

**PERBEDAAN PENGARUH ANTARA SENAM LANSIA  
DENGAN SENAM YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR  
LANSIA DI SRAGEN**

**SKRIPSI**

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



**Oleh**

**Shifa Dila Amanda**

**E2018058**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2022**

**PERBEDAAN PENGARUH ANTARA SENAM LANSIA  
DENGAN SENAM YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR  
LANSIA DI SRAGEN**

**SKRIPSI**

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

**Oleh**

**Shifa Dila Amanda**

**E2018058**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2022**

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir dengan judul:

### **Perbedaan Pengaruh antara Senam Lansia dengan Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Sragen**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun Perguruan Tinggi atau Institusi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulis projek akhir ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 28 Januari 2022



Shifa Dila Amanda

NIM : E2018058

## PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Shifa Dila Amanda  
NIM : E2018058  
Jenis Karya : Penelitian  
Judul : Perbedaan Pengaruh antara Senam Lansia dengan Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Sragen

Dengan ini menyatakan dan memberikan Hak Bebas Royaltis Noneksklusif (Non Exclusive Royalti-free Right) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi perkembangan ilmu pengetahuan Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis, pencipta, dan sebagai hak cita.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta

Pada tanggal : 28 Januari 2022

Yang menyatakan



Shifa Dila Amanda

NIM : E2018058

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul :

PERBEDAAN PENGARUH ANTARA SENAM LANSIA DENGAN SENAM  
YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI SRAGEN

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada sidang akhir skripsi Program Studi  
Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 4 Juli 2022

Pembimbing



Maskun Pudjiyanto, S.MPh., SPd., M.Kes

NIDK.9906000450

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi



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

NIDN.0615059502

## PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul:

### PERBEDAAN PENGARUH ANTARA SENAM LANSIA DENGAN SENAM YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI SRAGEN

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan Pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah diujikan pada sidang ujian skripsi pada tanggal 6 Juli 2022 dan dinyatakan memehuni syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 19 Agustus 2022

Mengesahkan,

Penguji

1. Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT.,M.Or (  )  
NIDN.0605059001
2. Rini Widarti, SSt.FT.,M.Or (  )  
NIDN.0627088801
3. Maskun Pudjianto, S.M.Ph.,SPd.,M.Kes (  )  
NIDK.9906000450

Mengetahui

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi

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

## KATA PENGANTAR

### *Assalamu'alaikum Wr.Wb*

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayah serta inayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan proposal yang berjudul "Perbedaan Pengaruh Antara Senam Lansia Dengan Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Sragen". Penulis menyadari bahwa penulisan proposal ini dapat selesai berkat bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Sri Kustiyati, SST., M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis selaku Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi.
4. Bapak Maskun Pudjianto, S. MPh., S.Pd., M.Kes selaku pembimbing yang selalu memberi bimbingan serta arahan dengan sabar sehingga penulis mampu menyelesaikan proposal ini dengan baik.
5. Kedua orangtua Mama Wahyu Arum Sari dan Papa Tri Suyanto, adik kandung Syafiya Nafisha Azzahra yang telah mendo'akan dan memberi semangat yang tiada henti.
6. Sahabat dan teman-teman yang selalu memberi semangat dalam mengerjakan proposal ini.

Penulis menyadari bahwa proposal ini jauh dari kata sempurna, sebab kesempurnaan hanyalah milik Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Oleh sebab itu, kritik dan saran senantiasa penulis harapkan.

### *Wassalamu'alaikum Wr.Wb*

Surakarta, 28 Januari 2022

Penulis

