Lansia.....	16
2. Pola Tidur.....	17
a. Definisi Tidur .....	18
b. Fungsi Tidur .....	18

c. Siklus Tidur.....	19
d. Pola Tidur Normal.....	21
e. Faktor-faktor yang mempengaruhi pola tidur.....	24
B. Kerangka Konsep.....	27
C. Hipotesis Penelitian.....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>28</b>
A. Desain Penelitian.....	28
B. Populasi dan Sampel.....	29
C. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	31
D. Variabel Penelitian.....	31
E. Definisi Operasional.....	31
F. Instrumen Penelitian.....	32
G. Cara Pengumpulan Data.....	34
H. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	35
I. Pengolahan dan Metode Analisis Data.....	36
J. Kesulitan Penelitian.....	37
K. Etik Penelitian.....	38
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>39</b>
A. Hasil Penelitian.....	39
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	39
2. Gambaran Umum Karakteristik Responden.....	40
3. Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia.....	41
4. Pengaruh Pemberian Senam Lansia Terhadap Pola Tidur Lansia.....	42
B. Pembahasan.....	45
C. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian.....	50
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>51</b>
A. Kesimpulan.....	51
B. Saran.....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>53</b>



## DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian	26
Gambar 2. Hubungan Antar Variabel	32

## DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 3.1 Kisi-kisi PSQI	33
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	40
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Kelompok Perlakuan	41
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Kelompok Kontrol	42
Tabel 4.4 Hasil Analisa Paired Sample t-Test Kelompok Perlakuan	42
Tabel 4.5 Hasil Analisa Paired Sample t-Test Kelompok Kontrol	43
Tabel 4.6 Hasil Analisa Wilcoxon Signed Rank	44

## DAFTAR SINGKATAN

AOA	: <i>Administration on Aging</i>
EPESE	: <i>Established Population Epidemiologic</i>
Depkes RI	: Departemen Kesehatan Republik Indonesia
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
RAS	: <i>Reticular Activation System</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SSP	: Sistem Saraf Pusat
WHO	: <i>World Health Organization</i>

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Permohonan menjadi responden
- Lampiran 2 Persetujuan menjadi responden
- Lampiran 3 *Pittsburg Quality Sleep Index (PSQI)*
- Lampiran 4 Uji pakar kuesioner PSQI
- Lampiran 5 Distribusi Responden Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol
- Lampiran 6 Hasil Uji Normalitas Kualitas Tidur Kelompok Intervensi
- Lampiran 7 Hasil Uji Normalitas Kualitas Tidur Kelompok Kontrol
- Lampiran 8 Hasil Analisa Kualitas Tidur Kelompok Intervensi
- Lampiran 9 Hasil Analisa Kualitas Tidur Kelompok Kontrol