

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP TINGKAT KUALITAS TIDUR  
PADA REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI INSOMNIA DI SMA N 1  
NOGOSARI**



**SKRIPSI**

Oleh  
**UNTARI ANUGRAHENI DYANADA**  
C2013121

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH SURAKARTA  
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
2017**

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP TINGKAT KUALITAS TIDUR  
PADA REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI INSOMNIA DI SMA N 1  
NOGOSARI**

**SKRIPSI**

Oleh  
**UNTARI ANUGRAHENI DYANADA**  
C2013121

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH SURAKARTA  
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
2017**

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP TINGKAT KUALITAS TIDUR  
PADA REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI INSOMNIA DI SMA N 1  
NOGOSARI**

**SKRIPSI**

**Disusun untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi  
Ilmu Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta**

**Oleh**

**UNTARI ANUGRAHENI DYANADA  
C2013121**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ‘AISYIYAH SURAKARTA  
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
2017**

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik STIKES ‘Aisyiyah Surakarta, saya yang akan bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Untari Anugraheni Dyanada

Nim : C2013121

Jenis karya : Skripsi

Judul : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kualitas Tidur Pada Remaja Putri Yang Mengalami Insomnia Di SMA N 1 Nogosari

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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : Surakarta

Pada tanggal : Agustus 2017

Yang menyatakan

(Untari Anugraheni Dyanada

)

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul:

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP TINGKAT KUALITAS TIDUR  
PADA REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI INSOMNIA DI SMA N 1  
NOGOSARI**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi sarjana keperawatan pada program Studi Ilmu Keperawatan STIKES '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 STIKES 'Aisyiyah Surakarta maupun perguruan tinggi instansi manapun. Apabila ternyata ini kemudian hari penulisan Skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia bertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, Agustus 2017

Untari Anugraheni Dyanada

NIM C2013121

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini dengan judul :

### **PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP TINGKAT KUALITAS TIDUR PADA REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI INSOMNIA DI SMA N 1 NOGOSARI**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian Skripsi pada  
Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 22 Agustus 2017

Pembimbing I



Tri Susilowati, S.Kep., Ns. M.Kep

NIK. 46.11.06

PembimbingII



Wahyuni, S.KM, M.Kes, MM.

NIK. 05.05.89

Mengetahui

Kaprodik Ilmu Keperawatan



Ainur Nurrohmah, S.Kep., Ns., M.Kep

NIK. 39.12.05

## PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul :

### **PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP TINGKAT KUALITAS TIDUR PADA REMAJA PUTRIYANG MENGALAMI INSOMNIA DI SMA N 1 NOGOSARI**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Skripsi ini telah diujikan pada sidang ujian skripsi pada tanggal 22 Agustus 2017 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES "Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 22 Agustus 2017

Mengesahkan,

Penguji

1. Anjar Nurrohmah, S.Kep, Ns, M.Kep.  
NIK.39.12.05
2. Tri Susilowati, S.Kep, Ns, M.Kep.  
NIK. 46.11.06
3. Wahyuni.S.KM, M.Kes, MM.  
NIK. 05.05.89

(.....)  
(.....)  
(.....)

Mengetahui

Kaprodi Ilmu Keperawatan



Anjar Nurrohmah, S.Kep, Ns, M.Kep.

NIK. 39.12.05

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayat dan inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kualitas Tidur Pada Remaja Putri Yang Mengalami Insomnia Di SMA N 1 Nogosari”.

Penulis menyadari bahwa penulisan proposal ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar berkat bantuan dan bimbingan dari semua pihak. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Anjar Nurrohmah, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta dan selaku penguji I yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan sehingga penulis skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Tri Susilowati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dosen pembimbing I yang selalu memberikan bimbingan serta arahan dengan sabar sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Wahyuni, M.Kes. MM selaku Dosen pembimbing II yang selalu memberikan bimbingan serta arahan dengan sabar sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta yang dengan sabar memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.
7. Karyawan beserta jajaran Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta yang telah membantu dan menyediakan sarana prasarana guna mendukung kelancaran skripsi.
8. Kepala Sekolah SMA N 1 Nogosari yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.



9. Mustianah, S.Psi selaku Guru bimbingan konseling beserta siswi kelas XI di SMA N 1 Nogosari yangtelah mengizinkan dan memberikan dukungan serta membantu dalam proses penulisan skripsi.
  10. Bapak Srisusilo, Ibu Islamiyah, Kakak Bimo Kuncoro, Adik Galuh Endah Sawitri dan keluarga tercinta yang telah banyak memberikan dukungan spritual dan materil serta yang senantiasa memberikan do'a dalam penyusunan penulisan skripsi ini.
  11. Teman-teman senasib dan seperjuangan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta seangkatan 2013 yang telah memberikan motivasi dan masukkan dalam penyusunan proposal ini.
  12. Sahabat-sahabat tercinta Rika Asri Ningsih, Novia Herawati, Rachana Nurmalasari ,Wiwin Ariyani, yang telah memberikan semangat, dukungan dan masukkan saran sehingga skripsi ini terselesaikan.
  13. Muhammad Irawan yang telah memberikan semangat dan dukungan sehingga skripsi ini terselesaikan.
  14. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan proposal ini.
- Penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari kesempurnaan, karena kesempurnaan itu hanya milik Allah SWT. Oleh karena itu , kritik dan saran yang menuju sempurnanya skripsi ini senantiasa penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Surakarta, Agustus 2017

Penulis

Untari Anugraheni Dyanada NIM C2013121 Program Studi Ilmu Keperawatan	Dosen Pembimbing: Trisusilowati, S.Kep., Ns., M.Kep. Wahyuni, S.KM., M.Kes., MM.
<b>PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS          TIDUR PADA PENDERITA INSOMNIA PADA REMAJA PUTRI YANG          MENGALAMI INSOMNIA DI SMA N 1 NOGOSARI</b>	
<b>ABSTRAK</b>	
<p><b>Pendahuluan :</b> Tidur merupakan kebutuhan dasar yang mutlak harus dipenuhi oleh setiap orang. Insomnia merupakan suatu keadaan ketidakmampuan mendapatkan tidur yang adekuat, baik kualitas maupun kuantitas, dengan keadaan tidur yang hanya sebentar atau susah tidur. Pengobatan yang dapat dilakukan untuk insomnia melalui farmakologi dan non farmakologi. Terapi non-farmakologi salah satunya adalah senam yoga. <b>Tujuan:</b> Untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap tingkat kualitas tidur pada remaja putri yang mengalami insomnia di SMA N 1 Nogosari. <b>Metode:</b> Desain penelitian <i>Pre Eksperimen design</i> dan rancangan <i>One group pretest posttest design</i>. Penelitian dilakukan di SMA N 1 Nogosari, Kabupaten Boyolali pada bulan Juli 2017. Populasi siswi kelas X di SMA N 1 Nogosari dan di dapatkan sampel sebanyak 20 responden dengan teknik sampling <i>cluster sampling</i>. Teknik analisis menggunakan uji <i>Wilcoxon Ranged Test</i>. <b>Hasil.</b> Hasil uji bivariate membuktikan bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap peningkatan kualitas tidur pada penderita insomnia pada remaja putri dengan angka signifikan (<math>p=0,001&lt;0,05</math>). Tingkat kualitas tidur sebelum melakukan senam yoga pada remaja putri yang mengalami insomnia dengan nilai skor <math>\geq 5</math> kategori buruk sebanyak 15 responden, dan setelah melakukan senam yoga mengalami penurunan menjadi 4 responden. <b>Kesimpulan.</b> Ada pengaruh senam yoga terhadap peningkatan kualitas tidur pada penderita insomnia pada remaja putri yang mengalami insomnia di SMA N 1 Nogosari.</p>	
<p><i>Kata Kunci: senam yoga, kualitas tidur, insomnia</i></p>	

Untari Anugraheni Dyanada NIM C2013121 Nursing Science Program Study	Lecturers: Trisusilowati, S.Kep., Ns., M.Kep. Wahyuni, S.KM., M.Kes., MM.
<b>INFLUENCE OF YOGA ON THE IMPROVEMENT OF SLEEP QUALITY          ON INSOMNIA PATIENTS IN ADOLESCENT WHO EXPERIENCES          INSOMNIA IN SMA N 1 NOGOSARI</b>	
<b>ABSTRACT</b>	
<p> <b>Introduction:</b> Sleep is a basic requirement that must be fulfilled by everyone. Insomnia is a state of inadequate sleep inadequacy, both quality and quantity, with a sleep state that is only free or insomnia. Treatments that can be pharmacological and non-pharmacological. Non-pharmacological therapy one of them is yoga gymnastics. <b>Objective:</b> To determine the effect of yoga gymnastics on the level of quality of sleep in adolescent girls who experienced insomnia in SMA N 1 Nogosari. <b>Metode.</b> This research is one group of pretest posttest designs. The research will be conducted at SMA N 1 Nogosari, Boyolali District in July 2017. The population of grade X students in SMA N 1 Nogosari and in get sample of 20 respondents with sampling cluster sampling technique. Technical analysis using the Wilcoxon Ranged Test. <b>Results.</b> The result of bivariate test proves that there is influence of yoga gymnastics on sleep quality improvement in insomnia patient in female teenagers with significant number (<math>p = 0,001 &lt; 0,05</math>). Quality of sleep before doing gymnastics yoga on adolescent girls who experienced insomnia with scores &gt; 5 bad categories as many as 15 respondents, and after doing gymnastics yoga decreased to 4 respondents. <b>Conclusion.</b> There is the influence of yoga exercises on improving the quality of sleep in insomnia patients in adolescent girls who experienced insomnia in SMA N 1 Nogosari.         </p>	
<p> <i>Keywords: Gymnastics yoga, sleep quality, insomnia</i> </p>	

## DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN .....	i
SAMPUL DALAM .....	ii
SAMPUL PRASYARAT.....	iii
PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	vi
PENGESAHAN PENGUJI .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
DAFTAR SINGKATAN .....	xvii
DAFTAR SIMBOL .....	xviii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Perumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
1. Tujuan umum .....	6
2. Tujuan khusus .....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN TEORI</b>	
A. Landasan Teori .....	9
1. Remaja .....	9
2. Kualitas Tidur .....	13
3. Insomnia .....	20
4. Senam Yoga .....	24
B. Kerangka Teori .....	36
<b>BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN</b>	
A. Kerangka Konseptual .....	37
B. Hipotesis Penelitian .....	37
<b>BAB IV METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	38
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	39
C. Populasi dan Sampel .....	39

D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	40
E. Instrumen Penelitian .....	42
F. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	43
G. Teknik dan Jenis Pengumpulan Data .....	44
H. Teknik Analisa Data .....	45
I. Jalannya Penelitian .....	47
J. Etika Penelitian Keperawatan .....	49

**BAB V HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS**

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	50
B. Hasil Penelitian.....	51

**BAB VI PEMBAHASAN**

A. Pembahasan.....	53
B. Keterbatasan Masalah.....	58

**BAB VII PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	59
B. Saran.....	59

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Kerangka Teori	35
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual	36
Gambar 4.1 Bagan Penelitian	37

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 2.1 Kebutuhan Tidur Manusia	17
Tabel 4.2 Definisi Operasional Pengaruh Senam Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Remaja Putri Yang Mengalami Insomnia	40
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Sebelum Melakukan Senam Yoga di SMA N 1 Nogosari Bulan Juli Tahun 2017	51
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Sesudah Melakukan Senam Yoga di SMA N 1 Nogosari Bulan Juli Tahun 2017	51
Tabel 5.3 Pengaruh Sebelum dan Sesudah Senam Yoga terhadap Tingkat Kualitas Tidur di SMA N 1 Nogosari Bulan Juli Tahun 2017	52

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2 Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Lembar Kuesioner PSQI
- Lampiran 4 Hasil Data SPSS
- Lampiran 5 Lembar Konsultasi Proposal/Skripsi
- Lampiran 6 SuratIjin Penelitian
- Lampiran 7 Surat Balasan Penelitian



## DAFTAR SINGKATAN

WHO	<i>World Health Organizations</i>
BKKBN	Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana
PBB	Perserikatan Bangsa-Banngsa
REM	<i>Rapid Eye Movement</i>
NREM	<i>Non Rapid Eye Movement</i>
RAS	<i>Reticular Activating System</i>
BSR	<i>Bulbar Synchronizin Regional</i>
STIKES	Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
SMA	Sekolah Menengah Atas

## DAFTAR SIMBOL

t	banyak kelompok perlakuan
r	jumlah replikasi
n	perkiraan sampel sebanyak 16 responden
no	jumlah sampel akhir
do	drop out (10%)
=	sama dengan
:	titik dua
≥	lebih dari sama dengan
≤	kurang dari sama dengan