



LAPORAN PENELITIAN

HUBUNGAN EFEKTIFITAS OLAHRAGA BAGI LANSIA DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 03 JAKARTA

Julius Armentio Mali Tena

2016-12-027

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint CAROLUS
PROGRAM S1 KEPERAWATAN**

JAKARTA

2017



LAPORAN PENELITIAN

HUBUNGAN EFEKTIFITAS OLAHRAGA BAGI LANSIA DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 03 JAKARTA

Penelitian ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
SARJANA KEPERAWATAN

Julius Armentio Mali Tena

2016-12-027

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint CAROLUS
PROGRAM S1 KEPERAWATAN
JAKARTA**

2017

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus :

Nama : Julius Armentio Mali Tena

NIM : 2016-12-027

Program studi : Sarjana Keperawatan

Jenis Karya : Skripsi

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan duplikasi dari hasil karya orang lain.

Apabila pada masa yang akan datang diketahui bahwa pernyataan ini tidak benar adanya, saya bersedia menerima sanksi yang diberikan dengan segala konsekuensinya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 20 Mei 2018

Yang menyatakan



Julius Armentio Mali Tena

PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus :

Nama : Julius Armentio Mali Tena

NIM : 2016-12-027

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus Hak Bebas Royalti NonEksklusif atas skripsi saya yang berjudul :

“Hubungan Efektifitas Olahraga bagi Lansia Dengan Kualitas Tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 03 Jakarta”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan)

Dengan demikian saya memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus hak untuk menyimpan, mengalihmediakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas, dan mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya maupun memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 20 Mei 2018

Yang menyatakan,



Julius Armentio Mali Tena

LEMBAR PENGESAHAN

**PANITIA SIDANG
UJIAN PENELITIAN KEPERAWATAN
PROGRAM S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint CAROLUS**

Jakarta, 28 Februari 2018

Ketua



(Ernawati, S.Kp., MNg)

Anggota



(Dra. A. Murni Hartanti S., S.Kp., MSi)

PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus :

Nama : Julius Armentio Mali Tena

NIM : 2016-12-027

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus Hak Bebas Royalti NonEksklusif atas skripsi saya yang berjudul :

“Hubungan Efektifitas Olahraga bagi Lansia Dengan Kualitas Tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 03 Jakarta”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan)

Dengan demikian saya memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus hak untuk menyimpan, mengalihmediakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas, dan mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya maupun memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 20 Mei 2018

Yang menyatakan,



Julius Armentio Mali Tena

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan laporan penelitian yang berjudul **“Hubungan Efektifitas Olahraga Bagi Lansia Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budhi Mulia 03 Jakarta ”** sesuai dengan waktu yang ditentukan.

Laporan penelitian ini disusun sebagai syarat dalam pengajuan untuk melakukan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis

Penyusunan laporan penelitian ini tidak lepas dari dukungan dan bantuan berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis dengan tulus menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Emiliana Tarigan, S.Kp., M.Kes sebagai ketua STIK Sint Carolus.
2. Ibu Ns. Justina P. Acihayati MKep.,Sp.Mat, sebagai Ketua Prodi Keperawatan STIK Sint Carolus.
3. Ibu E. Sri Indiyah S., S.Kp., M.Kes., selaku koordinator mata kuliah Riset Keperawatan STIK Sint Carolus
4. Ibu Ernawati, S.Kp., MNg selaku penguji sidang.
5. Ibu Dra. A. Murni Hartanti S., S.Kp., M.Si selaku pembimbing materi penelitian ini.
6. Bapak Dr. Wilhelmus Hary Susilo, MM, IAI selaku pembimbing metodologi penelitian ini.
7. Kepala Administrasi Badan Pelayanan Terpadu Satu Pintu di wilayah Jakarta timur
8. Kepala Administrasi Badan Pelayanan Terpadu Satu Pintu di wilayah Jakarta Selatan
9. Kepala Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 01 Cipayung, Jakarta Timur
10. Kepala Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 03 Margaguna, Jakarta Selatan
11. Bapak Hans Bill Tena, SP dan Ibu FR. Rini Lestari, S.Pd selaku orang tua
12. Teman-teman mahasiswa S-1 Program B yang telah memberikan bantuan dan dukungannya dalam menyelesaikan laporan penelitian ini.

Penulis berharap kepada Tuhan Yang Maha Esa agar berkenan membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan laporan penelitian ini. Semoga laporan penelitian ini dapat diterima dan bermanfaat semua orang khususnya bagi tenaga kesehatan di bidang keperawatan.

Jakarta, 25 Februari 2018

Penulis

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint CAROLUS
PROGRAM S-1 KEPERAWATAN**

Laporan penelitian
25 Februari 2018

Julius Armentio Mali Tena

**Hubungan Efektifitas Olahraga Bagi Lansia Dengan Kualitas Tidur Lansia Di
Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 03, Jakarta 2017**

xxxv + 74 halaman, 10 tabel, 3 bagan, 15 lampiran

ABSTRAK

Olahraga merupakan aktifitas yang dilakukan oleh seseorang dengan tujuan untuk melatih fisik secara jasmani dan rohani (Kemenkes, 2018). Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu yang menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun (Khasanah, 2012). Kualitas tidur buruk dapat menimbulkan berbagai gejala yang dapat mengganggu aktivitas lansia seperti ptosis (penurunan kelopak mata bagian atas), penglihatan kabur, penurunan kewaspadaan visual dan pendengaran, serta aritmia jantung, cepat marah, menarik diri, apatis, agitasi, penurunan motivasi, dan kantuk yang berlebihan (Potter & Perry, 2010).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan efektifitas olahraga bagi lansia dengan kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 03 Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penentuan sampel pada penelitian menggunakan teknik *total sampling* dengan jumlah responden sebanyak 47 orang. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner yang sudah dilakukan proses uji validitas dan reliabilitas. Teknik analisa yang digunakan oleh peneliti yaitu analisa univariat dan bivariat.

Hasil uji univariat menunjukkan bahwa 25 (53,2%) responden melakukan olahraga secara efektif dan sebanyak 22 (46,8%) responden tidak melakukan olahraga secara efektif. Responden dengan kualitas tidur sangat baik sebanyak 4 (8,5%) orang, kualitas tidur baik sebanyak 26 (55,3%) orang, dan responden dengan kualitas tidur buruk sebanyak 17 (36,2%) orang. Uji bivariat menggunakan Chi-Square dengan nilai $\alpha = 0,05$. Hasil uji bivariat menunjukkan bahwa ada hubungan antara efektifitas olahraga bagi lansia dengan kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 03 Jakarta dengan nilai $p = 0,038 (<0,05)$.

Bagi pihak PSTW diharapkan dapat memberikan perhatian kepada lansia yang menjadi warga binaannya dengan cara melakukan kontrol dan pengecekan kesehatan secara rutin serta memberikan pengobatan bagi lansia yang sedang sakit (batuk dan riwayat asma) sehingga dapat membantu lansia untuk meningkatkan kualitas tidurnya. Selain itu, diharapkan agar PSTW mampu mempertahankan program kegiatan olahraga yang terus berjalan sampai ini.

Kata kunci : Lansia, efektifitas olahraga, kualitas tidur

Daftar pustaka : 11 buku (2008-2013), 13 jurnal (1988-2016), 5 artikel web (2010-2016)

**Sint CAROLUS SCHOOL OF HEALTH SCIENCE
UNDERGRADUATE NURSING PROGRAM**

The research report
February 25, 2018

Julius Armentio Mali Tena

**Relationship Effectiveness Sports For Elderly With Quality Elderly Sleep In
Orion Home Tresna Werdha Budi Mulia 03, Jakarta 2017**

xxxv + 74 pages, 10 tables, 3 charts, 15 attachments

ABSTRACT

Exercise is an activity performed by a person with the aim to train physically and physically (Kemenkes, 2018). Sleep quality is a state of sleep that is undertaken an individual who produces freshness and fitness when awakened (Khasanah, 2012). Poor sleep quality can lead to various symptoms that may interfere with elderly activities such as ptosis (decreased upper eyelid), blurred vision, decreased visual and hearing alertness, cardiac arrhythmias, irritability, withdrawal, apathy, agitation, decreased motivation, and drowsiness excessive (Potter & Perry, 2010).

This study aims to determine the relationship of sports effectiveness for the elderly with the quality of elderly sleep at the Orion Home Tresna Werdha Budi Mulia 03 Jakarta. This research uses descriptive correlational quantitative research design with cross sectional approach. Determination of the sample in the study using total sampling technique with the number of respondents as many as 47 people. Data collection tool using questionnaires that have been done the process of validity and reliability test. Analytical techniques used by researchers are univariate and bivariate analysis.

The result of univariate test shows that 25 (53,2%) respondents do sport effectively and as many as 22 (46,8%) respondent do not do sport effectively. Respondents with excellent sleep quality were 4 (8,5%) people, good sleep quality was 26 (55,3%) people, and respondents with poor sleep quality 17 (36,2%) people. Bivariate test using Chi-Square with value $\alpha = 0,05$. The result of bivariate test shows that there is a correlation between sports effectiveness for elderly with elderly sleep quality at Orion Home Tresna Werdha Budi Mulia 03 Jakarta with p value = 0,038 (<0,05).

For the PSTW is expected to give attention to elderly who become its citizens by controlling and checking health routinely and providing treatment for elderly people who are sick (cough and history of asthma) that can help elderly to improve the quality of sleep. In addition, PSTW is expected to maintain a program of sports activities that continue to run until this.

Keywords: Elderly, sports effectiveness, sleep quality

References: 11 books (2008-2013), 13 journals (1988-2016), 5 web articles (2010-2016)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL DALAM.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR BAGAN.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan masalah penelitian.....	4
C. Tujuan penelitian.....	4
D. Manfaat penelitian.....	4
E. Ruang Lingkup penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Konsep lansia	6
1. Pengertian lansia.....	6
2. Batasan usia lansia.....	6
3. Perubahan-perubahan pada lansia.....	7
B. Konsep olahraga.....	11
1. Pengertian.....	11
2. Manfaat olahraga.....	11
3. Ketentuan-ketentuan olahraga.....	13
4. Macam-macam olahraga yang bagi baik lansia.....	15
C. Konsep tidur.....	16
1. Pengertian tidur.....	16
2. Fisiologi tidur.....	17
3. Jenis-jenis tidur.....	20
4. Tahap-tahap tidur.....	21
5. Fungsi dan tujuan tidur.....	23
6. Kebutuhan tidur.....	24

7. Faktor-faktor yang mempengaruhi tidur.....	25
8. Jenis-jenis gangguan tidur.....	28
9. Akibat dari gangguan tidur.....	31
10. Kualitas tidur.....	32
D. Analisa keterkaitan variabel.....	33
E. Penelitian terkait.....	34
BAB III KERANGKA KONSEP.....	36
A. Kerangka konsep.....	36
B. Hipotesis penelitian.....	36
C. Variabel penelitian.....	37
BAB IV METODE PENELITIAN.....	41
A. Desain penelitian.....	41
B. Populasi dan sampel penelitian.....	41
C. Tempat dan waktu penelitian.....	44
D. Etika penelitian.....	44
E. Alat pengumpulan data.....	45
F. Metode pengumpulan data.....	48
G. Tehnik analisis data.....	50
H. Jadwal kegiatan penelitian.....	52
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
A. Gambaran umum Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 03 Jakarta.....	55
B. Interpretasi dan Pembahasan Hasil Penelitian.....	57
1. Analisa univariat.....	57
2. Analisa bivariat.....	67
C. Keterbatasan Penelitian.....	73
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	75
A. Kesimpulan.....	75
B. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA.....	77

DAFTAR TABEL

Tabel II.1 Kebutuhan tidur manusia.....	24
Tabel III.1 Variabel penelitian.....	37
Tabel V. 1 Jawaban responden berdasarkan pernyataan efektifitas olahraga.....	58
Tabel V. 2 Distribusi frekuensi efektifitas olahraga bagi lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 03 Jakarta.....	59
Tabel V. 3 Distribusi frekuensi jawaban responden berdasarkan frekuensi olahraga.....	59
Tabel V.4 Distribusi frekuensi jawaban responden berdasarkan durasi olahraga.....	60
Tabel V.5 Distribusi frekuensi jawaban responden berdasarkan intensitas olahraga.....	60
Tabel V.6 Distribusi frekuensi jawaban responden berdasarkan jumlah jam tidur	
Tabel V.7 Distribusi frekuensi jawaban responden berdasarkan gangguan tidur dan tanda kekurangan tidur.....	64
Tabel V. 8 Distribusi frekuensi kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 03 Jakarta.....	64
Tabel V.9 Hubungan Efektifitas Olahraga Bagi Lansia Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 03 Jakarta.....	65

DAFTAR BAGAN

Bagan II.1 Siklus tidur.....	23
Bagan III.1 Skema penelitian	36
Bagan IV.1 Penarikan sampel.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat permohonan pengambilan data awal.....	xii
Lampiran 2 : Surat permohonan uji validitas dan reliabilitas.....	xiii
Lampiran 3 : Surat izin uji validitas dan reliabilitas.....	xiv
Lampiran 4 : Surat permohonan penelitian.....	xv
Lampiran 5 : Surat rekomendasi izin riset/penelitian.....	xvi
Lampiran 6 : Surat jawaban izin riset/penelitian.....	xviii
Lampiran 7 : Surat permohonan menjadi responden.....	xix
Lampiran 8 : Surat persetujuan menjadi responden.....	xx
Lampiran 9 : Instrument penelitian.....	xxi
Lampiran 10: Pedoman observasi.....	xxiii
Lampiran 11: Lembar observasi.....	xxiv
Lampiran 12: Hasil uji validitas dan reliabilitas kuesioner.....	xxvi
Lampiran 13: Frekuensi jawaban responden berdasarkan pernyataan saat penelitian.....	xxix
Lampiran 14: Hasil uji univariat kategori efektifitas olahraga dan kualitas tidur..	xxxiv
Lampiran 15: Hasil uji bivariat kategori efektifitas olahraga dan kualitas tidur....	xxxv