

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI .....	iv
HALAMAN PENETAPAN SKRIPSI .....	v
MOTTO .....	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
ABSTRACT .....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
DAFTAR SINGKATAN .....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	6
1.3 Rumusan Masalah .....	7
1.4 Tujuan Penelitian.....	7
1.4.1 Tujuan umum .....	7
1.4.2 Tujuan khusus .....	7
1.5 Manfaat Penelitian.....	8
1.5.1 Manfaat teoritis .....	8
1.5.2 Manfaat praktis.....	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....	10
2.1 Lansia .....	10
2.1.1 Definisi lansia.....	10
2.1.2 Batasan-batasan Lansia .....	10
2.1.3 Teori terjadinya proses penuaan.....	10
2.1.4 Perubahan-Perubahan yang terjadi pada Lanjut Usia .....	16
2.2 Konsep Tidur .....	20

2.2.1	Definisi .....	20
2.2.2	Peranan neurotransmitter dalam pengaturan tidur .....	20
2.2.3	Kualitas tidur .....	22
2.2.4	Kuantitas tidur .....	22
2.2.5	Latensi tidur .....	22
2.2.6	Durasi tidur .....	23
2.2.7	Irama Sirkadian .....	23
2.2.8	Pola tidur .....	24
2.2.9	Fisiologis tidur pada lansia.....	26
2.2.10	Gangguan pemenuhan tidur .....	27
2.2.11	Penanganan gangguan pemenuhan tidur .....	28
2.3	Konsep Olahraga .....	29
2.3.1	Pengertian.....	29
2.3.2	Manfaat olahraga bagi kesehatan .....	29
2.3.3	Prinsip olahraga pada lansia.....	30
2.3.4	Olahraga yang baik bagi Lansia .....	31
2.4	HPA Axis .....	33
2.4.1	Konsep HPA Axis .....	33
2.4.2	Pengaruh olahraga terhadap HPA dan pemenuhan kebutuhan tidur.....	34
2.4.3	Pengaruh olahraga terhadap sekresi hormon endoprin .....	35
2.5	Program Rutin Exercise Aerobik .....	36
2.5.1	Definisi program rutin <i>exercise</i> aerobik.....	36
2.5.2	Metabolisme energi saat <i>exercise</i> aerobik.....	37
2.6	Senam lansia .....	38
2.6.1	Definisi .....	38
2.6.2	Manfaat Senam Lansia .....	40
2.6.3	Pengaruh senam terhadap pemenuhan kebutuhan tidur .....	40
2.6.4	Prosedur senam .....	41
2.7	Konsep Relaksasi Otot Progresif.....	54
2.7.1	Definisi .....	54

2.7.2	Alasan latihan otot progresif.....	55
2.7.3	Tujuan relaksasi otot progresif.....	56
2.7.4	Cara pelaksanaan.....	57
2.8	Konsep <i>Comfort Kolcaba</i> .....	69
2.9	Keaslian Penulisan.....	72
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS.....</b>		<b>75</b>
3.1	Kerangka Konseptual.....	75
3.2	Hipotesis.....	77
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN.....</b>		<b>78</b>
4.1	Desain Penelitian.....	78
4.2	Populasi, Sampel, Teknik Pengambilan Sampel.....	79
4.2.1	Populasi.....	79
4.2.2	Sampel.....	80
4.3	Identifikasi Variabel Penelitian.....	80
4.3.1	Variabel Independen (variabel bebas).....	80
4.3.2	Variabel Dependen (variabel terikat).....	81
4.4	Definisi Operasional.....	81
4.5	Instrumen Penelitian.....	83
4.6	Alat dan Bahan Penelitian.....	83
4.7	Uji validitas dan Reliabilitas.....	84
4.7.1	Uji Validitas.....	84
4.7.2	Uji Reliabilitas.....	85
4.7.3	Uji Coba Instrumen.....	86
4.8	Lokasi dan Waktu Pengambilan Data.....	87
4.9	Prosedur Pengambilan atau Pengumpulan Data.....	87
4.10	Kerangka kerja.....	90
4.11	Analisa Data.....	91
4.12	Etika Penelitian.....	92
4.13	Keterbatasan Penelitian.....	93

5	BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	95
5.1	Hasil Penelitian.....	95
5.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	95
5.1.2	Data umum .....	97
5.1.3	Data Khusus .....	101
5.2	Pembahasan .....	105
5.2.1	Latensi tidur sebelum dan sesudah program rutin <i>exercise</i> aerobik dan pemberian latihan relaksasi otot progresif lansia di UPT PSLU Magetan.....	105
5.2.2	Durasi tidur sebelum dan sesudah program rutin <i>exercise</i> aerobik dan pemberian latihan relaksasi otot progresif lansia di UPT PSLU Magetan.....	107
5.2.3	Pengaruh program rutin <i>exercise</i> aerobik dan pemberian latihan relaksasi otot progresif terhadap latensi dan durasi tidur lansia di UPT PSLU Magetan.....	109
	BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....	117
6.1	Kesimpulan.....	117
6.2	Saran.....	118
	DAFTAR PUSTAKA .....	119
	LAMPIRAN.....	124

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1 Identifikasi Masalah Pengaruh Program Rutin <i>Exercise</i> Aerobik Dan Pemberian Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Latensi Dan Durasi Tidur Pada Lansia Di UPT PSLU Magetan .....	7
Gambar 2.1 Model <i>Healthy Aging</i> dengan faktor-faktornya.....	13
Gambar 2.3 Hubungan antara faktor resiko dengan penyakit degeneratif para lanjut usia.....	14
Gambar 2.3 Pemanasan 1.....	40
Gambar 2.4 .... Pemanasan 2.....	41
Gambar 2.5 Pemanasan 3.....	41
Gambar 2.6 Pemanasan 4.....	42
Gambar 2.7 Pemanasan 5.....	42
Gambar 2.8 Pemanasan 6.....	43
Gambar 2.9 Pemanasan 7.....	43
Gambar 2.10 Peralihan.....	44
Gambar 2.11 Inti 1.....	45
Gambar 2.12 Inti 2.....	45
Gambar 2.13 .Inti 3 .....	46
Gambar 2.14 Inti 4 .....	46
Gambar 2.15 Inti 5 .....	47
Gambar 2.16 Inti 6 .....	47
Gambar 2.17 Inti 7 .....	48
Gambar 2.18 Inti 8 .....	48
Gambar 2.19 Inti 9 .....	49
Gambar 2.20 Pendinginan 1 .....	49
Gambar 2.21 Pendinginan 2.....	50
Gambar 2.22 Pendinginan 3.....	50

Gambar 2.23 Pendinginan 4.....	53
Gambar 2.24 Pendinginan 5.....	53
Gambar 2.25 Pendinginan 6.....	54
Gambar 2.26 Pendinginan 7.....	54
Gambar 2.27 Pendinginan 8.....	55
Gambar 2.27 Pendinginan 9.....	55
Gambar 2.28 Gerakan melatih otot tangan.....	59
Gambar 2.29 Gerakan melatih otot tangan bagian belakang.....	60
Gambar 2.30 Gerakan melatih otot-otot bisep.....	61
Gerakan 2.31 Gerakan melatih otot bahu.....	62
Gambar 2.32 Gerakan mengerutkan otot dahi.....	63
Gambar 2.33 Gerakan mengerutkan otot mata.....	63
Gambar 2.34 Gerakan menegangkan otot rahang.....	64
Gambar 2.35 Menegangkan otot di sekitar mulut.....	65
Gambar 2.36 Menegangkan otot leher.....	66
Gambar 2.37 Gerakan melatih otot leher bagian depan.....	67
Gerakan 2.38 Melatih otot punggung.....	67
Gambar 2.39 Gerakan melatih otot dada.....	68
Gambar 2.40 Gerakan melatih otot perut.....	69
Gambar 2.41 Gerakan melatih otot kaki.....	71
Gambar 4.1 Kerangka kerja penelitian pengaruh program rutin <i>exercise</i> aerobik dan pemberian relaksasi otot progresif terhadap latensi dan durasi lansia di UPT PSLU Magetan.....	90

## DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 2.1	Keaslian penulisan .....	73
Tabel 4.1	Tabel Desain Penelitian.....	79
Tabel 4.2	Definisi operasional .....	81
Tabel 5.1	Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin.....	97
Tabel 5.2	Distribusi responden berdasarkan umur.....	98
Tabel 5.3	Distribusi responden berdasarkan lama tinggal dipantai .....	89
Tabel 5.4	Distribusi responden berdasarkan riwayat pekerjaan dahulu	98
Tabel 5.5	Distribusi responden berdasarkan riwayat perkawinan.....	100
Tabel 5.6	Distribusi responden berdasarkan agama.....	100
Tabel 5.7	Latensi tidur pada kelompok perlakuan dan kontrol sebelum dan sesudah melakukan program rutin <i>exercise</i> aerobik dan pemberian latihan relaksasi otot progresif.....	101
Tabel 5.8	Durasi tidur pada kelompok perlakuan dan kontrol sebelum dan sesudah melakukan program rutin <i>exercise</i> aerobik dan pemberian latihan relaksasi otot progresif.....	103

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Keterangan lolos etik.....	124
Lampiran 2 Permohonan fasilitas pengambilan data awal .....	125
Lampiran 3 Permohonan fasilitas pengambilan data penelitian .....	126
Lampiran 4 Izin pengambilan data awal dari DEPSOS.....	127
Lampiran 5 Izin penelitian dari DEPSOS.....	128
Lampiran 6 Izin pengambilan data dari UPT PSLU Magetan.....	129
Lampiran 7 Surat keterangan penelitian dari UPT PSLU di Magetan .....	130
Lampiran 8 Lembar penjelasan penelitian.....	131
Lampiran 9 Lembar penjelasan menjadi responden kelompok perlakuan	133
Lampiran 10 Lembar penjelasan menjadi responden kelompok kontrol....	135
Lampiran 11 <i>Informed Consent</i> .....	137
Lampiran 12 Lembar kuesioner pengumpulan data .....	138
Lampiran 13 SAK senam lansia .....	141
Lampiran 14 Lembar SPO senam lansia .....	145
Lampiran 15 SAK relaksasi otot progresif.....	147
Lampiran 16 Lembar SPO relaksasi otot progresif .....	153
Lampiran 16 Lembar Kuesioner.....	156
Lampiran 17 <i>Booklet</i> latihan otot progresif.....	158
Lampiran 18 Tabel data demografi.....	168
Lampiran 19 Tabulasi <i>pre</i> dan <i>post</i> latensi tidur kelompok perlakuan .....	169
Lampiran 20 Tabulasi <i>pre</i> dan <i>post</i> latensi tidur kelompok kontrol.....	170
Lampiran 21 Tabulasi <i>pre</i> dan <i>post</i> durasi tidur kelompok perlakuan .....	171
Lampiran 22 Tabulasi <i>pre</i> dan <i>post</i> durasi tidur kelompok kontrol .....	172
Lampiran 23 Tabulasi skor senam lansia dan relaksasi otot progresif.....	173
Lampiran 24 Hasil uji statistik.....	174
Lampiran 24 Hasil uji Instrumen.....	180



## DAFTAR SINGKATAN

NREM	: Non Rapid Eye Movement
NSC	: Nucleus Supra Chiasmatic
PSQI	: Pittsburgh Sleep Quality Index
REM	: Rapid Eye Movement
BPS	: Badan Pusat Statistik
ACTH	: <i>Adrenocorticotropoc hormon</i>
ARAS	: <i>Ascending Reticular Sistem</i>
HPA Axis	: <i>Hypotalamic Pytuitari Adrenal Axis</i>
GH	: <i>Growth hormon</i>
GAS	: General Adaptasi Syndrome
TSH	: <i>Thyroid Stimulating Hormon</i>
LH	: <i>Lutenizing Hormone</i>
PVN	: <i>Paraventricularis Hypotalamic Hormon</i>
WHO	: World Health organization
ATP	: Adenosine tripospate
DNM	: Denyut Nadi Maksimum