

**PENGARUH SENAM YOGA DAN SENAM *AEROBIC TYPE 2*
TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR**



Skripsi

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Memperoleh
Gelar Sarjana Fisioterapi

Disusun Oleh :

FINA PRAMUSIRA

J120 150 001

**PROGRAM STUDI SARJANA FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2019**

HALAMAN PRASYARATAN GELAR

**PENGARUH SENAM YOGA DAN SENAM AEROBIC TYPE 2
TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR**

Skripsi Ini Dibuat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi Dalam Program
S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Pada:

Hari : SENIN

Tanggal : 29 JULI 2019

FINA PRAMUSIRA

J120 150 001

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2019**

PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI

**PENGARUH SENAM YOGA DAN SENAM *AEROBIC TYPE 2*
TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR**

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Ujian Skripsi

Program Studi Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Telah Disetujui Oleh :

Pembimbing,

Arin Supriyadi, SSt.FT., M.fis

NIK/NIDN : 400.1804

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH SENAM YOGA DAN SENAM *AEROBIC TYPE 2* TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR

Disusun oleh : FINA PRAMUSIRA
NIM : J120150001

Skripsi ini telah dipertahankan, dikoreksi dan disetujui didepan tim penguji skripsi Program Studi S1 Fisioterapi. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam mendapatkan gelar sarjana fisioterapi di Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Hari : *Senin*

Tanggal : *29 Juli 2019*

Surakarta, 20 Juli 2019

Tim Penguji Skripsi

1. Arin Supryadi, SSt.Ftr., M.Fis
2. Agus Widodo, S.fis., Ftr., M.Fis
3. Wijianto S.ST.Ft., Ftr., M.Or



Mengesahkan

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes

NIK/NIDN : 786/06-1711-7301

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Fina Pramusira
NIM : J 120 150 001
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Jurusan : S1 Fisioterapi
Judul Skripsi : PENGARUH SENAM YOGA DAN SENAM
AEROBIC TYPE 2 TERHADAP PENINGKATAN
KUALITAS TIDUR

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan pendidikan lainnya, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebut sumbernya. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Surakarta, 20 juli 2019

Penulis



Fina Pramusira

MOTTO

**“Barang siapa yang bertaqwa pada Allah SWT, maka Allah jadikan
urusannya menjadi mudah”**

(QS. Ath-Thalaq: 3)

**“jika kau memiliki mimpi, jangan lah mimpi itu hanya sebagai hayalan.
Berdoa, usaha,tawakal, dan wujudkan mimpi itu untuk jadi kenyataan ”**

Fina Pramusira

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobil'amin

Skripsi ini saya persembahkan kepada para pembaca, terlebih penulis bingkiskan

kepada **Bapak Ir.Muhing L.Agau,MT, Ibu Sinung Rahayu, S.T,M.AP**

dan Keluarga besar

Sahabat sahabat ku yang telah mendukung dan berikan semangat :

Feni anggraeni S.Ftr, Destrin Nandalia S.Psi, Sulis prasetyo,S.pd, Naufal irfan

S.Ftr,Reza Wahyu S.Ftr, ilham maulana S.T, dr. Fallemazoa, dr. Gantar

Dewa,Vianza Arinda S.H, Febri Agung S.T

Yang selalu ada dan menjadi yang terbaik dari terbaik sepanjang perjalanan

menuju kesuksesan skripsi saya ini.

ABSTRAK

PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, JULI 2019

FINA PRAMUSIRA/ J120150001

“PENGARUH SENAM YOGA DAN SENAM AEROBIC TYPE 2
TERHADAP KUALITAS TIDUR”

(Dibimbing oleh: Arin Supriyadi, SSt.FT., M.fis)

Latar Belakang: Kualitas tidur salah satu dari kepuasan tersendiri dari setiap individu manusia. Perubahan kualitas tidur pada lansia disebabkan adanya perubahan fisik, perubahan social dan perubahan psikologis. Gangguan tidur atau insomnia yaitu gangguan tidur yang paling sering di temukan oleh kebanyakan usia lanjut. Faktor-faktor menyebabkan tidur terganggu yaitu *stress*, lingkungan, diet, obat-obat dan substansi lain, latihan fisik.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *Aerobic type 2* terhadap kualitas tidur orang dewasa

Manfaat Penelitian : Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu pemecahan masalah terhadap keluhan lansia dengan masalah kualitas tidur mereka.

Metode Penelitian: Jenis penelitian ini bersifat Quasy Eksperimental dengan desain penelitian berupa Pretest-Posttest Two Grup Design. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik accidental sampling

Hasil Penelitian: hasil analisis data pada penelitian ini uji Paired t test didapatkan nilai kualitas tidur kelompok 1 dan kelompok 2 P-value (0,000), dan hasil uji independent sample t test didapatkan nilai kualitas tidur kelompok 1 dan kelompok 2 P-value (0.021), Ada perbedaan pengaruh antara pemberian senam yoga dan senam aerobik type 2 selama 4 minggu dan dilakukan sebanyak 3x seminggu terhadap peningkatan kualitas tidur.

Kesimpulan : Secara analisis disimpulkan ada pengaruh pada pemberian traetment senam yoga dan senam aerobik type 2 terhadap peningkatan kualitas tidur pada orang dewasa menengah. Dan dari hasil analisis dan perhitungan uji statistik pemberian senam yoga memiliki 4 kali lipat peningkatan kualitas tidur dibandingkan dengan senam *aerobic type 2* memiliki 3kali lipat dalam peningkatan kualitas tidur.

Kata Kunci : Kualitas tidur, senam yoga, senam aerobik, orang dewasa.

ABSTRACT

**PROGRAM FOR STUDY OF PHYSIOTHERAPY
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
MUHAMMADIYAH SURAKARTA UNIVERSITY
BACHELOR THESIS, JULY 2019**

FINA PRAMUSIRA/ J120150001

**" EFFECT OF YOGA EXERCISE AND AEROBIC TYPE 2 EXERCISE ON
SLEEP QUALITY"**

(Supervised by: Arin Supriyadi,SSt.FT.,M.fis)

Background: Sleep quality is one of the individual satisfactions of each individual human being. Changes in sleep quality in the elderly are caused by physical changes, social changes and psychological changes. Sleep disorders or insomnia are the most common sleep disorders found by the elderly. Factors that cause sleep disturbance are stress, environment, diet, drugs and other substances, physical exercise.

Research Objectives: To determine the effect of type 2 Aerobic exercise on the quality of adult sleep

Benefits of Research: This study is expected to be used as one of the solutions to the complaints of the elderly with their sleep quality problems.

Research Methods: This type of research is Quasy Experimental with research design in the form of Two Group Design Pretest-Posttest. The sampling technique in this study used accidental sampling technique

Research Results: The results of data analysis in this study Paired t test obtained the value of sleep quality group 1 and group 2 P-value (0,000), and the results of the independent sample t test obtained the value of sleep quality group 1 and group 2 P-value (0.021), There are differences in the effect of giving yoga exercises and type 2 aerobic exercise for 4 weeks and carried out as much as 3 times a week to improve sleep quality.

Conclusion: The analysis concludes that there is an influence on the provision of yoga exercise and type 2 aerobic exercise to improve sleep quality in middle-aged adults. And from the results of the analysis and calculation of the yoga gymnastic test statistics, having a 4-fold increase in sleep quality compared to aerobic type 2 exercise has 3 times the increase in sleep quality improvement.

Keywords: Sleep quality, yoga gymnastics, aerobic exercise, adult

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah segala puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “PENGARUH SENAM YOGA DAN SENAM LANSIA TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA LANJUT USIA”.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam menyelesaikan penelitian ini banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. SofyanAnif, M.Si., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Dr. Mutalazimah, SKM.,M.Kes., selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Isnaini Herawati, S.Fis., M.Sc., F.Trselaku Ka Prodi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Arin Supriyadi, SSt.FT., M.Fis. selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dan meluangkan waktu untuk membimbing penulis.
5. Bapak dan Ibudosen Program FisioterapiUniversitas Muhammadiyah Surakarta.
6. Segenap dosen pengajar Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
7. Segenap Karyawan dan staf tata usaha Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
8. Bapak, Ibu,kakak, keponakan, adik, dan seluruh keluarga . Terimakasih telah memberdukungan dalam bentuk apapun.
9. Terimakasih Feni anggraeni,Reza Wahyu ,Destrin Nandalia,Naufal Irfan telah memberikan nasehat dan semangat.
10. Teman-teman mahasiswa program studi Fisioterapi S1 Universitas Muhammadiyah Surakarta 2015 & 2016.

11. Teman – teman mahasiswa program studi Fisioterapi S1 universitas muhammadiyah surakarta 2018 & 2019 telah membantu selama perkuliahan Bahasa Inggris.
12. Seluruh subjek penelitian, yang telah terlibat dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa proposal ini masih kurang dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran beserta masukan yang membangun demi sempurnanya proposal ini. Penulis berharap semoga proposal skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Surakarta, 20 juli 2019

Fina Pramusira

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PRASYARATAN GELAR	ii
PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Tinjauan Pustaka.....	6
B. Tinjauan Teori.....	7
1. Tidur	7
2. Senam yoga.....	21
3. Senam Aerobic type 2.....	42
C. Kerangka berpikir.....	50
D. Kerangka Konsep.....	51
E. Hipotensi	51
BAB III METODE PENELITIAN	53
A. Tempat dan Waktu Penelitian	53
B. Metode Penelitian	53
C. Populasi dan Sampel	54

	D. Variabel.....	55
	E. Defenisi Konseptual.....	56
	F. Definisi Operasional.....	57
	G. Jalannya Penelitian.....	57
	H. Teknik Analisa Data.....	59
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	61
	A. Diskripsi Tentang Penelitian	61
	B. Karakteristik Responden	62
	C. Hasil Analisa Univariat.....	62
	D. Hasil Analisa Bivariat	64
	1. Hasil Uji Normalitas Data.....	64
	2. Hasil Uji Homogenitas Data	65
	3. Uji Beda pengaruh Pada Masing-Masing Kelompok 1 dan 2.....	65
	4. Uji pengaruh Antara Kelompok 1 dan 2	66
	E. Pembahasan.....	66
	1. Gambaran umum responden	66
	2. Karakteristik Responden berdasarkan umur	67
	3. Pengaruh latihan yoga terhadap kualitas tidur	68
	4. Pengaruh latihan aerobik terhadap kualitas tidur.....	70
	5. Perbedaan Pengaruh Senam Yoga dan Senam Aerobik terhadap peningkatan kualitas Tidur.....	72
	F. Keterbatasan Penelitian.....	74
BAB V	PENUTUP	75
	A. Kesimpulan	75
	B. Saran.....	75

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Penelitian Terdahulu yang relevan	6
Table 4.1	Distribusi Karakteristik Umur Responden	62
Tabel 4.2	Diskripsi Kualitas tidur	63
Tabel 4.3	Hasil Uji Normalitas.....	64
Tabel 4.4	Hasil Uji Homogenitas	65
Tabel 4.5	Hasil Uji Paired t test.....	66
Tabel 4.6	Hasil Uji Independent Sample Test	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	<i>Yoga butterfly pose</i>	33
Gambar 2.2	<i>Mountain pose.....</i>	34
Gambar 2.4	<i>Palming pose.....</i>	35
Gambar 2.5	<i>Standing pose</i>	37
Gambar 2.6	<i>Cat stretch.....</i>	37
Gambar 2.7	<i>Easy Lower Back Twist.....</i>	39
Gambar 2.8	<i>Corpse pose</i>	40
Gambar 2.9	Kerangka Berpikir	50
Gambar 2.10	Kerangka konsep	51
Gambar 3.1	<i>Two Group Pretes & Postes Desgin.</i>	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Persetujuan Responden
Lampiran 2	Lembar Penjelasan Penelitian Bagi Responden
Lampiran 3	Kuesioner Responden
Lampiran 4	Lembaran konsultasi bimbingan skripsi
Lampiran 5	Prosedur Penelitian
Lampiran 6	Lembaran <i>Ethical Clearance Letter</i>
Lampiran 7	Surat Operasional Prosedur (SOP) Senam Yoga
Lampiran 8	Surat Operasional Prosedur (SOP) Senam Aerobic
Lampiran 9	Sertifikat pelatih senam yoga
Lampiran 10	Sertifikat pelatih senam aerobik
Lampiran 11	Prosedur perawatan resiko intervensi pada senam aerobik II.
Lampiran 12	Data Hasil Penelitian
Lampiran 13	Olah Data
Lampiran 14	Documentasi