

**PENGARUH YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA
DI POSBINDU CEMPAKA DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS KECAMATAN CIKANDE
KAB. SERANG BANTEN**

SKRIPSI



Disusun Oleh:

**Elma Nur Pratiwi
NPM: 245401456053**

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

2025

**PENGARUH YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA
DI POSBINDU CEMPAKA DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS KECAMATAN CIKANDE
KAB. SERANG BANTEN**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Kebidanan
pada Program Studi Kebidanan Fakultas
Ilmu Kesehatan Universitas Nasional
Jakarta



Disusun Oleh:
Elma Nur Pratiwi
NPM: 245401456053

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

2025

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA
DI POSBINDU CEMPAKA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
KECAMATAN CIKANDE KAB. SERANG BANTEN**

Oleh :

ELMA NUR PRATIWI

NPM : 245401456053

Telah dipertahankan dihadapan Penguji Skripsi
Program Studi Kebidanan Program Sarjana Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Pada Tanggal 19 Agustus 2025

Pembimbing 1,

Pembimbing 2,

Anni Suciawati, S.ST., Bdn., SH., M.Kes., MH

Dr. Triana Indrayani, SST., Bdn., M.Kes

Mengesahkan,

Dekan fakultas ilmu kesehatan



Prof. Dr. Dra. Retno Widowati, M.Si

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI SEBELUM SIDANG

Judul Skripsi : PENGARUH YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA
LANSIA DI POSBINDU CEMPAKA DIWILAYAH KERJA
PUSKESMAS KECAMATAN CIKANDE KAB SERANG BANTEN
TAHUN 2025

Nama Mahasiswa : ELMA NUR PRATIWI

Npm : 245401456053



LEMBAR PERSETUJUAN SETELAH UJIAN

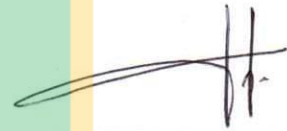
Judul Skripsi : Pengaruh Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di
Posbindu Cempaka Diwilayah Kerja Puskesmas Kecamatan
Cikande Kabupaten Serang Banten Pada Tahun 2025

Nama Mahasiswa : Elma Nur Pratiwi

NPM : 245401456053

Penguji 1

: **Dr., Bdn. Rukmaini, S.S.T., M.Keb.**



Penguji 2

: **Anni Suciawati, S.ST., Bdn., SH., M.Kes., MH**



Penguji 3

: **Dr. Triana Indrayani, SST., Bdn., M.Kes**





PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Elma Nurpratiwi

NMP 245401456053

Judul Penelitian : Pengaruh Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di
Posbindu Cempaka Diwilayah Kerja Puskesmas Kecamatan
Cikande Kab Serang Banten Tahun 2025

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

Jakarta, 19 Agustus 2025



(Elma Nur Pratiwi)

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim.

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah Swt. atas ridanya saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Adapun judul skripsi yang saya ajukan adalah “Pengaruh Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Posbindu Cempaka Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Cikande Kabupaten Serang Provinsi Banten Pada Tahun 2025”

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat kelulusan mata kuliah Skripsi di Program Studi Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Nasional Jakarta. Tidak dapat disangkal bahwa butuh usaha yang keras dalam penyelesaian pengerjaan skripsi ini. Namun, karya ini tidak akan selesai tanpa orang-orang tercinta di sekeliling saya yang mendukung dan membantu. Terima kasih saya sampaikan kepada:

1. Dr El Amry Bermawi Putera, M.A selaku Rektor Universitas Nasional.
2. Dr. Retno Widowati, M.Si selaku Dekan Universitas Nasional.
3. Anni Suciawati, S.ST., Bdn., SH., M.Kes., MH selaku Dosen pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan dan berbagai pengalaman kepada penulis.
4. Dr. Triana Indrayani, SST., Bdn., M.Kes sebagai Dosen pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan dan berbagai pengalaman kepada penulis.
5. Segenap Dosen Fakultas Universitas Nasional yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama kuliah dan seluruh staf yang selalu sabar melayani segala administrasi selama proses penelitian ini.

6. Keluarga dan semua pihak yang telah membantu dan tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga segala kebaikan dan pertolongan semuanya mendapat berkah dari Allah SWT. dan akhirnya saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena keterbatasan ilmu yang saya miliki. Untuk itu saya dengan kerendahan hati mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun dari semua pihak demi membangun laporan penelitian ini.

Jakarta, 19 Agustus 2025

Penulis



ABSTRAK

PENGARUH YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI POSBINDU CEMPAKA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KECAMATAN CIKANDE KABUPATEN SERANG BANTEN PADA TAHUN 2025

Elma Nur Pratiwi, Anni Suciawati, Triana Indrayani

Latar Belakang: Gangguan kualitas tidur sering dialami lansia dan dapat memengaruhi kesehatan fisik maupun mental. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah yoga, yang menggabungkan latihan fisik, teknik pernapasan, dan relaksasi..

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap kualitas tidur pada lansia di Posbindu Cempaka, wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Cikande, Kabupaten Serang, Banten tahun 2025.

Metodologi: Penelitian ini menggunakan desain *quasi experimental* dengan populasi 64 lansia. Sampel berjumlah 50 lansia yang dipilih dengan metode *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis data menggunakan uji *paired t-test* dan uji *Wilcoxon*.

Hasil Penelitian: Terdapat peningkatan signifikan kualitas tidur setelah intervensi yoga ($p = 0,000$). Sebelum intervensi, sebagian responden memiliki kualitas tidur buruk, sedangkan setelah intervensi mayoritas memiliki kualitas tidur baik

Kesimpulan dan Saran: Senam yoga secara signifikan dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Yoga dianjurkan menjadi kegiatan rutin di Posbindu dan dilakukan lansia agar kualitas tidur dan kesehatan tetap terjaga.

Kata kunci : Yoga, Kualitas Tidur, Lansia.

Kepustakaan: 50 pustaka (2010 – 2025).

ABSTRACT

THE EFFECT OF YOGA ON SLEEP QUALITY IN THE ELDERLY AT POSBINDU CEMPAKA IN THE WORKING AREA OF THE HEALTH CENTER OF CIKANDE DISTRICT, SERANG REGENCY BANTEN IN 2025

Elma Nur Pratiwi, Anni Suciawati, Triana Indrayani

Background: Sleep quality disorders are often experienced by the elderly and can affect physical and mental health. One of the nonpharmacological interventions that can be used is yoga, which combines physical exercise, breathing techniques and relaxation.

Objective: To determine the effect of yoga on sleep quality in the elderly at Posbindu Cempaka, the working area of the Cikande District Health Center, Serang Regency, Banten in 2025.

Methodology: This study used a *quasi-experimental design* with a sample of 64 elderly people. The sample amounted to 50 elderly people who were selected by the *purposive sampling* method. The instrument used was the *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* questionnaire. Data analysis used *paired t-test* and *Wilcoxon test*.

Results: There was a significant improvement in sleep quality after yoga intervention ($p = 0.000$). Before the intervention, some respondents had poor sleep quality, while after the intervention the majority had good sleep quality.

Conclusion and Suggestion: Yoga exercises can significantly improve sleep quality in the elderly. Yoga is recommended to be a routine activity at Posbindu and carried out by the elderly so that the quality of sleep and health are maintained.

Keywords : Yoga, quality sleep, the elderly.

Libraries: 50 Libraries (2010 – 2025).

DAFTAR ISI

COVER.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Kajian Teori	9
2.2 Konsep Kualitas Tidur.....	20
2.3 Yoga	29
2.4 Kerangka Konsep.....	40
2.6 Hipotesis Penelitian.....	40
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	42
3.1 Desain Penelitian.....	42
3.2 Populasi dan Sampel	42
3.3 Lokasi.....	44
3.4 Waktu Penelitian	45
3.5 Definisi Operasional.....	45
3.6 Instrumen Penelitian.....	46
3.7 Prosedur Pengumpulan Data.....	46
3.8 Pengolahan Data.....	48
3.9 Analisis Data	49

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	57
4.1 Hasil Penelitian	57
4.2.1 Analisis Univariat	57
4.2.2 Uji Normalitas.....	62
4.2.3 Uji Univariat	64
4.2.4 Uji Homogenitas	65
4.6 Pembahasan	67
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	72
5.1 Simpulan.....	72
5.2 Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN	75



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep Penelitian.....	40
--	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Lembar Konsultasi Skripsi	74
Lampiran 2 : Surat Ijin Penelitian dari Fakultas.....	81
Lampiran 3 : Surat Balasan dari Instansi Tempat Penelitian	81
Lampiran 4 : Permohonan Uji Etik dari Fakultas.....	83
Lampiran 5 : Keterangan layak uji etik.....	84
Lampiran 6 : Surat Permohonan Menjadi Responden	85
Lampiran 7 : Inform Consent	1
Lampiran 8 : Instrumen Penelitian.....	3
Lampiran 9 : Lembar Observasi	7
Lampiran 10 : Master Table	11
Lampiran 11 : Hasil Output SPSS.....	12
Lampiran 12 : Bukti Kegiatan Foto Penelitian	15
Lampiran 13 : Biodata Penulis	19

