

SKRIPSI
PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN
SKALA INSOMNIA PADA LANSIA DI DESA BATU
BELAH WILAYAH KERJA PUSKESMAS
KAMPAR TAHUN 2020



NAMA : ALVIS KURNIAWAN

NIM : 1614201061

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN
TUANKU TAMBUSAI
2020

LEMBAR PENGESAHAN HASIL PENELITIAN

**JUDUL : PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN
SKALA INSOMNIA PADA LANSIA TAHUN 2020**

NAMA : ALVIS KURNIAWAN

NIM : 1614201061

Menyetujui
Pembimbing I

Menyetujui
Pembimbing II

Ns. ERMA KASUMAYANTI, M.Kep
NIP TT : 096.542.076

ADE DITA PUTERI,SKM,MPH
NIP TT : 096.542.173

Mengetahui
Ketua Prodi S1 Keperawatan
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau

Ns. ALINI, S.Kep, M. Kep
NIP TT : 096.542.079

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat memperoleh kemampuan dalam menyelesaikan hasil penelitian yang berjudul **“Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia Di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2020”**.

Penelitian ini diajukan guna memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan program S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Dalam penyelesaian peneliti ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Amir Luthfi, Selaku Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
2. Ibu Dewi Anggriani Harahap, M,Keb Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan tuanku Tambusai.
3. Ibu Ns. Alini, M.Kep selaku Ketua Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
4. Ibu Ns. Erma Kasumayanti, M.Kep Selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu, fikiran, bimbingan serta arahan petunjuk dan bersusah payah membantu dalam menyelesaikan penyusunan penelitian ini tepat pada waktunya.
5. Ibu Ade Dita Puteri, SKM, MPH Selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu, fikiran, bimbingan serta arahan petunjuk dan bersusah payah membantu dalam menyelesaikan penyusunan penelitian ini tepat pada waktunya.

6. Bapak M. Nizar Syarif Hamidi, A.Kep, M.Kes Selaku Penguji I yang telah meluangkan waktu, pikiran, bimbingan serta arahan petunjuk dan bersusah payah membantu dalam menyelesaikan penyusunan penelitian ini tepat pada waktunya.
7. Bapak Ns. Gusman Virgo, S.Kep, MKL Selaku Penguji II yang telah meluangkan waktu, pikiran, bimbingan serta arahan petunjuk dan bersusah payah membantu dalam menyelesaikan penyusunan penelitian ini tepat pada waktunya.
8. Kepala Puskesmas Kampar atas dukungan dan kerjasama dalam pengambilan data yang diteliti.
9. Kedua Orang tua yang telah bersusah payah memberikan peneliti banyak dukungan baik secara materi maupun moril hingga detik ini.
10. Bapak dan Ibu dosen Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan kesempatan dan kemudahan bagi penulis dalam menyelesaikan penyusunan ini.
11. Rekan-rekan seperjuangan dari Prodi S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah bermurah hati dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.
12. Terima kasih kepada teman serta abang satu rumah yang telah banyak membantu serta meluangkan fikirannya dalam pembuatan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa ini masih banyak kekurangan baik dari segi penampilan dan penulisan. Oleh karena itu, peneliti senantiasa mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun demi kesempurnaan penelitian ini.

Bangkinang, Juli 2020
Peneliti

Alvis Kurniawan

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR SAMPUL	
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN HASIL	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR SKEMA	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Penelitian.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Pustaka.....	8
1. Insomnia.....	8
a. Definisi Insomnia.....	8
b. Epidemiologi Insomnia.....	8
c. Etiologi Insomnia.....	9
d. Klasifikasi Insomnia.....	11
e. Tanda dan Gejala.....	12
f. Faktor Resiko.....	13
g. Komplikasi Insomnia.....	14
h. Penatalaksanaan.....	14
i. Skala insomnia.....	15
j. Alat ukur insomnia.....	15
2. Lansia.....	20
a. Pengertian Lansia.....	20
b. Batasan – Batasan Lansia.....	20

3. Senam Lansia.....	21
a. Pengertian Senam Lansia.....	21
b. Tujuan Senam Lansia.....	22
c. Jenis-Jenis Senam Lansia.....	23
4. Penelitian Terkait.....	24
B. Kerangka Teori.....	27
C. Kerangka Konsep.....	28
D. Hipotesis	28
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	29
1. Rancangan Penelitian.....	29
2. Alur Penelitian.....	30
3. Prosedur Penelitian.....	31
4. Variabel Penelitian.....	32
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	32
C. Populasi dan Sampel.....	32
D. Etika Penelitian.....	35
E. Alat Pengumpul Data.....	36
F. Prosedur dan Pengumpulan Data.....	37
G. Defenisi Operasional.....	38
H. Analisis Data.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Analisa Univariat.....	44
B. Analisa Bivariat.....	46
BAB V PEMBAHASAN	
A. Pembahasan.....	47
B. Analisa Perbandingan.....	48
BAB VI PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN - LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 : Defenisi Operasional	39
Tabel 4.1: Distribusi Frekuensi Responden	44
Tabel 4.2: Hasil dari Frekuensi Skala Insomnia Sebelum dan sesudah melakukan senam lansia.....	45
Tabel 4.3: Distribusi perbedaan rata-rata antara variabel insomnia Sebelum dan sesudah diberikan senam.....	46

DAFTAR SKEMA

	Halaman
Skema 2.1 : Kerangka Teori.....	27
Skema 2.2 : Kerangka Konsep.....	28
Skema 3.1 : Rancangan Penelitian.....	29
Skema 3.2 : Alur Penelitian.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Lembar ACC Judul

Lampiran 2 : Surat Izin Pengambilan Data dan Izin Penelitian

Lampiran 3 : Surat Balasan Pengambilan Data dan Izin Penelitian

Lampiran 4 : Surat Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 5 : Surat Persetujuan Responden

Lampiran 6 : Lembar Kuesioner

Lampiran 7 : Master Tabel

Lampiran 8 : Uji T-test

Lampiran 9 : Dokumentasi Penelitian

Lampiran10: Lembar Konsultasi