

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
LANSIA DI POSYANDU KRONGGAHAN 1 TRIHANGGO GAMPING
SLEMAN YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh :

PANGLIPUR RUTHCI RAHAYU

2215131

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL AHMAD YANI YOGYAKARTA
2020**

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
LANSIA DI POSYANDU KRONGGAHAN 1 TRIHANGGO GAMPING
SLEMAN YOGYAKARTA

Diajukan Oleh:

PANGLIPUR RUTHCI RAHAYU

2215131

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Sah Sebagai Salah
Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan di Fakultas
Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani

Tanggal 15 September 2020

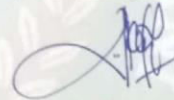
Menyetujui:

Penguji



Agus Warseno, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 05.2606.8301

Pembimbing Skripsi



Rizqi Wahyu Hidayati, M.Kep
NIDN.05.2909.8904

Mengesahkan,
Ketua Program Studi Keperawatan (S-1)
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



DewiUtari, S.Kep.,Ns., MNS
NPP. 2010-13-0033

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,

Nama : Panglipur Ruthci Rahayu
NPM : 2215131
Program Studi : Ilmu Keperawatan (S1)
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Kroggahan 1 Trihanggo Gamping Sleman Yogyakarta
Institusi : Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil *plagiarism*. Semua referensi dan sumber terkait yang diacu dalam karya ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik dikemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik

Yogyakarta, 28 September 2020



(Panglipur Ruthci Rahayu)

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Posyandu Kronggahan Trihanggo Gamping Sleman Yogyakarta”.

Penulis menyampaikan terima kasih dan rasa hormat serta penghargaannya kepada semua pihak yang telah membantu dan terutama kepada Bapak/Ibu/Saudara yang saya hormati yaitu:

1. Kuswanto Hardjo, dr., M.Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Tetra Saktika Adinugraha, Sp,Kep,MB selaku Ketua Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. RizqiWahyu Hidayati, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu, memberikan arahan dan bimbingan pada penulis khususnya dalam penulisan proposal ini.
4. Agus Warseno, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku dosen penguji yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menguji, mengoreksi, dan memberikan masukan serta saran terhadap proposal ini.
5. Seluruh dosen keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, serta mendidik kami.
6. Semua pihak yang telah mendukung proposal ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga bantuan dan dukungan yang telah diberikan menjadi amal sholeh dan mendapat balasan kebaikan dari Allah SWT. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat menambah ilmu pengetahuan.

Penulis

(Panglipur Ruthci Rahayu)

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
INTISARI.....	x
ABSTRACT.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori	7
1. Lanjut Usia	7
2. Konsep Tidur	10
3. Aktivitas Fisik	18
B. Kerangka Teori	23
C. Kerangka Konsep	24
D. Hipotesis	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	25
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel	25
D. Variabel Penelitian	28
E. Definisi Operasional.....	28
F. Alat dan Metode Pengumpulan Data	29
G. Validitas dan Reliabilitas	32
H. Metode Pengolahan Analisa Data	33
I. Etika Penelitian	37
J. Pelaksanaan Penelitian	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	42
B. Pembahasan	46
C. Keterbatasan Penelitian	56

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	57
B. Saran.....	57

**DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN**

PEPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	28
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Kuesioner.....	30
Tabel 3.3 Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Terhadap Koefisien Korelasi	36
Tabel 4.1 Karakteristik Responden.....	43
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik	44
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur.....	44
Tabel 4.4 Tabulasi Silang Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Lansia	45

PEPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	23
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	24

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PEPUSTAKAAN
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Permohonan menjadi responden
- Lampiran 2. Pernyataan kesediaan menjadi asisten penelitian
- Lampiran 3. Pernyataan kesediaan menjadi responden
- Lampiran 4. Kuesioner penelitian
- Lampiran 5. Surat izin penelitian dari Universtas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
- Lampiran 6. Surat etik penelitian dari Universtas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
- Lampiran 7. Lembar bimbingan skripsi
- Lampiran 8. Jadwal kegiatan penelitian
- Lampiran 9. Hasil penelitian

PEPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA