

KARYA TULIS ILMIAH

**HUBUNGAN SENAM LANSIA DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA LANSIA BERDASARKAN SKOR *PITTSBURGH SLEEP
QUALITY INDEX* DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA
BUDHI LUHUR BANTUL YOGYAKARTA**

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana
Kedokteran pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



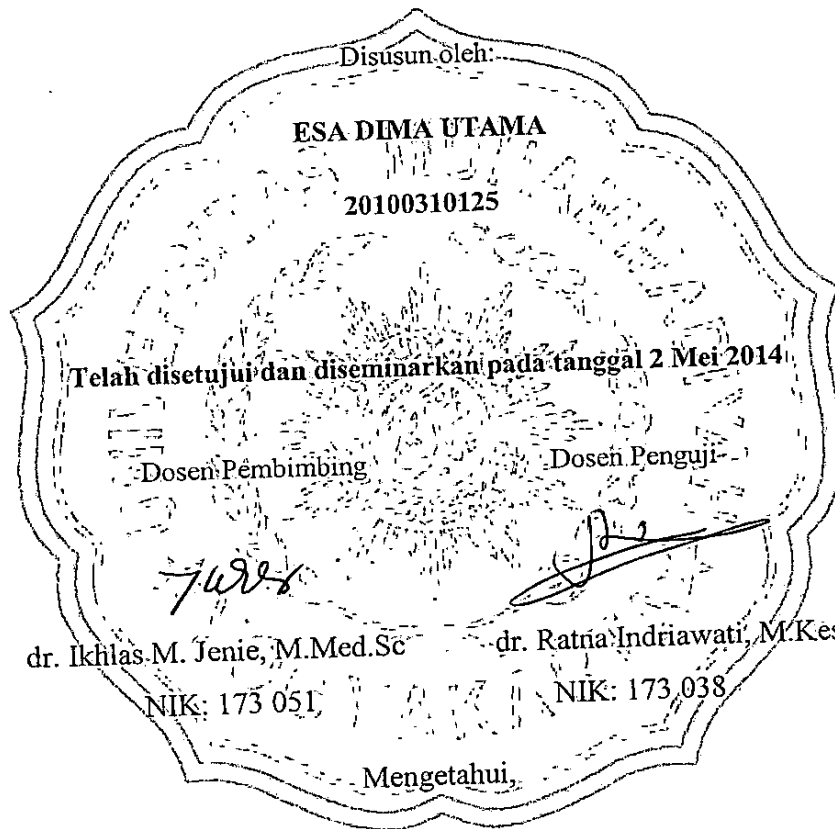
**Disusun oleh
ESA DIMA UTAMA
20100310125**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2014

HALAMAN PENGESAHAN KTI

**HUBUNGAN SENAM LANSIA TERHADAP KUALITAS TIDUR
BERDASARKAN SKOR *PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX*
DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDHI LUHUR BANTUL
YOGYAKARTA**



Kaprodi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

[Signature]

dr. Alfaina Wahyuni, Sp. OG, M.Kes
NIK. 173 027

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Esa Dima Utama

NIM : 20100310125

Program Studi : S1 Pendidikan Dokter

Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya tulis saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka dibagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'amin, segala puji bagi **Allah Subhaanahu wa Ta'alaa**, berkat rahmat dan karunia-Nya karya tulis ilmiah ini dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya

Karya ini penulis persembahkan untuk :

Ayahanda Odih

Beliau adalah panutan keluarga, dan mendukung melalui cara beliau yang baik

Ibuku Imma Hani Yunita

Mama yang selalu mendoakan anak-anaknya dan selalu memberi kasih

**Adik-adikku Sabrina Dima Putri
dan Faikal Dima Hanif**

Menjadi motivasi tersendiri saat
mengingat mereka

**Seluruh Lansia Di PSTW Budhi
Luhur Bantul Yogyakarta**

Mereka teman cerita yang
menyenangkan dan selalu saya

HALAMAN MOTTO

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ﴿٢﴾
وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ
فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ
بَلِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ﴿٣﴾

Barang siapa bertakwa kepada Allah maka Dia akan menjadikan jalan keluar baginya, dan memberinya rizki dari jalan yang tidak ia sangka, dan barang siapa yang bertawakkal kepada Allah maka cukuplah Allah baginya, Sesungguhnya Allah melaksanakan kehendak-Nya, Dia telah menjadikan untuk setiap sesuatu kadarnya” (Q.S. Ath-Thalaq: 2-3)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan hidayah dan anugerah-Nya sehingga karya tulis ilmiah ini bisa saya selesaikan. Shalawat serta salam selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga serta para sahabat dan pengikutnya hingga akhir zaman. Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“Hubungan Senam Lansia Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Berdasarkan Skor Pittsburgh Sleep Quality Index di Panti Sosial Tresna Werdha Budhi Luhur Bantul Yogyakarta”** ini diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh derajat sarjana kedokteran pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah berperan serta dalam membantu penyelesaian proposal Karya Tulis ini. Ucapan terima kasih diberikan kepada:

1. Allah SWT karena tanpa pertolongan dan izin dari-Nya, proposal penelitian ini tidak akan selesai pada waktunya
2. Nabi Muhammad SAW yang menjadi panutan agar selalu bersikap positif terhadap tantangan yang dialami penulis
3. dr. Ardi Pramono, Sp.An, Mkes., selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan

4. dr.Ikhlas M. Jenie, M.Med.Sc., selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan pengarahannya dan bimbingan kepada penulis selama penyusunan proposal penelitian
5. dr. Siti Aminah TSE, Sp.KK.,M.Kes., selaku Penanggung Jawab blok metodologi penelitian Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
6. Ayah Odih, Ibu Imma Hani Yunita, dan saudara Sabrina Dima Putri, Faikal Dima Hanif yang telah memberikan semangat, doa dan segala pertolongan demi lancarnya studi penulis
7. Seluruh Lansia dan pegawai yang di Panti Sosial Tresna Werdha Budhi Luhur Bantul Yogyakarta. Berkat bantuan mereka dan keikhlasannya, penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini
8. Seluruh anggota bimbingan KTI (Absti Wahyuni, Esa Dima Utama, Rebika dan Riyanti) yang mendukung penulis dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini
9. Sahabat seperjuangan yang bersedia menolong dan mendukung penulis dengan ikhlas dan tanpa pamrih dalam proses pembuatan karya tulis ilmiah ini yaitu Arifiana Khusnul H., Raddhatu Rizka Faridha S., dan Absti Wahyuni.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam kelancaran penelitian ini dan penyelesaian karya tulis ilmiah ini yang tidak dapat penulis ucapkan satu persatu

Penulis menyadari, bahwa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna. Masih banyak kekurangan baik dari segi isi maupun

mengharapkan kritik dan saran, agar pada kelanjutannya penulis dapat mempersembahkan hasil yang lebih baik. Akhir kata, penulis mengharapkan proposal Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan menambah khasanah ilmu pengetahuan terutama ilmu kedokteran. Terimakasih

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN KTI.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
INTISARI.....	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG MASALAH.....	1
B. RUMUSAN MASALAH	6
C. TUJUAN PENELITIAN	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	6
D. MANFAAT PENELITIAN.....	6
1. Manfaat Teoritis.....	6
2. Manfaat Praktisi	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II.....	10
TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. LANDASAN TEORI.....	10
1. LANSIA.....	10
2. TIDUR	15
3. <i>PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)</i>	18
4. SENAM LANSIA.....	20

5. HUBUNGAN SENAM LANSIA DENGAN KUALITAS TIDUR	23
BAB III	25
METODE PENELITIAN.....	25
A. DESAIN PENELITIAN.....	25
B. POPULASI DAN SAMPEL.....	25
1. Populasi Penelitian.....	25
2. Sampel.....	25
3. Cara Pengambilan Sampel	27
C. LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN.....	27
1. Lokasi.....	27
2. Waktu.....	27
D. VARIABEL DAN DEFINISI OPERASIONAL.....	28
1. Variabel.....	28
2. Definisi Operasional.....	28
E. INSTRUMEN PENELITIAN.....	29
F. CARA PENGUMPULAN DATA	30
1. Tahap pra persiapan	30
2. Tahap persiapan penelitian.....	30
3. Tahap pelaksanaan	30
4. Tahap penyelesaian	31
G. UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS	31
1. Pengujian Validitas	31
2. Pengujian Reliabilitas.....	32
H. ANALISIS DATA.....	32
I. ETIKA PENELITIAN	33
1. <i>Informed Consent</i>	33
2. <i>Confidentiality</i>	33
3. <i>Benefit</i>	34
4. <i>Justice</i>	34

A. Hasil Penelitian	35
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	35
2. Gambaran Umum Subyek Penelitian	36
3. Karakteristik Subyek Penelitian.....	36
4. Aktivitas Lanjut Usia	38
5. Hubungan senam lansia dengan kualitas tidur pada lansia di PSTW Budhi Luhur Yogyakarta periode April-Mei 2014	39
B. Pembahasan.....	42
BAB V.....	45
KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran.....	46
C. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian.....	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konsep Penelitian

24

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian	8
Tabel 2. Waktu Penelitian.....	27
Tabel 3. Definisi Operasional	28
Tabel 4. Distribusi frekuensi tentang karakteristik Subyek Penelitian di PSTW Budhi Luhur Periode April-Mei 2014	37
Tabel 5. Kegiatan lansia program rutin di PSTW Budhi Luhur Bantul Yogyakarta	38
Tabel 6. Distribusi frekuensi dan analisis hubungan kualitas tidur dengan frekuensi senam lansia di PSTW Budhi Luhur Yogyakarta periode April-Mei 2014	40
Tabel 7. Distribusi frekuensi dan analisis hubungan kualitas tidur lansia dengan kelompok usia di PSTW Budhi Luhur Yogyakarta periode April-Mei 2014.....	41
Tabel 8. Distribusi frekuensi dan analisis hubungan kualitas tidur lansia dengan	42

**HUBUNGAN SENAM LANSIA TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA
LANSIA BERDASARKAN SKOR *PITTSBURGH SLEEP QUALITY*
DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDHI LUHUR BANTUL
YOGYAKARTA**

Esa Dima Utama¹, Ikhlas M. Jenie²

¹Program Studi Kedokteran Umum Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, ²Bagian Fisiologi, Fakultas Kedokteran
dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

INTISARI

Tidur sangat penting untuk peningkatan kesehatan, dan gangguan tidur juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental di samping mempengaruhi kualitas hidup. Salah satu indikator penting dalam peningkatan kesehatan pada lansia adalah kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan dan perbedaan frekuensi senam lansia terhadap pada kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdh (PSTW) Budhi Luhur Yogyakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasional, dengan pendekatan *cross sectional* untuk mengetahui adanya hubungan senam lansia dengan kualitas tidur pada lansia di PSTW Budhi Luhur Bantul Yogyakarta. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa lansia dengan senam kurang dari 3 kali dalam sepekan yang memiliki kualitas tidur yang baik (skor < 6) sebesar 13%, dan 8% bagi lansia yang memiliki kualitas tidur buruk (skor > 6). Lansia dengan senam 3-5 kali dalam sepekan yang memiliki kualitas tidur yang baik sebesar 34%, dan 45% bagi lansia yang memiliki kualitas tidur buruk. Nilai uji Korelasi Spearman Rank adalah $p=0.164$ dan $p=0.275$. Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan yang bermakna antara senam lansia dengan kualitas tidur pada lansia di PSTW Budhi Luhur Bantul Yogyakarta.