

**SKRIPSI**

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP KUALITAS  
TIDUR LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
AMBACANG TAHUN 2016**

**Penelitian Keperawatan Gerontik**



**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
2016**

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
Januari, 2017**

**Nama : Monica Elvianita  
No. BP : 1210323035**

**Pengaruh Senam Lansia terhadap Kualitas Tidur Lansia di Wilayah Kerja  
Puskesmas Ambacang Tahun 2016**

**ABSTRAK**

Kualitas tidur ditentukan oleh bagaimana seseorang mempersiapkan pola tidurnya pada malam hari seperti kedalaman tidur, dan kemudahan untuk tertidur tanpa bantuan medis. Proses degenerasi pada lansia menyebabkan waktu tidur efektif semakin berkurang, sehingga tidak mencapai kualitas tidur yang adekuat dan akan menimbulkan berbagai macam keluhan tidur. Pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya senam lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Ambacang Tahun 2016. Jenis penelitian ini adalah quasi-eksperiment dengan pendekatan *one group pretest-posttest without control group design*. Alat ukur untuk kualitas tidur yang digunakan adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dengan jumlah responden 22 orang. Responden diberikan senam lansia selama 30 menit sebanyak 2 kali dalam seminggu selama 3 minggu. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *Wilcoxon*. Hasil uji analisa data didapatkan skor kualitas tidur *pre-test* adalah 12,68 dan *post test* 5,55 dengan *p-value* 0,000, hal ini menunjukkan bahwa senam lansia dapat meningkatkan skor kualitas tidur pada lansia. Berdasarkan penelitian ini, diharapkan perawat lebih meningkatkan penggunaan senam lansia sebagai salah satu upaya untuk mengatasi masalah penurunan kualitas tidur.

Kata kunci : *lansia, kualitas tidur, senam lansia*  
Daftar pustaka : 35 (2004-2014)

**FACULTY OF NURSING  
ANDALAS UNIVERSITY  
January, 2017**

**Name : Monica Elvianita  
Registered Number : 1210323035**

***The Influence of Gymnastics Elderly toward Quality of Sleep in Elderly at  
Public Health Center Ambacang 2016***

**ABSTRACT**

*The sleep quality is determined by how a person preparing sleep patterns at night as the depth of sleep, and ease to fall asleep without any medical assistance. The process of degeneration in the elderly causes the effective sleep time decreases, so do not achieve adequate and quality sleep will cause a variety of sleep complaints. Meeting the needs sleep in the elderly can be done in various ways, one elderly gymnastics. This research aims to determine the influence of gymnastics elderly toward quality of sleep in elderly at Public Health Ambacang 2016. This research is a quasi-experimental approach with one group pretest-posttest without control group design. Measuring instrument the quality of sleep uses the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The sampling technique used purposive sampling with 22 respondents. Respondents were given gymnastics elderly for 30 minutes 2 times a week for 3 weeks. Analysis of the data in this study uses Wilcoxon. The test results of data analysis obtained sleep quality score was 12.68 for pre-test and 5.55 for post test with p-value 0.000, this shows that the gymnastics elderly can improve sleep quality scores in the elderly. Based on this research, nurse can give the gymnastics elderly to decrease the problem in quality of sleep.*

**Keywords : quality of sleep, elderly, gymnastics elderly  
Bibliography : 35 (2004-2014)**