

SKRIPSI

**PENGARUH PROGRAM RUTIN *EXERCISE* AEROBIK DAN PEMBERIAN
LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP LATENSI DAN
DURASI TIDUR PADA LANSIA DI UPT PSLU MAGETAN**

PENELITIAN *QUASY-EXPERIMENTAL*



Oleh:

Komsiatiningsih
NIM. 131311123033

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN NERS
FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
2015

SKRIPSI

**PENGARUH PROGRAM RUTIN *EXERCISE* AEROBIK DAN PEMBERIAN
LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP LATENSI DAN
DURASI TIDUR PADA LANSIA
DI UPT PSLU MAGETAN**

PENELITIAN QUASY-EXPERIMENTAL

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep.)
dalam Program Studi Pendidikan Ners
pada Program Studi Pendidikan Ners Fakultas Keperawatan UNAIR



Oleh:

Komsiatiningsih
NIM. 131311123033

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN NERS
FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
2015

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan perguruan tinggi manapun.

Surabaya, 14 Januari 2015

Yang Menyatakan,




Komsiatiningsih

NIM: 131311123033

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

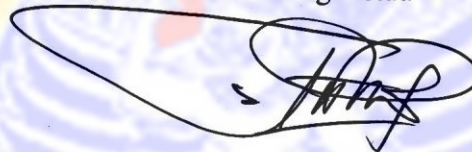
**PENGARUH PROGRAM RUTIN *EXERCISE* AEROBIK DAN
PEMBERIAN LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
LATENSI DAN DURASI TIDUR PADA LANSIA
DI UPT PSLU MAGETAN**

Oleh:
Komsiatiningsih
NIM. 131311123033

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI
TANGGAL 14 Januari 2015

Oleh:

Pembimbing Ketua



Dr. Joni Haryanto S., Kp.M.Si
NIP. 196308061991031002

Pembimbing



Eka Mishbahatul MHas, S. Kep.,Ns.,M.Kep
NIP. 198509112012122001

Mengetahui,

a.n Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga

Wakil Dekan I



Mira Trihaningty S.Kp., M.Kep
NIP. 198509112012122001

LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

SKRIPSI
PENGARUH PROGRAM RUTIN *EXERCISE* AEROBIK DAN
PEMBERIAN LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
LATENSI DAN DURASI TIDUR PADA LANSIA
DI UPT PSLU MAGETAN

Oleh:
Komsiatiningsih
NIM. 131311123033

Telah diuji
Pada Tanggal: 23 Januari 2015

PANITIA PENGUJI

Ketua : Retno Indarwati, S. Kep.,Ns.,M.Kep
NIP. 197803162008122002

()

Anggota : 1. Dr. Joni Haryanto S.Kp.M.Si
NIP. 196308061991031002

()

2. Eka Mishbahatul MHas, S. Kep.,Ns.,M.Kep
NIP. 198509112012122001


()

Mengetahui,

a.n Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga

Wakil Dekan I




Wira Triharini S.Kp., M.Kep
NIP. 197904242006042002

MOTTO

"Bukan kesulitan yang membuat kita takut, tapi ketakutan yang membuat sulit karena itu jangan pernah mencoba untuk menyerah dan jangan pernah menyerah untuk mencoba, maka jangan katakan pada Allah aku punya masalah tapi katakan pada masalah aku punya

Allah yang maha segalanya"

(Ali bin Abu Thalib)

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya yang telah diberikan sehingga proposal penelitian yang berjudul **“PROGRAM RUTIN *EXERCISE* AEROBIK DAN PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP LATENSI DAN DURASI TIDUR LANSIA DI UPT PSLU MAGETAN”** dapat penulis selesaikan dengan baik. Penyusunan karya tulis ilmiah ini tidak akan selesai tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang telah memberi dukungan, bimbingan, serta arahan baik moral maupun material. Oleh sebab itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Purwaningsih, S.Kp.,M.Kes., selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yang telah banyak memberikan ilmu serta dukungan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan proposal penelitian ini.
2. Dr. Joni Haryanto, S.Kp., M.Si., selaku pembimbing I yang telah menyediakan waktu dan tenaga untuk memberikan pengarahan, bimbingan dan solusi, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Eka Mishbahatul MHas, S.Kep,Ns., M.Kep., selaku pembimbing II yang telah menyediakan waktu dan tenaga untuk memberikan pengarahan dan bimbingan, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Retno indarwati S.Kep.,Ns, M.Kep., selaku dewan penguji yang telah bersedia menguji, memberikan saran dan bimbingan dan waktu pada penulis untuk menyelesaikan skripsi.

5. Drs Setyo Budi, MM., selaku kepala Unit Pelaksana Teknis Pelayanan sosial Lanjut Usia (UPT PSLU) Magetan yang telah memberikan izin, bantuan, fasilitas dan keleluasaan dalam pelaksanaan penelitian.
6. Seluruh pegawai kepala Unit Pelaksana Teknis Pelayanan sosial Lanjut Usia (UPT PSLU) Magetan yang sudah menemani, memberikan bimbingan dan bantuan pelaksanaan penelitian.
7. Seluruh lansia dan responden di UPT PSLU Magetan yang telah bersedia berpartisipasi dalam proses pelaksanaan penelitian ini.
8. Segenap dosen Fakultas Keperawatan yang telah membimbing saya selama kuliah di Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.
9. Seluruh staf Fakultas Keperawatan yang telah membantu menyelesaikan skripsi.
10. Orang tua dan keluarga yang selalu memberi semangat, motivasi dan doa pada peneliti untuk menyelesaikan skripsi.
11. Anakku tersayang Affan Jazir Akhmal yang selalu memberi motivasi dan semangat untuk melewati semua ini.
12. Kedua sahabat saya yang selalu memberi inspirasi, motivasi dan semangat untuk segera menyelesaikan skripsi.
13. Teman-teman seperjuangan angkatan B16 pendidikan NERS Fakultas Keperawatan UNAIR, yang selalu berbagi cerita dan saling mendukung dalam suka dan duka, “ terima kasih untuk kebersamaan kita selama ini”

Semoga Allah SWT memberikan rahmatNya kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi dalam proses penyelesaian skripsi ini sehingga penulis dapat menyelesaikan dengan baik.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan baik isi atau cara penulisannya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan bagi pembaca umumnya.

Surabaya, 14 Januari 2015

Penulis

