

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK LANSIA DAN KUALITAS TIDUR
LANSIA DI BALAI PELAYANAN SOSIAL LANJUT
USIA DEWANATA CILACAP**



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Mencapai Derajat Sarjana

Di susun Oleh :
RAGIL SETYA BUDI
1211020163

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2016

HALAMAN PERSETUJUAN

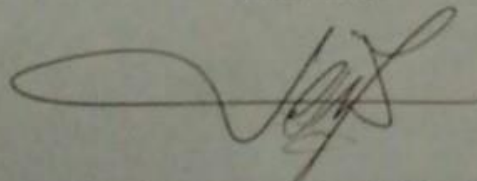
GAMBARAN AKTIVITAS FISIK LANSIA DAN KUALITAS TIDUR
LANSIA DI BALAI PELAYANAN SOSIAL LANJUT
USIA DEWANATA CILACAP

RAGIL SETYA BUDI

1211020163

Diperiksa dan disetujui:

Pembimbing I



Ns. Siti Nurjanah, S. Kep., M.Kep., Sp.Kep.I
NIK/NIP. 2160396

HALAMAN PENGESAHAN

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK LANSIA DAN KUALITAS TIDUR
LANSIA DI BALAI PELAYANAN LANJUT USIA
DEWANATA CILACAP**

Oleh:

RAGIL SETYA BUDI

1211020163

Telah ditetapkan di depan Dewan Penguji Ujian Sidang Skripsi
Pada hari Rabu, 10 Agustus 2016

SUSUNAN PANITIA UJIAN:

Penguji I

Ns. Nur Isnaini, S.Kep., M.Kep

NIK. 2160538

Penguji II

Ns. Etlidawati, S.kep., M.Kep

NIK. 2160581

Penguji III

Ns. Siti Nurjanah, S.kep., M.Kep., Sp.Kep.J

NIK. 2160396

Mengetahui:

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Purwokerto



Drs. H. Ikhsan Mujahid, M. Si

NIP. 19650309199403 1 002

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ragil Setya Budi

NIM : 1211020163

Program Studi : Keperawatan S1

Fakultas/Universitas : Ilmu Kesehatan/Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya dan bukan hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini, dan apabila kelak di kemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan dari penelitian orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 9 Agustus 2016.

Yang menyatakan,



RAGIL SETYA BUDI

NIM. 1211020163

HALAMAN PERSEMBAHAN

“Dengan rasa syukur yang tidak terhingga saya ucapkan Alhamdulillah robillalamin kepada Allah SWT. Karena dengan ridhonya akhirnya saya dapat menyelesaikan karya kecil ini yang saya persembahkan untuk orang-orang yang saya cintai”

“Pertama skripsi ini saya persembahkan untuk ibunda dan ayah saya tercinta terimakasih atas doa, dukungan, semangat yang tak pernah putus, materi yang terus mengalir, tanpa itu aku bukanlah apa-apa. Terimakasih untuk kakak-kakakku tersayang. Terimakasih atas segala doa dan dukungan selama ini.

“Terimakasih saya ucapkan pada Ibu Siti Nurjanah selaku pembimbing saya Yang telah membimbing saya selama ini dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini”

MOTTO

jika kamu merasa bebanmu lebih berat dari pada yang lain, itu karena Allah melihatmu lebih kuat dari pada yang lain, yakin Allah tidak akan menempatkan kita pada situasi yang tidak bisa kita hadapi

Barang siapa yang bersungguh-sungguh berjalan pada jalannya maka ia akan sampai pada tujuannya

Kegagalan adalah cara Allah untuk mengatakan bersabarlah karena aku memiliki sesuatu yang lebih baik untukmu saat waktunya tiba



**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK LANSIA DAN KUALITAS TIDUR
LANSIA DI BALAI PELAYANAN SOSIAL LANJUT
USIA DEWANATA CILACAP**

Ragil Setya Budi¹, Siti Nurjanah.²

ABSTRAK

Latarbelakang: . Gangguan tidur menyerang 50% orang yang berusia 65 tahun atau lebih yang tinggal di rumah dan 66% orang yang tinggal di fasilitas perawatan jangka panjang. Jumlah lansia yang terdapat Balai Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap saat ini berjumlah 92 orang. Berdasarkan kondisi tersebut maka peneliti tertarik melakukan penelitian, yaitu “Gambaran aktifitas fisik lansia dan kualitas tidur lansia di Balai Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap”.

Tujuan: Mengetahui gambaran aktifitas fisik lansia dan kualitas tidur lansia di Balai Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang bersifat deskriptif dengan menggunakan kuisioner. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling dengan jumlah sampel 92 responden dan sampel yang sesuai dengan criteria inklusi dan eksklusi sebanyak 48 responden.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden sebagian besar berusia 60-74 tahun sebanyak 36 responden (75%), jenis kelamin sebagian besar perempuan sebanyak 25 responden (52,1%), tingkat pendidikan sebagian besar tidak sekolah sebanyak 19 responden (39,6%), dan riwayat penyakit sebagian besar memiliki riwayat penyakit rematik sebanyak 23 responden (47,9%). Berdasarkan aktivitas fisik lansia sebagian besar baik sebanyak 30 responden (62,5%) dan kualitas tidur lansia sebagian besar buruk sebanyak 32 responden(66,7%).

Kesimpulan: Gambaran tentang aktivitas fisik lansia dan kualitas tidur lansia di Balai Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap dalam katagori aktivitas fisik lansia baik dan kualitas tidur lansia buruk.

Kata kunci: Lansia, aktivitas fisik, kualitas tidur.

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

²Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

THE DESCRIPTION PHYSICAL ACTIVITIES AND SLEEPING QUALITY OF ELDERLY IN SOCIAL SERVICE HOME DEWANATA CILACAP

Ragil Setya Budi¹, Siti Nurjanah.²

ABSTRACT

Background: 50% of people at the age of 65 or more living at home suffer from sleeping disorder and 66% of people living at the treatment facilities for a long term. There are 92 elderlies living in Social Home (*Balai Pelayanan Sosial Lanjut Usia*) Dewanata Cilacap. Based on the condition, the research entitled “The Description or Physical Activities and Sleeping Quality of Elderly in Social service Home Dewanata Cilacap” was done.

Objective of the Research: To know the description or physical activities and sleeping quality of elderly in Social service Home Dewanata Cilacap.

Research Methodology: This research used descriptively quantitative method with questionnaire. There were 92 respondents chosen through total sampling technique, and 48 respondents were chosen as samples in accordance with inclusion and exclusion criteria.

Finding of the Research: The findings show that 36 respondents (75%) are 60-74 year old, 25 respondents (47,9%) are female, 19 respondents (39,6%) do not have educational background, and 23 respondents (47,9%) have hospital sheet of rheumatism. Based on the physical activities of elderly, 23 respondents (47,9%) are good and 32 respondents (66,7%) have bad sleeping quality of elderly.

Conclusion: The physical activities and sleeping quality of elderly in Social service Home Dewanata Cilacap are considered good and bad consecutively.

Keywords: Elderly, physical activities, sleeping quality

¹Undergraduate student of Nursing Study Program of Health Science Faculty at University of Muhammadiyah Purwokerto

²Teaching staff of Health Science Faculty at University of Muhammadiyah Purwokerto

KATA PENGANTAR

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

Segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT. Berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Gambaran Aktivitas Fisik Lansia dan Kualitas Tidur Lansia di Balai Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap”.

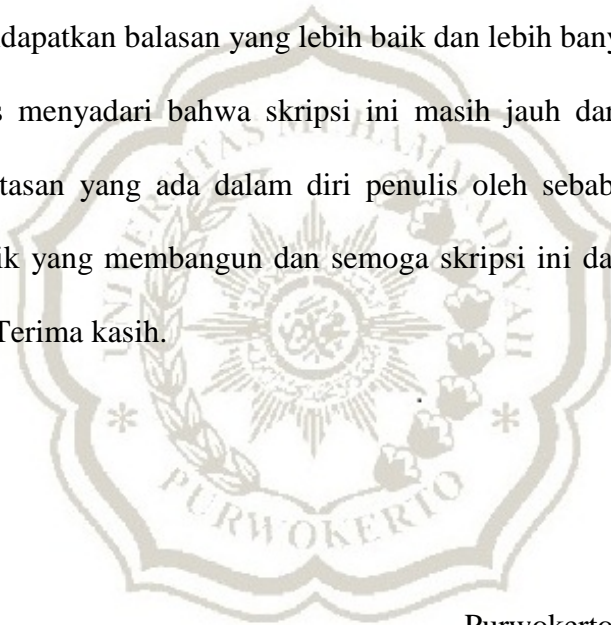
Selesainya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari peran dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis berkenan untuk menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Syamsuhadi Irsyad, S.H., M.H Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah membuat keputusan dalam penulisan skripsi ini.
2. Kepala Instansi Balai Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap beserta staf dan karyawannya yang telah memberikan izin dan membantu untuk melakukan penelitian.
3. Drs. H. Ikhsan Mujahid, M.Si Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
4. Mustiah Yulistiani, S.Kp., M.Kep., CWCS selaku kaprodi keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto
5. Ns.Siti Nurjanah M.Kep., Sp. Kep. J selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dalam menulis skripsi ini.

6. Segenap dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
7. Teman-teman semua yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu,
8. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan limpahan rahmat-Nya kepada mereka, dan kelak mendapatkan balasan yang lebih baik dan lebih banyak dari-Nya. Amin.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, karena faktor keterbatasan yang ada dalam diri penulis oleh sebab ini penulis mohon saran dan kritik yang membangun dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Terima kasih.



Purwokerto, Agustus 2016

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan.....	iii
Halaman Pernyataan	iv
Halaman Persembahan.....	v
Motto	vi
Abstrak.....	vii
Kata Pengantar	ix
Daftar Isi	xi
Daftar Bagan	xiv
Daftar Tabel.....	xv
Daftar Lampiran	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Penelitian Terkait.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Lansia	9
1. Pengertian.....	9

2. Teori Proses Menua.....	10
3. Batasan Lanjut Usia	12
B. Aktivitas Fisik Lansiat	13
1. Definisi	13
2. Jenis Aktivitas Fisik Lansia.....	14
3. Tipe-Tipe Aktivitas fisik	16
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik Lansia	18
5. Dampak Aktivitas Fisik.....	19
C. Kualitas Tidur.....	19
1. Pengertian Tidur.....	19
2. Fisiologi Tidur.....	20
3. Tahapan Tidur	21
4. Kualitas Tidur.....	22
5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tidur.....	23
D. Kerangka Teori.....	25
E. Kerangka Konsep.....	26

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	27
B. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	27
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	29
D. Definisi Operasional.....	29
E. Prosedur Penelitian.....	30

F. Metode Pengumpulan Data	32
G. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	35
H. Teknik Pengolahan dan Analisa Data	37
I. Etika Penelitian	38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	41
B. Pembahasan Penelitian	43
C. Keterbatasan Penelitian	53

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	54
B. Saran.....	54

DAFTAR PUSTAKA*

LAMPIRAN



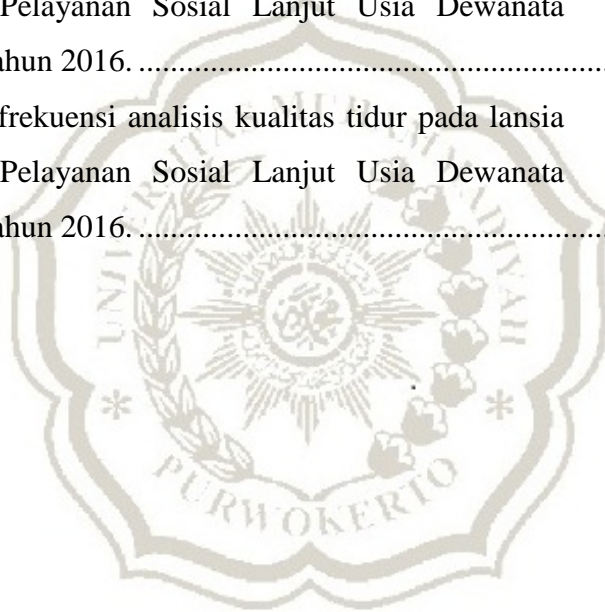
DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori	25
Bagan 2.2 Kerangka Konsep	26



DAFTAR TABEL

	Halaman
3.1 Definisi Operasional.....	30
4.1 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur, jenis kelamin, status perkawinan dan pendidikan terakhir di Balai Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap Tahun 2016.....	42
4.2 Distribusi frekuensi analisis aktivitas fisik pada lansia di Balai Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap Tahun 2016.....	42
4.3 Distribusi frekuensi analisis kualitas tidur pada lansia di Balai Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap Tahun 2016.....	43



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2. Surat Pernyataan
- Lampiran 3. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 4. Surat Permohonan Ijin Pengambilan Data Awal
- Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 6. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 6. Surat Pengesahan Terjemahan Judul Skripsi
- Lampiran 7. Hasil Output SPSS
- Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 9. Lembar Konsultasi

