

**PENGARUH *WALKING MORNING EXERCISE* TERHADAP
PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA**

SKRIPSI

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada
Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh:

ANISAH OKTAVIATAMA

E2019009

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2023**

**PENGARUH *WALKING MORNING EXERCISE* TERHADAP
PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA**

SKRIPSI

Oleh:

ANISAH OKTAVIATAMA

E2019009

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2023**

**PENGARUH *WALKING MORNING EXERCISE* TERHADAP
PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA**

SKRIPSI

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada
Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh:

ANISAH OKTAVIATAMA

E2019009

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2023**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul:

PENGARUH *WALKING MORNING EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Institusi manapun. Apabila dikemudian hari penulisan tugas akhir ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawab sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 22 Mei 2023

The image shows an official stamp from Universitas 'Aisyiyah Surakarta. The stamp includes the university's logo, the text 'METERA TEMPEL', and the identification number 'BEE 15AKX294023342'. A handwritten signature in black ink is written over the stamp.

Anisah Oktaviatama

E2019009

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Anisah Oktaviatama

NIM : E2019009

Jenis Karya : Skripsi

Judul : Pengaruh *Walking Morning Exercise* Terhadap
Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia.

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas *Royaliti Non-esklusif (Non-Exclusive Royalty-free Right)* Kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pengakalan data (data base), merawat dan mempublikasikan skripsi saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Surakarta
Pada Tanggal 22 Mei 2023
Yang menyatakan



(Anisah Oktaviatama)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul:

PENGARUH *WALKING MORNING EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian sidang Skripsi Program Studi
Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 19 Mei 2023

Mengetahui,
Dosen Pembimbing



Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis.

NIDN. 0615059502

Mengetahui,
Kaprosdi Diploma IV Fisioterapi



Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis.

NIDN. 0615059502

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul:

PENGARUH *WALKING MORNING EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan Pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah diujikan pada ujian sidang skripsi pada tanggal 22 Mei 2023 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 22 Mei 2023

Mengesahkan,

- Penguji
1. Cahyo Setiawan, S.Ftr., M.K.M
NIDN. 0625109601
 2. Dea Linia Romadhoni, S.Fis., M.K.M
NIDN. 0607039301
 3. Dita Mirawati, S. Tr.Ftr., M.Fis
NIDN. 0615059502

()
()
()

Mengetahui,
Kaprosdi Diploma IV Fisioterapi



Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis.
NIDN. 0615059502

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Pengaruh *Walking Morning Exercise* terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia”. Selama menyelesaikan penyusunan skripsi, Penulis mengucapkan terima kasih kepada yang saya hormati:

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Sri Kustiyati, SST, M.Keb selaku Dekan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Dita Mirawati, S. Tr.Ftr., M.Fis selaku Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan semangat, kritik, saran, masukan, dan bimbingan untuk menyelesaikan skripsi.
5. Diri saya, terimakasih sudah sabar dan terus berusaha menyelesaikan skripsi ini dengan semaksimal mungkin.
6. Keluarga tercinta Bapak Didik Purwanto, Ibu Endarti, kakak saya terimakasih selalu mendoa’kan, memberikan dukungan, dan semangat yang luar biasa.
7. Toni Rahmat Romadhon yang selalu mensupport dan memberikan dukungan secara langsung dalam pembuatan skripsi ini.
8. Sahabat MANOHARA Siti Anisa, Salsabila Salma terimakasih atas tempat keluh kesah dan dukungan dalam proses penyelesaian skripsi.
9. Teman-teman satu bimbingan, dan seperjuangan Fisioterapi angkatan 2019.
10. Kepada semua pihak yang membantu penulis menyelesaikan proposal ini.

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini jauh dari kesempurnaan, semoga berbagai kekurangan ini menjadikan pembelajaran yang bermanfaat bagi masa yang akan datang.

Surakarta, 24 Januari 2023

Penulis