

**PERBEDAAN TINGKAT INSOMNIA LANSIA  
SEBELUM DAN SESUDAH LATIHAN SENAM YOGA  
DI POSYANDU LANSIA DESA BLULUKAN  
KECAMATAN COLOMADU  
KABUPATEN KARANGANYAR**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat  
Untuk meraih Sarjana Keperawatan**



**Oleh:**

**LESTARI GUDAWATI**

**J 210.070.044**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2012**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PERBEDAAN TINGKAT INSOMNIA LANSIA  
SEBELUM DAN SESUDAH LATIHAN SENAM YOGA  
DI POSYANDU LANSIA DESA BLULUKAN  
KECAMATAN COLOMADU  
KABUPATEN KARANGANYAR**

**Oleh:**

**LESTARI GUDAWATI**

**J 210.070.044**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
pada tanggal : 19 Januari 2012  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji:

1. Abi Muhlisin, SKM., M.Kep (.....)
2. Agus Sudaryanto, S.Kep., Ns., M.Kes (.....)
3. Bd. Faizah Betty R, A.Kep., S.Kep., M.Kes (.....)

Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Dekan,

Arif Widodo, A.Kep., M.Kes

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa  
skripsi yang berjudul**

**PERBEDAAN TINGKAT INSOMNIA LANSIA SEBELUM DAN  
SESUDAH LATIHAN SENAM YOGA DI POSYANDU LANSIA DESA  
BLULUKAN KECAMATAN COLOMADU  
KABUPATEN KARANGANYAR**

**Oleh:**

**LESTARI GUDAWATI**

**J 210.070.044**

Telah disetujui sebagai skripsi dan dinyatakan

telah memenuhi syarat untuk diseminarkan

Pembimbing I

Pembimbing II

Abi Muhlisin, SKM., M.Kep

Agus Sudaryanto, S.Kep., Ns., M.Kes.

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Muhammadiyah Surakarta, saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : LESTARI GUDAWATI

N I M : J 210.070.044

Program Studi : S1 Keperawatan

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*NonexclusiveRoyalti-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**PERBEDAAN TINGKAT INSOMNIA LANSIA SEBELUM DAN  
SESUDAH LATIHAN SENAM YOGA DI POSYANDU LANSIA DESA  
BLULUKAN KECAMATAN COLOMADU KABUPATEN  
KARANGANYAR**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta

Pada Tanggal : Januari 2012

Yang menyatakan,

(Lestari Gudawati)

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : LESTARI GUDAWATI  
NIM : J 210.070.044  
Program Studi : S1 - KEPERAWATAN  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Jenis Karya : Skripsi  
Judul Skripsi : **PERBEDAAN TINGKAT INSOMNIA LANSIA  
SEBELUM DAN SESUDAH LATIHAN SENAM YOGA  
DI POSYANDU LANSIA DESA BLULUKAN  
KECAMATAN COLOMADU KABUPATEN  
KARANGANYAR**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya buat dan serahkan ini, merupakan hasil karya saya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dan ringkasan-ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya. Apabila dikemudian hari dan atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi apapun dari Fakultas Ilmu Kesehatan dan atau gelar dan ijazah yang diberikan oleh Universitas Muhammadiyah Surakarta batal saya terima.

Surakarta, Januari 2012

Yang membuat pernyataan,

Lestari Gudawati

## **MOTTO**

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain), dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap”

(QS. Al-Insyirah:6-8)

“Barang siapa yang meniti suatu jalan untuk mencari ilmu, niscaya Allah akan memudahkan baginya jalan menuju surga”

(HR. Muslim)

## **PERSEMBAHAN**

Sederhana karya tulis ini, penulis persembahkan kepada:

Ibunda dan ayahanda

Suamiku

Kakanda

Teman-teman seperjuangan S1 Keperawatan UMS angkatan ,07

## KATA PENGANTAR



Segala puji syukur dipanjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum dan Sesudah Latihan Senam Yoga di Posyandu Lansia Desa Blulukon Kecamatan Colomadu Kabupaten Karanganyar” penyusunan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan Jurusan Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penulisan skripsi ini ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Drs. Bambang Setiaji MS, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Arif Widodo, A.Kep., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Winarsih Nur Ambarwati, S.kep., Ns, ETN. M.Kep., selaku Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Abi Muhlisin, SKM., M.Kep selaku selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu memberi bimbingan serta arahan selama proses penyusunan skripsi ini.



5. Agus Sudaryanto, S.Kep., Ns., M.Kes. selaku pembimbing II yang telah menyediakan waktu untuk memberikan pengarahannya dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bd. Faizah Betty R, A.Kep., S.Kep., M.Kes selaku penguji yang memberikan masukan dan saran demi sempurnanya skripsi ini.
7. Kepala desa Blulukon Colomadu yang telah memberikan ijin dan kemudahan bagi penulis dalam penelitian ini.
8. Seluruh responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu dan membantu dalam proses penelitian.
9. Berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa berkenan memberikan balasan atas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Disadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan.

Surakarta, Januari 2012

Peneliti

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
<i>ABSTRACT</i> .....	xvi
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Keaslian Penelitian .....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Teori dan Konsep.....	8
1. Lanjut Usia .....	8
2. Insomnia .....	11
3. Senam Yoga.....	17
B. Kerangka Teoritis .....	25
C. Kerangka Konsep .....	26
D. Hipotesis .....	26

### BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
C. Populasi dan Sampel.....	28
D. Variable Penelitian.....	31
E. Definisi Operasional .....	32
F. Instrument Penelitian .....	32
G. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	33
H. Etika Penelitian .....	33
I. Pengolahan Data .....	34
J. Analisis Data.....	36
K. Jalannya Penelitian .....	37

### BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden.....	42
B. Analisis Univariat .....	48
C. Analisis Bivariat .....	49
D. Pembahasan .....	50
E. Keterbatasan Penelitian.....	57

### BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan .....	58
B. Saran .....	58

### DAFTAR PUSTAKA

### LAMPIRAN

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1-8 Gerakan Yoga Insomnia .....	23
Gambar 9. Kerangka Teoritis .....	25
Gambar 10. Kerangka Konsep .....	26
Gambar 11. Rancangan Penelitian .....	27

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Lansia yang Mengalami Insomnia di Posyandu Lansia Desa Blulukan, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar...	28
Tabel 2. Jumlah Pengambilan Sampel Secara Proporsional untuk Setiap Posyandu Lansia .....	30
Tabel 3. Definisi Operasional .....	32
Tabel 4. Distribusi Responden menurut umur .....	43
Tabel 5. Distribusi Responden menurut jenis kelamin .....	44
Tabel 6. Distribusi Responden menurut status perkawinan.....	45
Tabel 7. Distribusi Responden menurut status pekerjaan.....	46
Tabel 8. Distribusi Responden menurut status pendidikan .....	47
Tabel 9. Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Insomnia Pre Test dan Post test Latihan Senam Yoga .....	48
Tabel 10. Hasil uji normalitas data .....	49
Tabel 11. Hasil uji Paired t test.....	50

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar permohonan menjadi responden
- Lampiran 2. Lembar persetujuan menjadi responden
- Lampiran 3. Kuisisioner Penelitian (Insomnia)
- Lampiran 4. Petunjuk Operasional Senam Yoga
- Lampiran 5. Data karakteristik responden
- Lampiran 6. Data pre test insomia
- Lampiran 7. Data post test insomia
- Lampiran 8. Hasil uji karakteristik responden
- Lampiran 9. Hasil uji univariate
- Lampiran 10. Uji normalitas data penelitian
- Lampiran 11. Hasil uji bivariante
- Lampiran 12. Gambar Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 13. Surat ijin peneliti
- Lampiran 14. Surat keterangan penelitian

# PERBEDAAN TINGKAT INSOMNIA LANSIA SEBELUM DAN SESUDAH SENAM YOGA DI POSYANDU LANSIA DESA BLULUKAN, KECAMATAN COLOMADU, KABUPATEN KARANGANYAR

Oleh Lestari Gudawati

## Intisari

Salah satu gangguan yang sering dialami oleh lanjut usia (lansia) adalah gangguan tidur atau sering disebut insomnia. Salah satu alternatif untuk mengatasi gangguan tidur adalah dengan melakukan senam yoga. Gerakan dalam senam yoga seperti peregangan otot dan pernafasan dalam dapat menurunkan frekuensi gelombang otak serta menurunkan kadar hormon kortisol sehingga tubuh dan pikiran menjadi rileks sehingga diharapkan kualitas tidur menjadi lebih baik. Hasil studi pendahuluan diperoleh data sebanyak 12 lansia mengalami insomnia. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui perbedaan tingkat insomnia lansia sebelum dan sesudah senam yoga di posyandu lansia Desa Blulukan, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar. Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *pre experiment* dengan *pretest-posttest one group design*. Jumlah sampel sebanyak 51 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *proporsional random sampling* dari 6 posyandu lansia. Data gangguan insomnia diperoleh dengan observasi dalam bentuk *Insomnia Rating Scale*, sementara perlakuan senam yoga diberikan selama 20 menit perhari selama 7 hari. Analisis data menggunakan uji normalitas data dengan uji Kolmogorov Smirnov dan dilanjutkan uji *compare mean* yaitu *paired t test*. Hasil penelitian menunjukkan lansia sebelum diberikan senam yoga, 35 responden (68,6%) mengalami insomnia berat, 16 responden mengalami insomnia sedang (31,4%). Responden yang telah menjalani senam yoga diperoleh data bahwa 11 responden (21,6%) dengan insomnia berat, 37 responden (72,5%) dengan insomnia sedang, dan 3 responden (5,9%) dengan insomnia ringan. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai rata-rata insomnia *pre test* sebesar 18,4510, dan nilai rata-rata insomnia *post test* sebesar 14,7059. Nilai *t-test* = 11,268 dengan  $p = 0,001$ . Hasil tersebut disimpulkan ada Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum Dan Sesudah Senam Yoga Di Posyandu Lansia Desa Blulukan, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar.

Kata kunci : Insomnia, Lanjut usia, Senam Yoga

**DIFFERENT LEVELS BEFORE AND AFTER ELDERLY INSOMNIA  
GYMNASTICS YOGA IN BLULUKAN VILLAGE OF PRIMARY HEALTH  
SERVICE FOR ELDERLY, COLOMADU OF KARANGANYAR DISTRICT**

**By : Lestari Gudawati**

***Abstract***

*One of disorder who is often experienced by elderly are of sleep disorder (insomnia). One alternative to overcome sleep disorders is yoga gymnastics. Movements in yoga gymnastics such as stretching and deep breathing can reduce the frequency of brain waves as well as lower levels of the hormone cortisol that the body and mind to relax so that is expected to get better sleep quality. The results of a preliminary study got datas as 12 elderly experiencing insomnia. The objective was aim to determine different levels before and after elderly insomnia gymnastics yoga in Blulukank Village of primary health service for elderly, Colomadu, of Karanganyar District. This kind of research is quantitative research with pre experiment study design with one group pretest-posttest design. samples are 51 elderly with taking sampling are proportional random sampling from 6 primary health service for elderly. The data obtained by observation insomnia disturbances in form of Insomnia Rating Scale, while treatment yoga gymnastics are given for 20 minutes per day for 7 days. Analysis of test data using data normality with Kolmogorov Smirnov test and compare the mean is followed paired t test. Results showed elderly before given yoga gymnastics, 35 respondents (68.6%) experienced severe insomnia, 16 respondents were experiencing insomnia (31.4 %). Respondents who had gymnastics insomnia showed that 11 respondents (21.6%) with severe insomnia, 37 respondents (72.5%) with insomnia moderate, and 3 respondents (5.9%) with mild insomnia. The results of hypothesis test showed average 18.4510 insomnia pre test, and the average value of 14.7059 point insomnia post test. Value t-test = 11.268 point with  $p = 0.001$ . These results concluded there are different levels before and after elderly insomnia gymnastics Yoga in Blulukank Village of primary health service for elderly, Colomadu, of Karanganyar District*

*Keywords: Insomnia, Elderly, Yoga gymnastics*