

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
Skripsi, Juli 2017**

INDRI ANDRIANI
2013-33-005

**PENGARUH SENAM TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI
PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 3 MARGAGUNA
JAKARTA SELATAN TAHUN 2017**

xii + 7 Bab + 70 Halaman + 11 Tabel + 2 Skema + 5 Gambar + 13 Lampiran

ABSTRAK

Proses degeneratif pada lansia menyebabkan terjadinya penurunan kondisi fisik, psikologis dan sosial. Salah satu dampak dari perubahan fisik yang sering dialami lansia adalah gangguan tidur (Majid, 2014). Terapi nonfarmakologis yang paling efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia adalah dengan melakukan senam. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh senam terhadap kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Margaguna Jakarta Selatan tahun 2017. Sampel yang digunakan adalah lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Margaguna Jakarta Selatan dengan jumlah responden sebanyak 57 lansia. Metode yang digunakan adalah pre-eksperimen dengan pendekatan *one group pre-post test design*. Uji statistik yang digunakan adalah Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*, berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil *p* value (Asymp. Sig. 2-Tailed) sebesar 0.00 dimana kurang dari batas kritis penelitian yaitu 0.05 yang berarti terdapat pengaruh senam terhadap kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Margaguna Jakarta Selatan Tahun 2017. Disarankan pihak pengelola Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Margaguna Jakarta Selatan untuk meningkatkan pelaksanaan senam lansia, oleh karena itu diperlukan kerjasama dari pihak pengelola untuk pelaksanaannya.

Kata Kunci : senam lansia, kualitas tidur lansia
Kepustakaan : 18 (2007- 2016)

**UNIVERSITY OF ESA UNGGUL
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
NURSING SCIENCE STUDY PROGRAM
Skripsi, July 2017**

INDRI ANDRIANI
2013-33-005

**THE INFLUENCE OF GYMNASTIC ON QUALITY OF SLEEP
ELDERLY IN SOCIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 3
MARGAGUNA SOUTH JAKARTA IN 2017**

xii + 7 Chapter + 70 Pages + 11 Table + 2 Schemes + 5 Picture + 13 Attachments

ABSTRACT

The degenerative process in the elderly leads to a decrease in physical, psychological and social conditions. One of the effects of physical changes that are often experienced by the elderly is a sleep disorder (Majid, 2014). The most effective nonpharmacological therapy for improving sleep quality in the elderly is by doing gymnastics. This study aims to identify gymnastic on the quality of elderly sleep at Tresna Werdha Budi Mulia 3 Margaguna South Jakarta in 2017. The sample used is elderly in Tresna Werdha Budi Mulia 3 Margaguna Social Institution of South Jakarta with the number of respondents as many as 57 elderly. The method used is pre-experiment with one group pre-post test design approach. The statistical test used is Wilcoxon Signed Ranks Test, based on the result of the research, the result of p value (Asymp Sig. 2-Tailed) is 0.00 which is less than the critical limit of the research is 0.05 which means there is influence of sleep hygiene treatment to sleep quality Elderly at Tresna Werdha Social Institution Budi Mulia 3 Margaguna South Jakarta Year 2017. It is suggested that the management of Tresna Werdha Budi Mulia 3 Margaguna Jakarta Selatan to improve the implementation of elderly gymnastics, therefore it is necessary cooperation from the manager for its implementation.

Keyword : elderly gymnastic, elderly sleep quality
Literature : 18 (2007-2016)