



PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul : Perbedaan Kualitas Tidur antara Wanita Dewasa yang Melakukan Yoga dan Tidak Melakukan Yoga

Tria Multi Fatmawati, NIM: G0012222, Tahun: 2015

Telah diuji dan sudah disahkan di hadapan **Dewan Penguji Skripsi**

Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta

Pada Hari Selasa, Tanggal 15 Desember 2015

Pembimbing Utama

Nama : **I.G.B Indro Nugroho, dr., SpKJ** (.....)
NIP : 19731003 200501 1 001

Pembimbing Pendamping

Nama : **Zulaika Nur Afifah, dr., M.Kes** (.....)
NIK : 19870928 20130201

Penguji Utama

Nama : **Prof. Dr. Much Syamsulhadi, dr., SpKJ (K)** (.....)
NIP : 19461102 197609 1 001

Anggota Penguji

Nama : **Margono, dr., M.Kes** (.....)
NIP : 19540915 198601 1 001

Ketua Skripsi

Surakarta,

Ketua Program Studi

Kusmadewi Eka Damayanti, dr., M.Gizi
NIP 19830509 200801 2 005

Sinu Andhi Jusup, dr., M.Kes
NIP 19700607 200112 1 002

PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.



Surakarta, 15 Desember 2015

Tria Multi Fatmawati

NIM G0012222

ABSTRAK

Tria Multi Fatmawati, G0012222, 2015. Perbedaan Kualitas Tidur antara Wanita Dewasa yang Melakukan Yoga dan Tidak Melakukan Yoga. Skripsi, Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, Surakarta.

Pendahuluan. Tidur merupakan salah satu kebutuhan terpenting yang ikut berkontribusi dalam kesehatan manusia. Banyaknya gangguan tidur akan menyebabkan menurunnya kualitas tidur seseorang. Salah satu latihan fisik yang dapat meningkatkan kualitas tidur adalah yoga. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur antara wanita dewasa yang melakukan yoga dan tidak melakukan yoga.

Metode. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel terdiri dari 38 wanita dewasa berusia 18-59 tahun yang melakukan yoga secara rutin selama minimal 12 minggu di sanggar yoga Ganep's Surakarta dan 38 wanita dewasa berusia 18-59 tahun yang tidak melakukan yoga sebagai kontrol. Pengambilan sampel untuk penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Data didapat dengan cara mengisi kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Analisis data menggunakan uji *Chi Square*.

Hasil. Pada kelompok yoga sebanyak 22 sampel (29%) memiliki kualitas tidur baik dan 16 sampel (21%) memiliki kualitas tidur buruk. Sedangkan kelompok tidak yoga sebanyak 13 sampel (17,1%) memiliki kualitas tidur baik dan 25 sampel (32,9%) memiliki kualitas tidur buruk. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur wanita dewasa yang melakukan yoga dan tidak melakukan yoga ($p = 0,038$).

Simpulan. Terdapat perbedaan kualitas tidur antara wanita dewasa yang melakukan yoga dan tidak melakukan yoga.

Kata Kunci: kualitas tidur, yoga, wanita dewasa

ABSTRACT

Tria Multi Fatmawati, G0012222, 2015. The Differences of Sleep Quality between Adult Women who do Yoga and not do Yoga. Mini Thesis, Faculty of Medicine, University of Sebelas Maret Surakarta.

Introduction. Sleep is one of the important needs that was contributed in human health. Many sleep disorders will make sleep quality decreased. One kind of physical activity that can make improvement in sleep quality is yoga. The aimed of this study was to explain the differences of sleep quality between adult women who do yoga and not do yoga.

Method. The research used observational analytics with cross sectional approach. Population was 38 adult women age 18-59 years old who did yoga regularly minimum 12 weeks in yoga Ganep's Surakarta and adult women age 18-59 years old who did not do yoga as a control. Samples were taken with purposive sampling technique. Data were collected with Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire and were analyzed with Chi Square.

Result. In yoga's group, there was 22 samples (29%) had good sleep quality and 16 samples (21%) had bad sleep quality. In control's group, there was 13 samples (17,1%) had good sleep quality and 25 samples (32,9%) had bad sleep quality. The result showed that there is a significance differences of sleep quality between adult women who do yoga and not do yoga ($p = 0,038$).

Conclusion. There is differences sleep quality between adult women who do yoga and not do yoga.

Keywords: Sleep quality, yoga, adult women.

PRAKATA

Alhamdulillah hirobbil'aalamin, segala puji dan syukur penulis haturkan kehadiran Allah SWTatas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan judul“Perbedaan Kualitas Tidur antara Wanita Dewasa yang Melakukan Yoga dan Tidak Melakukan Yoga”. Penelitian tugas karya akhir ini merupakan salah satu persyaratan dalam menyelesaikan studi Program Sarjana Pendidikan Dokter di Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Penulis menyadari bahwa penelitian tugas karya akhir ini tidak akan berhasil tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu dengan penuh rasa hormat ucapan terima kasih yang dalam penulis berikan kepada:

1. Prof.Dr.Hartono, dr.,M.Si selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. IGB Indro Nugroho, dr., Sp.KJ selaku pembimbing utama yang telah menyediakan waktu untuk membimbing hingga terselesaikannya skripsi ini.
3. Zulaika Nur Afifah, dr., M.Kes. selaku pembimbing pendamping yang tak henti-hentinya bersedia meluangkan untuk membimbing hingga terselesaikannya skripsi ini.
4. Prof. Dr. Much. Syamsulhadi, dr., Sp.KJ (K) selaku penguji utama yang telah memberikan banyak kritik dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
5. Margono, dr., M.Kes. selaku penguji pendamping yang telah memberikan banyak kritik dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kusmadewi Eka D, dr.,Ibu Enny, SH., MH., dan Bp. Sunardi, Bulan Kakanita H, dr.,selaku Tim Skripsi FK UNS, atas kepercayaan, bimbingan, koreksi dan perhatian yang sangat besar sehingga terselesaikannya skripsi ini.
7. Yang tercinta kedua orang tua, Mulyanto, drs. dan Sri Boediyanti, dra. (almh.), Mbak Galuh Dian Karadita, Mas Buyan Probo Baskoro, Mas Panji serta seluruh keluarga besar yang senantiasa mendoakan dan memberikan dukungan dalam segala hal sehingga terselesaikannya penelitian ini.
8. Segenap staf dan karyawan sanggar yoga Ganep's Surakarta atas kerjasama dan partisipasinya sehingga penelitian ini dapat berjalan lancar.
9. Para Matching kesayangan (Lulut, Atika, Itsna, Tami, Febi, Silvia, Arin, Dwibak, Nadia, Emil), Aulia, Muh Husein Adnan, LKMI Solo, serta teman-teman Oragastra atas semangat dan bantuan yang tak henti-henti dan waktu yang selalu tersedia.
10. Semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung membantu proses penelitian tugas karya akhir ini yang tidak mungkin disebutkan satu-persatu.

Meskipun tulisan ini masih belum sempurna, penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Saran, koreksi, dan tanggapan dari semua pihak sangat diharapkan.

Surakarta,15 Desember 2015

DAFTAR ISI

PRAKATA	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II. LANDASAN TEORI.....	6
A. Tinjauan Pustaka.....	6
1. Tidur	6
a. Definisi.....	6
b. Fisiologi Tidur.....	6
c. Kualitas Tidur.....	9
2. Yoga	12
a. Definisi	12
b. Unsur-Unsur Yoga	13
c. Aliran Yoga.....	15
d. Manfaat Yoga	16
e. Pengaruh Yoga terhadap Kualitas Tidur	21
B. Kerangka Pemikiran	25
C. Hipotesis	26
BAB III. METODE PENELITIAN.....	27
A. Jenis Penelitian	27
B. Lokasi Penelitian	27

C. Subjek Penelitian	27
D. Teknik Sampling.....	28
E. Identifikasi Variabel Penelitian	29
F. Definisi Operasional Variabel Penelitian	29
G. Instrumen Penelitian	30
H. Cara Kerja	31
I. Rancangan Penelitian	32
J. Teknik Analisis Data	33
BAB IV. HASIL PENELITIAN.....	34
A. Deskripsi Sampel.....	34
B. Analisis Statistik	36
BABV. PEMBAHASAN	38
BABVI. SIMPULAN DAN SARAN.....	43
A. Simpulan	43
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Distribusi Sampel Berdasarkan Status Yoga dan Usia.....	35
Tabel 4.2	Distribusi Sampel Berdasarkan Kualitas Tidur dan Usia.....	35
Tabel 4.3	Distribusi Status Yoga dengan Kualitas Tidur dan Hasil Uji <i>Chi Square</i>	36



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran	25
Gambar 3.1 Skema Rancangan Penelitian.....	32



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. *Ethical Clearance*

LAMPIRAN 2. Surat Ijin Penelitian

LAMPIRAN 3. Keterangan Telah Melakukan Penelitian

LAMPIRAN 4. Persetujuan (*Informed Consent*)

LAMPIRAN 5. Kuesioner Penelitian

LAMPIRAN 6. Cara Penilaian PSQI

LAMPIRAN 7. Data Mentah Hasil Penelitian

LAMPIRAN 8. Hasil Analisis Data

LAMPIRAN 9. Dokumentasi Penelitian

