

SKRIPSI

HUBUNGAN SENAM LANSIA DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA

**di Posyandu Lestari Lansia Kelurahan Mojorejo, Kecamatan Taman, Kota
Madiun**



**Oleh :
FARID FATKHURROJI
NIM : 13631374**

**PROGRAM STUDI S I KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2017**

HUBUNGAN SENAM LANSIA DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA

di Posyandu Lestari Lansia Kelurahan Mojorejo, Kecamatan Taman, Kota Madiun

SKRIPSI

**Diajukan kepada Program Studi S I Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo**

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan



**Oleh :
FARID FATKHURROJI
NIM : 13631374**

**PROGAM STUDI S I KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2017**

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun

Ponorogo, Agustus 2017
Yang Menyatakan



FARID FATKHURROJI
NIM : 13631374

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN SENAM LANSIA DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA

**di Posyandu Lestari Lansia Kelurahan Mojorejo, Kecamatan Taman,
Kabupaten Madiun**

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL: Agustus 2017

Oleh:
Pembimbing 1



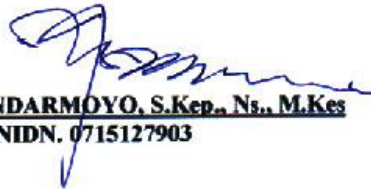
SITI MUNAWAROH, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN.0717107001

Pembimbing 2



CHOLIK HARUN R. APP. M. Kes
NIP:197222022005101001

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



SULISTYO ANDARMOYO, S.Kep., Ns., M.Kes
NIDN. 0715127903

PENGESAHAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Pada Tanggal 5 Oktober 2017

PANITIA PENGUJI

Ketua : Metti Verawati S. Kep, Ns, M.Kes



(.....)

Anggota : 1. Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns,M.Kep



(.....)

2. Cholik Harun R, APP. M. Kes



(.....)

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



SULISTYO ANDARMOYO, S.Kep., Ns., M.Kes
NIDN. 0715127903

ABSTRAK

HUBUNGAN SENAM LANSIA DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA

Oleh: FARID FATKHURROJI

Senam lansia merupakan olahraga dan membantu tubuh lansia agar tetap bugar dan tetap segar. Kebugaran tubuh lansia akan mempengaruhi pola tidur, karena tidur merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting untuk kesehatan manusia, tetapi tidak semua manusia dapat memperoleh kebutuhan tidur yang berkualitas di karenakan suatu masalah khususnya pada lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Senam Lansia Dengan Kualitas Tidur Lansia.

Desain penelitian ini adalah *Korelasi* dengan pendekatan *cross sectional*. Besar sampel 47 responden. Sampling penelitian menggunakan *Purposive Sampling*, pengumpulan data menggunakan kuesioner dan perhitungan menggunakan uji Korelasi *Chi-square* dengan menggunakan SPSS 17.0 kesalahan α 0,05.

Hasil penelitian variabel senam lansia diinterpretasikan bahwa 28 responden (56,9%) aktif mengikuti dan hampir setengahnya 19 responden (40,4%) tidak aktif mengikuti. Pada variabel kualitas Tidur Lansia diinterpretasikan sebagian besar 25 responden (53,2%) kualitas tidur baik, dan hampir setengahnya 22 responden (46,8%) kualitas tidur buruk. Berdasarkan perhitungan uji statistik *Chi-square* diperoleh *p value* = 0,000 yang berarti lebih kecil dari α = 0,05 dengan nilai *cc* = 0,525 kategori cukup. Maka ada hubungan antara Senam Lansia Dengan Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lestari Lansia Kelurahan Mojorejo, Kecamatan Taman, Kabupaten Madiun tahun 2017 dengan keeratan hubungan cukup.

Hasil penelitian disimpulkan hampir setengahnya tidak aktif mengikuti senam karena faktor pengetahuan dan sikap tentang senam, maka peneliti menyarankan pada peneliti selanjutnya untuk meneliti tentang hubungan persepsi lansia tentang kegiatan senam dengan Kualitas Tidur Lansia.

Kata kunci: Senam, Lansia, Kualitas Tidur.

ABSTRACT

RELATIONSHIP OF GYMNASTICS ON QUALITY SLEEP ELDERLY

By: FARID FATKHURROJI

Elderly gymnastics is a sport and helps the elderly body to stay fit and stay fresh. Elderly body fitness will affect sleep patterns, because sleep is a very important requirement for human health, but not all humans can obtain the need for sleep berkeualitas in because of a problem, especially in the elderly. This study aims to determine the relationship of Elderly Gymnastics on Sleep Quality Elderly.

The design of this research is Correlation with cross sectional approach. Sample size was 47 respondents. Sampling of research using Purposive Sampling, collecting data using questioner and calculation using Chi-square Correlation test by using SPSS 17.0 error α 0,05.

The results of variables of elderly gymnastics interpreted that 28 respondents (56.9%) actively followed and almost half of 19 respondents (40.4%) did not actively follow. In the elderly sleep quality variables interpreted most of the 25 respondents (53.2%) sleep quality is good, and almost half of 22 respondents (46.8%) poor sleep quality. Based on the calculation of Chi-square statistical test obtained p value = 0,000 which means smaller than $\alpha = 0.05$ with a value of $cc = 0,525$ sufficient category. Then there is the relationship between Elderly Gymnastics with Quality Elderly Sleep at Posyandu Lestari Lansia Mojorejo Village, District Park, Madiun District in 2017 with close enough relationship.

The results of this study concluded almost half of the inactivity following gymnastics because of knowledge and attitude about gymnastics, the researchers suggested the next researcher to examine the relationship of elderly perceptions about the activities of gymnastics with Sleep Quality Elderly.

Keywords: *Gymnastics, Elderly, Sleep Quality.*



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT penulis panjatkan atas segala rahmat dan anugerah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “ Hubungan Senam Lansia Dengan Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lestari Lansia Kelurahan Mojorejo, Kecamatan Taman, Kota Madiun Tahun 2017” Untuk melengkapi persyaratan dalam menyelesaikan Program S-I Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa dalam rangka kegiatan penelitian ini tidak akan terlaksana sebagaimana yang diharapkan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, motivasi kepada penulis. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Drs. H. Sulton, M.Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Sulistyo Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Kepala Posyandu Lestari Lansia Kelurahan Mojorejo, Kecamatan Taman, Kota Madiun memberikan izin kepada peneliti untuk mengambil data yang diperlukan selama Skripsi ini.
4. Saiful Nurhidayat, S.Kep.Ns. M.Kep selaku Ketua Program Studi S-I Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo
5. Siti Munawaroh, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan selama penyusunan Skripsi ini.

6. Cholik Harun R, APP. M. Kes selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan Skripsi ini.
7. Ayah, Ibu dan Saudaraku yang selalu mengiringi langkahku dengan doa dan memberi semangat, harapan serta dukungan.
8. Teman-temanku di Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Ponorogo dan semua pihak yang telah membantu penulis menyelesaikan Skripsi ini.

Penulisan Skripsi ini, penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun.

Akhirnya penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat khususnya bagi bidang keperawatan.

Ponorogo, Agustus 2017

Yang menyatakan

FARID FATKHURROJI
NIM : 13631374

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL DEPAN	i
HALAMAN JUDUL DALAM	ii
HALAMAN PRASYARAT GELAR	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN PANITIA PENGUJI PROPOSAL	v
ABSTRAK ..	vi
<i>ABSTRACT</i> ..	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
1.5 Keaslian Penulisan.....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Dasar Lansia	10
2.1.1 Pengertian	10
2.1.2 Batasan lansia	10

2.1.3 Proses menua	11
2.1.4 Teori-teori proses penuaan	12
2.1.5 Perubahan yang terjadi pada proses menua.....	17
2.1.6 Perubahan kondisi fisik yang terjadi pada lansia.....	18
2.2 Konsep Dasar Tidur.....	19
2.2.1 Pengertian	19
2.2.2 Fisiologi tidur	19
2.2.3 Gangguan tidur	20
2.2.4 Kebutuhan tidur manusia.....	21
2.2.5 Kualitas tidur lansia	22
2.2.6 Faktor-faktor yang mempengaruhi tidur.....	23
2.2.7 Pengukuran kebutuhan kualitas tidur	24
2.3 Konsep Dasar Senam dan senam Lansia	25
2.3.1 Pengertian	25
2.3.2 Manfaat senam	25
2.3.3 Macam-macam senam lansia.....	28
2.3.4 Kreteria lansia yang aktif mengikuti senam	28
2.3.5 Faktor yang mempengaruhi lansia dalam kegiatan senam ..	29
2.4 Kerangka Teori.....	31
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN ANALISIS PENELITIAN	
3.1 Kerangka Konseptual	32
3.2 Hipotesis	33
BAB 4 METODE PENELITIAN	
4.1 Desain Penelitian	34
4.2 Kerangka Kerja	35
4.3 Populasi, Sampel, Besar Sampel Dan Sampling	36
4.3.1 Populasi	36
4.3.2 Sampel.....	36
4.3.3 Besar Sampel.....	36

4.3.4 Sampling Penelitian.....	38
4.4 Variabel Penelitian	38
4.5 Instrumen Penelitian.....	41
4.6. Waktu dan Lokasi Penelitian.....	42
4.6.1 Lokasi	42
4.6.2 Waktu	42
4.7 Prosedur Pengumpulan Data dan Analisis Data	42
4.7.1 Prosedur Pengumpulan Data.....	42
4.7.2 Analisis Data	43
4.8 Etika Penelitian.....	47

BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Gambaran Lokasi.....	49
5.2 Keterbatasan Penelitian	51
5.3 Hasil Penelitian.....	51
5.3.1 Data Umum.....	51
5.3.1 Data Khusus	52
5.4 Pembahasan	55
5.4.1 Senam lansia di Posyandu Lestari Lansia Kelurahan Mojorejo, Kecamatan Taman, Kabupaten Madiun.....	55
5.4.2 Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lestari Lansia Kelurahan Mojorejo, Kecamatan Taman, Kabupaten Madiun.	57
5.4.3 Hubungan Senam Lansia Dengan Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lestari Lansia Kelurahan Mojorejo, Kecamatan Taman, Kabupaten Madiun.....	59

BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan.....	64
6.2 Saran	65
1 Institusi Pendidikan	65
2 Responden	65

3. Peneliti Selanjutnya	65
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN.....	69



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Kebutuhan tidur manusia berdasarkan usia	21
Tabel 4.1	Definisi Operasional Hubungan Senam Lansia Dengan Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lestari Lansia Kelurahan Mojorejo, Kecamatan Taman, Kota Madiun.....	47
Tabel 5.1	Karakteristik Responden berdasarkan usia di Posyandu Lestari Lansia Kelurahan Mojorejo, Kecamatan Taman, Kota Madiun pada tanggal 27-28 Juli 2017.....	52
Tabel 5.2	Karakteristik berdasarkan jenis kelamin di Posyandu Lestari Lansia Kelurahan Mojorejo, Kecamatan Taman, Kota Madiun pada tanggal 27-28 Juli 2017.....	52
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Senam lansia di Posyandu Lestari Lansia Kelurahan Mojorejo, Kecamatan Taman, Kota Madiun 2017	53
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lestari Lansia Kelurahan Mojorejo, Kecamatan Taman, Kota Madiun.....	53
Tabel 5.5	Hubungan Senam Lansia Dengan Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lestari Lansia Kelurahan Mojorejo, Kecamatan Taman, Kota Madiun.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori Hubungan Senam Lansia Dengan Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lestari Lansia Kelurahan Mojorejo, Kecamatan Taman, Kota Madiun.....	38
Gambar 3.1	Kerangka konseptual Hubungan Senam Lansia Dengan Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lestari Lansia Kelurahan Mojorejo, Kecamatan Taman, Kota Madiun.....	39
Gambar 4.1	Kerangka kerja Hubungan Senam Lansia Dengan Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lestari Lansia Kelurahan Mojorejo, Kecamatan Taman, Kota Madiun.....	42



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	1	Lembar Permohonan Menjadi Responden	69
Lampiran	2	Lembar Persetujuan Menjadi Responden	70
Lampiran	3	Kisi-kisi Kuesioner.....	71
Lampiran	4	Lembar Kuesioner	72
Lampiran	5	Demografi	74
Lampiran	6	Keaktifan senam	76
Lampiran	7	Kualitas senam.....	78
Lampiran	8	Tabulasi Silang	80
Lampiran	9	Uji <i>Chi Square</i>	82
Lampiran	10	Jadwal Kegiatan.....	85
Lampiran	11	Konsultasi.....	86
Lampiran	14	Surat Ijin Penelitian.....	87