

**PENGARUH YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA
DI RT 06 RW 06, MEKARSARI CIMANGGIS DEPOK
TAHUN 2024**

SKRIPSI



Oleh:

DEWI RIMBA PURNAMA REMBULAN

235401446008

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN JAKARTA
UNIVERSITAS NASIONAL
2024**

**PENGARUH YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA
DI RT 06 RW 06, MEKARSARI CIMANGGIS DEPOK
TAHUN 2024**

SKRIPSI

Diajukan untuk Menyusun Skripsi Sarjana (S1) pada Program Studi Ilmu
Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional Jakarta



Oleh:

DEWI RIMBA PURNAMA REMBULAN

235401446008

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN JAKARTA
UNIVERSITAS NASIONAL
2024**

SKRIPSI
PENGARUH YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI
RT 06 RW 06, MEKARSARI CIMANGGIS DEPOK
TAHUN 2024

Oleh:

Dewi Rimba Purnama Rembulan
235401446008

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi

Program Studi Kebidanan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Nasional

Pada tanggal 7 Agustus 2024

Pembimbing 1,

Pembimbing 2,


Anni Suciawati, SST., Bdn., SH., M.Kes., MH


Dr. Bdn. Vivi Silawati, SST., SKM., MKM

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan




Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul : Pengaruh Yoga Terhadap Kualitas Tidur Lansia di RT 06/06
Mekarsari Cimanggis Depok Tahun 2024

Nama : Dewi Rimba Purnama Rembulan

NPM : 235401446008







LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI

Judul : Pengaruh Yoga Terhadap Kualitas Tidur Lansia di RT 06/06
Mekarsari Cimanggis Depok Tahun 2024

Nama : Dewi Rimba Purnama Rembulan

NPM : 235401446008

		
Penguji 1	Jenny Anna Siauta, S.ST., Bdn., M.Keb.	
Penguji 2	Anni Suciawati, SST., Bdn., SH., M.Kes., MH	
Penguji 3	Dr. Bdn. Vivi Silawati, SST., SKM., MKM	

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Dewi Rimba Purnama Rembulan

Npm : 235401446008

Judul penelitian : Pengaruh Yoga terhadap Kualitas Tidur Lansia di RT 06
RW 06, Mekarsari Cimanggis Depok Tahun 2024

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang di tulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, Agustus 2024

Penulis,


Dewi Rimba Purnama Rembulan

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh yoga terhadap kualitas tidur lansia di RT 06 rw 06 Mekarsari Cimanggis Depok Tahun 2024” yang diajukan sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan Sarjana Kebidanan di Universitas Nasional Jakarta.

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya *Ridho Illahi*, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan *Alhamdulillahilailahilamin* beserta terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

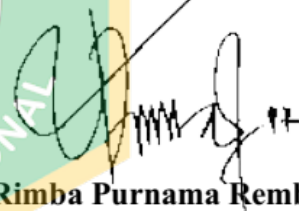
1. Ibu Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Kebidanan Universitas Nasional Jakarta.
2. Ibu Dr. Rukmaini, SST, Bdn., M.Keb selaku wakil Dekan Fakultas Ilmu Kebidanan Universitas Nasioanl Jakarta.
3. Ketua Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Putri Azzahroh., SST., Bdn., M.Keb yang juga selaku pembimbing akademik yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi. Serta mendampingi selama belajar di Program Studi Kebidanan Universitas Nasional
4. Ibu Anni Suciawati, S.SiT., Bdn., S.H., M.Kes., MH selaku pembimbing kesatu yang telah memberikan dorongan, saran, ilmu, waktu, tenaga serta pikirannya untuk memberikan bimbingan dan arahan dalam proses penyusunan skripsi ini hingga selesai.
5. Ibu Dr. Vivi Silawati, SST., Bdn., SKM., MKM selaku pembimbing kedua yang telah memberikan dorongan, saran, ilmu, waktu, tenaga serta pikirannya untuk memberikan bimbingan dan arahan dalam proses penyusunan skripsi ini hingga selesai.

6. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di kampus.
7. Ketua RT Bapak Tony Ahmad Fathoni dan kader di lingkungan RT 06 Mekarsari Cimanggis Depok yang telah memberikan kesempatan untuk peneliti melakukan penelitian.
8. Suami Muhamad Saeful Lutfi Mubarak, orang tua, mertua dan keluarga tercinta atas segala dukungan moril serta materil dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Teman-teman seangkatan program studi Sarjana Kebidanan Universitas Nasional 2023-2024.

Mungkin hanya ini yang bisa saya sampaikan, maaf bila ada salah kata, demikian pula dengan penulisan skripsi ini. Kritik dan saran sangatlah penulis harapkan dan dapat disampaikan secara langsung maupun tidak langsung. Semoga skripsi ini menjadi tambahan pengetahuan bagi siapa pun yang membacanya.

Jakarta, Agustus 2024

Penulis,



Dewi Rimba Purnama Rembulan

ABSTRAK

PENGARUH YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI RT 06 RW 06, MEKARSARI CIMANGGIS DEPOK TAHUN 2024

Dewi Rimba P. R¹ Anni Suciawati² Vivi Silawati³

Latar belakang : Gangguan kualitas tidur yang sering terjadi adalah hal yang umum terjadi pada lansia. Kasus lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur sebanyak 67 % data di dunia. Gangguan ini disebabkan oleh perubahan fisiologis diantaranya penurunan jumlah neuron fungsi neurotransmitter yang berkurang sehingga lansia sering mengalami gangguan kualitas tidur.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap kualitas tidur lansia di lingkungan RT06/06 Mekarsari Cimanggis Depok Tahun 2024.

Metode penelitian: Penelitian ini menggunakan desain penelitian pre eksperimen rancangan one group pretest dan posttest. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur. Instrumen penelitian ini menggunakan skala PSQI (Pittsburgh *Sleep Quality Index*)

Hasil penelitian : Ada perbedaan setelah dilakukan hasil Uji Normalitas menggunakan Shapiro Wilk. Didapatkan nilai *pretest* pada lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur 0,006, sedangkan pada *posttest* lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur didapatkan nilai 0,016 sehingga data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal. Dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan kata lain terdapat pengaruh yoga pada lansia di lingkungan RT 06/06 Mekarsari Cimanggis Depok Tahun 2024.

simpulan dan saran : Pemberian intervensi yoga berpengaruh dalam mengatasi gangguan kualitas tidur lansia. Diharapkan yoga bisa menjadi terapi komplementer untuk mengatasi gangguan kualitas tidur pada lansia.

Kata kunci : Pengaruh Yoga, Kualitas Tidur, Lansia.

Kepustakaan : Pustaka (2016-2024).

ABSTRACT

THE EFFECT OF YOGA ON THE SLEEP QUALITY OF THE ELDERLY AT RT 06 RW 06 MEKARSARI CIMANGGIS DEPOK IN 2024

Dewi Rimba P.R.¹, Anni Suciawati², Vivi Silawati³

Background: Sleep quality is a state of sleep experienced by an individual which can produce freshness and fitness when awakened. Cases of elderly people experiencing sleep quality disorders account for 67% of the world's data. Frequent disturbances in sleep quality are common in the elderly. This disorder is caused by physiological changes, including a decrease in the number of neurons with reduced neurotransmitter function, so that elderly people often experience sleep quality problems.

Objective: This study aims to determine the effect of yoga on the sleep quality of the elderly in the RT06/06 Mekarsari Cimanggis Depok environment in 2024.

Methodology: This research uses a pre-experimental research design, one group pretest and posttest design. The sample in this study was elderly people who experienced sleep quality problems. This research instrument uses the PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) scale.

Results: There was a difference after carrying out the Wilcoxon test. The value obtained after doing yoga was 0.001. It can be concluded that H₀ is accepted, in other words there is an influence of yoga on the elderly in the neighborhood of RT 06/06 Mekarsari Cimanggis Depok in 2024.

Conclusions and suggestions: Providing yoga intervention has an effect in overcoming sleep quality disorders in the elderly. It is hoped that yoga can be a complementary therapy to overcome sleep quality disorders in the elderly.

Keywords: effect of yoga, sleep quality, elderly.

References: (2016-2024).

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	v
PERNYATAAN ORISINALITAS	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah.....	4
1.3. Tujuan Penelitian	5
1.4. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1. Kajian Teori	7
2.2. Kerangka Teori.....	36
2.3. Pathway.....	37
2.4. Kerangka Konsep.....	38
2.5. Hipotesis Penelitian	38
BAB III METODE PENELITIAN.....	39
3.1. Desain Penelitian	39
3.2. Populasi dan Sampel.....	39
3.3. Lokasi Penelitian.....	41
3.4. Waktu Penelitian.....	42
3.5. Variabel Penelitian.....	42
3.6. Definisi Operasional Penelitian	42
3.7. Instrumen Penelitian	43
3.8. Prosedur Pengumpulan Data.....	43

3.9. Analisis Data.....	44
3.10. Etika Penelitian.....	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	47
4.1 Hasil Penelitian.....	47
4.2 Pembahasan.....	49
4.3 Keterbataan Penelitian.....	54
BAB V PENUTUP.....	55
5.1 Simpulan.....	55
5.2 Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Panduan dan Skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).....	15
Tabel 2. 2 Gerakan Yoga	27
Tabel 3. 1 Desain Penelitian.....	39
Tabel 3. 2 Definisi Operasional	43
Tabel 4. 1 Frekuensi Kualitas Tidur Lansia Sebelum dan Sesudah Yoga	47
Tabel 4. 2 Uji Normalitas Data	48
Tabel 4. 3 Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum dan Setelah Yoga.....	48



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pembukaan Yoga	29
Gambar 2.2 Tadasana (<i>Mountain Pose</i>).....	29
Gambar 2.3 <i>Neck Rolls</i> (Putaran Leher)	30
Gambar 2.4 <i>Shoulder Rolls</i> (Putaran Bahu).....	31
Gambar 2.5 <i>Ankle Rotations</i> (Putaran Pergelangan Kaki).....	32
Gambar 2.6 <i>Wrist Stretcher</i> (Peregangan Pergelangan Tangan)	32
Gambar 2.7 <i>Chair Pose</i> (Utkatasana)	33
Gambar 2.8 <i>Cat-Cow Pose</i> (Marjariasana-Bitilasana).....	34
Gambar 2.9 <i>Seated Forward Bend</i> (Paschimottanasana).....	35
Gambar 2.10 Balasana (<i>Child's Pose</i>)	36
Gambar 2.11 Supta Baddha Konasana (<i>Reclining Bound Angle Pose</i>)	37
Gambar 2.12 Viparita Karani (<i>Legs-Up-the-Wall Pose</i>).....	38
Gambar 2.13 Shavasana (<i>Corpse Pose</i>).....	39



DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Teori	36
Bagan 2. 2 Pathway	37
Bagan 2. 3 Kerangka Konsep	38



DAFTAR SINGKATAN

ACE	: <i>American Council on Exercise</i>
ACSM	: <i>American College of Sports Medicine</i>
AHA	: <i>American Heart Association</i>
NIA	: <i>National Institute on Aging</i>
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SPO	: Standar Prosedur Operasional
WHO	: <i>World Health Organization</i>



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Bimbingan Konsul
Lampiran 2	Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 3	Surat Balasan Izin Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 4	Hasil Uji Etik
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 6	Permohonan Kesiediaan Menjadi Responden
Lampiran 7	Kuisisioner Penelitian
Lampiran 8	Master Tabel
Lampiran 9	Hasil SPSS
Lampiran 10	Standar Operasional Yoga Untuk Lansia
Lampiran 11	Dokumentasi Kegiatan
Lampiran 12	Hasil Uji Turnitin
Lampiran 13	Biodata Penulis

