SKRIPSI

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA KABUPATEN MAGETAN PROVINSI JAWA TIMUR

Oleh :
ARYA NUGRAHA JATI
NIM.202202106

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BHAKTI HUSADA MULIA
MADIUN
2025

SKRIPSI

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA KABUPATEN MAGETAN PROVINSI JAWA TIMUR

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Oleh :
ARYA NUGRAHA JATI
NIM.202202106

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BHAKTI HUSADA MULIA
MADIUN

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh	:
Nama	: Arya Nugraha Jati
NIM	: 202202106
Program Studi	: Keperawatan
Judul	: PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA KABUPATEN MAGETAN PROVINSI JAWA TIMUR

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada tanggal 3 Februari 2026

Oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
Zaenal Abidin, SKM., M.Kes (Epid)	Aris Hartono, S.Kep., Ns., M.Kes
NUPTK. 7249754655130123	NUPTK. 4748756657130140

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan

Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep
NUPTK. 9913767668237032

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh :
Nama : Arya Nugraha Jati
NIM : 202202106
Program Studi : Keperawatan
Judul : PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA KABUPATEN MAGETAN PROVINSI JAWA TIMUR

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi dan dinyatakan telah memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Tanggal : 9 Februari 2026

Ketua : Priyoto, S.Kep., Ns., M.Kes :.....
NUPTK. 0357760661130183

Penguji I : Zainal Abidin, SKM., M.Kes (Epid) :.....
NUPTK. 7249754655130123

Penguji II : Aris Hartono, S.Kep., Ns., M.Kes :.....
NUPTK. 4748756657130140

Mengesahkan,
STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

Dr. Nurul Widiastini, S.K.M., M.Kes
NUPTK. 7860759660230162

MOTTO

«Мир искажен, человек пал — стань собой и превзойди тьму.»

“Biarlah dunia terdistorsi dan manusia terjatuh, namun jadilah dirimu sendiri dan engkau akan bangkit melampaui kegelapan.”

-Fyodor Dostoevsky, *Crime and Punishment* (1866)

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Arya Nugraha Jati

NIM : 202202106

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan, baik yang sudah maupun belum/tidak dipublikasikan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Madiun, 11 Maret 2026



Arya Nugraha Jati

NIM. 202202106

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama	: Arya Nugraha Jati
Tempat dan Tanggal Lahir	: Denpasar, 09 Mei 2004
Jenis Kelamin	: Laki Laki
Agama	: Islam
Alamat	: Jl. Sadewo RT 07, RW 01 Desa Pandeyan, Kec. Maospati, Kab. Magetan
Email	: arnuja21@gmail.com
Riawayat Pendidikan	:
1. 2009-2010	: TK Bintang Permata Denpasar
2. 2010-2016	: SD Negeri Pandeyan 01 Magetan
3. 2017-2019	: MTs Negeri 6 Madiun
4. 2019-2022	: SMA Negeri 1 Sukomoro Magetan
5. 2022- Sekarang	: STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

ABSTRAK

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA KABUPATEN MAGETAN PROVINSI JAWA TIMUR

Arya Nugraha Jati

Kualitas tidur merupakan salah satu indikator penting dalam menjaga kesehatan fisik dan psikologis, khususnya pada kelompok lansia. Gangguan kualitas tidur sering dialami lansia akibat perubahan fisiologis, kondisi kesehatan, maupun faktor lingkungan. Berbagai intervensi non-farmakologis dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi yang diberikan terhadap kualitas tidur lansia.

Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 25 responden lansia yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling di UPT PSTW Magetan. Kualitas tidur diukur menggunakan instrumen standar sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik untuk melihat perbedaan nilai sebelum dan sesudah intervensi dengan tingkat signifikansi $p<0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kualitas tidur sebelum intervensi adalah 15,56 (SD=2,873) dengan median 16, sedangkan setelah intervensi rata-rata skor menurun menjadi 7,16 (SD=2,444) dengan median 7. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value <0,001, yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi.

Intervensi yang diberikan terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia. Penurunan skor kualitas tidur menunjukkan adanya perbaikan kondisi tidur responden setelah mendapatkan intervensi. Intervensi ini dapat dijadikan sebagai salah satu metode non-farmakologis yang dapat diterapkan dalam upaya meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

.

Kata Kunci: senam lansia, kualitas tidur, PSQI, lansia

ABSTRACT

THE EFFECT OF ELDERLY EXERCISE ON SLEEP QUALITY AMONG OLDER ADULTS AT UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA, MAGETAN REGENCY, EAST JAVA PROVINCE

Arya Nugraha Jati

Sleep quality is an important indicator in maintaining physical and psychological health, especially among the elderly population. Sleep disturbances are commonly experienced by older adults due to physiological changes, health conditions, and environmental factors. Various non-pharmacological interventions can be applied to improve sleep quality in the elderly. This study aimed to determine the effect of the given intervention on the sleep quality of elderly individuals.

This study used a pre-experimental design with a one-group pretest–posttest approach. The sample consisted of 25 elderly respondents selected using purposive sampling at UPT PSTW Magetan. Sleep quality was measured using a standardized instrument before and after the intervention. Data analysis was conducted using statistical tests to determine the differences in scores before and after the intervention with a significance level of $p<0.05$.

The results showed that the mean sleep quality score before the intervention was 15.56 (SD=2.873) with a median of 16, while after the intervention the mean score decreased to 7.16 (SD=2.444) with a median of 7. The statistical test results showed a p-value <0.001, indicating a significant difference in sleep quality before and after the intervention.

The intervention proved to be effective in improving the sleep quality of elderly individuals. The decrease in sleep quality scores indicates an improvement in respondents' sleep conditions after receiving the intervention. This intervention can be considered as a non-pharmacological method to improve sleep quality among the elderly.

Keyword: *elderly exercise, sleep quality, PSQI, elderly*

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warohmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur Alhamdulillah saya panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kabupaten Magetan Provinsi Jawa Timur" dengan baik. Tersusunnya skripsi ini tentu tidak lepas dari bimbingan, saran, motivasi kepada penulis. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Parminto Budi Utomo, S.Sos., M.AP. selaku Kepala Dinas Sosial Kabupaten Magetan Provinsi Jawa Timur.
2. Dr. Retno Widiarini, S.KM., M.Kes selaku Ketua STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
3. Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
4. Zainal Abidin, SKM., M.Kes (Epid) selaku dosen pembimbing pertama yang telah bersedia membimbing dengan penuh kesabaran dan ketelatenan dalam menyusun skripsi ini.
5. Aris Hartono, S.Kep., Ns., M.Kes selaku dosen pembimbing kedua yang telah membantu memberikan arahan, saran, dukungan kepada saya dalam penyusunan skripsi ini.
6. Teruntuk orang yang teristimewa yaitu orang tua tercinta saya yang telah berjuang membiayai perkuliahan saya sampai di titik ini.

7. Teruntuk teman-teman seperjuangan yang telah menemani saya selama proses penyusunan skripsi.

Saya menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan dan apabila ada kritik dan saran dari semua pihak saya akan dengan senang hati menerimanya.

Akhir kata penulis sampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan skripsi ini dari awal sampai akhir. Semoga Allah SWT senantiasa meridhoi segala usaha kita.

Wasalamualaikum Warohmatullahi Wabarakatuh.

Madiun, 11 Maret 2026

Penulis



Arya Nugraha Jati

202202106

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....**Error! Bookmark not defined.**
HALAMAN PENGESAHAN.....**Error! Bookmark not defined.**
MOTTO iv
HALAMAN PERNYATAAN..... vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP vii
ABSTRAK viii
ABSTRACT ix
KATA PENGANTAR..... x
DAFTAR ISI..... xii
DAFTAR TABEL..... xiv
DAFTAR GAMBAR..... xvi
DAFTAR LAMPIRAN xvii
DAFTAR KATA SINGKATAN DAN ISTILAH xviii
BAB I PENDAHULUAN..... 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 6
1.3 Tujuan Penelitian 7
1.3.1 Tujuan Umum 7
1.3.2 Tujuan Khusus 7
1.4 Manfaat Penelitian 7
1.4.1 Manfaat Teoritis 7
1.4.2 Manfaat Praktis 7
BAB II TINJAUAN TEORI..... 9
2.1 Konsep Kualitas Tidur 9
2.1.1 Definisi Tidur..... 9
2.1.2 Fisiologi Tidur..... 10
2.1.3 Tahapan Tidur..... 12
2.1.4 Fungsi dan Tujuan Tidur..... 14
2.1.5 Definisi Kualitas Tidur..... 16
2.1.6 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur..... 17

2.1.7 Penatalaksanaan Gangguan Kualitas Tidur 21
2.1.8 Komplikasi Gangguan Kualitas Tidur 27
2.1.9 Pengukuran Kualitas Tidur 30
2.2 Konsep Senam Lansia 34
2.2.1 Definisi Senam 34
2.2.2 Definisi Senam Lansia 34
2.2.3 Manfaat Senam Lansia 35
2.2.4 Mekanisme Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Lansia 37
2.2.5 Prosedur Senam Lansia 39
2.2.6 Efek Senam Terhadap Kualitas Tidur Lansia 43
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN .. 46
3.1 Kerangka Konseptual 46
3.2 Hipotesis Penelitian 47
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN 48
4.1 Desain Penelitian 48
4.2 Populasi dan Sampel 48
4.2.1 Populasi 48
4.2.2 Sampel 49
4.3 Teknik Sampling 49
4.4 Kriteria Sampling 49
4.5 Kerangka Kerja Penelitian 51
4.6 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional 51
4.6.1 Variabel Penelitian 52
4.6.2 Definisi Operasional 52
4.7 Instrumen Penelitian 53
4.7.1 Kuesioner Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) 53
4.8 Lokasi dan Waktu Penelitian 54
4.8.1 Lokasi Penelitian 54
4.8.2 Waktu Penelitian 54
4.9 Prosedur Pengumpulan Data 55
4.10 Pengolahan dan Analisis Data 57
4.10.1 Pengolahan data 57

4.10.2 Analisis data 59
4.11 Etika Penelitian 60
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 62
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian 62
5.2 Penyajian Data Umum 64
5.2.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin 64
5.2.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Pendidikan..... 65
5.2.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Lamanya Tinggal di Panti 65
5.2.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Adanya Penyakit Penyerta66
5.2.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Masalah Tidur ... 66
5.3 Penyajian Data Khusus 67
5.3.1 Mengidentifikasi kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan senam lansia. 67
5.3.2 Mengidentifikasi kualitas tidur pada lansia sesudah diberikan senam lansia. 68
5.3.3 Menganalisis pengaruh sebelum dan sesudah pemberian senam lansia terhadap kualitas tidur lansia. 69
5.4 Pembahasan..... 69
5.4.1 Mengidentifikasi kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan senam lansia. 70
5.4.2 Mengidentifikasi kualitas tidur pada lansia sesudah diberikan senam lansia. 71
5.4.3 Menganalisis pengaruh sebelum dan sesudah pemberian senam lansia terhadap kualitas tidur lansia. 73
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN..... 76
6.1 Kesimpulan 76
6.2 Saran..... 76
DAFTAR PUSTAKA 78
LAMPIRAN 82

DAFTAR TABEL

Tabel 4.6-1 Definisi operasional penelitian pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kabupaten Magetan 53
Tabel 4.8-1 Gantt Chart Kegiatan Penelitian Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kabupaten Magetan Provinsi Jawa Timur**Error! Bookmark not defined.**
Tabel 5.2-1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kabupaten Magetan 64
Tabel 5.2-2 Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kabupaten Magetan 65
Tabel 5.2-3 Responden Berdasarkan Lamanya Tinggal di Panti di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kabupaten Magetan 65
Tabel 5.2-4 Responden Berdasarkan Adanya Penyakit Penyerta di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kabupaten Magetan 66
Tabel 5.2-5 Responden Berdasarkan Riwayat Masalah Tidur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kabupaten Magetan 66
Tabel 5.3-1 Hasil analisis statistik Kualitas Tidur pada Lansia Sebelum Diberikan Senam Lansia 67
Tabel 5.3-2 Frekuensi Kualitas Tidur pada Lansia Sebelum Diberikan Senam Lansia .....**Error! Bookmark not defined.**
Tabel 5.3-3 Hasil Analisis Statistik Kualitas Tidur pada Lansia Sesudah Diberikan Senam Lansia 68
Tabel 5.3-4 Frekuensi Kualitas Tidur pada Lansia Sebelum Diberikan Senam Lansia .....**Error! Bookmark not defined.**
Tabel 5.3-5 Analisis pengaruh sebelum dan sesudah pemberian senam lansia terhadap kualitas tidur lansia. 69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konseptual Penelitian Tentang Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Lansia..... 46
Gambar 2 Desain Penelitian One Group Pretest-Posttest Design 48
Gambar 3 Kerangka Kerja Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kabupaten Magetan Jawa Timur . 51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Pengambilan Data Awal 83
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dari Kampus Untuk UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kabupaten Magetan 84
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian dari Kampus Untuk Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Magetan 85
Lampiran 4 Surat Keterangan Layak Etik 86
Lampiran 5 Surat Keterangan Selesai Penelitian 87
Lampiran 6 Inform Consent 88
Lampiran 7 Lembar Penjelasan Penelitian 89
Lampiran 8 Kuesioner PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) 90
Lampiran 9 Lembar Ceklist Kehadiran Responden 93
Lampiran 10 Lembar Skor Komponen Kuesioner PSQI (Pre-Test) 94
Lampiran 11 Lembar Skor Komponen Kuesioner PSQI (Post-Test) 95
Lampiran 12 Lembar Hasil Penelitian 96
Lampiran 13 Lembar Observasi Penelitian 97
Lampiran 14 Hasil SPSS 98
Lampiran 15 Gann Chart Jadwal Kegiatan Selama Penelitian 103
Lampiran 16 Dokumentasi Penelitian 104
Lampiran 17 Lembar Bimbingan Skripsi 106

DAFTAR KATA SINGKATAN DAN ISTILAH

DAFTAR SINGKATAN

WHO : World Health Organization

UU : Undang-Undang

UPT : Unit Pelaksana Teknis

EEG : Electroencephalography

PSQI : Pittsburgh Sleep Quality Index

REM : Rapid Eye Movement

NREM : Non-Rapid Eye Movement

SCN : Suprachiasmatic Nucleus

CBT-I : Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia

GABA : Gamma-Aminobutyric Acid

IMT : Indeks Massa Tubuh

DAFTAR ISTILAH

Ritme sirkadian : Siklus biologis tidur dan bangun.

Homeostasis tidur : Mekanisme keseimbangan kebutuhan tidur tubuh.

Sleep latency : Waktu yang dibutuhkan untuk mulai tertidur.

Sleep hygiene : Kebiasaan dan perilaku yang mendukung tidur sehat.

Stimulus control : Teknik untuk membangun kebiasaan tidur yang sehat.

Sleep restriction : Teknik membatasi waktu di tempat tidur.

Slow-wave sleep : Tahap tidur dalam yang berfungsi untuk pemulihan fisik.

Melatonin : Hormon pengatur siklus tidur-bangun.

Kortisol : Hormon stres yang dapat mempengaruhi pola tidur.

Insomnia : Gangguan sulit memulai atau mempertahankan tidur.

Kognitif : Fungsi otak yang berperan dalam berpikir.

Psikomotorik : Fungsi otak yang berperan dalam pergerakan tubuh.

Inklusi : Individu atau kelompok yang memenuhi syarat.

Eksklusi : Individu atau kelompok yang tidak memenuhi syarat.

Instrumen : Sarana penelitian berupa seperangkat tes.

Parameter : Nilai yang digunakan untuk mendeskripsikan sistem.

Editing : Pengeditan.

Coding	: Pengkodean.
Tabulating	: Menabulasikan.
Scoring	: Skor.
Informed consent	: Persetujuan yang diinformasikan.
Anonimity	: Menjaga privasi.
Confidentiality	: Kerahasiaan.