

**PENGARUH PEMBERIAN SENAM YOGA UNTUK
MENGURANGI *INSOMNIA* PADA LANSIA
DI POSYANDU MAWAR II DEMANGAN
SAPEN MOJOLABAN SUKOHARJO**

SKRIPSI

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Fisioterapi pada
Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh

DWI LESTARI
E2014012

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
SURAKARTA
2018**

**PENGARUH PEMBERIAN SENAM YOGA UNTUK
MENGURANGI *INSOMNIA* PADA LANSIA
DI POSYANDU MAWAR II DEMANGAN
SAPEN MOJOLABAN SUKOHARJO**

SKRIPSI

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Fisioterapi pada
Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta**

Oleh

**DWI LESTARI
E2014012**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
SURAKARTA**

2018

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul :

PENGARUH PEMBERIAN SENAM YOGA UNTUK MENGURANGI *INSOMNIA* PADA LANSIA DI POSYANDU MAWAR II DEMANGAN SAPEN MOJOLABAN SUKOHARJO

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaaan di lingkungan STIKES 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 10 Juli 2018



Dwi Lestari
E2014012

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik STIKES 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dwi Lestari

NIM : E2014012

Jenis Karya : Skripsi

Judul : Pengaruh Pemberian Senam Yoga Untuk Mengurangi *Insomnia* Pada Lansia Di Posyandu Mawar II Demangan Sapen Mojolaban Sukoharjo.

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) kepada STIKES 'Aisyiyah Surakarta atas skripsi saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. STIKES 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencaantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta

Pada Tanggal : 10 Juli 2018

Yang menyatakan



(Dwi Lestari)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul :

PENGARUH PEMBERIAN SENAM YOGA UNTUK MENGURANGI *INSOMNIA* PADA LANSIA DI POSYANDU MAWAR II DEMANGAN SAPEN MOJOLABAN SUKOHARJO

dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada Sidang Skripsi Program Studi
Diploma IV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

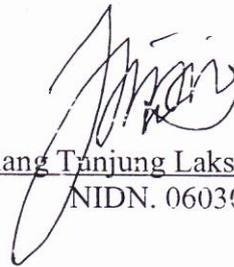
Surakarta, 25 Juli 2018

Pembimbing I

Pembimbing II



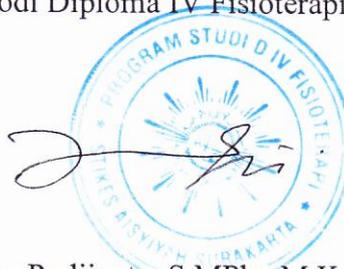
Maskun Pudjianto, S.MPh., M.kes
NIDK. 9906000450



Danang Tanjung Laksono, S.Pd, M.Pd
NIDN. 0603038502

Mengetahui

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi



Maskun Pudjianto, S.MPh., M.Kes
NIDK. 9906000450

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul :

PENGARUH PEMBERIAN SENAM YOGA UNTUK MENGURANGI INSOMNIA PADA LANSIA DI POSYANDU MAWAR II DEMANGAN SAPEN MOJOLABAN SUKOHARJO

dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi STIKES'Aisyiyah Surakarta.

Proposal ini telah diujikan pada sidang ujian Skripsi pada tanggal 10 Juli 2018 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Proposal pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 25 Juli 2018

Mengesahkan,

Penguji 1. Wahyuni, SKM., M.Kes, MM
NIK. 625056502

(.....)

2. Maskun Pudjianto, S.MPh., M.Kes
NIDK. 9906000450

(.....)

3. Danang Tunjung Laksono, S.Pd, M.Pd
NIDN. 0603088502

(.....)

Mengetahui,

Kaprodi DIV Fisioterapi



Maskun Pudjianto, S.MPh., M.Kes
NIDK. 9906000450

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada :

Wahyuni, SKM., M.Kes, MM

Maskun Pudjianto, S.MPh., M.Kes

Danang Tunjung Laksono, S.Pd, M.Pd

Selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberi pengarahan, diskusi dan bimbingan serta persetujuan sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penyusunan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Pemberian Senam Yoga Untuk Mengurangi *Insomnia* Pada Lansia Di Posyandu Mawar II Demangan Desa Mojolaban Sukoharjo”.

Proposal skripsi ini disusun dengan tujuan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Terapan pada Program Studi DIV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan proposal skripsi ini.

Selesainya proposal skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mamberikan bantuan moril maupun material secara langsung maupun tidak langsung kepada penulis dalam penyusunan proposal skripsi ini hingga selesai, terutama kepada yang saya hormati :

1. Riyani Wulandari, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku ketua STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Maskun Pudjianto, S.MPh., M.Kes selaku KAPRODI DIV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Winarni, S.SiT,. MPH selaku WAKAPRODI DIV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Maskun Pudjianto, S.MPh., M.Kes dan Danang Tunjung Laksono, S.Pd, M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi saya yang telah memberikan kritik dan saran bimbingan maupun arahan yang sangat berguna dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak/Ibu dosen dan staff di lingkungan Program Studi DIV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Suarakarta.

6. Segenap dosen pengajar, karyawan dan staf tata usaha STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.
7. Kedua orang tua dan keluarga besar yang selalu memberikan semangat dan dukungan tanpa batas waktu.
8. Sahabat, teman dan orang-orang yang selalu ada untuk memberikan bantuan dan dukungan baik dalam keadaan suka maupun duka.
9. Teman seperjuangan DIV Fisioterapi angkatan 2014 STIKES ‘Aisyiyah Surakarta, serta pembimbing lahan yang telah memberikan semangat kepada peneliti.
10. Semua pihak lain yang telah membantu dalam penyusunan proposal skripsi ini.

Penulis berusaha memaksimalkan segala kemampuan dalam penyusunan proposal skripsi ini, namun penulis menyadari bahwa proposal skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Penulis berharap proposal skripsi ini dapat menjadi salah satu karya tulis dari hasil pembelajaran yang sudah ditempuh kurang lebih selama 4 tahun. Semoga proposal skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para fisioterapis dan lembaga kesehatan.

Surakarta, Juli 2018

Penulis