

SKRIPSI
HUBUNGAN SENAM LANSIA DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA
di Posyandu Desa Campurejo Kecamatan Sambit Ponorogo



Oleh :
FERIZKA INTAM NURFARADILA
NIM 25632883

PROGRAM STUDI S I KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2025

SKRIPSI**HUBUNGAN SENAM LANSIA DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA
di Posyandu Desa Campurejo Kecamatan Sambit Ponorogo****SKRIPSI**

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh :

FERIZKA INTAM NURFARADILA

NIM : 25632883

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

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, 20 Januari 2026
Yang Menyatakan



Handwritten signature of Ferizka Intam Nurfaradila.

FERIZKA INTAM NURFARADILA
NIM : 25632883

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN SENAM LANSIA DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA
di Posyandu Desa Campurejo Kecamatan Sambit Ponorogo**

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL : 20 Januari 2026

Oleh:
Pembimbing I



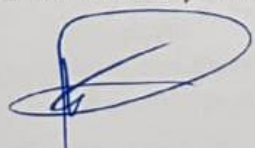
Dr. Sugeng Mashudi, S.Kep., Ns., M.Kes
NIDN. 0731038002

Pembimbing II



Dr. Herv Kurnawati, S.Kep., Ns., M.Kes
NIDN. 0711117901

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kes
NIDN.0714127901

LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Pada Tanggal 20 Juli 2026

PANITIA PENGUJI

Ketua : Sulistyo Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes., Ph.D. (.....)

Anggota : 1. Dr. Sugeng Mashudi, S.Kep., Ns., M.Kes (.....)

2. Dr. Hery Emawati, S.Kep., Ns., M.Kep (.....)

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo


Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN.0714127901

ABSTRAK

HUBUNGAN SENAM LANSIA DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA

Oleh : FERIZKA INTAM NURFARADILA

Senam lansia merupakan olahraga yang bersifat latihan aerobik dengan intensitas sedang, ringan dan mudah dilakukan yang di terapkan pada lanjut usia dan tidak memberatkan lansia. Manfaatnya dapat meningkatkan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Senam Lansia Dengan Kualitas Tidur Lansia.

Desain penelitian ini adalah *Korelasi* dengan pendekatan *cross sectional*. Besar sampel 30 responden. Sampling penelitian menggunakan *Purposive Sampling*, pengumpulan data menggunakan kuesioner dan perhitungan menggunakan uji Kolerasi *Chi-Square* dengan menggunakan SPSS 17.0 kesalahan α 0,05.

Hasil penelitian variabel senam lansia diinterpretasikan bahwa 19 responden (63.3%) aktif mengikuti dan sedikitnya 11 responden (36.7%) tidak aktif mengikuti. Pada variabel kualitas Tidur Lansia sebagian besar 16 responden (53.3%) kualitas tidur baik dan hampir setengahnya 14 responden (46.7%) kualitas tidur buruk. Berdasarkan perhitungan uji Chi-square diperoleh p value = 0,003 yang berarti lebih kecil dari α 0,05 dengan nilai $cc=0,525$ kategori cukup. Maka ada keeratan Hubungan antara Senam Lansia Dengan Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Desa Campurejo, Kecamatan Sambit, Kabupaten Ponorogo tahun 2026 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

THE RELATIONSHIP BETWEEN EXERCISE FOR THE ELDERLY AND SLEEP QUALITY

By: FERIZKA INTAM NURFARADILA

Elderly exercise is a form of low-to-moderate intensity aerobic activity designed to be easily performed by older adults without placing undue strain on them. One of its benefits is improved sleep quality. This study aims to determine the relationship between elderly exercise and sleep quality among the elderly.

The study employed a correlational design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 30 respondents selected via purposive sampling. Data were collected using questionnaires and analyzed using the Chi-Square test in SPSS 17.0, with a significance level (α) of 0.05.

Regarding the elderly exercise variable, the results showed that 19 respondents (63.3%) actively participated, while 11 respondents (36.7%) did not. Regarding the sleep quality variable, the majority of respondents (16 or 53.3%) reported good sleep quality, while nearly half (14 or 53.3%) reported poor sleep quality. The Chi-Square test yielded a p-value of 0.003 (less than $\alpha = 0.05$) with a contingency coefficient (CC) of 0.525, indicating a moderate strength of association. Thus, there is a moderate relationship between elderly exercise and sleep quality among the elderly at the Posyandu in Campurejo Village, Sambit District, Ponorogo Regency.

The study concluded that nearly half of the respondents did not actively participate in exercise due to factors related to knowledge and attitudes toward the activity; therefore, the researcher suggests that future studies investigate the relationship between the elderly's perceptions of exercise activities and their sleep quality.

Keywords: Exercise, Elderly, Sleep Quality.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Senam Lansia Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Desa Campurejo Kecamatan Sambit Ponorogo Tahun 2026”. Tanpa pertolongan-Nya tentunya kami tidak akan sanggup untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Sholawat serta salam semoga terlimpah curahkan kepada baginda tercinta Nabi Muhammad SAW yang kita nanti-nantikan syafaatnya di akhirat nanti.

Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa skripsi 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 banyak terimakasih tak terhingga kepada :

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Saiful Nurhidayat S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kemudahan penulis dalam perizinan proses penelitian.
3. dr. Ida Hermijati selaku Kepala UPT Puskesmas Kecamatan Sambit Kabupaten Ponorogo yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk mengambil data yang diperlukan selama menyusun skripsi
4. Siti Munawaroh S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Prodi S1 Keperawatan yang telah memberikan kemudahan dan selalu mengarahkan agar segera

menyelesaikan penyusunan skripsi.

5. Dr. Sugeng Mashudi S.Kep., Ns., M.Kes selaku pembimbing 1 yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga dan pikiran serta memberikan masukan yang sangat bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini.
6. Dr. Hery Ernawati S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing 2 yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga dan pikiran serta memberikan masukan yang sangat bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen pengajar S1 Keperawatan tanpa bosan memberikan ilmu yang sangat bermanfaat dan selalu mensupport dalam segala hal
8. Bapak dan Ibu tercinta yang selalu mengiringi langkahku dengan doa dan terus memberi semangat, harapan, serta dukungan yang tiada hentinya.
9. Teman-temanku di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang selalu memberikan semangat dan dukungan untuk mengingatkan saya dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Seluruh responden senam lansia di desa Campurejo Kecamatan Sambit Kabupaten Ponorogo yang telah meluangkan waktu, tenaga dan kerja samanya selama proses penelitian ini
11. Semua pihak yang penulis tidak dapat di sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan maupun dukungan, semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada mereka semua, Aamiin.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang sesuai dengan kebaikan dan ketulusan yang telah mereka berikan selama ini kepada penulis. Penulis telah berusaha dengan segenap kemampuan dalam meluangkan pemikiran ke dalam skripsi ini, namun dengan segala keterbatasan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu kritik dan saran sangat penulis harapkan guna menyempurnakan skripsi ini. Terimakasih yang sebesar-besarnya.

Ponorogo, 13 Januari 2026

Yang menyatakan



Ferizka Intam Nurfaradila

25632883

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN.....	i
HALAMAN SAMPUL	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENETAPAN PANITIA.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
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	6
1.5 Keaslian Penelitian	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA	18
2.1 Konsep Dasar Lansia	18
2.1.1 Pengertian	18
2.1.2 Klasifikasi lansia	19
2.1.3 Ciri-ciri Lansia.....	19
2.1.4 Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia.....	20
2.1.5 Proses menua	22
2.1.6 Teori-teori proses penuaan	24
2.2 Konsep Dasar Tidur	26
2.2.1 Pengertian	26
2.2.2 Fisiologi tidur	27
2.2.3 Tahapan tidur.....	28
2.2.4 Kualitas tidur lansia	30
2.2.5 Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia.....	32
2.3 Konsep Dasar Senam dan Senam Lansia	35
2.3.1 Pengertian	35
2.3.2 Manfaat Senam Lansia	36
2.3.3 Kerangka teori	37
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS.....	38
3.1 Kerangka Konseptual	38
3.2 Hipotesis Penelitian.....	38
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN.....	39
4.1 Desain Penelitian.....	39
4.2 Kerangka Operasional	40
4.3 Populasi, Sampel, Besar Sampel dan Sampling	41
4.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	42
4.5 Definisi Operasional	43
4.6 Instrumen Penelitian	45
4.7 Lokasi dan Waktu Penelitian	46
4.8 Prosedur Pengumpulan Data dan Analisa Data	46
4.9 Etika Peneliti	50

4.10 Keterbatasan Penelitian	52
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
5.1 Gambaran Tempat Penelitian	53
5.2 Hasil Penelitian	54
5.3 Pembahasan	57
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	65
6.1 Kesimpulan	65
6.2 Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN	72



DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Definisi Operasional Hubungan Senam Lansia Dengan Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Desa Campurejo Kecamatan Sambit Ponorogo.....	43
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Responden Pada Bulan Juni 2026.....	55
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Responden Pada Bulan Juni 2026.....	55
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Variabel Keaktifan Responden Mengikuti Senam Lansia Pada Bulan Juni 2026.....	56
Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Variabel Kualitas Tidur Lansia Pada Bulan Juni 2026.....	56
Tabel 5. 5 Tabulasi Silang Hubungan Senam Lansia Dengan Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Desa Campurejo, Kecamatan Sambit, Kabupaten Ponorogo Pada Bulan Juni 2026.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori Hubungan Senam Lansia Dengan Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Desa Campurejo Kecamatan Sambit Ponorogo.....	37
Gambar 3. 1 Kerangka Konseptual Hubungan Senam Lansia Dengan Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Desa Campurejo Kecamatan Sambit Ponorogo.....	38
Gambar 4. 1 Hubungan Senam Lansia Dengan Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Desa Campurejo Kecamatan Sambit Ponorogo.....	40



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan	72
Lampiran 2 Surat Izin Pengambilan Data Awal	73
Lampiran 3 Surat Izin Pengambilan Data Awal Dari Dinas Kesehatan	74
Lampiran 4 Surat Uji Etik	75
Lampiran 5 Keterangan Selesai Penelitian	76
Lampiran 6 Lembar Permohonan Menjadi Responden	76
Lampiran 7 Lembar Persetujuan Responden	78
Lampiran 8 Kisi-kisi Kuesioner PSQI	79
Lampiran 9 Quisioner Penelitian Kualitas Tidur PSQI	81
Lampiran 10 Data Demografi Hubungan Senam Lansia Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Desa Campurejo Kecamatan Sambit Ponorogo	83
Lampiran 11 Tabulasi Absensi Kehadiran Lansia di Posyandu Desa Campurejo Kecamatan Sambit Ponorogo Bulan Juni 2026	84
Lampiran 12 Hasil Tabulasi Nilai Quesioner PSQI di Posyandu Desa Campurejo Kecamatan Sambit Ponorogo Bulan Juni 2026	85
Lampiran 13 Tabel Frekuensi	88
Lampiran 14 Foto Kegiatan	93