

**HUBUNGAN KEPATUHAN MELAKUKAN SENAM LANSIA
DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI PANTI SOSIAL
TRESNA WERDHA UNIT BUDI LUHUR
KASONGAN BANTUL
YOGYAKARTA**

SKRIPSI

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



Disusun Oleh :

ARY ASTINA PUTRA

NPM : 3208049

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA
2015**

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN KEPATUHAN MELAKUKAN SENAM LANSIA DENGAN
KUALITAS TIDUR LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA
UNIT BUDI LUHUR KASONGAN BANTUL
YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Diterima Sebagai Salah
Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan di Sekolah
Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Diajukan oleh :

ARY ASTINA PUTRA
NPM: 3208049/PSIK

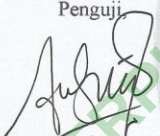
Tanggal.....2015

Menyetujui:

Penguji,

Pembimbing I,

Pembimbing II,


Anastasia Suci S., S.Kep., Ns., MNg
NIDN : 05-2002-8202


Nunuk Sri Purwanti., S.Kp., M.Kes
NIP : 196702281994032001


Deby Zulkarnain R.S., S.Kep., Ns., MMR
NIDN : 05-2911-8601

Mengesahkan,
a.n. Ketua Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan (S1)


Dewi Retno Pamungkas, S.Kep., Ns., MNg
NIDN: 05-2404-8402

HUBUNGAN KEPATUHAN MELAKUKAN SENAM LANSIA DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA UNIT BUDI LUHUR KASONGAN BANTUL YOGYAKARTA

Ary Astina Putra¹, Nunuk Sri Purwanti², Deby Zulkarnain³

INTISARI

Latar Belakang : Peningkatan jumlah lanjut usia menyebabkan banyak masalah di bidang kesehatan, salah satunya adalah masalah tidur. Di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta masih banyak lansia yang mengalami masalah pada tidurnya. Upaya yang dilakukan untuk peningkatan kesehatan lansia, khususnya peningkatan kualitas tidur dapat dilakukan melalui peningkatan gaya hidup sehat sehari-hari. Salah satunya latihan atau olah raga secara rutin. Olahraga yang bisa dilakukan pada lansia antara lain adalah senam lansia. Senam lansia merupakan program rutin yang diadakan oleh Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta yang telah terjadwal dilaksanakan 5 kali dalam 1 minggu. Walaupun sudah terjadwal dan merupakan kegiatan harian lansia, akan tetapi masih ada lansia yang tidak patuh dalam mengikuti senam lansia. Oleh karena itu dilakukan penelitian yang membahas mengenai kepatuhan senam lansia dengan kualitas tidur lansia.

Tujuan Penelitian : Diketuainya hubungan kepatuhan melakukan senam lansia dengan kualitas tidur lansia

Metode Penelitian : Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan *deskriptif analytic correlational*, dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel yang digunakan adalah 46 responden dari Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. menggunakan analisis *chi square* dengan tingkat kemaknaan 0,05.

Hasil : Lansia yang patuh melakukan senam lansia mengalami kualitas tidur yang baik (52,2%), dan lansia yang tidak patuh melakukan senam mengalami kualitas tidur yang buruk (17,45%).

Kesimpulan : Kepatuhan melakukan senam lansia memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.

Kata Kunci : Lansia, Kepatuhan Senam Lansia, Kualitas Tidur

¹Mahasiswa Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

³Dosen Keperawatan Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta