



SKRIPSI

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP INDEK KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA WILAYAH KERJA PUSKESMAS ANDONGSARI KECAMATAN AMBULU KABUPATEN JEMBER

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan

Oleh :

**Muhammad Fahrur Ridwan
NIM: 12.1101.1086**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2016**

SKRIPSI

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP INDEK KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA WILAYAH KERJA PUSKESMAS ANDONGSARI KECAMATAN AMBULU KABUPATEN JEMBER

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan**

Oleh :
Muchammad Fahrur Ridwan
NIM: 12.1101.1086

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2016**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui, diperiksa dan telah dipertahankan dihadapan tim penguji skripsi
pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Jember

Jember, 5 Agustus 2016

Pembimbing 1

Yunita Satya Pratiwi,Sp.,M.Kes.
NIDN. 07 020671 02

Pembimbing 2

Ns. Cahya Tri Bagus H,S.Kep.,M.Kes
NIDN. 07 170586 03

PENGUJI SIDANG SKRIPSI

Dewan Penguji Seminar Proposal Pada Program S1 Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 5 Agustus 2016

Penguji 1

Ns. Sofia Rhosma.S.Kep., M.Kep.
NIDN. 0724128403

Penguji 2

Yunita Satya Pratiwi,Sp.,M.Kes.
NIDN. 07 020671 02

Penguji 3

Ns. Cahya Tri Bagus H,S.kep.,M.Kes
NIDN. 07 170586 03

PENGESAHAN

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP INDEK KUALITAS TIDUR
PADA LANSI DI POSYANDU LANSIA WILAYAH KERJA
PUSKESMAS ANDONGSARI KECAMATAN AMBULU
KABUPATEN JEMBER**

**MUCHAMMAD FAHRUR RIDWAN
1211011086**

Dewan Penguji Ujian Sidang Skripsi pada Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Penguji,

1. Ketua : Ns. Sofia Rhosma Dewi ,M.kep. (.....)
2. Penguji 1 : Yunita Satya Pratiwi,⁺Sp.,M.kes (.....)
3. Penguji 2 : Ns. Cahya Tri Bagus H,S.kep.,M.kes (.....)

Mengetahui
Dekan

Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp.Kep., M.Kes.
NIP.19701213 200501 2001

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah hirobbilalamin, ucapan rasa syukur kepada Allah SWT atas limpahan rahmat serta hidayah-Nya yang selalu memberikan saya kekuatan, kesabaran, kelancaran serta kemudahan dalam menyusun tugas akhir ini. Semua ini tidak terlepas dari bantuan do'a serta motifasi dari orang-orang yang ada disekitar saya. Skripsi ini khusus saya persembahkan kepada orang-orang yang saya sayangi, yakni:

1. Untuk pahlawan seluruh dosen dan staf Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Terima kasih atas ilmu serta pengalaman yang kalian berikan.
2. Untuk Bapak dan Alm. Ibu serta seluruh keluarga. Terima kasih banyak atas segala kasih sayang, motifasi, dukungan, materi dan do'a kalian selama ini.
3. Untuk teman-teman FIKes kelas B angkatan 2012. Terima kasih telah menjadi teman dan sahabat yang baik selama 4 tahun menuntut ilmu di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Untuk semua pihat yang tidak saya sebut satu persatu. Terima kasih atas do'a dan dukungannya. Karena tanpa kalian saya tidak akan bisa seperti ini

MOTTO

عَنِ ابْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا أَنَّهُ جَاءَ رَجُلٌ يَسْتَأْذِنُ ذِنْهُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي الْجِهَادِ فَقَالَ: أَحَدٌ وَالِدَادُكَ؟ قَالَ: نَعَمْ، قَالَ: فَغَيْمِمْهَا فَجَاهِدْ.

"Seseorang laki-laki bertanya kepada Rasulullah SAW. "Aku ingin berjihad." Nabi bertanya, 'Apakah engkau mempunyai kedua orang tua? ia menjawab, 'Ya beliau bersabda, 'berjihadlah dengan berbakti kepada keduanya". (HR. Bukhari)

"Gantungkan cita-cita mu setinggi langit! Bermimpilah setinggi langit. Jika engkau jatuh, engkau akan jatuh di antara bintang-bintang."

(Ir. Soekarno)

Kita akan menyesal bila mimpi yang kita kejar akhirnya gagal, tapi kita akan lebih menyesal bila kita tidak mencoba untuk mengejarnya !

(Takagi Akito/Bakuman)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Index Kualitas Tidur Pada Lansia Di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Ambulu Kabupaten Jember”, dapat terselesaikan dengan baik. Atas terselesaikannya skripsi ini kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. M.Hazmi, D.E.S.S. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp.Kep.,M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember, yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada saya untuk pembuatan proposal skripsi ini.
3. Ns. Nikmatur Rohmah, S.Kep., M.Kes, selaku Ketua Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Yunita Satya Pratiwi,Sp.,M.kes. selaku pembimbing I yang telah sabar memberikan ilmu dan bimbingan sehingga proposal skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Ns. Cahya Tri Bagus H,S.kep.,M.kes. selaku pembimbing II yang telah sabar memberikan ilmu dan bimbingan sehingga proposal skripsi ini dapat terselesaikan.

6. Ayahanda tercinta Abdul kholiq, Alm. Ibunda tersayang Sriwilujeng, kakak tersayang Novi anita, dan keluargaku yang selalu menjadi motivator selama penyusunan skripsi ini
7. Saudara Doloer Sak Lawase yang selalu memberikan semangat dalam menyelesaikan penelitian ini.
8. Teman-teman angkatan 2012 khususnya kelas B progam Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember Yang membantu menyelesaikan penelitian ini.
9. Teman-teman paguyubpan Reog Singo Budoyo yang selalu memberikan semangat dalam menyelesaikan penelitian ini.
10. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan secara moril dan materil dalam menyelesaikan penelitian ini

Dalam penyusunan proposal penelitian ini penulis menyadari belum sempurna, untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaannya proposal skripsi ini.

Jember, Agustus 2016

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGUJI SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Konsep Lanjut Usia.....	8
B. Konsep Tidur	18
C. Konsep Senam Lansia	32
D. Penelitian Terkait	50
BAB III KERANGKAN KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	52
A. Kerangka Konseptual.....	52
B. Hipotesis Penelitian.....	53
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	54
A. Desain Penelitian.....	54
B. Populasi, Sampel dan Sampling.....	54
C. Definisi Operasional.....	58
D. Tempat Penelitian.....	60
E. Waktu Penelitian.....	60
F. Etika Penelitian	60
G. Alat Pengumpulan Data	61
H. Prosedur Pengumpulan Data	61
I. Kerangka Operasional Penelitian.....	62
J. Analisis data.....	63
BAB V HASIL PENELITIAN	

A. Data umum.....	64
B. Data Khusus.....	66
BAB VI PEMBAHASAN	
A. Interpretasi Dan Hasil Diskusi.....	69
B. Keterbatasan Penelitian	76
C. Implikasi Untuk Keperawatan	77
BAB VII PENUTUP	
A. Kesimpulan Dan Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 – 2.27. Gerakan Senam Lansia 34-47

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Definisi Operasional Pengaruh Senam Lansia Terhadap Index Kualitas Tidur Pada Lansia	57
Tabel 5.1 distribusi frekuensi responden berdasarkan Usia	64
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi responden Berdasarkan jenis Kelamin lansia..	65
Tabel 5.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan indek kualitas tidur sebelum senam lansia.....	66
Tabel 5.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan indek kualitas tidur setelah senam lansia.....	66
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan indek kualitas Sebelum Senam Lansia Dan Indek Kualitas Tidur Sesudah Senam Lansia	67

DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1. Kerangka Konseptual Hubungan Senam Lansia Dengan Index Kualitas Tidur Pada Lansia Di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Andongsari Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember.....	52
Bagan 4.1 : One group Pretest and posttest	54
Bagan 4.2 : Kerangka operasional penelitian	61

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1: Surat Pengantar Pengambilan Data Awal dari Fakultas
- Lampiran 2 :Informed Consent
- Lampiran 3: Kisi-kisi kuisioner
- Lampiran 4 : Kuesioner
- Lampiran 5 : Lembar Konsultasi
- Lampiran 6 : lembar pengesahan judul skripsi
- Lampiran 7 : Tabulasi data
- Lampiran 8 : Hasil pretest
- Lampiran 9 : Hasil post test
- Lampiran 10 : Uji statistik
- Lampiran 11 : Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, E. (2010). *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Praktik Senam Lansia Di Panti Sosial Tresna Werda (PSTW) Budi Mulia 01 Cipayung Jakarta Timur.* <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/1009/1/ERMAYANI%20AGUSTINA-FKIK.PDF>. Diakses 11 November 2015
- AL-Halaj, Q.M.I. (2014). *Pengaruh Dzikir Menjelang Tidur Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Wredha Budi Mulia 01 Jakarta Timur.* <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/25630/1/Qoys%20Muhammad%20Iqbal%20Al-Halaj%20-%20fkik.pdf>. Diakses 10 November 2015
- Ansori, F.Z. (2014). Pengaruh Senam Lanjut Usia Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Usia Lanjut Di Posyandu Abadi IV Kartasura. http://eprints.ums.ac.id/30816/17/NASKAH_PUBLIKASI.pdf. Diakses 10 November 2015
- Asmadi, 2012. *Teknik prosedural keperawatan konsep dan aplikasi kebutuhan dasar klien* Jakarta: Penerbit Salemba Medika
- Buysse, D.J.,Reynold III, C.F., Monk, T.H., Berman, S.R., & Kupfer, D.J. (1988). *The Pittsburgh Sleep Quality Index : A New Instrumen For Psychiatric Practice And Research.* <https://www.researchgate.net/file.PostFileLoader.html?id=56f194d7cbd5c20c4844948b&assetKey=AS%3A342512934899714%401458672855658> Diakses 02 januari 2016
- Dewi, S.R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik.* Edisi 1. Yogyakarta: Deepublish.
- Dinas kesehatan. (2015)
- DRS. Suroto.MPd. (2004). *Pengertian Senam, Manfaat Senam Dan Urutan Gerakan.* Semarang.
- Fatimah. 2010. *Gizi Usia Lanjut.* Jakarta : Erlangga Medikal Series

Handayani. L.T. 2014. Buku Ajar Statistik Inferensial Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jember . Tidak Dipublikasikan

Hidayat Wahyu, dan Khusnul Khasanah. (2012). *Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “MANDIRI” Semarang.* <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=74186&val=4707>. Diakses 11 November 2015

Hidayat. A. (2009). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data.* Jakarta :Salemba medika

Irmawati lilian, (2013). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang.* <http://perpusnwu.web.id/karyailmiah/documents/3424.pdf>. diakes 10 november 2015

Kuswati ami, et. All. (2010). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia Di Panti Wredha Dewanata Cilacap.* <http://jurnalonline.unsoed.ac.id/index.php/keperawatan/article/download/202/61>. Diakses 10 November 2015

Maryam, R.S., Ekasari, M.F., Rosidawati., Jubaedi, A., & Batubara, I. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya.* Jakarta: Salemba Medika.

Mulyanti dan hartini sri. (2009). *Efektivitas Senam Lansia Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Darah Pada Lansia Merokok Di Dusun Pirak Mertosutan Sidouhur Godean Sleman Yogyakarta.* <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=119646&val=5479>. Diakses 10 November 2015

Nugroho, W. (2008). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik.* Edisi 3. Jakarta: EGC.

Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis.* Edisi 3. Jakarta: Salemba Medika.

Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental Keperawatan.* Edisi 7 Buku 1. Jakarta: Salemba Medik

Stanley, M., & Beare, P.G. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Edisi 2. Jakarta: EGC.