

**RELATION BETWEEN THE OBEDIENCE OF THE OLDER PEOPLE IN
PRACTICING ELDERLY GYM AND THE ELDERLY SLEEPING
QUALITY IN TRESNA WERDHA SOCIAL PARLORS
BUDI LUHUR UNIT KASONGAN
BANTUL YOGYAKARTA.**

Ary Astina Putra¹, Nunuk Sri Purwanti², Deby Zulkarnain³

ABSTRACT

Background : The increasing number of older people creates many problems of health field such as sleeping disorder. In Tresna Werdha Social Parlors Budi Luhur Unit Yogyakarta, there are still many older people who suffer sleeping disorders. The effort that can be performed in order to improve the older people health, especially sleeping quality, is daily life style enhancement. One of the methods is training or doing regular sport. The sport that is available for the older people is elderly gym. Elderly gym is a regular program held by Tresna Werdha Social Parlors Budi Luhur Unit Kasongan Bantul Yogyakarta, which is scheduled 5 times in a week. Although the program has been scheduled and is daily activity for the elderly, but there are still some older people who are not obedient in participating in the gym. Due to this fact, this research is initiated in order to study about the relation between the obedience of the elderly in practicing elderly gym and the older people sleeping quality

Objective : To find out the relation between the obedience of the elderly in practicing elderly gym and the elderly sleeping quality.

Method : This research was a quantitative research with correlative analytic descriptive design and cross sectional approach. The number of sample was 46 respondents from Tresna Werdha Social Parlors Budi Luhur Unit Kasongan Bantul Yogyakarta. Analysis was conducted applying chi square analysis with significance level of 0,05.

Result : The elderly who were obedient in doing elderly gym experienced fine sleeping quality (52,2%), and the elderly who were disobedient in doing gym experienced poor sleeping quality (17,45%).

Conclusion : The obedience in doing elderly gym had significant relation with the older people sleeping quality in Tresna Werdha Social Parlors Budi Luhur Unit Kasongan Bantul Yogyakarta.

Keyword : Older people, Obedience in Elderly Gym, Sleeping Quality.

¹The High student of Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Lecturer Keperawatan Poltekes Kemenkes Yogyakarta

³Lecturer Keperawatan Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini yang berjudul **Hubungan Kepatuhan Melakukan Senam Lansia Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta** tidak pernah diajukan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis, juga tidak terdapat skripsi yang pernah diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam skripsi ini akan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 29 September 2015


METERAI
TEMPEL
663A6ADF341534652
5000
RIBURUPIAH
Ary Astina Putra

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum WR.WB.

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas berkat dan rahmat-Nya maka penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Adapun judul skripsi ini adalah “Hubungan Kepatuhan Melakukan Senam Lansia Dengan Kualitas Tidur Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta”.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat kelulusan mata kuliah skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta tidak dapat di sangkal butuh usaha yang keras, kegigihan dan kesabaran untuk menyelesaikannya. Namun disadari karya ini tidak akan selesai tanpa orang-orang tercinta di sekeliling penulis yang telah mendukung dan membantu.

Terimakasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada:

1. Kuswanto Hardjo, dr., M.Kes selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Dewi Retno Pamungkas, MNg. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Nunuk Sri Purwanti, S.Kp.,M.Kes selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, saran, dan pendapat yang sangat berguna.
4. Deby Zulkarnain, MMR selaku pembimbing II yang telah memberikan nasehat, bimbingan saran dan pendapat yang berguna.
5. Anastasia Suci Sukmawati, MNg. selaku dosen penguji skripsi yang telah banyak memberikan masukan pada penelitian ini.
6. Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan dan ijinnya untuk melakukan studi pendahuluan.

Semoga segala kebaikan dan pertolongan semuanya mendapatkan berkah dari Allah SWT. Akhirnya penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi masih jauh dari sempurna, karena keterbatasan ilmu yang penulis miliki. Untuk itu penulis dengan segala kerendahan hati mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun dari semua pihak demi kesempurnaan laporan penelitian ini.

Harapan penulis semoga skripsi ini bermanfaat bagi pihak-pihak yang terkait, lingkungan akademik Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, serta para pembaca pada umumnya.

Wassalamualikum WR.WB.

Yogyakarta, September 2015

Ary Astina Putra

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
INTISARI.....	iii
ABSTRACT.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN.....	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Lanjut Usia.....	10
B. Senam Lansia	15
C. Kepatuhan	19
D. Konsep Tidur.....	21
E. Kerangka Teori	30
F. Kerangka Konsep	31
G. Hipotesis	31
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	32
B. Lokasi dan Waktu	32
C. Populasi dan Sample	32
D. Variabel Penelitian	34
E. Definisi Operasional	35
F. Alat dan Metode Pengumpulan Data	35
G. Metode Pengolahan dan Analisa Data	37
H. Etika Penelitian.....	39
I. Pelaksanaan Penelitian.....	40

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil.....	42
B. Pembahasan.....	49
C. Keterbatasan Penelitian.....	54

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	55
B. Saran.....	55

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1	Perbedaan siklus tidur pada orang dewasa dan lansia..... 24
Tabel 2	Definisi Operasional..... 35
Tabel 3	Karakteristik Responden..... 45
Tabel 4	Distribusi Kepatuhan Senam Berdasarkan Jenis Kelamin..... 46
Tabel 5	Distribusi Kualitas Tidur Berdasarkan Jenis Kelamin..... 46
Tabel 6	Distribusi Kepatuhan Senam Berdasarkan Usia..... 47
Tabel 7	Distribusi Kualitas Tidur Berdasarkan Usia..... 47
Tabel 8	Distribusi Kepatuhan Senam Berdasarkan Pendidikan..... 48
Tabel 9	Distribusi Kualitas Tidur berdasarkan Pendidikan..... 48
Tabel 10	Distribusi frekuensi Kualitas Tidur Berdasarkan Kepatuhan Melakukan Senam Lansia..... 49
Tabel 11	Hasil Uji..... 49

PERPUSTAKAAN
 STIKES JENDERAL ACHMAD YANI
 YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1 Tahapan Tidur Lansia.....	23
Gambar 2 Kerangka Teori Hubungan Kepatuhan Melakukan Senam Lansia dengan Kualitas Tidur Lansia	30
Gambar 3 Kerangka Konsep Penelitian	31

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penyusunan Skripsi
- Lampiran 2. Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3. Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 4. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 5. Data dan Olah Data Penelitian
- Lampiran 6. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 7. Lembar Bimbingan Karya Tulis Ilmiah

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA