

**SKRIPSI**

**PENGARUH HATHA YOGA TERHADAP KUALITAS  
TIDUR LANSIA DI BANJAR TEGAL SAAT  
KELURAHAN KAPAL WILAYAH KERJA  
UPTD PUSKESMAS MENGWI II**



**NI NYOMAN MERTAWATI  
NIM. C2122109**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2023**

**PENGARUH HATHA YOGA TERHADAP KUALITAS  
TIDUR LANSIA DI BANJAR TEGAL SAAT  
KELURAHAN KAPAL WILAYAH KERJA  
UPTD PUSKESMAS MENGWI**

**SKRIPSI**

**Diajukan Oleh :**

**NI NYOMAN MERTAWATI  
NIM. C2122109**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2023**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**PENGARUH HATHA YOGA TERHADAP KUALITAS  
TIDUR LANSIA DI BANJAR TEGAL SAAT  
KELURAHAN KAPAL WILAYAH KERJA  
UPTD PUSKESMAS MENGWI**

**Diajukan Oleh :**

**NI NYOMAN MERTAWATI  
NIM. C2122109**

**Mangupura, 13 Desember 2023**

**Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing**

**Pembimbing I**



**Ns. Ni Komang Matala Gandari, S.Kep., MH  
NIDN . 0813098803**

**Pembimbing II**



**I Gede Wirajava., SE., MM.Ak  
NIDN. 0821099001**

**Mengetahui  
Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan  
Ketua**



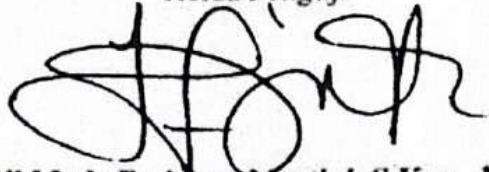
**Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep.  
NIDN. 0821058603**

## HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN  
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA  
ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU  
KESEHATAN BINA USADA BALI  
BINA USADA BALI  
Tanggal : 26 Januari 2024

Yang Terdiri dari:

Ketua Penguji



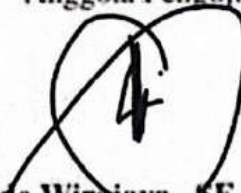
Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes  
NIDN. 18090148

Sekretaris Penguji



Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep., MH  
NIDN : 0813098803

Anggota Penguji



I Gede Wirajaya, SE., MMLAk  
NIDN. 0821099001

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua


Ns. I Putu Artha Wihaya, S.Kep., M.Kep  
NIDN: 0821058603

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Nyoman Mertawati  
NIM : C21221109  
Jurusan : Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan  
Judul Skripsi : Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Kualitas Tidur Lansia di  
Banjar Tegal Saat Kelurahan Kapal Wilayah Kerja Unit  
Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Mengwi II

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 22 Januari 2024



Ni Nyoman Mertawati

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkah dan karunia-NYA yang telah diberikan pada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Banjar Tegal Saat Kelurahan Kapal Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Mengwi II" tepat pada waktunya. Dalam penyusunan skripsi ini, Penulis banyak mendapat bantuan dari beberapa pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini izinkan penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM., selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep., selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali
3. Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep., MH., selaku Pembimbing I yang telah banyak membantu penulisan dalam penyusunan skripsi ini
4. I Gede Wirajaya, SE., MM.Ak selaku pembimbing II yang telah banyak membantu penulisan dalam penyusunan skripsi ini
5. Seluruh Dosen dan Staff STIKES Bina Usada Bali.
6. Rekan-rakan mahasiswa Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak membantu dan memberikan dukungan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis dengan terbuka menerima segala kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah ilmu pengetahuan serta wawasan bagi penulis khususnya dari para pembaca umum.

Badung, 22 Januari 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Ni Nyoman Mertawati', written in a cursive style.

Ni Nyoman Mertawati

**SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN  
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

Skripsi, Januari 2024

Ni Nyoman Mertawati

Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Banjar Tegal Saat Kelurahan Kapal Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Mengwi II

(xiii + 67 halaman + 8 tabel + 2 gambar + 12 lampiran)

**ABSTRAK**

Usia lanjut banyak mengalami kemunduran fisik maupun mental yang dapat menimbulkan berbagai masalah diantaranya terjadi penurunan kualitas tidur. Penatalaksanaan penurunan kualitas tidur dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi yang berpotensi mengurangi gangguan tidur adalah melakukan hatha yoga. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh hatha yoga terhadap kualitas tidur lansia. Penelitian ini menggunakan metode pra eksperimental dengan rancangan *one-group pre-post test design*. Jumlah sampel yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 29 orang dengan teknik sampling *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index*. Hasil penelitian menunjukkan kualitas tidur *pre test* seluruhnya yaitu 29 orang (100%) dalam kategori buruk, sedangkan *post test* sebanyak 27 orang (93,1%) dalam kategori baik. Hasil uji *Wilcoxon Sign Rank Test* didapatkan  $Z_{hitung} = 4,763 > Z_{tabel} = 1,96$  dan  $p\ value = 0,001 < \alpha 0,05$  hasil ini menunjukkan ada pengaruh hatha yoga terhadap kualitas tidur lansia. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hatha yoga berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur lansia. Disarankan agar hatha yoga dapat dilanjutkan secara rutin dan membuat SOP hatha yoga

Kata Kunci: Hatha Yoga, Kualitas, Tidur Lansia

Sumber Pustaka: 42 (2018-2021)

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA KONSEP</b>	
A. Konsep Lansia .....	9
B. Konsep Kualitas Tidur .....	10
C. Konsep Hatha Yoga .....	19
D. Kerangka Teori .....	27

### **BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI**

#### **OPERASIONAL**

A. Kerangka Konsep.....	28
B. Hipotesis.....	29
C. Dfinisi Operasional .....	30

### **BAB IV METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian.....	31
B. Populasi dan Sampel .....	31
C. Tempat Penelitian .....	34
D. Waktu penelitian .....	34
E. Etika Penelitian .....	34
F. Alat Pengumpulan Data .....	36
G. Prosedur Pengumpulan Data .....	37
H. Pengolahan Data.....	40
I. Rencana Analisis data.....	42

### **BAB V HASIL PENELITIAN**

A. Kondisi Lokasi Penelitian .....	43
B. Ahasil Analisis Univariat .....	44
C. Hasil Uji Normalitas.....	47
D. Hasil Analisis Bivariat .....	47

### **BAB VI PEMBAHASAN**

A. Kualitas Tidur Sebelum Diberikan Hatha Yoga.....	49
B. Kualitas Tidur Setelah Diberikan Hatha Yoga.....	54

C. Pengaruh Hatha Yoga terhadap Kualitas Tidur Lansia.....	56
D. Keterbatasan Penelitian.....	61
E. Implikasi Penelitian.....	61

## **BAB VII SIMPULAN DAN SARAN**

A. Simpulan.....	63
B. Saran.....	63

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	30
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian Berdasarkan Umur di Banjar Tegal Saat Kelurahan Kapal Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Mengwi II Tahun 2023.....	44
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin di Banjar Tegal Saat Kelurahan Kapal Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Mengwi II Tahun 2023.....	44
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian Berdasarkan Pendidikan di Banjar Tegal Saat Kelurahan Kapal Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Mengwi II Tahun 2023.....	45
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian Berdasarkan Pendidikan di Banjar Tegal Saat Kelurahan Kapal Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Mengwi II Tahun 2023.....	45
Tabel 5.5 Kualitas Tidur Lansia Sebelum Diberikan Hatha Yoga di Banjar Tegal Saat Kelurahan Kapal Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Mengwi II Tahun 2023.....	46
Tabel 5.6 Kualitas Tidur Lansia Setelah Diberikan Hatha Yoga di Banjar Tegal Saat Kelurahan Kapal Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Mengwi II Tahun 2023.....	46
Tabel 5.7 Hasil Uji Normalitas Data.....	47
Tabel 5.7 Hasil Analisis Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Banjar Tegal Saat Kelurahan Kapal Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Mengwi II Tahun 2023.....	47

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	27
Gambar 3.1 Kerangka Konsep .....	28

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1: Jadwal Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 2: Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 3: Surat Balasan Studi pendahuluan
- Lampiran 4: Lembar Permohonan Menjadi responden
- Lampiran 5: Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 6: Instrumen Penelitian
- Lampiran 7: Prosedur Pelaksanaan Hatha Yoga
- Lampiran 8: Master Tabel
- Lampiran 9: Hasil Analisis Data
- Lampiran 10: Surat Keterangan Lulus Etik Penelitian
- Lampiran 11: Surat Permohonan Melaksanakan Penelitian
- Lampiran 12: Surat Ijin Melaksanakan Penelitian
- Lampiran 13: Dokumentasi Penelitian

## DAFTAR PUSTAKA

- Amitara, B. D. (2020). Pengaruh Latihan Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Medika Persada Vol. 4 No.1*
- Aziz, M. (2019). Pengaruh Aromaterapi Sereh terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Panti Wredha Daerah Surakarta. *Journal Media Ilmu Keperawatan*, 7(9).
- Bandiyah, S. (2018). *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2021). *Laporan Tahunan Data Kesehatan Provinsi Bali*. Denpasar : Sub. Bagian Pencatatan dan pelaporan Dinas Kesehatan Provinsi Bali
- Dinas Kesehatan Kabupaten Badung (2022). *Profil Kesehatan Kabupaten Badung*. Mangupura : Bagian Data dan Informasi
- Haryanto, A. (2019). Gangguan Tidur pada Lanjut Usia Diagnosis dan Penatalaksanaan. *Journal Cermin dunia Kdeokteran*, 157.
- Hermayudi. (2020). Gambaran Kejadian Insomnia Pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta. *Journal Ners Indonesia*, 3(6).
- Hidayat, A.A. (2018). *Metode Penelitian Keperawatan dan Tehnik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Hidayanti, A. (2020). *Tetap Sehat Dengan Yoga*. Jakarta : Panda Media
- Hudiyawati, D. (2019). Yoga Sebagai Intervensi Gangguan Tidur pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Komunikasi Kesehatan Vol.IX No.1*
- Indah, R. (2020) Pengaruh Yoga Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran. *Jurnal Media Keperawatan Indonesia Volume 3. No 1*
- Imran, B. (2018). *Gangguan Sulit Tidur*. Yogyakarta: Kanisius.
- Johan, D. (2019). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia yang Mengalami Hipertensi di Wilayah Kerja sPuskesmas Air Dingin Padang. Naskah Publikasi. *e Journal Keperawatan (e-Kp) Volume 4 Nomor 2*.

- Khasanah, D. (2019). Kualitas Tidur Lansia. *Journal Nursing Studies*, 1(1).
- Koswara, A. (2018). *Psikologi Usia*. Bandung: Erisco.
- Lebang, E. (2018). *Yoga Sehari-hari Volume 1*. Jakarta: Pustaka Bunda
- Lo, F.H & Lee, S.I. (2018). Recent advances In The Assessment And Treatment Of Insomnia. *Journal of Consulting and Clinical Psychology Vol 60. No.4*,
- Maryam, E. (2019). *Mengenal Usia Lanjut dan Penangannya*. Jakarta: Salemba.
- Munir. (2019). *Gangguan Tidur Pada Lansia Cermin Dunia Kedokteran No.157*. Jakarta: FKUI.
- National Sleep Foundation. (2021). *Sleepionary Defenition of Common Sleep Terms* .<https://sleepfoundation.org/sleepionary>-Diakses 12 Mei 2023.
- Notoatmodjo. (2017). *Metodologi Penelitian Kesehatan* . Bandung: Rineka Cipta.
- Nugroho. (2019). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik Edisi 3*. Jakarta: EGC.
- Novianty, A.S. (2020). *Pengaruh Terapi Musik Keroncong Dan Aromaterapi Lavender ( Lavandula Angustifolia ) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta*. Skripsi Program Studi S-1 Keperawatan Stikes Kusuma Husada Surakarta
- Novitasari, I. (2019). Pengaruh Latihan Hatha Yoga Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Pascasarjana Kesehatan Masyarakat Di Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan, Vol. 9 No. 1*
- Nursalam. (2020). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan Edisi 5*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nurul, H. (2019). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia Teori dan Aplikasi dalam Praktik*. Jakarta: EGC.
- Pangkalan, I. (2018). *Yoga Insomnia 29 Gerakan Yoga Insomnia Untuk Menyembuhkan Susah Tidur Secara Alami*. Jakarta: Media Komputindo.
- Potter, & Perry. (2017). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep Proses dan Praktik Edisi 4*. Jakarta: EGC.
- Puspitosari, I. (2020). *Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia si Banjar Karang Suwung Sading*. Denpasar: Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Uneversitas Udayana.

- Sastroasmoro, S., & Ismael, S. (2018). *Dasar - Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Sindhu, P. (2017). *Hidup Sehat dan Seimbang dengan Yoga Daily Practice*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Somvir. (2019). *Mari Beryoga*. Bali: India-fondation
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV Alfabeta.
- Suhesti, D. (2019). Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta. *STIKES : Aisyiyah*
- Sulistyowati, W. (2019). *Perbedaan Tingkat Insomnia pada Lansia Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Musik Keroncong di Pelayanan Sosial Lanjut usia Tulungagung*. Malang: Skripsi Universitas Brawijaya.
- Stanley & Beare. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Edisi 2. Alih bahasa NetyJ. dan Sari K*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Widyastuti,S. (2019). Hubungan Antara Kualitas Tidur Lansia Dengan Tingkat Kekambuhan Pada Pasien Hipertensi Di Klinik Dhanang Husada Sukoharjo. *Journal Keperawatan Indonesia*, 6(8).
- World Health Organization. (2018). *WHO Global Report on Falls Prevention in Older Age*. Perancis.