

**KORELASI ANTARA FREKUENSI SENAM LANSIA
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANJUT USIA
DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA
UNIT BUDI LUHUR BANTUL
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun Oleh :

**ZUBAIDA ROHMAWATI
060201168**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIAH
YOGYAKARTA
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN

**KORELASI ANTARA FREKUENSI SENAM LANSIA
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANJUT USIA
DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA
UNIT BUDI LUHUR BANTUL
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan
di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah
Yogyakarta



Disusun oleh:

ZUBAIDA ROHMAWATI

060201168

Telah Disetujui Oleh Tim Pembimbing

Pada Tanggal : 8 September 2012

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Harmilah'.

Ns. Harmilah, S. Kep., M. Kep., Sp. KMB

KORELASI ANTARA FREKUENSI SENAM LANSIA DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANJUT USIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA UNIT BUDI LUHUR BANTUL YOGYAKARTA¹

Zubaida Rohmawati², Harmilah³

INTISARI

Penurunan kualitas tidur merupakan salah satu masalah yang sering terjadi pada lansia akibat berbagai perubahan fungsi organ, penyakit, dan faktor lingkungan. Senam kebugaran lansia dapat meningkatkan fungsional tubuh sehingga meningkatkan kesehatan fisik dan psikis yang dapat memperbaiki kualitas tidur pada lansia.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara frekuensi senam lansia dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta

Penelitian ini merupakan penelitian *survey* dengan pendekatan waktu *cross - sectional*. Sampel 41 responden, diambil secara *total sampling*. Pengambilan data menggunakan *check list* observasi untuk frekuensi senam, dan *questioner* instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Test* untuk kualitas tidur. Teknik analisis data dengan korelasi *Chi Kuadrat*.

Hasil dari penelitian ini 38 responden (92.7%), mempunyai frekuensi senam teratur dan 3 responden (7.3%) tidak teratur. Untuk kualitas tidur menunjukkan kualitas tidur baik 26 responden (63.4%) dan kualitas tidur buruk 15 responden (36.6%). Hasil korelasi antara variabel yaitu $\chi^2 = 5,611 (> \chi^2 \text{tabel } 3,84)$ dengan tingkat kemaknaan $\rho = 0,018 (< 0,05)$. Kontribusi yang diberikan frekuensi senam lansia dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta adalah sebesar (63.4%).

Dengan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi dan signifikan antara korelasi frekuensi senam lansia dengan kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta.

Disarankan supaya lansia yang sudah teratur dalam mengikuti senam lansia tetap mempertahankan gaya hidupnya ini. Dan bagi lansia yang tidak teratur dalam mengikuti senam supaya meningkatkan frekuensi senamnya minimal 2 kali dalam seminggu untuk meningkatkan kualitas tidur dan kesehatannya.

Kata Kunci : Lansia, frekuensi senam, kualitas tidur
Kepustakaan : 21 buku (2002 – 2012), 3 skripsi, 1 jurnal, 14 internet
Jumlah halaman : Halaman xv, 71 halaman, 9 tabel, 2 gambar, 14 lampiran

¹ Judul Skripsi

² Mahasiswa PSIK STIKES 'AISYIYAH Yogyakarta

³ Dosen STIKES 'Aisyiyah

**A CORRELATION BETWEEN THE ELDERLY GYMNASTICS
FREQUENCY WITH THE SLEEP QUALITIES OF A ELDERLY IN SOCIAL
ORPHANAGE OF TRESNA WERDHA BUDI LUHUR UNIT BANTUL
YOGYAKARTA¹**

Zubaida Rohmawati², Harmilah³

ABSTRACT

A reduction in the quality of sleep is one of the problems that often occur in the elderly due to changes in organ function, disease, and environmental factors. Elderly gymnastics fitness can improve functional of body thereby increasing the physical and psychological health can improve sleep quality in the elderly.

The purpose of this study is to know the correlation between the elderly gymnastics frequency with sleep quality on elderly in Panti social Tresna Wedha Budi Luhur unit Bantul Yogyakarta.

This research is a *survey* research with a *cross-sectional* approach. Sample of 41 the respondents, taken in *total sampling*. Retrieval of data using observation *check list* for gymnastics frequency and *questionnaire* instruments *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* Test for quality sleep. The data analysis techniques with a *Chi Square* correlation.

The results of this study 38 respondents (92.7%), has a regular gymnastics frequency and 3 respondents (7.3%) is not regular. For sleep quality demonstrate the well sleep quality of 26 respondents (63.4%), and poor sleep quality of 15 respondents (36.6%). The results of the correlation between the variables that is $x^2 = 5.611 (> x^2 \text{ tabel } 3.84)$ with the significance level $p = 0.018 (< 0.05)$. The contributions that given of the elderly gymnastics frequency with the sleep quality on the elderly in Panti social Tresna Wedha Budi Luhur unit Bantul Yogyakarta amounted to (63.4%).

This research can be concluded that there is a significant correlation between correlation of elderly gymnastics frequency with sleep quality on the elderly in Panti social Tresna Wedha Budi Luhur unit Bantul Yogyakarta.

To the elderly who had been organizingly in following elderly gymnastics still maintaining his lifestyle. And for those elderly who has not regularly in follow gymnastics should increase the frequency of their gymnastics at least 2 times a week to improve their sleep quality and their health.

Keywords : Elderly, gymnastics frequency, sleep quality
Bibliography : 21 books (2002-2012), 3 thesis, 1 journal, 14 internet
Number of pages : page xv, 71 pages, 9 tables, 2 images, 14 attachments

PENDAHULUAN

Pada lansia terjadi berbagai penurunan fungsi normal tubuh sehingga menimbulkan berbagai komplikasi penyakit dan masalah (Miller, 1995, dalam Saputri 2009). Kebutuhan yang terbesar bagi lansia adalah tingkatan kesehatan, agar dapat hidup sejahtera. Salah satu aspek utama dari peningkatan kesehatan untuk lansia adalah pemeliharaan tidur untuk memastikan pemulihan fungsi tubuh sampai tingkat fungsional yang optimal dan untuk memastikan keterjagaan disiang hari guna menyelesaikan tugas-tugas dan menikmati kualitas hidup yang tinggi (Stanley & Barre, 2007, dalam Sumedi, 2010). Irwin Feinberg mengungkapkan bahwa sejak meninggalkan masa remaja, kebutuhan tidur seseorang menjadi

relatif tetap. Luce dan Segal mengungkapkan bahwa faktor usia merupakan faktor terpenting yang mempengaruhi kualitas tidur. Keluhan kualitas tidur seiring dengan bertambahnya usia (Nugroho, 2008).

Keluhan-keluhan tentang masalah tidur menduduki peringkat tinggi diantara masalah-masalah yang berhubungan dengan lanjut usia (Miller, 1995, dalam Saputri, 2009). Oleh karena itu, masalah terkait tidur pada lansia penting untuk menjadi perhatian. Pada lansia, kualitas tidur pada malam hari mengalami penurunan menjadi sekitar 70-80% sedikit efektif dari usia dewasa. Hal ini didukung oleh pendapat Nugroho (1999) yang mengatakan bahwa pada kelompok usia 70 tahun dijumpai 22% kasus mengeluh mengenai masalah tidur dan 30% dari kelompok tersebut banyak yang

terbangun di malam hari. *National Institute of Health* (1990) menyatakan bahwa 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. Hal tersebut diperkuat oleh Frost (2001) yang menyatakan bahwa prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67% (Sumedi, 2010).

Tidur sangat penting bagi manusia karena merupakan suatu proses otak yang dibutuhkan oleh seseorang untuk dapat berfungsi dengan baik. Masalah tidur yang dialami seseorang dapat mengganggu aktivitas sehari-harinya, bahkan dapat mengancam jiwa baik secara langsung (misalnya insomnia yang bersifat keturunan dan fatal serta apnea tidur obstruktif) maupun

secara tidak langsung misalnya kecelakaan akibat gangguan tidur. Umur, pola tidur dan status kesehatan dapat mempengaruhi tidur. Apabila dibandingkan dengan tidur subyek dengan usia muda, tidur lansia kurang dalam, sering terbangun, dan tidurnya tidak efektif (Amir, 2007). Perubahan pola tidur membawa dampak secara keseluruhan terhadap kualitas dan kuantitas tidur serta istirahat pada lansia. Beberapa keluhan mengenai kualitas tidur dapat berhubungan dengan proses penuaan alami, bisa juga sebagai kombinasi dari perubahan karena faktor pada usia lanjut (Miller, 1995, dalam Saputri 2009).

Dalam beberapa penelitian membuktikan bahwa olahraga teratur terbukti dapat memperbaiki kualitas tidur pada lansia (Wahyuningsih,

2010). Diharapkan dengan memperbaiki kualitas tidur maka akan meningkatkan kualitas hidup lansia. Aktivitas fisik yang bermanfaat untuk kesehatan lansia sebaiknya memenuhi kriteria *FITT* (*frequency, intensity, time, type*). Frekuensi adalah seberapa sering aktivitas dilakukan, berapa hari dalam satu minggu. Intensitas adalah seberapa keras suatu aktivitas dilakukan. Biasanya diklasifikasikan menjadi intensitas rendah, sedang, dan tinggi. Waktu mengacu pada durasi, seberapa lama suatu aktivitas dilakukan dalam suatu pertemuan, sedangkan jenis aktivitas adalah jenis-jenis aktivitas fisik yang dilakukan. Jenis-jenis aktivitas fisik pada lansia menurut Kathy (2002) meliputi latihan aerobik, penguatan otot (*muscle strengthening*),

fleksibilitas, dan latihan keseimbangan (Ambardini, 2012).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan wawancara pada salah satu pengelola panti khususnya dibidang senam lansia, pada bulan 9 Juli 2012 didapatkan data jumlah lansia yang tercatat sebagai anggota PSTW Unit Budi Luhur sebanyak 88 lansia. Dari jumlah anggota lansia tersebut, ada 66 lansia (75%) teratur dalam mengikuti kegiatan senam, dan 22 lansia (25%) tidak teratur dalam mengikuti kegiatan senam, dikarenakan berbagai alasan antara lain lansia mengeluh pusing, tidak enak badan, malas dan lain sebagainya, pengelola panti juga mengatakan sebagian lansia mengalami masalah dengan tidurnya, antara lain sering terbangun di malam hari untuk buang air kecil dan

setelah itu sulit untuk tidur kembali atau sering terbangun lebih awal pada dini hari. Hal lainnya yaitu sulit untuk memulai tidur dalam waktu 15 menit hingga 2 jam dan sering tertidur di siang hari walaupun hanya sebentar. Lansia yang mengalami masalah dengan tidurnya tersebut sering melakukan aktivitas lain selain tidur di atas tempat tidur, misalnya hanya tidur-tiduran, membaca, dan mengobrol. Beberapa lansia tidur dalam keadaan stress karena memikirkan sesuatu masalah. Lansia yang merasa tidak mengantuk di malam harinya dan mengalami kesulitan untuk tidur malam dikarenakan mereka selalu tidur siang. Walaupun begitu, ada juga lansia yang walaupun tidur siang tetapi tidak bermasalah dengan tidurnya. Senam usia lanjut di panti

ini dilaksanakan 5 kali dalam 1 minggu.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya korelasi antara frekuensi senam lansia dengan kualitas tidur pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta.

Berdasarkan studi pendahuluan di Posyandu Lansia Desa Sindutan yang mengampu tiga dusun yaitu Dusun Dukuh, Dusun Glaheng, dan Dusun Bayeman berjumlah 60 orang. 25 orang mempunyai tekanan darah antara 110-120/80-90 mmHg, 21 orang dewasa mempunyai tekanan darah antara 130-140/80-90 mmHg, dan 14-200/90-100 mmHg sebanyak 14 lansia. Umumnya masyarakat di Dusun Dukuh, Dusun Bayeman, dan

Dusun Glaheng menggunakan tanaman obat untuk menurunkan tekanan darah seperti cincau, timun, pace (mengkudu), rebusan pohon ciplukan, bawang putih, sledri, bahkan ada juga yang menggunakan kulit manggis yang dikeringkan kemudian direbus. Belum pernah dilakukan terapi relaksasi progresif terhadap penderita hipertensi sehingga peneliti tertarik untuk mengetahui sejauh mana pengaruh relaksasi progresif terhadap penurunan tekanan darah tinggi. Oleh karena itu judul yang diangkat adalah: “Korelasi Antara Frekuensi Senam Lansia dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta”.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu ” Apakah ada

korelasi antara frekuensi senam lansia dengan kualitas tidur pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta?”

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya korelasi antara frekuensi senam lansia dengan kualitas tidur pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah *Correlation Study* yang merupakan penelaahan hubungan antara dua variabel pada suatu kondisi atau sekelompok subjek. Dengan rancangan Survei *Cross Sectional*, ialah suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan

efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan dan sekaligus pada suatu saat (*point time approach*) (Notoatmodjo, 2010). Desain ini digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel bebas frekuensi mengikuti senam lansia dengan variabel terikat kualitas tidur pada lansia.

Populasi adalah seluruh lansia yang berjumlah 88 lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur, Bantul, Yogyakarta. Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang dianggap mewakili seluruh populasi ini. Sampel pada penelitian ini adalah lansia yang berusia 65 - 85 tahun yang mengikuti senam lansia. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah sampling jenuh, yaitu teknik penentuan sampel bila

semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2010). Alasan mengambil total sampling karena menurut Sugiyono (2007), jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya. Dan sampel yang didapatkan berjumlah 41 lansia.

Metode pengolahan data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan analisa data statistik dengan metode analisis Chi Kuadrat karena analisis ini merupakan analisis statistik nonparametrik dengan menggunakan skala nominal (Arikunto, 2006).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dikarakteristikan berdasarkan umur dan jenis kelamin. Berikut karakteristik responden penelitian :

Hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan umur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta dapat dilihat pada tabel 4.1.

Tabel 4.1 Umur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta Tahun 2012

Karakteristik Umur	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Lanjut Usia (elderly) 60 – 74 th	18	43.9%
Lanjut Usia Tua (Old) 75 – 90 th	23	56.1 %
Total	41	100.0 %

Berdasarkan tabel 4.1 sebagian besar lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta, mempunyai umur 75 – 90 tahun sebanyak 23 orang (56,1%) dan sebagian kecil lansia berumur 60 – 74 tahun sebanyak 18 orang (43,9%).

Hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin lansia di Panti Sosial Tresna Wredha

Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta dapat dilihat pada tabel 4.2.

Tabel 4.2 Jenis kelamin lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta Tahun 2012

Karakteristik jenis kelamin	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Laki – laki	16	39.0 %
Wanita	25	61.0 %
Total	41	100.0 %

Berdasarkan tabel 4.2 sebagian besar lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta berjenis kelamin wanita sebanyak 25 orang (61,0%), dan sebagian kecil berjenis kelamin laki-laki sebanyak 16 orang (39,0%).

a. Hasil observasi frekuensi senam lansia

Tabulasi data berdasarkan Frekuensi Senam lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta, dapat dilihat pada tabel 4.3.

Tabel 4.3 Frekuensi senam lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta Tahun 2012

Frekuensi Senam	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Teratur	38	92.7%
Tidak teratur	3	7.3%
Total	41	100.0%

Berdasarkan Tabel 4.3

sebagian besar lansia di Panti Sosial Tresna Wredha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta, sebagian besar melakukan senam dengan frekuensi senam secara teratur sebanyak 38 lansia (92.7%), dan sebagian kecil melakukan senam tidak teratur sebanyak 3 lansia (7.3%).

b. Hasil kualitas tidur lansia

Tabulasi data berdasarkan Kualitas Tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta, dapat dilihat pada tabel 4.4.

Tabel 4.4 Nilai kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta Tahun 2012

Nilai Kualitas Tidur	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Baik	26	63.4%
Buruk	15	36.6%
Total	41	100.0%

Berdasarkan Tabel 4.4

sebagian besar lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta, sebagian besar mempunyai nilai kualitas tidur Baik sebanyak 26 (63.4%), dan sebagian kecil mempunyai nilai kualitas tidur Buruk sebanyak 15 (36.6%).

c. Nilai Kualitas Tidur Berdasarkan Frekuensi Senam Lansia

Nilai kualitas tidur berdasarkan frekuensi senam lansia tahun 2012 dapat di lihat pada hasil tabulasi silang sebagai berikut :

Tabel. 4.5 Nilai kualitas tidur berdasarkan frekuensi senam pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta Tahun 2012

Frekuensi Senam	Kualitas Tidur		Total
	Buruk	Baik	
Tidak Teratur	3 (7.3%)	0 (.0%)	3 (7.3%)
Teratur	12 (29.3%)	26 (63.4%)	38 (92.7%)
Total	15 (36.6%)	26 (63.4%)	41 (100.0%)

Berdasarkan Tabel 4.5 tabulasi silang nilai kualitas tidur lansia dengan frekuensi senam pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta terdiri atas responden dengan frekuensi tidak teratur sebanyak 3 lansia (7.3%) dengan kualitas tidur buruk, dan 0 lansia (.0%) dengan kualitas tidur baik. Responden dengan frekuensi teratur sebanyak 12 lansia (29,3%) dengan kualitas tidur buruk, dan 26 lansia (63.4%) dengan kualitas tidur baik. Secara

keseluruhan terdapat 38 lansia (92,7%) melakukan senam dengan frekuensi teratur, dan sebanyak 3 lansia (7,3%) melakukan senam dengan frekuensi tidak teratur. Serta hasil nilai kualitas tidur terdapat 15 lansia (36,6%) dengan kualitas tidur buruk dan 26 lansia (63,4%) dengan kualitas tidur baik.

d. Analisa Uji Korelasi Chi Kuadrat antara frekuensi senam dengan kualitas tidur

Hasil dari perhitungan Korelasi Chi Kuadrat diperoleh koefisiensi Korelasi sederhana pada tabel 4.6 sebagai berikut,

Tabel 4.6 Hasil uji korelasi Chi Kuadrat antara frekuensi senam dengan nilai kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta Tahun 2012

Hubungan antar variabel	value (χ^2)	(ρ) value
Frekuensi senam dengan nilai kualitas tidur	5,611	0,018

Dari tabel 4.6 di atas dapat diperoleh *value* (x^2) Chi Kuadrat antara frekuensi senam dengan nilai kualitas tidur sebesar 5,611, dan nilai signifikan (ρ) *value* adalah 0,018. Artinya nilai hitung Chi Kuadrat (x^2) 5,611 lebih besar dari nilai tabel Chi Kuadrat (x^2) 3,84. Dan signifikan perhitungan yang diperoleh lebih kecil dari angka signifikansi 0,05 yaitu (ρ) *value* 0,018, maka H_0 yang menyatakan tidak terdapat hubungan antara frekuensi senam dengan nilai kualitas tidur ditolak. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi senam dengan kualitas tidur lansia.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan ada korelasi antara frekuensi senam lansia dengan kualitas tidur lansia di Panti Sosial

Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta terbukti. Maka frekuensi senam lansia mempunyai hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur pada lansia, artinya frekuensi senam lansia akan mempengaruhi kualitas tidur lansia. Lansia yang frekuensi senamnya teratur akan semakin meningkatkan kualitas tidur menjadi baik, begitu sebaliknya lansia yang frekuensi senamnya tidak teratur, kemungkinan kualitas tidur lansia akan buruk. Semakin seseorang kualitas tidurnya buruk dapat beresiko menurun kesehatannya sehingga berpengaruh terhadap kualitas hidupnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan hasil penelitian pada bab sebelumnya dapat

disimpulkan bahwa secara umum ada korelasi antara frekuensi senam lansia dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta Tahun 2012. Dengan persentase frekuensi senam lansia teratur terhadap kualitas tidur baik adalah sebesar 63,4%. Apabila frekuensi senam lansia tersebut teratur maka akan meningkatkan kualitas tidur lansia sebaliknya apabila frekuensi senam lansia tidak teratur maka kualitas tidur lansia akan menurun.

Sedangkan secara khusus deskripsi tentang frekuensi senam lansia dan kualitas tidur lansia dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta Tahun 2012 sebagian besar melakukan senam dalam satu

minggu dengan frekuensi teratur, yaitu sebanyak 38 lansia (92.7%), dan sebagian kecil melakukan senam dengan frekuensi tidak teratur, yaitu sebanyak 3 lansia (7.3%).

2. Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta Tahun 2012 sebagian besar mempunyai kualitas tidur dalam kategori kualitas tidur baik sebanyak 26 lansia (63,4%) dan sebagian kecil mempunyai kategori kualitas tidur buruk sebanyak 15 lansia (36,6%).

SARAN

Supaya lansia yang sudah teratur dalam mengikuti senam lansia tetap mempertahankan gaya hidupnya ini. Dan bagi lansia yang tidak teratur dalam mengikuti senam supaya meningkatkan frekuensi

senamnya minimal 2 kali dalam seminggu untuk meningkatkan kualitas tidur dan kesehatannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinata., 2007. *Pelaksanaan Senam Lansia Terhadap Perubahan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Panti Werdha Yogyakarta*, PSTW, Yogyakarta.
- Ambardini, R.L. (2012). Aktivitas Fisik pada Lanjut Usia dalam <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/132256204/Aktivitas%20Fisik%20Lansia.pdf>, diakses tanggal 4 Juni 2012.
- Amin, N. (2007). Gangguan Tidur pada Lansia. Diagnosis dan Penatalaksanaan, dalam *Cermin Dunia Kedokteran*, PT. Kalbe Farma, Jakarta.
- Amir, N. (2007). Gangguan Tidur pada Lanjut Usia. Diagnosis dan Penatalaksanaan, dalam *Cermin Dunia Kedokteran* (hlm.196-206). Jakarta. Grup PT. Kalbe Farma.
- Anonim I. (2012). Lansia Masa Kini dan Mendatang oleh Deputi I Menkokesra dalam http://oldkesra.menkokesra.go.id/index2.php?option=com_content&do_pdf=1&id=2933, diakses tanggal 31 Juli 2012.
- Arikunto, S., 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Budiharjo, S., 2004. *Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Kekuatan Otot Wanita Lanjut Usia Tidak Terlatih Di Wisma Proyodranan Kota Gede Yogyakarta Tahun 2003*, Tesis Program Pasca Sarjana UGM, Yogyakarta.
- Darmojo, B., & Martono, H., 2006 *Ilmu Kesehatan Usia Lanjut*, FKUI, Jakarta.
- Gawehade. (2012). Dampak Buruk Kurang Tidur dalam <http://blog.mdp.ac.id/gawehade/dampak-buruk-kurang-tidur.html>, diakses 1 Agustus 2012.
- Goldman, S.E. (2007). Poor Sleep Is Associated with Poorer Physical Performance and Greater Functional Limitations in Older Woman dalam <http://www.sciencedaily.com/releases/2007/10/071001081628.htm>, diakses 7 Juni 2012.
- Harnowo, A.G. (2012). Angka Harapan Hidup Wanita Tinggi, Tapi Tingkat Pendidikan Rendah dalam <http://health.detik.com/read/2012/04/24/133525/1900221/763/angka-harapan-hidup-wanita-tinggi-tapi-tingkat->

- pendidikannya-rendah, diakses tanggal 31 Juli 2012.
- Hidayat, A. 2007. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia : Aplikasi Konsep & Proses Keperawatan*, Salemba Merdeka, Jakarta.
- Ichikawa, K., Matsui, T., Fukazawa, S. (2008). The Relationship of Sleep Duration and Mental Health with Electrocardiographic Findings : A Retrospective-Cohort Study in Okinawa, Japan. *Environ Health Prev Med*, dalam <http://www.pubmedcentral.nih.gov/>, diakses tanggal 30 Mei 2012.
- Irianto, D. P., 2006 *Bugar & Sehat Dengan Berolahraga*, Andi, Yogyakarta.
- LeBourgeois, M.E. giannoti, F. Wofson, A.R. Hash, J. (2007). The Relationship Between Reported Sleep Hygiene In Italian and American Adolscents. *PEDIATRIC* (Vol. 115 No.1) dalam <http://www.pediatric.org>, diakses tanggal 6 Juni 2012.
- Maryam, S., Ekasari., F.M, Rosidawati., Jubaedi, A., & Batubara I., 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*, Salemba Medika, Jakarta.
- Modjod, D. (2007). *Insomnia Experience, Management Strategies, and Outcomes in ESRD patients Undergoing Hemodialysis* dalam <http://www.li.mahidol.ac.th/the sis/2550/cd411/4536817.pdf> diakses tanggal 6 Juni 2012.
- Mubarak, W.I., 2006. *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Komunitas 2*, Sagung Seto, Jakarta.
- Notoatmodjo, S., 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Nugroho, W., 2008. *Keperawatan Gerontik*, EGC, Jakarta.
- Nurlaili, D., 2010. *Hubungan Frekuensi Senam Lansia dengan Status Risiko Jatuh pada Usia Lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta Tahun 2010*, Skripsi Tidak dipublikasikan Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah, Yogyakarta.
- Nursalam., 2003. *Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Salemba Medika, Jakarta.
- Potter, P.A. & Perry, A.G., 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan., Konsep, Proses, dan Praktik Edisi 4*, EGC, Jakarta.

- Prihtiyani. (2008). Jumlah Lansia di Bantul Terus Bertambah dalam <http://Kesehatan.Kompas.Com/read/2008/05/29/1907278/Jumlah.Lansia.di.Bantul.Terus.Bertambah>, diakses tanggal 26 Mei 2010.
- Pudjiastuti., Sri Surini., Utomo., & Budi., 2003. *Fisioterapi Pada Lansia*, EGC, Jakarta.
- Saputri, D., 2009. *Hubungan Antara Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia di Dusun Sendowo, Kelurahan Sinduadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta*, Skripsi Tidak Dipublikasikan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Santosa. (2007). Berdayakan Diri Anda Sampai Akhir Hayat dalam [http://gerakansehat.com/2007/08/25/berdayakan diri anda sampai akhir hayat](http://gerakansehat.com/2007/08/25/berdayakan-diri-anda-sampai-akhir-hayat), diakses tanggal 7 Juni 2012.
- Setiadi. (2007). *Konsep Dan Penulisan Riset Keperawatan*, Graha Ilmu, Jakarta.
- Setiati, S., & Laksmi, P.W., 2006. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid III Edisi Ke Empat : Imobilisasi pada Usia Lanjut*, FKUI, Jakarta.
- Siswanu, E.K. (2011). Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Keikutsertaan Senam Lansia di Perumahan Sinar Waluyo Semarang dalam <http://digilib.unimus.ac.id/gdl.php?mod=browse&op=read&id=jtptunimus-gdl-ekokurniad-5498&PHPSESSID=1e67af6fa4bdd962b254ed311c991538>, diakses 8 Juli 2012
- Smyth, Carole. (2003). Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dalam http://findarticles.com/p/articles/mi_m0FSS/is_4_12/ai_n18616017/, diakses 27 juni 2012.
- Sugandi. (2012). WHO : Angka Harapan Hidup Indonesia Meningkat dalam Jumlah Lansia di Indonesia Meninggi dalam <http://rri.co.id/index.php/detail-berita/detail/14201>, diakses tanggal 31 Juli 2012.
- Sugiyono., 2007. *Statistika Untuk Penelitian*, Alfabeta, Bandung.
- _____, 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, Alfabeta, Bandung.
- Sumedi, T., 2010. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia Di Panti Wredha Dewanata Cilacap, *Jurnal Sudirman Poltekkes Depkes Purwokerto*.

Tamher, S & Noorkasiani., 2009.
Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan, Salemba Merdeka, Jakarta.

Wahyuningsih. (2010). 10 Cara Meningkatkan Kualitas Tidur dalam <http://health.detik.com/read/2010/04/22/135211/1343392/766/10-cara-meningkatkan-kualitas-tidur>, diakses tanggal 8 Juli 2012

Yulianti, A.R., 2005. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Tidur pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Wredha Yogyakarta Unit Budi Luhur dan di Masyarakat*, Skripsi Tidak Dipublikasikan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.