

KARYA TULIS ILMIAH



**PENERAPAN YOGA UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS
TIDUR PADA WANITA POST MENOPOUSE
DI WILAYAH TPMB SRI JUMIYATI
KABUPATEN KEBUMEN**

Disusun oleh:

APRILIA DIANINGSIH

2021040006

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
TAHUN 2023/2024**

KARYA TULIS ILMIAH



**PENERAPAN YOGA UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS
TIDUR PADA WANITA POST MENOPAUSE
DI WILAYAH TPMB SRI JUMIYATI
KABUPATEN KEBUMEN**

Diajukan Untuk Memenuhi Jenjang Pendidikan

Diploma III Kebidanan

Disusun oleh:

APRILIA DIANINGSIH

2021040006

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

TAHUN 2023/2024

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN YOGA UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS
TIDUR PADA WANITA POST MENOPAUSE
DI WILAYAH TPMB SRI JUMIYATI
KABUPATEN KEBUMEN**

Disusun oleh:

Aprilia Dianingsih
2021040006

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti Ujian KTI

Oleh:

Pembimbing Akademik : Lutfia Uli Na'mah, S.ST., M.Kes

Tanggal : Senin, 13 Mei 2024

Tanda Tangan

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan
Program DIII



(Siti Mutoharoh, S.ST., MPH)

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN YOGA UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS
TIDUR PADA WANITA POST MENOPAUSE
DI WILAYAH TPMB SRI JUMIYATI
KABUPATEN KEBUMEN

yang dipersiapkan dan disusun oleh

APRILIA DIANINGSIH
2021040006

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada tanggal 16 Mei 2024

Penguji:

1. Bdn. Juni Sofiana, S.ST., M.Keb (.....)
2. Lutfia Uli Na'mah, S.ST., M.Kes (.....)

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kebidanan
Program DIII

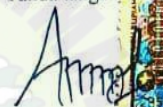


(Siti Mubtahirah, S.ST., MPH)

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa penulisan laporan Karya Tulis Ilmiah tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk penelitian lain atau memperoleh gelar Diploma pada perguruan tinggi yang lain, dan sepanjang pengetahuan penelitian juga tidak terdapat karya orang lain atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Gombong,
Tanda tangan


Aprilia Dianingsih

2024



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Civitas Akademik Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aprilia Dianingsih

NIM : 2021040006

Program Studi : Kebidanan Program Diploma III

Jenis Karya : KTI (Karya Tulis Ilmiah)

Demi Pengembangan ilmu pengetahuan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong **Hak Bebas Royalti Noneksekutif** atas karya ilmiah saya yang berjudul “Penerapan Yoga untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Wanita *Post Menopause*” di Wilayah TPMB Sri Jumiyati”

Beserta perangkat yang ada (Jika diperlukan), dengan Hak Bebas Royalti Noneksekutif ini. Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Gombong
Pada tanggal : 2024

Yang menyatakan



(Aprilia Dianingsih)

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN YOGA UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA WANITA POST MENOPAUSE DI WILAYAH TPMB SRI JUMIYATI KABUPATEN KEBUMEN¹

Aprilia Dianingsih², Lutfia Uli Na'mah, S.ST., M.Kes³

INTISARI

Latar belakang : Kualitas tidur merupakan suatu hal yang sangat penting untuk kesehatan ibu post menopause. Kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan juga dapat memicu terjadinya stress serta menurunnya kemampuan fungsi organ seperti jantung, paru-paru dan ginjal. Nonfarmakologis adalah salah satu upaya untuk mengurangi kejadian kualitas tidur yang buruk pada ibu post menopause yaitu dengan menerapkan yoga pada kehidupan sehari-hari.

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh penerapan yoga untuk meningkatkan kualitas tidur pada wanita post menopause.

Metode : Penelitian ini merupakan studi kasus. Data yang diperoleh dari wawancara, observasi dan studi kepustakaan. Instrumen yang digunakan adalah lembar persetujuan responden, lembar kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur baik apabila skor ≤ 5 dan kualitas tidur buruk apabila skor ≥ 5 , yoga. Partisipan 5 ibu post menopause usia 50-55 tahun. Pemberian yoga dilakukan selama 1 bulan dengan 4 kali pertemuan.

Hasil : Sebelum dilakukan penerapan sebanyak 5 responden (100%) masuk dalam kategori kualitas tidur buruk, kemudian setelah dilakukan penerapan yoga selama 1 bulan dengan 4 kali pertemuan, terjadi peningkatan kualitas tidur menjadi baik pada 5 responden (100%) yang ditandai dengan adanya penurunan skor PSQI. Efektivitas yoga untuk kualitas tidur ibu post menopause yaitu semua responden mengalami peningkatan kualitas tidur (100%).

Kesimpulan : Pemberian yoga efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada ibu post menopause usia 50-55 tahun.

Kata Kunci : Yoga, kualitas tidur, post menopause
Kepustakaan : 28 sumber (tahun 2019-2024, Jurnal, Buku)
Jumlah Halaman : xii, 63 Halaman, 7 Lampiran

¹Judul

²Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Diploma

³Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

SCIENTIFIC PAPER

IMPLEMENTATION OF YOGA TO IMPROVE SLEEP QUALITY IN POST-MENOPAUSAL WOMEN IN THE WORKING AREA OF TPMB SRI JUMIYATI KEBUMEN DISTRICT¹

Aprilia Dianingsih², Lutfia Uli Na'mah, S.ST., M.Kes³

ABSTRACT

Background: Sleep quality is important for the health of post-menopausal women. Poor sleep quality disturbs daily activities, triggers stress, and decreases organ function such as the heart, lungs and kidneys. The poor sleep quality in post-menopausal women can be addressed non-pharmacologically by applying yoga.

Objective: To identify the effect of yoga application to improve sleep quality in post-menopausal women.

Method: This study used a case study design. Data were obtained from interviews, observations and literature studies. The instruments were using informed consent and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. The sleep quality is good if the score is ≤ 5 but it is poor if the score is ≥ 5 . This study involved 5 post-menopausal women aged 50-55 years as participants. Yoga was given four times a month.

Results: Before the implementation, 5 respondents (100%) had a poor sleep quality category and after practicing yoga for 1 month, all 5 respondents (100%) experienced an increase in their sleep quality as indicated by a decrease in the PSQI score. All post-menopausal women experienced an increase in sleep quality (100%) indicating the effectiveness of yoga.

Conclusion: Yoga is effective in improving sleep quality in post-menopausal women aged 50-55 years.

Keywords : Yoga, sleep quality, post menopause
References : 28 references (published in 2019-2024, Journals, Books)
Number of pages : xii, 63 Pages, 7 Appendices

¹Title

²DIII Midwifery Student

³Lecturer of Universitas Muhammadiyah Gombong

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Penerapan Yoga untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Wanita *Post Menopause*” guna memenuhi salah satu tugas akhir Program Studi Kebidanan Program Diploma III. Penulis menyadari bahwa dalam menyusun Laporan Karya Tulis Ilmiah ini tidak lepas dari bantuan serta dukungan dari berbagai pihak .

Oleh karena itu pekenankan penulis dengan kerendahan hati menyampaikan terimakasih atas segala bantuan, bimbingan saran dan motivasi kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan terutama kepada:

1. Ibu Hj. Herniatun, S.Kep.Ners, Sp. Mat selaku Ketua Universitas Muhammadiyah Gombong
2. Ibu Siti Mutoharoh, S.ST.,MPH selaku Ketua Program Studi Kebidanan Program Diploma III Universitas Muhammadiyah Gombong
3. Ibu Bdn. Juni Sofiana, S.ST., M.Keb selaku penguji 1 yang telah bersedia membimbing dan berbagi pengetahuan dan arahan kepada penulis dari awal hingga selesainya penulisan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini
4. Ibu Lutfia Uli Na'mah, S.ST., M.Kes selaku pembimbing akademik yang telah memberi bimbingan dan arahan kepada penulis dari awal hingga selesainya penulisan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini
5. Kedua orang tua tercinta, simbah, bude dan teman-teman saya tentunya yang senantiasa memberikan dukungan baik dari segi materi maupun non materi berupa dorongan dan doa yang tiada henti

Penulis sadar bahwa dalam penulisan Laporan Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan, penulis berharap kritik dan saran yang membangun

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Gombong,

Penulis

DAFTAR ISI

COVER	i
HAL PERSETUJUAN	ii
HAL PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERTANYAAN	iv
HAL PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
INTISARI.....	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan.....	4
B. Manfaat	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Tinjauan Teori.....	6
1. Konsep dasar <i>post menopause</i>	6
2. Konsep dasar kualitas tidur pada terhadap <i>post menopause</i>	11
3. Konsep dasar yoga <i>post menopause</i>	16
B. Kerangka Teori.....	23
C. Kerangka Konsep	24
BAB III METODE PENGAMBILAN KASUS.....	25
A. Desain karya tulis ilmiah	25
B. Pengambilan subjek.....	25
C. Lokasi dan waktu pengambilan kasus	26
D. Definisi operasional	26
E. Instrument	27
F. Langkah Pengambilan data	27
G. Etika penelitian	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	31
A. Manajemen kasus	31
B. Hasil.....	49
C. Pembahasan	52
D. Keterbatasan studi kasus	58
BAB V PENUTUP	59
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Table 1. Kerangka teori.....	23
Tabel 2. Kerangka konsep	24
Tabel 3. Definisi operasional.....	26
Tabel 4. Data perkembangan responden 1	34
Tabel 5. Data perkembangan responden 2	37
Tabel 6. Data perkembangan responden 3	40
Tabel 7. Data perkembangan responden 4	44
Tabel 8. Data perkembangan responden 5	47
Tabel 9. Karakteristik responden.....	49
Tabel 10. Presentase sebelum dilakukan yoga	50
Tabel 11. Presentase sesudah dilakukan yoga.....	51
Tabel 12. Tingkat kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan yoga.....	51
Tabel 13. Pengaruh pemberian yoga.....	52



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lotus pose (padmasana).....	19
Gambar 2. Cross-legged forwards bend.....	19
Gambar 3. Child pose	20
Gambar 4. Child pose (balasana).....	20
Gambar 5. Wind relieving pose (pavanamuktasan).....	21
Gambar 6. Reclined spinal twist (jathara parivartasana)	21
Gambar 7. Savasana.....	22



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Kegiatan
- Lampiran 2. Informed consent
- Lampiran 3. Hasil uji plagiarism
- Lampiran 4. SOP
- Lampiran 5. Kisi-kisi kuesioner dan Kuesioner kualitas tidur pre test dan post test
- Lampiran 6. Lembar observasi
- Lampiran 7. Lembar bimbingan
- Lampiran 8. Dokumentasi



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hidup adalah suatu proses perubahan dan biasanya dapat terdiri dari beberapa perkembangan sejak lahir hingga mati. Perkembangan dapat dialami pada tiap individu. Setiap orang dapat mengalami evolusi, setiap perkembangan berarti adanya proses menuju kedewasaan yang meliputi aspek jasmani, rohani maupun sosial. Ketika seorang individu telah mencapai kematangan fisik, psikis dan sosial, yang biasanya dapat dicapai pada masa remaja hingga dewasa, maka masa berikutnya adalah masa stabilisasi dan berikutnya adalah masa kemunduran. Biasanya tanda seseorang memasuki penuaan adalah mulai terlihat pada usia 45 tahun dan menimbulkan masalah pada usia 60 tahun (Pratiwi, 2020)

Post menopause mengacu pada periode yang berlangsung sekitar 3-5 tahun setelah *menopause*. Dimana ketika pada saat ini biasanya terjadi pada usia 50-55 tahun. Seiring bertambahnya usia, penuaan pada wanita *post menopause* akan disertai dengan proses degeneratif yang dapat terjadi kemunduran metabolisme dalam tubuh serta penurunan produksi hormone. Organisasi kesehatan dunia (WHO) jumlah wanita *post menopause* di seluruh dunia diperkirakan akan meningkat dari 476 juta di tahun 1990 dan menjadi 1,2 miliar jiwa pada tahun 2020. Hal tersebut antara lain dipengaruhi oleh pertumbuhan penduduk Indonesia, secara nasional bahwa populasinya menua (Pratiwi, 2020).

Post menopause yang dikaitkan dengan penurunan kadar estrogen dari wanita post menopause dapat menyebabkan wanita lebih mudah mengalami insomnia daripada pria. Insomnia kronis dan timbulnya hot flush ditemukan pada wanita menjadi terganggu (Millati, 2022).

Menurut WHO (2019), menyatakan bahwa sekitar ada 18% orang di dunia pernah mengalami gangguan tidur dan angka ini terus meningkat setiap

tahunnya. Akibatnya keluhan seperti itu dapat menyebabkan tekanan jiwa bagi mereka yang mengalaminya. Diperkirakan 1 dari 3 orang mengalami insomnia, yang cukup tinggi jika dibandingkan dengan penyakit lainnya. Pada tahun 2017, 30% penduduk di dunia mengalami insomnia kronis. Prevalensi global di tahun 2017 yang mengklaim insomnia yang dialami individu menopause yang paling besar dialami di Negara Amerika Serikat yang berjumlah 83.952 serta yang paling rendah dialami oleh Negara Meksiko yang jumlahnya 8.712. Adapun di Indonesia, ada sekitar 10% penduduknya yang mengalami insomnia, hal tersebut menunjukkan bahwa sekitar 28 juta jiwa dari total 238 jiwa di Indonesia mengalami insomnia (Irawan & Mahmudin, 2021). Prevalensi gangguan tidur menopause di Jawa Tengah cukup tinggi, pada tahun 2018 Jawa Tengah merupakan salah satu dari dua provinsi besar dengan angka prevalensi tinggi, selain Daerah Istimewa Yogyakarta.

Berdasarkan data yang ditemukan oleh (Irawan & Mahmudin, 2021) menunjukkan bahwa dari total 238 jiwa terdapat 63% wanita pasca menopause melaporkan mengalami gangguan tidur seperti sulit tidur dan bangun di pagi hari yang berlebihan. Kurang lebih ada 40% wanita berusia 40-54 tahun mengeluhkan kurang tidur, dua kali lebih banyak daripada pria di kelompok usia yang sama mengeluh kurang tidur yaitu hanya 20%. Antara usia 65-69 ketika kurang lebih 40% wanita serta 25% pria mengalaminya sebelum tidur. Hal tersebut menunjukkan bahwa kemungkinan wanita mengalami insomnia lebih besar 1,5 kali dibandingkan pria, serta 20-40% lansia mengalami gejala insomnia setiap beberapa hari selama sebulan.

Pasal 12, menyatakan bahwa setiap lanjut usia berhak memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan serta kemampuan untuk memastikan kondisi fisik, mental dan sosialnya bisa berfungsi dengan wajar. Untuk menjaga kesehatan lanjut usia, pemerintah dan masyarakat dapat bertanggung jawab untuk membangun pos pelayanan terpadu untuk lanjut usia serta puskesmas yang siap memberikan prioritas penggunaan fasilitas kesehatan, fasilitas umum, rekreasi dan olahraga untuk lanjut usia (Rukmini & Oktarina, 2020)

Depresi, cemas, dan tidak konsentrasi dapat disebabkan oleh kualitas tidur yang buruk. Mengikuti pola tidur yang normal akan membantu anda menikmati tidur anda. Tidur dapat meningkatkan imunitas tubuh dan mempercepat proses penyembuhan penyakit karena menyimpan energy saat sel-sel dalam tubuh istirahat. Istirahat sangat penting untuk kesehatan tubuh karena seseorang akan merasa lebih baik setelah istirahat. Kebutuhan untuk makan, aktivitas fisik, kesehatan mental dan kebutuhan lainnya sama pentingnya dengan tidur dan istirahat. Kesehatan fisik, mental dan sosial dapat dipengaruhi oleh jumlah tidur yang cukup (Wahyuni et al., 2020). Di samping itu, buruknya kualitas tidur saat istirahat meningkatkan resiko terkena penyakit jantung sebesar 6,9% dalam sepuluh tahun (Nurrasyidah, 2020). Efek ini dapat diatasi dengan mengatasi masalah istirahat yang ditimbulkan, baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Penggunaan obat-obatan dalam terapi farmakologi memiliki efek jangka pendek namun lama kelamaan dapat membahayakan kesehatan post menopause. Obat tidur dapat menyebabkan fungsi ginjal menurun seiring berjalannya waktu (Alfianty & Mardhiyah, 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Alfianty & Mardhiyah, 2019), menjelaskan mengenai pengobatan nonfarmakologi dimungkinkan karena lebih murah serta efektivitasnya lebih baik daripada pemberian medis. Yoga adalah terapi nonfarmakologi yang dapat dipakai agar kualitas tidur dapat meningkatkan pada ibu post menopause

Secara umum manfaat yoga antara lain dapat meningkatkan kekuatan, meningkatkan kelenturan, melatih keseimbangan, nyeri lupli, melatih pernapasan, fungsi organ, ketenangan batin dan meningkatkan konsentrasi serta kecerdasan (Pujiastuti et al., 2023). Selain itu, senam yoga dapat meningkatkan kadar b-endorfin hingga tiga kali lipat dalam darah. Peningkatan endorphen akan berlangsung erat dengan turunnya rasa nyeri, peningkatan daya ingat, peningkatan nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernapasan akan berlangsung erat dengan peningkatan endorfin (Lara, 2022).

Menurut penelitian Tintin Sukarti dkk (2018) setelah melakukan latihan yoga terjadi peningkatan kebutuhan tidur wanita *post menopause*. Sembilan responden (60%) mampu mengidentifikasi kriteria yang menunjukkan kondisi tidur yang baik, sedangkan hanya enam responden (30%) yang tidak mampu (Zulvana, 2020). Dari data hasil penelitian yang dilakukan oleh bunda Dian (2022) menjelaskan bahwa yoga dapat mengatasi gangguan tidur karena adanya gerakan seperti peregangan serta pernapasan yang dapat merilekskan tubuh. Yoga juga dapat menurunkan nyeri pada otot. Yoga dapat dilakukan minimal dua sampai empat kali dalam satu bulan (Ayu et al., 2022).

Berdasarkan permasalahan yang ada pada lansia penulis tertarik untuk bisa melakukan penelitian tentang “Penerapan Yoga untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Wanita *Post Menopause*” diharapkan setelah pemberian kelas yoga pada *post menopause* masyarakat dapat lebih sadar tentang bagaimana cara menyikapi serta mengatasi kesulitan tidur yang banyak dikeluhkan oleh para lanjut usia. Masyarakat diharapkan juga dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari jika kualitas tidurnya mulai menurun.

Yoga untuk lansia berbeda dengan yoga pada ibu hamil karena tidak semua pose-pose harus dilakukan oleh usia lanjut misalnya pose-pose yang membutuhkan tingkat keseimbangan, pose-pose yang mungkin tidak sesuai dengan usianya. Pada yoga usia lanjut lebih banyak pose-pose yang dilakukan dengan berbarin karena mengingat dengan usia para lansia yang sudah tua dan kondisi tubuh yang sudah tidak kuat seperti dulu lagi.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Melakukan penerapan yoga agar kualitas tidur pada wanita *post menopause* dapat meningkat

2. Tujuan Khusus

a. Mengetahui karakteristik wanita *post menopause*

- b. Mengetahui kualitas tidur wanita *post menopause* sebelum diberikan senam yoga
- c. Mengetahui kualitas tidur wanita *post menopause* sesudah diberikan senam yoga
- d. Mengetahui efektivitas senam yoga terhadap perubahan kualitas tidur wanita menopause

C. Manfaat

1. Manfaat praktisi

a. Bagi Responden

Dapat menambah pengetahuan dan bisa digunakan oleh wanita *post menopause* untuk meningkatkan kualitas tidurnya

b. Bagi Bidan

Dapat menambah pengetahuan bidan serta menerapkan teknik yoga untuk meningkatkan kualitas tidur pada wanita *post menopause*

c. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat digunakan sebagai referensi dan sumber peningkatan kualitas ilmu kebidanan terutama terhadap penerapan asuhan komplementer “Penerapan Yoga untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Wanita *Post Menopause*”

2. Manfaat Teoritis

a. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penerapan ini dapat mepedalam maupun memperbanyak terkait dengan teori terkait “Penerapan Yoga untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Wanita *Post Menopause*”

b. Bagi Penulis

Dapat memperluas wawasan dan memiliki pengalaman nyata terkait pelaksanaan dan penerapan, khususnya tentang “Penerapan Yoga untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Wanita *Post Menopause*”.

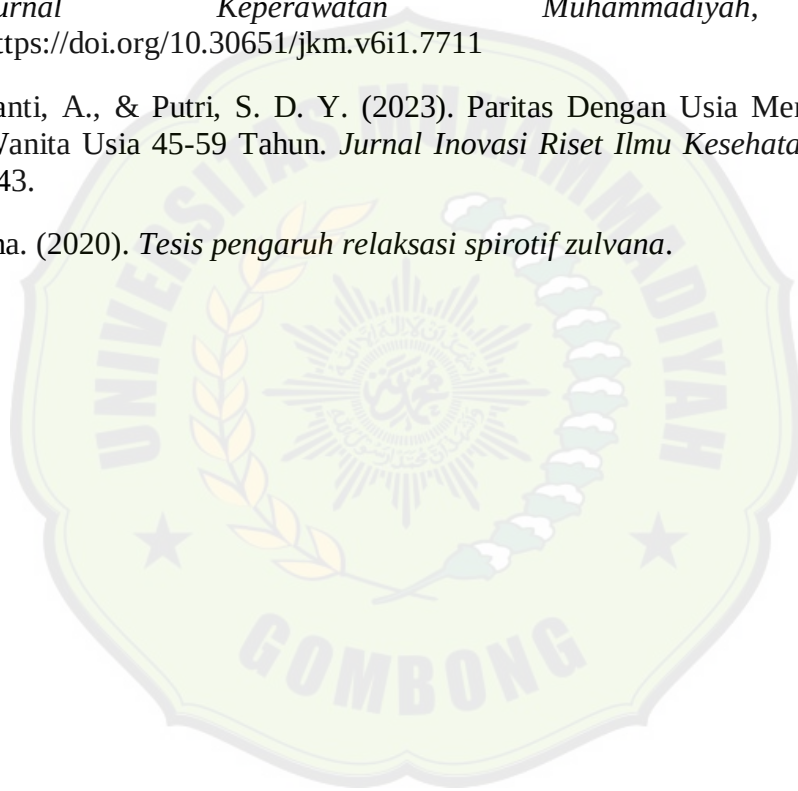


DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Fitria, A., & Aisyah, S. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia di Desa Babah Dua. *Jurnal Gentle Birth*, 3(1), 1–11.
- Anas, M., et al. (2022). Gambaran Klinis Menopause Dan Cara Mengatasinya. *Journal, Surabaya Biomedical*, 1(2), 104–113.
- Ayu, I., Praba, K., & Laksmi, C. (2022). *Terapi Senam Yoga Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada ibu post menopause*. 4(1), 47–54.
- Azis, A. R., & Salam, P. A. (2021). Keefektifan layanan informasi berbasis instagram untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(3), 183. <https://doi.org/10.26539/1363>
- Faidah, N., Putu, I., Maha Bindhu, B., Nyoman, N., Sriadi, P., Kes, S., Wira, S., Bali, M., & Wangaya, R. (2020). Pengaruh Latihan Hatha Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Effects of Hatha Yoga Exercise on Sleep Quality in the Elderly. *Bali Medika Jurnal*, 7(1), 69–76. <https://doi.org/10.36376/bmj.v7i1>
- Irawan, A. T., & Mahmudin, M. (2021). Pengaruh Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat terhadap Penyakit Insomnia pada Lansia di UPTD Puskesmas Kadipaten Kabupaten Majalengka Tahun 2020. *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, 9(1), 55–67. <https://doi.org/10.51997/jk.v9i1.121>
- Iverson, B. L., & Dervan, P. B. (2022). *KUESIONER KUALITAS TIDUR Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. 7823–7830.
- Karomah, N. N. (2021). *HUBUNGAN TINGKAT SPIRITUAL DENGAN KECEMASAN Oleh : NIA NURUL KAROMAH JURUSAN KEPERAWATAN UNIVERSITAS DIPONEGORO SEMARANG , AGUSTUS 2015 BAB I*.
- Kasmuddin. (2019). HAK PERLINDUNGAN SOSIAL BAGI LANJUT USIA MENURUT UNDANG-UNDANG NOMOR 13 TAHUN 1998 DAN HUKUM ISLAM DI KECAMATAN MEDAN AMPLAS Oleh. *Jurnal Hukum Kaidah*, 18(2), 58–70.
- Ketut, N. I., & Ari, A. Y. U. (2019). *Hubungan senam yoga terhadap kualitas tidur pada lansia di taman beji natihan desa sibangkaja kecamatan abiansema kabupaten badung*.
- Lara. (2022). PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA (STUDI LITERATUR REVIEW). *Jurnal Kesehatan*, 14(8.5.2017), 2003–2005. www.aging-us.com

- Masturoh, I., & Anggita, N. (2021). *PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA DI POSYANDU DESA PELEM KECAMATAN KARANGREJO KABUPATEN MAGETAN*.
- Millati, I. S. (2022). *Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Sereh (Lemongras) Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Menopause Usia ≥ 50 Tahun*. 4, 1–9.
- Mustofa, S., Kartinah, K., & Kristini, P. (2023). Gambaran Kualitas Tidur Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik. *Jurnal Perawat Indonesia*, 6(3), 1196–1200. <https://doi.org/10.32584/jpi.v6i3.1868>
- Nindy Elliana Benly, Rosminah Mansyarif, Wa Ode Siti Asma, Sartina, S., Wa Ode Sitti Fidia Husuni, Andi Sri Hastuti, Nuraisyah Bahar, Ayu Anggraini, & Sutriawati, S. (2022). Pelayanan Pemeriksaan Kesehatan Gratis Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(12), 3495–3502. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v1i12.3449>
- Pratiwi, N. (2020). Hubungan High Density Lipoprotein Dengan Penurunan Fungsi Kognitif Pada Wanita Post Menopause. *Program Studi D IV Fisioterapi. Uinversitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–9.
- Prihatsanti, U., Suryanto, S., & Hendriani, W. (2020). Menggunakan Studi Kasus sebagai Metode Ilmiah dalam Psikologi. *Buletin Psikologi*, 26(2), 126. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38895>
- Pujiastuti, R. S. E., Sawab, S., & Afiyati, S. Z. (2023). Pengaruh Terapi Yoga pada lansia. *Jurnal Perawat Indonesia*, 3(1), 36. <https://doi.org/10.32584/jpi.v3i1.181>
- Rahman, H. F., Handayani, R., & Sholehah, B. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Terhadap Kualitas Tidur menopause Di Upt. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso. *Jurnal SainHealth*, 3(1), 15. <https://doi.org/10.51804/jsh.v3i1.323.15-20>
- Razkiana. (2020). *PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI KARANG WERDHA PRASOJO DESA POPOH KECAMATAN SELOPURO*. *Occupational Medicine*, 53(4), 130.
- Rukmini, R., & Oktarina, O. (2020). Inovasi Program Pelayanan Kesehatan Tradisional pada Lansia di Puskesmas Made Kota Surabaya. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 23(2), 135–144. <https://doi.org/10.22435/hsr.v23i2.3101>
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas Kusiner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur. *Jurnal Lngkungan Dan Pembangunan*, 3(2), 30–38.

- Supatmi, & Yumni, F. L. (2020). *Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause*. 6(2), 21–25.
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Wanita Post Memopause. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362–380. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i3.135>
- Wahyuni, E. T., Susilowati, T., & Imamah, I. N. (2020). Hubungan Kebutuhan Tidur Dengan Aktivitas Fisik Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2). <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i2.5694>
- Widjayanti, Y. (2021). Status Gizi, Aktivitas Fisik Dan Keluhan Menopause. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(1). <https://doi.org/10.30651/jkm.v6i1.7711>
- Wijayanti, A., & Putri, S. D. Y. (2023). Paritas Dengan Usia Menopause Pada Wanita Usia 45-59 Tahun. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(2), 234–243.
- Zulvana. (2020). *Tesis pengaruh relaksasi spirotif zulvana*.



LAMPIRAN



Lampiran 1

JADWAL PELAKSANAAN KARYA TULIS ILMIAH

NO	KEGIATAN	TANGGAL	WAKTU
1	Pengajuan Judul/Tema	1-11 November 2023	1 minggu
2	Studi Pendahuluan	13-25 november 2023	2 minggu
3	Konsul Proposal (Bab I, II, III)	27 november-6 januari 2024	6 minggu
4	Uji Turnitin Proposal	8-13 januari 2024	1 minggu
5	Ujian Proposal	15-20 januari 2024	1 minggu
6	Revisi Proposal	5-10 februari 2024	1 minggu
7	Uji Etik	-	-
8	Penerapan	12 februari-6 april 2024	8 minggu
9	Konsultasi Hasil dan Lampiran	8 april-4 mei 2024	4 minggu
10	Uji turnitin laporan hasil	6-11 mei 2024	1 minggu
11	Sidang hasil	13-18 mei 2024	1 minggu
12	Revisi post sidang hasil	20-25 mei 2024	1 minggu
13	Pengumpulan laporan	27 mei-1 juni 2024	1 minggu

Lampiran 3

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG PERPUSTAKAAN Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0287) 472433 GOMBONG, 54412 Website : https://library.unimugo.ac.id/ E-mail : lib.unimugo@gmail.com
---	---

SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc
NIK : 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : PENERAPAN YOGA UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR
PADA WANITA POST MENOPAUSEDI WILAYAH TPMB SRI
JUMIYATI KABUPATEN KEBUMEN

Nama : APRILIA DIANINGSIH
NIM : 2021040006
Program Studi : KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
Hasil Cek : 20%

Gombong, 13 Mei 2024

Pustakawan



(Desy Setiyawati, M.A.)

Mengetahui,

Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT



(Sawiji, M.Sc)

Lampiran 4

SOP YOGA POST MENOPAUSE UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR

Sumber : (Masturoh & Anggita, 2021)

Persiapan Alat	1. Pakaian yang nyaman dan menyerap keringat 2. Matras Yoga 3. Yoga Strap 4. Balok Yoga 5. Bantal
Prosedur Tindakan	A. Tahap Pra Interaksi 1. Menjelaskan maksud dan tujuan tindakan 2. Memposisikan ibu dengan baik 3. Menjelaskan prosedur tindakan B. Tahap orientasi 1. Memberi salam kepada klien dan sapa nama klien 2. Menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan 3. Menanyakan kesiapan pasien C. Tahap Kerja 1. Periksa keadaan umum, pemeriksaan fisik dan tanda-tanda vital 2. Baringkan ibu di tempat tidur dengan posisi duduk, kaki disilangkan, tangan di lutut, telapak tangan menghadap ke atas 3. Menganjurkan ibu untuk memejamkan mata dan memusatkan pikiran 4. Lakukan pernapasan diafragma dengan meletakkan kaki dan lengan pada posisi awal yang sama selama 10 menit sesuai instruksi instruktur 5. Melakukan gerakan pemanasan: a. Rapatkan kedua telapak tangan, angkat dan rentangkan tangan di samping kepala hingga kedua telapak tangan yang saling berjalin dan telapak tangan terbuka berada di atas kepala b. Rentangkan lengan dan badan ke samping kanan dan kiri 6. Lotus pose (padmasana) Duduk dengan kaki bersilah seperti orang sedang bersemedi. Tutup kedua mata dan tangan taruh diatas lutut, sambil tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan secara perlahan, lakukan dalam 8 hitungan.  7. Cross-legged forwards bend

Mulai dari posisi pertama, turunkan tangan ke arah depan sampai menyentuh lantai. Sambil tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan secara perlahan, lakukan dalam 8 hitungan.



8. Child pose

Dari posisi ke 2. Angkat badan dan kedua kaki, rapatkan kaki, turunkan pinggul dan duduk dengan kaki dibawah seperti posisi sedang bersujud. Sambil tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan secara perlahan, lakukan dalam 8 hitungan.



9. Child pose (balasana)

Dari posisi ke 3. Pindahkan kedua tangan ke arah belakang atau samping paha. Sambil tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan secara perlahan, lakukan dalam 8 hitungan.



10. Wind relieving pose (pavanamuktasan)

Tidur terlentang, tekuk salah satu kaki sambil dipegang oleh kedua tangan. Boleh kepala maju dengan menyentuh lutut. Sambil tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan secara perlahan, lakukan dalam 8 hitungan. Lakukan juga dengan posisi secara bergantian. Sambil tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan secara perlahan, lakukan dalam 8 hitungan. Langkah selanjutnya adalah menaikkan kedua kaki ke arah perut, tekuk

	sampai ke perut. Sambil tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan secara perlahan, lakukan dalam 8 hitungan.  11. Reclined spinal twist (jathara parivartasana) Tidur dengan posisi terlentang, miringkan kaki kanan ke arah kaki kiri. Sambil tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan secara perlahan, lakukan dalam 8 hitungan. Secara bergantian.  12. Savasana Berbaring dengan alas yang nyaman dan tidak terlalu keras, letakkan kedua tangan disamping. Sambil tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan secara perlahan, lakukan dalam 8 hitungan. Secara bergantian. 
Tahap Terminasi	1. Evaluasi perasaan klien 2. Bereskan alat-alat 3. Cuci tangan

Lampiran 5

Kisi-Kisi Kuesioner PSQI

No	Komponen	No.Item	Sistem Penilaian	
			Jawaban	Nilai Skor
1	Kualitas Tidur Subyektif	9	Sangat Baik Baik Kurang Sangat kurang	0 1 2 3
2	Latensi Tidur	2	≤15 menit 16-30 menit 31-60 menit >60 menit	0 1 2 3
		5a	Tidak Pernah 1x Seminggu 2x Seminggu >3x Seminggu	0 1 2 3
		2+5a	0 1-2 3-4 5-6	0 1 2 3
	Skor Latensi Tidur			
3	Durasi Tidur	4	>7 jam 6-7 jam 5-6 jam <5 jam	0 1 2 3
4	Efisiensi Tidur Rumus : Durasi Tidur : lama di tempat tidur) x 100% *Durasi Tidur (no.4) *Lama Tidur (kalkulasi respon no.1 dan 3)	1,3,4	>85% 75-84% 65-74% <65%	0 1 2 3
5	Gangguan Tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5i, 5j	0 1-9 10-18 19-27	0 1 2 3
6	Penggunaan Obat	6	Tidur pernah 1x seminggu 2x seminggu >3x seminggu	0 1 2 3
7	Disfungsi di siang hari	7	Tidur pernah 1x seminggu 2x seminggu >3x seminggu	0 1 2 3
		8	Tidak Antusias Kecil	0 1

			Sedang Besar	2 3
		7-8	0 1-2 3-4 5-6	0 1 2 3

Keterangan Kolom Nilai Skor :

0 = Sangat Baik

1 = Cukup Baik

2 = Agak Buruk

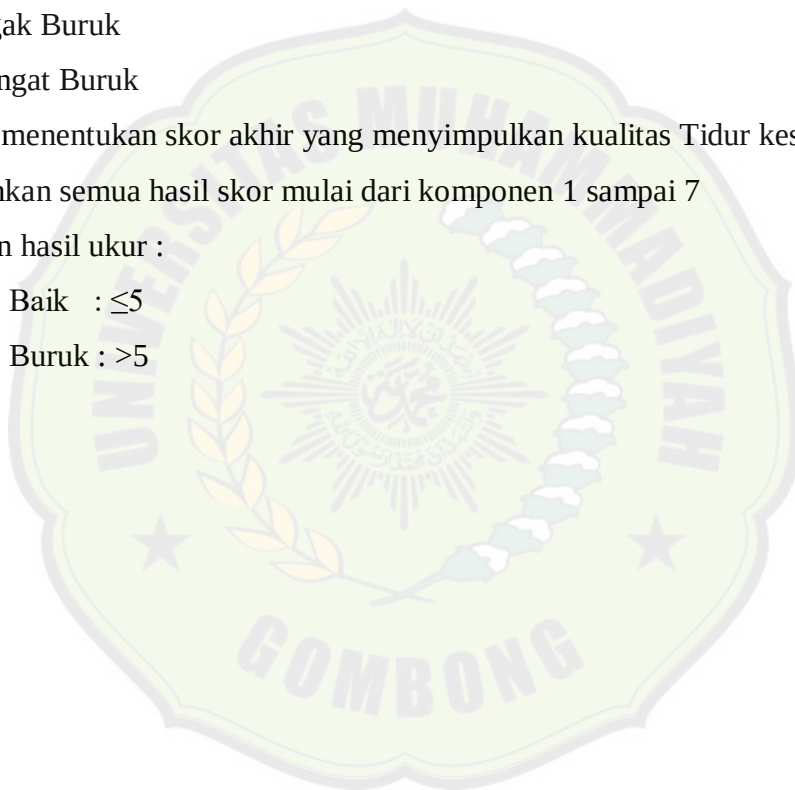
3 = Sangat Buruk

Untuk menentukan skor akhir yang menyimpulkan kualitas Tidur keseluruhan:

Jumlahkan semua hasil skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Dengan hasil ukur :

- Baik : ≤ 5
- Buruk : > 5



Lampiran 7



PROGRAM STUDI KEBIDANAN
PROGRAM DIPLOMA III
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

NAMA : Aprilia Dianingsih
NIM : 2021040006
NAMA PEMBIMBING : Lutfia Uli Na'mah, S.ST.,M.Kes

NO	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI/SARAN PEMBIMBING	TTD MAHASISWA	PARAF PEMBIMBING
1	Senin, 11 Desember 2023	Konsul Judul Acc Judul	 Aprilia Dianingsih	 Lutfia Uli Na'mah, S.ST., M.Kes
2	Rabu, 17 Januari 2024	Konsul BAB I dan II		 Lutfia Uli Na'mah, S.ST., M.Kes
3	Jum'at, 19 Januari 2024	Judul baru Acc Judul		 Lutfia Uli Na'mah, S.ST., M.Kes
4	Rabu, 24 Januari 2024	Konsul BAB I dan II		 Lutfia Uli Na'mah, S.ST., M.Kes
5	Senin, 29 Januari 2024	Konsul Online BAB I, II dan III		 Lutfia Uli Na'mah, S.ST., M.Kes
6	Rabu 31 Januari 2024	Revisi BAB I, II dan III		 Lutfia Uli Na'mah, S.ST., M.Kes
7	Kamis 1 Februari 2024	Revisi BAB I, II dan III		 Lutfia Uli Na'mah, S.ST., M.Kes

8	Jumat 2 Februari 2024	Acc cek Turnitin		 Lutfia uli H, S.ST., Mkes
9	Selasa 30 April 2024	Konsul BAB IV dan V		 Lutfia uli H, S.ST., Mkes
10	Selasa 7 Mei 2024	Revisi BAB IV dan V		 Lutfia uli H, S.ST., Mkes
11	Sabtu 11 Mei 2024	Revisi BAB IV dan V		 Lutfia uli H, S.ST., Mkes
12	Senin 13 Mei 2024	Acc cek turnitin		 Lutfia uli H, S.ST., Mkes
13	Pabu 12 Juni 2024			 Lutfia uli H, S.ST., Mkes
14				
15				
16				
17				
18				

19				
20				



Mengetahui,
Ketua Program Studi Kebidanan
program Diploma III



(Siti Mutoharoh, S.ST., MPH)



PROGRAM STUDI KEBIDANAN
PROGRAM DIPLOMA III
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

NAMA : Aprilia Dianingsih
NIM : 2021040006
NAMA PEMBIMBING : Lutfia Uli Na'mah, S.ST.,M.Kes

NO	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI/SARAN PEMBIMBING	TTD MAHASISWA	PARAF PEMBIMBING
1	Selasa 13 Februari 2024	Konsul revisi post sidang Proposal	Aprilia Dianingsih	Bdn. Juni Sofiana, S.ST.M.Kes
2	Kamis 30 Mei 2024	Konsul revisi post sidang hasil	Aprilia Dianingsih	Bdn. Juni Sofiana, S.ST.M.Kes
3				

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kebidanan
Program Diploma III



(Siti Munharoh, S.ST., MPH)



PROGRAM STUDI KEBIDANAN
PROGRAM DIPLOMA III
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

NAMA : Aprilia Dianingsih
NIM : 2021040006
NAMA PEMBIMBING : Lutfia Uli Na'mah, S.ST., M.Kes

NO	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI/SARAN PEMBIMBING	TTD MAHASISWA	PARAF PEMBIMBING
1	Jumat 7 Juni 2024	Konsul Abstract		 Muhammad As'd. M.Pd
2	Jumat 7 Juni 2024	Acc Abstract		 Muhammad As'd. M.Pd
3				

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kebidanan
Program Diploma III



(Siti Mutoharoh, S.ST., MPH)

Lampiran 8

Dokumentasi Penerapan

1. Pengisian informed consent





2. Pelaksanaan Yoga



