

SKRIPSI

**PERBEDAAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA YANG MENGIKUTI
SENAM LANSIA DENGAN LANSIA YANG MENGIKUTI OLAHRAGA
BERSEPEDA DI KARANG WERDA MEIDINA BANGKALAN**

PENELITIAN STUDI KOMPARATIF



Oleh :

MOCH ROMADHON R.
NIM. 131311123078

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN NERS
FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
2015**

SKRIPSI

**PERBEDAAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA YANG MENGIKUTI
SENAM LANSIA DENGAN LANSIA YANG MENGIKUTI OLAHRAGA
BERSEPEDA DI KARANG WERDA MEIDINA BANGKALAN**

PENELITIAN STUDI KOMPARATIF

**Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Pada Program Studi Pendidikan Ners
Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga**



Oleh :

MOCH ROMADHON R.
NIM. 131311123078

**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 di Perguruan Tinggi manapun.

Surabaya, 24 Desember 2014

Yang Menyatakan



Moch Romadhon R.

Moch Romadhon R.
NIM. 131311123078

SKRIPSI

**PERBEDAAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA YANG MENGIKUTI
SENAM LANSIA DENGAN LANSIA YANG MENGIKUTI OLAHRAGA
BERSEPEDA DI KARANG WERDA MEIDINA BANGKALAN**

Oleh :

Nama : Moch Romadhon R.
NIM. : 131311123078

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI
TANGGAL 22 Januari 2015

Oleh :

Pembimbing Ketua



Prof. Dr. I Ketut Sudiana, Drs., M.Si
NIP. 195507051980031005

Pembimbing



Ika Yuni Widayawati, M.Kep., Ns., Sp.Kep.MB
NIP. 197806052008122001

Mengetahui
a.n Dekan
Wakil Dekan I



Mira Priharini S.Kp., M.Kep
NIP. 197904242006042002

SKRIPSI

**PERBEDAAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA YANG MENGIKUTI
SENAM LANSIA DENGAN LANSIA YANG MENGIKUTI OLAHRAGA
BERSEPEDA DI KARANG WERDA MEIDINA BANGKALAN**

Oleh :

Nama : Moch Romadhon R.
NIM. : 131311123078

Telah diuji
Pada tanggal 27 Januari 2015

PANITIA PENGUJI

Ketua : Sriyono, M.Kep., Ns., Sp.Kep.MB
NIP. 197011202006041001



Anggota : 1. Prof. Dr. I Ketut Sudiana, Drs., M.Si
NIP. 195507051980031005



2. Ika Yuni Widyawati, M.Kep., Ns., Sp.Kep.MB
NIP. 197806052008122001



Mengetahui
a.n Dekan
Wakil Dekan I



Mira Triharjini S.Kp., M.Kep
NIP. 197904242006042002

MOTO

Nilai seseorang sesuai dengan kadar tekadnya,

Ketulusannya sesuai dengan kadar kemanusiaannya,

*Keberaniannya sesuai dengan kadar penolakannya terhadap
perbuatan jahat dan*

*Kesucian hati nuraninya sesuai dengan kadar kepekaannya terhadap
kehormatan dirinya (Ali bin Abi Thalib ra)*



UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan bimbinganNya kami dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“PERBEDAAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA YANG MENGIKUTI SENAM LANSIA DENGAN LANSIA YANG MENGIKUTI OLAHRAGA BERSEPEDA DI KARANG WERDA MEIDINA BANGKALAN”**. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Pendidikan Ners Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.

Bersama ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. Purwaningsih, S.Kp., M.Kes., selaku dekan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan Program Studi Pendidikan Ners.
2. Mira Triharini, S.Kp., M.Kep., selaku Wakil Dekan I Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yang telah memberikan kesempatan dan dorongan kepada kami untuk menyelesaikan Program Studi Pendidikan Ners.
3. Prof. Dr. I Ketut Sudiana, Drs., M.Si., selaku dosen pembimbing ketua yang telah memberikan bimbingan, arahan dan saran kepada peneliti sehingga skripsi ini akhirnya bisa terselesaikan.

4. Ika Yuni Widyawati, M.Kep., Ns., Sp.Kep.MB., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan dan saran kepada peneliti sehingga skripsi ini akhirnya bisa terselesaikan.
5. H. Hanafi, selaku ketua Karang Werda Meidina Bangkalan yang telah memberikan ijin dan memfasilitasi peneliti selama penelitian ini.
6. H. M. Sarjono, selaku ketua II Karang Werda Meidina Bangkalan yang telah memberikan ijin dan memfasilitasi peneliti selama penelitian ini.
7. Seluruh lansia di Karang Werda Meidina Bangkalan yang telah berpartisipasi dan bekerjasama dengan sangat baik selama penelitian.
8. Kedua orang tua dan saudara yang telah memberikan motivasi dan dukungan serta doa selama ini.
9. Seluruh teman-teman angkatan B16, terima kasih atas bantuannya selama ini dan kerjasama yang kompak serta semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Kami sadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna, tetapi kami berharap skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan bagi keperawatan.

Surabaya, 24 Desember 2014
Penulis,

Moch Romadhon R.