

Abstrak
UNIVERSITAS MUHAMMDIYAH JEMBER
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Skripsi, Juli 2016
Muchammad Fahrur Ridwan

Pengaruh Senam Lansia Terhadap Indek Kualitas Tidur Pada Lansia Di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Andongsari Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember.

xvi + 100 hal + 27 gambar + 3 bagan + 6 tabel + 11 lampiran

Abstrak

Penurunan kondisi fisik pada usia lanjut akan membawa ke kondisi yang rawan terhadap berbagai macam gangguan penyakit. Kemampuan fisik yang menurun juga menyebabkan perubahan kualitas tidur pada lansia. Kualitas tidur yang buruk pada usia lanjut memberikan dampak buruk pada lansia.. Salah satu terapi non-farmakologi untuk memperbaiki kualitas tidur lansia adalah dengan senam lansia.. Dengan mengikuti senam lansia efek minimalnya adalah lansia merasa berbahagia, senantiasa bergembira, bisa tidur lebih nyenyak, pikiran tetap segar. . Tujuan dari penelitian ini ialah mengidentifikasi pengaruh senam lansia terhadap indek kualitas pada lansia di Posyandu lansia wilayah kerja puskesmas Andongsari kecamatan Ambulu Kabupaten Jember. Desain penelitian yang digunakan ialah *Pretest-Postest One Group Design*. Jumlah populasi 40 responden dan sampel pada penelitian ini yaitu 32 responden dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan $\alpha=0,05$ didapatkan nilai p value 0,00 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam lansia terhadap indek kualitas tidur pada lansia Di Posyandu lansia wilayah kerja puskesmas Andongsari Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember. Penelitian ini direkomendasikan kepada tenaga kesehatan untuk dijadikan sebagai terapi non farmakolgis untuk mengatasi masalah kualitas tidur pada lansia

Kata Kunci: Senam lansia, indek Kualitas tidur, Lansia
Daftar Pustaka: 21 (2005-2016)

Abstract

MUHAMMADIYAH UNIVERCITY OF JEMBER
NURSING UNDERGRADUATE PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCE

Skripsi, July 2016

Muchammad Fahrur Ridwan

Pengaruh Senam Lansia Terhadap Indek Kualitas Tidur Pada Lansia Di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Andongsari Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember.

xvi + 100 pages + 27 charts + 6 tables + 11 appendixes

Abstract

The decline in physical condition in the elderly will lead to conditions that are prone to various kinds of diseases. Decreased physical ability also causes changes in sleep quality in the elderly. Poor sleep quality in the elderly having a devastating effect on the elderly ., Oneway non-pharmacological therapy to improve sleep quality of the elderly are the elderly gymnastics . Following the elderly gymnastics minimal effects are elderly feel happy, always excited, sleep better, keep your mind fresh. , The purpose of this study is to identify the influence of gymnastics elderly against quality index in posyandu lansia health centers working area Andongsari districts Ambulu Jember. The study design used is Pretest-Posttest One Group Design. Total population 40 respondents and sample in this research is 32 respondents using purposive sampling techniques. Statistical test results using Wilcoxon Sign Rank Test with $\alpha = 0.05$ p value 0.00 obtained so that it can be concluded that there was gymnastics elderly effect on sleep quality index in posyandu lansia health centers working area Andongsari Ambulu District of Jember. This study was recommended for health workers to serve as non farmakolgis therapy to overcome the problem of sleep quality in elderly

Keywords: *gymnastics elderly, index sleep quality, elderly*

Bibliography: *21 (2005-2016)*