

**PENERAPAN SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN  
GANGGUAN TIDUR ATAU INSOMNIA PADA LANSIA DI  
PANTI WERDHA AISYIYAH SURAKARTA**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan  
Pada Program Studi Diploma III Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta**



**Oleh**

**ADI PRAMONO**  
**B2016002**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
SURAKARTA  
2019**

**PENERAPAN SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN  
GANGGUAN TIDUR ATAU INSOMNIA PADA LANSIA DI  
PANTI WERDHA AISYIYAH SURAKARTA**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan  
Pada Program Studi Diploma III Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta**



Oleh

**ADI PRAMONO**  
**B2016002**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ‘AISYIYAH  
SURAKARTA  
2019**

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Adi Pramono

Nim : B2016002

Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Judul : **PENERAPAN SENAM LANSIA TERHADAP  
PENURUNAN GANGGUAN TIDUR ATAU  
INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI WERDHA  
SURAKARTA**

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalty Noneksklusif (*Non Ekklusif 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 pangakalan data ( *data base* ), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya masih mencantumkan nama saya sebagai penulis dan pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 20 Juni 2019

Yang Menyatakan



Adi Pramono

NIM : B2016002

## **PERNYATAAN KEASLIAN KTI**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KTI dengan judul :

### **PENERAPAN SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN GANGGUAN TIDUR ATAU INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI WERDHA 'AISYIYAH SURAKARTA**

Dibuat dengan melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi KTI yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan di lingkungan STIKES 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan KTI 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, 20 Juni 2019



Adi Pramono  
B2016002

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

**PENERAPAN SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN GANGGUAN  
TIDUR ATAU INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI WERDHA  
'AISYIYAH SURAKARTA**

dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada Ujian Sidang Karya Tulis Ilmiah  
Program Studi D III Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 20 Juni 2019

Pembimbing I



Maryatun, A, S.Kep, Ns, M.Kes

NIDN. 0610047601

Pembimbing II

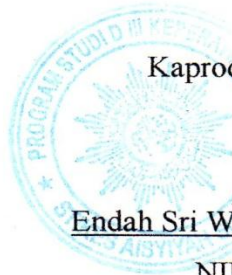


Indarwati, SKM, M.Kes

NIDN. 0621076904

Mengetahui

Kaprodi D III Keperawatan



Endah Sri Wahyuni, S.Kep, Ns, M.Kep

NIDN. 0602058501

## PENGESAHAN PENGUJI

Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

**PENERAPAN SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN GANGGUAN  
TIDUR ATAU INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI WERDHA  
'AISYIYAH SURAKARTA**

dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Diploma III Keperawatan pada Program Studi D III Keperawatan STIKES 'Aisyiyah.

Surakarta, 1 Juli 2019


Mengesahkan,

Penguji

1. Wahyuni, SKM, M.Kes, MM  
NIDN. 0625056502


2. Maryatun, A, S.Kep, Ns, M.Kes  
NIDN. 0610047601

3. Indarwati, SKM, M.Kes  
NIDN. 0621076904



Mengetahui

Kaprodi D III Keperawatan

  
Endah Sri Wahyuni, S.Kep, Ns, M.Kep

NIDN. 0602058501



## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah segala Puji Syukur bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Penerapan Senam Lansia Terhadap Penurunan Gangguan Tidur Atau Insomnia Pada Lansia Di Panti Werdha ‘Aisyiyah Surakarta”. Laporan ini disusun dan diajukan guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan Pendidikan Diploma III Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Riyani Wulandari, S.Kep, Ns, M.Kep, selaku Ketua STIKES ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan kesempatan dan saran kepada peneliti untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Endah Sri Wahyuni, S.Kep, Ns, M.Kep, selaku Ketua Program Studi D III Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan kesempatan dan saran kepada peneliti untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Maryatun. A, S.Kep, Ns, M.Kes, selaku Pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan, dan memberikan dorongan serta saran kepada peneliti yang menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.

4. Indarwati, SKM, M.Kes selaku Pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan, dan memberikan dorongan serta saran kepada peneliti yang menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Dosen Program Studi D III Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dalam rangka penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
6. Para Staf dan Pengajar Studi D III Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta yang telah membantu dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Pihak Panti dan pasien yang sangat kooperatif dalam memberikan informasi, sehingga penulis dapat melakukan penelitian dan mendapatkan informasi untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Kepada Bapak saya Widodo dan Ibu saya Titik Maryani, saudaraku yang tulus memberikan pengorbanan serta dukungan fisik mental dan spiritual kepada peneliti.
9. Kepada sahabat-sahabatku Error’s Family, Bian, Saleh, Yadi, Habib, Sifa, Dita, Rista, Natalia, Rini, Marssy dan juga Faizah atas dukungan dan saling menyemangati.
10. Teman-teman Mahasiswa Program Studi D III Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta angkatan 2016 yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terimakasih segala bantuan dan motivasi yang diberikan kepada peneliti.
11. Semua pihak yang membantu dalam penyusunan laporan kasus ini yang tidak dapat ditulis satu persatu.



Penulis menyadari bahwa dalam Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang bermanfaat dan membangun demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Surakarta, 20 Juni 2019

A handwritten signature in black ink, consisting of a series of fluid, overlapping strokes that form a stylized, somewhat abstract shape.

(Penulis)