



SKRIPSI

**PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA
YANG MENGALAMI INKONTINENSIA URINE DI BALAI
PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA UNIT BUDI
LUHUR KASONGAN BANTUL YOGYAKARTA
TAHUN 2017**

DISUSUN OLEH :

NOVITA DWI ARDIYANI

1202106

**PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA TAHUN 2017**

**PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA
YANG MENGALAMI INKONTINENSIA URINE DI BALAI
PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA UNIT BUDI
LUHUR KASONGAN BANTUL YOGYAKARTA
TAHUN 2017**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan**

NOVITA DWI ARDIYANI

1202106

**PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA TAHUN 2016**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Senam Kegel terhadap Kualitas Tidur Lansia yang Mengalami Inkontinensia Urine di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta tahun 2017” yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi sarjana keperawatan Program S-1 Ilmu Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi penelitian di lingkungan institusi maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

Apabila dikemudian hari didapati bahwa hasil skripsi penelitian ini adalah hasil tiruan dari skripsi penelitian lain, saya bersedia dikenai sanksi yaitu pencabutan gelar kesarjanaan saya.

Yogyakarta, September 2017

Novita Dwi Ardiyani

1202106

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA
YANG MENGALAMI INKONTINENSIA URINE DI BALAI
PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA UNIT BUDI
LUHUR KASONGAN BANTUL YOGYAKARTA
TAHUN 2017**

Disusun oleh :

Novita Dwi Ardiyani

NIM : 1202106

**Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah dilaksanakan ujian
skripsi**

Yogyakarta, 15 September 2017

Dosen Pembimbing

I Wayan Sudarta., S.Kep., Ns., S.Pd., M.Kep

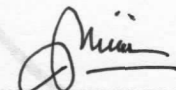
LEMBAR PENGESAHAN



**Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan tim penguji sidang pada tanggal
15 September 2017**

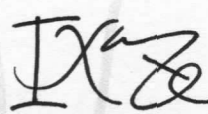
Penguji I

Sri Wahyuni., MPH

: 

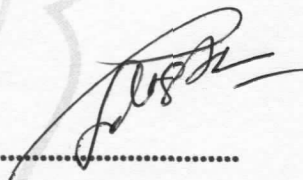
Penguji II

Ignasia Yunita Sari., S.Kep., Ns., M.Kep

: 

Penguji III

I Wayan Sudarta., S. Kep., Ns., S.Pd., M.Kep

: 

Mengesahkan,

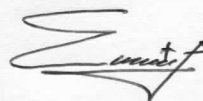
**Ketua STIKES Bethesda Yakkum
Yogyakarta**



Niken W.N. Palupi., S.Kp., M.Kes

Mengetahui,

**Ketua Program Studi
S-1 Keperawatan**



Ethic Palupi., S. Kep., Ns., MNS

MOTTO

"Simple Life Simple Problem"

"Verily With Every Difficulty There is Relief"

(Qs. Al-Insyirah : 6)

*"When I Look Back on My Life, I See Pain, Mistake and Heart
Ache. When I Look in The Mirror, I See Strength, Learned,
Lessons and Pride in Myself"*

PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur yang mendalam skripsi ini kupersembahkan untuk :

- 1. Tuhan Yang Maha Esa*
- 2. Ayah Suharman dan Ibu Kusmiyati, kedua orang tua saya yang selalu memberi doa, dukungan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.*
- 3. Abang Angga Purwa Isnugroho yang telah memberikan semangat dan motivasi kepada saya dalam menyelesaikan skripsi ini.*
- 4. Sahabatku Santa Isana Praningtyas dan Desi Ratna Palupi yang selalu membantu dalam penyusunan skripsi.*
- 5. Kak Metha Gagarin dan Mas Guntur Marct Aditya yang telah mengerahkan tenaga dan meluangkan waktunya dalam memberi bantuan baik dalam pikiran, motivasi dan spiritual.*
- 6. Teman-teman angkatan 2011 dan 2012 SI Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah memberikan semangat dalam pelaksanaan perkuliahan dan dalam mengerjakan skripsi ini serta dosen-dosen yang telah banyak membimbing, mendidik saya dan menjadi orang tua saya selama kuliah di STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA.*

ABSTRAK

Novita. “Pengaruh Senam Kegel terhadap Kualitas Tidur Lansia yang Mengalami Inkontinensia Urine di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta tahun 2017”.

Latar Belakang : Masalah yang paling sering terjadi pada lansia adalah inkontinensia urine, salah satu dampak inkontinensia urine adalah gangguan tidur. Salah satu tindakan untuk mengatasi inkontinensia urine yang juga akan memperbaiki kualitas tidur lansia adalah senam kegel.

Tujuan : Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh senam kegel terhadap kualitas tidur lansia yang mengalami inkontinensia urine di BPSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta 2017.

Metode : Jenis penelitian ini adalah *pra eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami inkontinensia urin berjumlah 45 lansia. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel 31 orang. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis dalam penelitian ini menggunakan *Mc Nemar Test* dengan komputerisasi.

Hasil : Didapatkan hasil *p value* = 0.013 dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0.05$ ($p < 0.05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh senam kegel terhadap kualitas tidur lansia.

Kesimpulan : Ada Pengaruh senam kegel terhadap kualitas tidur lansia yang mengalami inkontinensia urine di BPSTW unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta tahun 2017.

Saran : Penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk dapat mengembangkan penelitian selanjutnya mengenai pengaruh faktor-faktor lain seperti kecemasan, stress dan lingkungan yang dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia.

Kata kunci : Senam Kegel – Kualitas Tidur – Inkontinensia Urin

xix + 67 hal + 7 tabel + 6 lampiran + 1 gambar + 2 skema

Kepustakaan : 42, 1989 – 2014

ABSTRACT

Novita : “Effect of Kegel Exercises on Sleep Quality of Elderly with Urinary Incontinence at Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta in 2017”.

Background : The most common problem in disorder elderly is urinary incontinence, one of the effects of urinary incontinence is sleep. One of the ways to overcome urinary incontinence which will also improve sleep quality of elderly is kegel exercises.

Objective : To determine the effect of kegel exercises on sleep quality of elderly with urinary incontinence at BPSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta in 2017.

Methods : This study was a quasi experimental design with one group pretest-posttest design. The population in this study was 45 elderly who experienced urine incontinence. The sampling technique used was purposive sampling with 31 samples. Methods of data collection using *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) questionnaires. Data analysis used Mc Nemar Test with computerized.

Results : The result shows p value = 0.013 with significance level $\alpha = 0.05$ ($p < 0.05$) then H_0 is rejected and H_a is accepted which means there is an influence of kegel exercises to the sleep quality of elderly.

Conclusion : There is an effect of kegel exercises on sleep quality of elderly with urinary incontinence at BPSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta in 2017.

Recommendations : This research can be used as a basis to develop further research on the influence of other factors such as anxiety, stress and environment that can affect sleep quality of elderly.

Keywords : Kegel Exercises – Sleep Quality - Urinary Incontinence

xix + 67 pages + 7 tables + 6 appendices + 1 image + 2 schemes

Bibliography : 42, 1989 – 2014

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala kasih dan berkat-Nya, yang telah memberikan berkat, anugerah dan penguatan yang luar biasa selama menjalani proses pembuatan skripsi penelitian ini, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Kegel terhadap Kualitas Tidur Lansia yang Mengalami Inkontinensia Urine di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta tahun 2017”

Selama proses penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Ibu Niken WN Palupi, S.Kp., M.Kes. selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
2. Bapak Drs. Fatchan, M.Si selaku Kepala BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian
3. Ethic Palupi., S. Kep., Ns., MNS selaku Ka Prodi S-1 Ilmu Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
4. Bapak I Wayan Sudarta., S. Kep., Ns., S.Pd., M.Kep selaku dosen pembimbing pembuatan skripsi.
5. Bapak/Ibu dosen dan karyawan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta.

6. Bapak dan Ibu kedua orang tua saya yang selalu memberi doa, dukungan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
7. Staf Perpustakaan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah menyediakan buku – buku sumber yang dibutuhkan.
8. Teman-teman Program S-1 angkatan 2012 dan 2013 selaku teman seperjuangan.

Peneliti menyadari dalam penyusunan ini masih banyak kekurangan. Untuk itu, peneliti meminta saran dan kritikan yang membangun demi perbaikan selanjutnya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak yang membaca. Tuhan memberkati.

Yogyakarta, September 2017

Peneliti

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR SKEMA.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II: TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Landasan Teori	9
1. Lansia	9

a.	Pengertian Lansia	9
b.	Batasan Umur Lansia	9
c.	Kemunduran Organ Tubuh pada Lansia	10
d.	Penyakit Umum pada Lansia	12
2.	Inkontinensia Urine	14
a.	Pengertian Inkontinensia Urine	14
b.	Klasifikasi Inkontinensia Urine	14
c.	Penyebab dan Faktor-faktor Resiko	18
d.	Pengukuran Inkontinensia Urine	19
3.	Kualitas Tidur	22
a.	Pengertian Tidur	22
b.	Tahap Tidur	22
c.	Fungsi Tidur	25
d.	Kebutuhan Tidur pada Lansia	25
e.	Kualitas Tidur pada Lansia	26
f.	Indikator Kualitas Tidur	30
g.	Gangguan Tidur pada Lansia	30
h.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	33
4.	Senam Kegel	35
a.	Pengertian Senam Kegel	35
b.	Manfaat Senam Kegel	35
c.	Indikasi Senam Kegel	36
d.	Kontra Indikasi Senam Kegel	37

e. Tahap Pelatihan Senam Kegol	37
f. Latihan Senam Kegol	38
B. Kerangka Penelitian	41
1. Kerangka Teori	41
2. Kerangka Konsep	42
C. Hipotesis	43
D. Asumsi	43
E. Variabel Penelitian	44
1. Definisi Konseptual	44
2. Definisi Operasional	45
BAB III: METODE PENELITIAN	46
A. Desain Penelitian	46
B. Lokasi Penelitian	46
C. Populasi dan Sampel	47
D. Instrumen Penelitian	48
E. Uji Validitas dan Reliabilitas	50
F. Etika Penelitian	50
G. Pengumpulan Data	52
H. Analisis Data	55
BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN	59
BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN	69
A. Kesimpulan	69
B. Saran	70

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	7
Tabel 2.1 Definisi Operasional	45
Tabel 3.1 Kisi-Kisi Umum.....	49
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Khusus	49
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta Juli 2017	60
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Responden Sebelum Senam Kegel di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta Juli 2017	61
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Responden Sesudah Senam Kegel di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta Juli 2017	61
Tabel 4.4 Hasil Uji <i>Mc Nemar</i> Pengaruh Senam Kegel Terhadap Kualitas Tidur Lansia yang Mengalami Inkontinensia Urin di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta Juli 2017	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 <i>Kegel Exercise</i>	40
--------------------------------------	----

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR SKEMA

Skema 1 Kerangka Teori	41
Skema 2 Kerangka Konsep	42

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

Lampiran 2. Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 3. Lembar Persetujuan Responden

Lampiran 4. Lembar Persetujuan Menjadi Asisten

Lampiran 5. Lembar Persetujuan Menjadi Instruktur

Lampiran 6. Lembar kuisisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

Lampiran 7. Lembar Langkah-Langkah Senam Kegel

Lampiran 8. Tabel Umum Distribusi Karakteristik Responden dan Kualitas Tidur

Lansia yang Mengalami Inkontinensia Urine di BPSTW Unit Budi

Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta 2017

Lampiran 9. Jadwal Kegiatan Penelitian Dan Anggaran Penelitian