

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA WANITA YANG MENGIKUTI
SENAM TERAPI LING TIEN KUNG**

PROPOSAL

Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan



Oleh:

Syifa Annisa Zakirah

1606983

**PROGRAM STUDI D3 KEPEREWATAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2019

HALAMAN ORISINALITAS

GAMBARAN KUALITAS TIDUR WANITA YANG MENGIKUTI

SENAM TERAPI *LING TIEN KUNG*

Oleh

Syifa Annisa Zakirah

Sebuah karya tulis ilmiah yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan Program Studi D –III Keperawatan pada Fakultas Pendidikan Indonesia

© Syifa Annisa Zakirah 2019

Universitas Pendidikan Indonesia

Juni 2019

Hak Cipta dilindungi undang – undang.

KTI ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

SYIFA ANNISA ZAKIRAH

GAMBARAN KUALITAS TIDUR WANITA YANG MENGIKUTI

SENAM TERAPI *LING TIEN KUNG*

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

Pembimbing I

Lisna Fitri Anisa S.Kep.,M.Kes.,AIFO

NIP. 19820222 201212 2 003

Pembimbing II

Sehabudin Salasa

NIPT. 19761082001121005

Mengetahui

Ketua Prodi D3 Keperawatan

Slamet Rohaedi, S.Kep., M.P.H.

NIP.197611082001121005

GAMBARAN KUALITAS TIDUR WANITA YANG MENGIKUTI SENAM TERAPI LING TIEN KUNG

SYIFA ANNISA ZAKIRAH

1606983

ABSTRAK

Gangguan tidur banyak terjadi pada wanita karena aliran darah pada otak wanita lebih banyak di korteks prefrontal yang berfungsi mempertahankan fokus dan emosi yang dapat meningkatkan saraf simpatis dan mempengaruhi kualitas tidur. Saat ini mulai dikembangkan Senam Terapi *Ling Tien Kung* yang diketahui dapat memperbaiki kualitas tidur, namun informasinya masih terbatas. Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran kualitas tidur wanita yang mengikuti senam terapi *Ling Tien Kung*. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 102 orang wanita berusia 41-80 tahun yang telah mengikuti senam terapi *Ling Tien Kung* minimal 6 minggu. Instrumen yang digunakan kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Indeks*. Hasil penelitian menunjukkan wanita yang mengikuti senam terapi *Ling Tien Kung* dalam penelitian ini sebanyak 74 orang (72,5%) memiliki kualitas tidur baik dan sebanyak 28 orang (27,5%) memiliki kualitas tidur buruk. Dapat disimpulkan bahwa wanita yang mengikuti senam terapi *Ling Tien Kung* memiliki kualitas tidur yang baik karena gerakan senam tersebut dapat menstimulasi hormon serotonin dan beta endorfin yang membuat transportasi oksigen ke seluruh jaringan khususnya otak menjadi lancar hingga memperbaiki pengaturan tidur pada wanita. Adapun saran dari penelitian ini diharapkan senam terapi *Ling Tien Kung* dapat diterapkan sebagai alternatif senam yang dapat memperbaiki kualitas tidur dan dapat dikembangkan lebih luas dalam penelitian lainnya mengenai kualitas tidur.

Kata kunci : *Ling Tien Kung*, Wanita, Kualitas Tidur

DESCRIPTION OF SLEEP QUALITY WOMEN WHO FOLLOWING GYMNASTIC THERAPY LING TIEN KUNG

SYIFA ANNISA ZAKIRAH
1606983

ABSTRACT

Sleep disorders occur a lot in women because more blood flow in a woman's brain in the prefrontal cortex which functions to maintain focus and emotions that can increase sympathetic nerves and affect sleep quality. Currently, Ling Tien Kung Gymnastics Therapy is being developed which is known to improve sleep quality, but the information is still limited. The purpose of this study is to describe the sleep quality of women who take Ling Tien Kung's therapy exercises. The research method used was descriptive quantitative with a total sample of 102 women aged 41-80 years who had participated in Ling Tien Kung therapy at least 6 weeks. The instrument used was the Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaire. The results showed 74 women (72.5%) had good sleep quality and 28 people (27.5%) had poor sleep quality. It can be concluded that women who take Ling Tien Kung's exercise have good sleep quality because the gymnastic movements can stimulate serotonin and beta endorphins which make transportation of oxygen to all tissues especially the brain smoothly to improve sleep regulation in women. The suggestion from this study is that Ling Tien Kung therapy can be applied as an alternative to gymnastics that can improve sleep quality and can be developed more widely in other studies regarding sleep quality.

Keywords: Ling Tien Kung, Women, Sleep Quality

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	Error! Bookmark not defined.
UCAPAN TERIMAKASIH	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	4
<i>ABSTRACT</i>	5
DAFTAR ISI	6
DAFTAR GAMBAR	8
DAFTAR TABEL	9
DAFTAR LAMPIRAN.....	10
BAB 1 PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Istirahat Tidur.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Tidur	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Kebutuhan Tidur Pada Wanita	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Fase Tidur	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Fisiologi Tidur.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.5 Fisiologi Gelombang Tidur	Error! Bookmark not defined.
2.2 Kualitas Tidur	Error! Bookmark not defined.
2.2.7 Konsep Senam Terapi <i>Ling Tien Kung</i>	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1 Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2 Populasi dan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
3.2.1 Populasi.....	Error! Bookmark not defined.
3.2.2 Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.4 Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.5 Uji Validitas dan Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
3.5.1 Uji Validitas	Error! Bookmark not defined.
3.5.2 Uji Reliabilitas.....	Error! Bookmark not defined.

3.6 Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
3.7 Prosedur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.7.1 Tahap Persiapan	Error! Bookmark not defined.
3.7.2 Tahap Pelaksanaan	Error! Bookmark not defined.
3.8 Teknik Pengolahan dan Analisa Data	Error! Bookmark not defined.
3.8.1 Teknik Pengolahan data	Error! Bookmark not defined.
3.8.2 Analisa data	Error! Bookmark not defined.
3.9 Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.9.1 Otonomi (<i>autonomy</i>)	Error! Bookmark not defined.
3.9.2 Privasi dan Kerahasiaan (<i>Privacy and Confidentiality</i>)	Error! Bookmark not defined.
3.9.3 Jujur dan Keterbukaan (<i>Justice and Inclusiveness</i>)	Error! Bookmark not defined.
3.9.4 Kemanfaatan (<i>Beneficence</i>)	Error! Bookmark not defined.
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1 Temuan	Error! Bookmark not defined.
4.1.1 Karakteristik Subjek Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.1.2 Kualitas Tidur Wanita Yang Mengikuti Senam Terapi <i>Ling Tien Kung</i>	Error! Bookmark not defined.
4.2 Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
4.2.1 Kualitas Tidur Wanita Yang Mengikuti Senam Terapi <i>Ling Tien Kung</i>	Error! Bookmark not defined.
4.3 Keterbatasan dan Hambatan	Error! Bookmark not defined.
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	Error! Bookmark not defined.
5.1 Simpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2 Implikasi	Error! Bookmark not defined.
5.3 Rekomendasi	Error! Bookmark not defined.
5.3.1 Bagi Komunitas Senam Terapi <i>Ling Tien Kung</i> Sagarua Bandung	Error! Bookmark not defined.
5.3.2 Bagi Peneliti Selanjutnya	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	11
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1.....	16
Gambar 2.2.....	17
Gambar 2.3.....	17
Gambar 2.4.....	17
Gambar 2.5.....	18
Gambar 2.6.....	18
Gambar 2.7.....	18
Gambar 2.8.....	19
Gambar 2.9.....	19
Gambar 2.10.....	19
Gambar 2.11.....	20
Gambar 2.12.....	20
Gambar 2.13.....	20
Gambar 2.14.....	21
Gambar 2.15.....	21
Gambar 2.16.....	21
Gambar 2.17.....	22
Gambar 2.18.....	22
Gambar 2.19.....	23
Gambar 2.20.....	23
Gambar 2.21.....	24
Gambar 2.22.....	24
Gambar 2.23.....	25
Gambar 2.24.....	26
Gambar 2.25.....	28
Gambar 2.26.....	28
Gambar 2.27.....	29
Gambar 2.28.....	29
Gambar 2.29.....	30
Gambar 2.30.....	30
Gambar 2.31.....	31
Gambar 2.32.....	31
Gambar 2.33.....	32

DAFTAR TABEL

3.1 Tabel Definisi Operasional.....	35
4.1 Tabel Karakteristik Subjek Wanita yang Mengikuti Senam Terapi <i>Ling Tien Kung</i>	41
4.2 Tabel Hasil Kualitas Tidur Wanita yang Mengikuti Senam Terapi <i>Ling Tien Kung</i>	44

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Ijin Pendahuluan
- Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 3. Kuisisioner Penelitian
- Lampiran 4. Data Karakteristik Subjektif
- Lampiran 5. Data Hasil Penelitian
- Lampiran 6. Data Komponen Penelitian
- Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 8. Buku Bimbingan

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, Safaa E. Sayed., & Younis, Gehan A. (2014). *The Effect Of Relaxation Techniques on Quality of Sleep For Patients With End- Stage Renal Failure Undergoing Hemodialysis. International Journal of Innovative and Applied Research. Vol. 2 No. 7*
- Agus, D. D. (2015). Pengaruh *therapeutic exercise walking* terhadap kualitas tidur dengan penyakit paru obstruksi kronik (PPOK) di poli spesialis paru B rumah sakit paru kabupaten jember.
Diakses dari sci-hub.tw/10.1016/j.iox.2012.03.003
- Amir, Nurmiati. (2013). *Gangguan Tidur Pada Lanjut Usia*. Jakarta: Cermin Dunia Kedokteran
- Anggita, G.R. (2014). *The Quality Of Life (QoL) Member of Ling Tien Kung As Energy Therapy Complementary-Alternative Medicine (CAM) In Surabaya*.
Diakses dari
<https://dspace.uc.ac.id/bitstream/handle/123456789/1036/RS1412032.pdf?sequence=1&isAllowed>
- Arthur Anthony dan Vijay Govindaraja. (2014). *Textbook of Medical Physiology*. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Asmadi (2013). *Teknik prosedural keperawatan: konsep dan aplikasi kebutuhan dasar klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Astria, N. K. R. (2016). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Wanita Di Desa Adat Pecatu, kecamatan kuta*.
Diakses dari
https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_dir/b0501d9399fff1e9f34c804e5884e35.pdf
- Ayu, C (2016). *Memahami kesehatan reproduksi wanita*. Jakarta : EGC
- Bangkit, d. S. T., (2011). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Intensitas Pada Nyeri Punggung Bawah Dan Nyeri Kepala Primer*.
- Darmojo & Martono (2010). *Buku Ajar Geriatri*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Ernawati,E (2017). *Perbedaan Tingkat Insomnia Wanita Sebelum dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif (progressive Muscle Relaxation) di BPSTW Ciparay Bandung*.
Diakses dari
http://pustaka.unpad.ac.id/wpcontent/uploads/2009/07/perbedaan_tingkat_insomnia_lansia.pdf
- Fadhiani, M. (2017). *Pengaruh terapi dzikir terhadap kualitas tidur mahasiswa program studi keperawatan universitas Jember*.
Diakses dari
<http://repo.sitory.unej.ac.id/handle/123456789/81187>
- Gentili,A (2016). *Sleep Disorder Introductory Textbook of Psychiatry, Andreasen NC, Black DW. eds, 3rd ed. Am Psychiatric Publ. Inc, Washington DC, London*. Hal 643-66
- Guyton, A. C., Hall, J. E (2014). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 12. Jakarta : EGC, 1022
- Hidayat, A.A (2013). *Pengantar kebutuhan dasar manusia*. Jakarta: Salemba Medika

- Hunt, T.M. (2017). *Diminished Capability to Recognize the Optimal Temperature for Sleep Initiation May Contribute to Poor Sleep in Elderly People*. *ol. 31, No. 9*.
- Indrawati, N (2016). Perbandingan kualitas tidur mahasiswa yang mengikuti UKM dan tidak mengikuti UKM pada mahasiswa reguler FIK UI. Skripsi. Depok:FIKUI.
Diakses dari http://lib.ui.ac.id/file?file=pdf/abstrak-203081_12.pdf
- Kementerian Kesehatan RI. 2016. Gambaran Kesehatan Penduduk Indonesia.
Diakses dari
<http://depkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/buletin/buletinlan sia/pdf>
- Kezia, K.L (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di BPLU Senja Cerah Provinsi Sulawesi Utara. *e-Journal Keperawatan*. Vol .5 No. 1.
- Maas, Budiono, Pertami, Sumirah B (2014). Pola tidur wanita berkeluarga. diakses dari <http://e-journal.usd.ac.id/index.php/JP/article/view/760>
- Maryam, L. (2013). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Melancon, dkk (2015). *Sleep Disturbance and Older Adults Inflammatory Responses to Acute Stress. The American Journal of Geriatric Psychiatry*. Diakses dari <https://sci-hub.tw/10.1097/JGP.0b013e31824361de>
- Melissa, Drake, C. Roehr. S, T. Shambroom, J (2013). *Sleep duration and weight change in midlife women*. Diakses dari sci-hub.tw/10.1111/j.1365-2869.2006.00523.
- Michael, J. (2013). *Development and Validation of a Social Media Use*. *Development and Validation of a Social Media Use. Volume 2, pp. 38-50*.
- Nilifda, H. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. Universitas Andalas: Fakultas Kedokteran Unand. Diakses dari [http:// port a l Garuda.org/article.php ?arti cle=421645& valn% 20Dokter% 2 0Angkat an% 20 2010 % 20FK% 2 0 U n I v ers itas% 20A ndalas](http://portag Garuda.org/article.php?article=421645&valn%20Dokter%20Angkatan%202010%20FK%20Univ ersitas%20A ndalas)
- Nurchasanah. (2017). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kualitas Hidup Pada Wanita di Kelurahan Karangasem Kecamatan Laweyan Surakarta.
Diakses dari
<http://e jurnal.poltekkestjk.ac.id/in dex .php/JK/ article/view/ 88/80>
- National Sleep Foundation (2018). *Women and Sleep*. Diakses dari https://jam anetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/215006?wptouch_pre view theme=enabled
- Oliveira, A., & Roth, W. T. (2010). *Muscle Relaxation Therapy For Anxiety Disorders. Journal Of Anxiety Disorders. Vol. 21 hal 150-152*
- Perry & Potter (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan (Konsep, Proses, dan Praktik)*. Jakarta: EGC.
- Ratnasari, C. D. (2016). Gambaran Kualitas Tidur Pada Komunitas Game Online Mahasiswa Teknik Elektro Universitas Diponegoro. Diakses dari http://eprints.undip.ac.id/51197/1/BAB_1-3.pdf
- Risa Astria. (2016). Gambaran Kualitas Tidur Wanita di Desa Adat Pecatu Kecamatan Kuta Selatan Kabupaten Denpasar.
Diakses dari

https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/5bde59576133dcca48a5cb4d905afb39.pdf

- Rivhan, Fauzan. (2014). Gambaran Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Tahun Akademik 2013/2014. Diakses dari <http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/42951/Appendix.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rohmawati, Z. (2012). Korelasi Antara Frekuensi Senam dengan Kualitas Tidur di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta. Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta, 8–11. Diakses dari <http://digilib.unisayogya.ac.id/28201410201178%29.pdf>
- Sari, D., & Leonard, D. (2018). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Wanita Di Wisma Cinta Kasih. *Jurnal Endurance*, 3(1), 121–130. Diakses dari <https://sci-hub.tw//10.22216/jen.v3i1.2433>
- Sari Ita, R., Franly, O., & Lando, S. (2017). Hubungan Kualitas Tidur Dengan kualitas hidup Di Bplu Senja Cerah Provinsi Sulawesi Utara, 5. Retrieved from sci-hub.tw//10.58216/vel.5423
- Sudiarto (2016). Pengaruh relaksasi terhadap kecemasan dan kualitas tidur pada pasien intensive care unit. *Jurnal Riset Kesehatan Vol. 4 No.3*. Diakses dari <http://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/10769/7999>
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Swee, F (2013). *Ling Tien Kungedisi I – Making People Healty*. Surabaya: Insan Cendekia.
- Tom, E.G (2017). *Sleep quality subtypes in midlife women*. Diakses dari sci-hub.tw/10.1093/sleep/14.1.18
- Ulfiana (2017). Teknik Gerakan *Ling Tien Kung* Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. Diakses dari <https://ejournal.unair.ac.id/IJCHN/article/view/12216/7090>
- Widjaja, S (2015). *Ling Tien Kungedisi II – Making People Healty*. Jakarta: Insan Cendekia.
- Wolfson, A (2015). *Effects of the young adolescents sleep smart program on sleep hygien practies, sleep healt efficacy, and behavioral well-being*. Diakses dari sci-hub.tw/10.1016/j.sleh.2015.07.002
- Yaqin, U. F. N. (2016). Hubungan Kulitias Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. Diakses dari <http://repository.unej.ac.id/handle/123456789/76598>
- Yohannes (2015). *Recommended amount of sleep for a healty*. Diakses dari <http://jcsn.aasm.org/ViewAbstract.aspx?pid=30048>