

**PENGARUH SENAM *TAI CHI* TERHADAP PENINGKATAN  
KUALITAS TIDUR LANSIA DI POSBINDU  
PULOSARI KARANGASEM JATEN  
KARANGANYAR**

**SKRIPSI**

**Disusun untuk memperoleh Gelar Sarjana Terapan Fisioterapi pada  
Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiah Surakarta**



Oleh  
**DESI AYU ANGGRAINI**  
E2015006

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIAH  
SURAKARTA  
2019**

**PENGARUH SENAM *TAI CHI* TERHADAP PENINGKATAN  
KUALITAS TIDUR LANSIA DI POSBINDU  
PULOSARI KARANGASEM JATEN  
KARANGANYAR**

**SKRIPSI**

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



Oleh  
**DESI AYU ANGGRAINI**  
E2015006

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
SURAKARTA  
2019**

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul :

### **PENGARUH SENAM *TAI CHI* TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI POSBINDU PULOSARI KARANGASEM JATEN KARANGANYAR**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi DIV 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 kesarjanaan di lingkungan STIKES 'Aisyiyah Surakarta maupun Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Skripsi ini hasil plagiat atau jiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia memepertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 20 Maret 2019

Desi Ayu Anggraini  
E2015006

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik STIKES ‘Asiyah Surakarta ,saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Desi Ayu Anggraini

NIM : E2015006

Jenis Karya : Skripsi

Judul : Pengaruh Senam *Tai Chi* terhadap Peningkatan Kualitas Tidur di Posbindu Pulosari Karangasem Jaten Karanganyar

dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-Eclusive 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, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan pemili hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta

Pada tanggal : 20 Maret 2019

Yang menyatakan

Desi Ayu Anggraini

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi dengan judul :

**PENGARUH SENAM *TAI CHI* TERHADAP PENINGKATAN  
KUALITAS TIDUR LANSIA DI POSBINDU  
PULOSARI KARANGASEM JATEN  
KARANGANYAR**

Dinyatakan telah disetujui untuk diajukan pada ujian Skripsi Program Studi DIV  
Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 20 Maret 2019

Pembimbing I



Rina Sri Widayati, SKM., M.Kes  
NIDN. 0625097901

Pembimbing II



Rini Widarti, SSt.FT., M.Or  
NIDN. 0627088801

Mengetahui  
Ketua Program Studi DIV Fisioterapi



Maskun Pudjianto, SPh., SPd., M.Kes  
NIDK. 9906000450

## PENGESAHAN PENGUJI




Skripsi dengan judul :

### **PENGARUH SENAM *TAI CHI* TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI POSBINDU PULOSARI KARANGASEM JATEN KARANGANYAR**


dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 20 Maret 2019

Mengesahkan ,

- Penguji 1. Maskun Pudjianto, S.MPh., SPd., M.Kes (.....)  
NIDK. 9906000450
2. Rina Sri Widayati, SKM., M.Kes (.....)  
NIDN. 0625097901
3. Rini Widarti, SSt., FT., M.Or (.....)  
NIDN. 0627088801

Mengetahui  
Ketua Program Studi DIV Fisioterapi

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

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur atas kehadiran Allah Subhanahu wa Ta'ala (SWT) yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Senam *Tai Chi* terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia”. 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 skripsi ini.

Selesainya 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 memberikan bantuan moril maupun material secara langsung maupun tidak langsung kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai, terutama kepada yang saya hormati :

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep, Ns., M.Kep selaku Ketua STIKES ‘Aisyiyah Surakarta
2. Bapak Maskun Pudjianto, S.MPh., SPd., M.Kes selaku Ketua Program Studi DIV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta
3. Bapak Maskun Pudjianto, S.MPh., SPd., M.Kes selaku penguji utama yang telah memberikan kritik, saran dan bimbingan untuk menyelesaikan skripsi ini
4. Ibu Rina Sri Widayati, SKM., M.Kes, MPH selaku pembimbing I yang selalu memberi bimbingan, arahan, motivasi dan saran sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik
5. Ibu Rini Widarti, SSt., FT., M.Or selaku dosen pembimbing II yang selalu memberi bimbingan, arahan, motivasi dan saran sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik

6. Bapak Kepala Desa Pulosari Karangasem Jaten Karanganyar, Bapak Bayan, dan ibu-ibu kader Posbindu Pulosari Karangasem Jaten Karanganyar.
7. Kedua orang tua tercinta Bapak Umar dan Ibu Sumarni yang selalu mendoakan, memberi semangat, motivasi dan dukungan yang tiada henti sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
8. Kedua orang tua kandung saya Bapak Wahyono dan Ibu Siti Qomariah yang telah memberikan kasih sayang dan motivasi sampai saat ini sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
9. Sahabat terdekat saya Alif Priyanto dan adik saya Bayu Candra Irawan, yang telah memberi banyak do'a, semangat dan memotivasi untuk tidak pantang menyerah.
10. Seluruh keluarga besar saya yang telah memberikan dukungan dan do'a.
11. Teman-Teman Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stikes Aisyiyah Surakarta angkatan 2015-2016
12. Kakak tingkat Intan Diah S.Kep. Ners yang banyak membantu dan memberi dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Teman-teman seperjuangan DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta
14. Semua pihak yang telah banyak menyumbangkan tenaga dan pikirannya dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Semoga dengan berbagai kekurangan ini akan menjadikan pembelajaran yang bermanfaat bagi masa yang akan datang. Penulis mengharapkan karya tulis ini memberikan manfaat bagi teman sejawat fisioterapi dan lembaga kesehatan.

Surakarta, 20 Maret 2019

Desi Ayu Anggraini

E2015006