

**PENGARUH KOMBINASI ANTARA SENAM *AEROBIC*
LOW IMPACT DENGAN *DIAPHRAGMA BREATHING*
EXERCISE TERHADAP TINGKAT KUALITAS
TIDUR DI KOMUNITAS LANSIA MALANG**

Skripsi



**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi**

OLEH

AGHNIA INTAN FARADHILA

202110490311021

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2025



**PENGARUH KOMBINASI ANTARA SENAM *AEROBIC*
LOW IMPACT DENGAN *DIAPHRAGMA BREATHING*
EXERCISE TERHADAP TINGKAT KUALITAS
TIDUR DI KOMUNITAS LANSIA MALANG**

Skripsi

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi**

OLEH

AGHNIA INTAN FARADHILA

202110490311021

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2025

PERNYATAAN PERSETUJUAN

PENGARUH KOMBINASI ANTARA SENAM *AEROBIC LOW IMPACT* DENGAN *DIAPHRAGMA BREATHING EXERCISE* TERHADAP TINGKAT KUALITAS TIDUR DI KOMUNITAS LANSIA MALANG

SKRIPSI

Disusun Oleh:

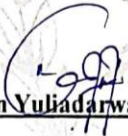
AGH Nia Intan Faradhila

202110490311021

Malang, 9 Januari 2025

Pembimbing I

Pembimbing II


Nungki Marlian Yulidarwati, SST.Ft., M.Kes

NIDN : 0706078706


Nikmatur Rosidah, S.Ft., M.Sc


NIDN : 0730129402

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang




Dimas Sondang Irawan, SST.Ft., M.Fis., Ph.D

NIDN : 0724038801

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH KOMBINASI ANTARA SENAM *AEROBIC LOW IMPACT*
DENGAN *DIAPHRAGMA BREATHING EXERCISE* TERHADAP TINGKAT
KUALITAS TIDUR DI KOMUNITAS LANSIA MALANG**

SKRIPSI

Disusun Oleh:

AGH Nia Intan Faradhila

202110490311021

Malang, 9 Januari 2025

Penguji I



Bayu Prastowo, S.Ft., Ftr., M.Si
NIDN : 0724119501

Penguji II



Sri Sunaringsih Ika Wardoyo, SKM, MPH, Ph.D
NIDN : 0725098602

Penguji III



Nungki Marlina Yulfadarwati, SST.Ft., M.Kes
NIDN : 0706078706

Penguji IV



Nikmatur Rosidah, S.Ft., M.Sc
NIDN : 0730129402

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas

Muhammadiyah Malang



Dr. Yovok Bekti Prasetyo, S. Kep., M.Kep., Sp.Kom
NIDN : 0714097502

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya Yang Bertanda Di Bawah Ini :

Nama : Aghnia Intan Faradhila

Nim : 202110490311021

Judul Penelitian : Pengaruh Senam *Aerobic Low Impact* Kombinasi Dengan Diaphragma Breathing Exercise Terhadap Kualitas Tidur di Komunitas Lansia Malang

Dengan ini menyatakan bahwa telah menyelesaikan tugas akhir mahasiswa Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang dalam bentuk penulisan skripsi. Penulisan ini benar adanya hasil karya sendiri yang tanpa adanya pengambilan tulisan atau pemikiran orang.

Apabila dikemudian hari penelitian ini dianggap telah melakukan plagiasi karya tulis, maka saya bersedia menerima konsekuensi atas perbuatan tersebut. Demikian surat pernyataan ini dibuat, atas perhatiannya saya sampaikan terimakasih.

Malang, 9 Januari 2025

Yang membuat pernyataan,



Agh

Aghnia Intan Faradhila

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur tercurahkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, hidayah dan karunia-Nya, serta sholawat dan salam yang selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Kombinasi Antara Senam *Aerobic Low Impact* Dengan *Diaphragma Breathing Exercise* Terhadap Tingkat Kualitas Tidur di Komunitas Lansia Malang”. Skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Fisioterapi, Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini, banyak pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi, dan dorongan semangat. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, SE., M.Si., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Bapak Dr. Yoyok Beki Prasetyo, M.Kep., Sp.Kom., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Bapak Dimas Sondang Irawan, SST.Ft., M.Fis., Ph.D., selaku Ketua Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.

4. Ibu Nungki Marlian Yuliadarwati, SST.Ft., Ftr., M.Kes., selaku dosen pembimbing I yang dengan sabar selalu menyediakan waktu luangnya untuk berdiskusi, memberikan arahan serta motivasi yang sangat amat membantu penulis untuk menyusun skripsi ini.
5. Ibu Nikmatur Rosidah, S.Ft., M.Sc., selaku dosen pembimbing II atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Bayu Prastowo, S.Ft., Ftr., M.Si dan Ibu Sri Sunaringsih Ika Wardoyo, SKM., MPH., Ph.D., selaku dosen penguji, penulis mengucapkan terima kasih atas saran dan perbaikan yang diberikan.
7. Segenap dosen Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama duduk di bangku perkuliahan.
8. Seluruh anggota lansia di Komunitas Lansia Kota Malang yang turut berpartisipasi menjadi responden yang sangat membantu terhadap penelitian penulis.
9. Kedua orang tua tercinta, Bapak Bambang Yuswono dan Ibuk Siti Yunaikah, terimakasih banyak atas segala dukungan baik secara moral, finansial maupun spiritual dan kasih sayang tidak terhingga yang selalu diberikan di setiap langkah kehidupan sehingga penulis bisa bertahan dan sampai di titik ini serta mencapai hal-hal yang disemogakan. Terimakasih atas semua jerih payah yang sudah dilalui. Semoga kedepannya penulis senantiasa bisa menjadi kebanggaan dan kebahagiaan bagi orang tua.

10. Kepada kakak tercinta, Shalsabilla Yustika Putri, terimakasih telah menjadi tempat berkeluh kesah dan selalu memberikan dukungan serta motivasi yang tiada habisnya setiap penulis merasa kesulitan sampai akhirnya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
11. Teman payungan seperjuangan penulis, terimakasih banyak telah membantu dalam proses pembuatan skripsi ini, setiap diskusi yang kita lalui, tantangan yang kita hadapi bersama dan kerjasama yang terjalin akan menjadi kenangan indah tersendiri bagi penulis.
12. Kepada sobat sambat, terimakasih selalu menyambut keputungan penulis setiap liburan di kampung halaman. Terimakasih atas segala dukungan yang tetap tersampaikan meskipun jalan kita berbeda. Dengan kalian, penulis bisa bernostalgia untuk mengingat semua kenangan kita yang kemudian itu menuntun penulis untuk terus berprogres.
13. Sahabat perkuliahan penulis, yang telah sama-sama berjuang dari maba hingga sekarang, terimakasih atas segala waktu yang dihabiskan bersama baik suka maupun duka. Terimakasih sudah saling menghibur dan meluangkan waktu bagi penulis ketika dunia sedang tidak baik-baik saja.
14. Kepada Fiona, teman segala situasi. Terimakasih telah membersamai setiap proses perkuliahan, menjadi teman yang bisa diandalkan, berbagi kisah suka maupun duka bersama, saling support dalam segala hal, hingga akhirnya kita dapat menyelesaikan skripsi ini bersama.

16. TREASURE, terimakasih telah memberikan energi positif dan dukungan secara tidak langsung, serta membuka secercah harapan dalam kegelapan sehingga penulis memiliki semangat untuk bertahan hingga detik ini. Terimakasih atas segala rasa dan kenangan yang tercipta.
17. Dan kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, terimakasih atas segala bentuk dukungan dan bantuan yang diberikan.
18. You're doing fine, sometimes you're doing better, sometimes you're doing worse, but at the end, it's you. So, I just want you to have no regrets, I want you to feel yourself grow, and just to love yourself -Mark Lee. Sebuah kata-kata yang membantu penulis untuk menjalani hari demi hari.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Malang, 9 Januari 2025



Agnnia Intan Faradhila

**PENGARUH KOMBINASI ANTARA SENAM *AEROBIC LOW IMPACT*
DENGAN *DIAPHRAGMA BREATHING EXERCISE* TERHADAP TINGKAT
KUALITAS TIDUR DI KOMUNITAS LANSIA MALANG**

Skripsi, Januari, 2025

Aghnia Intan Faradhila^{*1}, Nungki Marlian Yuliadarwati², Nikmatur Rosidah³

^{1,2,3}Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang,
Indonesia

Email: 1aghniaintanf@gmail.com, 2nungki@umm.ac.id, 3nikmaturrosidah@umm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi pengaruh kombinasi senam *aerobic low impact* dan *diaphragma breathing exercise* terhadap kualitas tidur lansia di komunitas Malang. Metode penelitian yang digunakan adalah desain pre-experimental dengan *one group pretest-posttest design*. Sebanyak 34 lansia berusia di atas 60 tahun menjadi responden dalam penelitian ini. Hasil menunjukkan bahwa sebelum intervensi, seluruh responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Namun, setelah 12 sesi intervensi, 29 responden menunjukkan peningkatan kualitas tidur menjadi baik. Uji statistik dengan nilai $p < 0,05$ menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari intervensi terhadap kualitas tidur lansia. Penelitian ini mengindikasikan bahwa kombinasi senam *aerobic low impact* dan *diaphragma breathing exercise* dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Kata kunci: diafragma, komunitas, kualitas tidur, lansia, pernapasan, senam

1. Mahasiswa Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Dosen Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Dosen Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang.

**PENGARUH KOMBINASI ANTARA SENAM *AEROBIC LOW IMPACT*
DENGAN *DIAPHRAGMA BREATHING EXERCISE* TERHADAP TINGKAT
KUALITAS TIDUR DI KOMUNITAS LANSIA MALANG**

Skripsi, Januari, 2025

Aghnia Intan Faradhila^{*1}, Nungki Marlian Yuliadarwati², Nikmatur Rosidah³

^{1,2,3}Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang,
Indonesia

Email: 1aghniaintanf@gmail.com, 2nungki@umm.ac.id, 3nikmaturrosidah@umm.ac.id

Abstract

This study explores the impact of a combination of low-impact aerobic exercise and diaphragmatic breathing exercise on the sleep quality of elderly individuals in the Malang community. The research employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest setup. A total of 34 elderly participants aged over 60 years were involved in this study. Results indicated that prior to the intervention, all respondents experienced poor sleep quality. However, after 12 sessions of intervention, 29 respondents displayed an improvement in sleep quality to good. Statistical testing with a p -value < 0.05 demonstrated a significant effect of the intervention on sleep quality in the elderly. This study suggests that the combination of low-impact aerobic exercise and diaphragmatic breathing exercise can enhance sleep quality among the elderly.

Keywords: *aerobic, breathing, community, diaphragma, elderly, sleep quality*

1. Mahasiswa Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Dosen Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Dosen Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	v
Abstrak	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR BAGAN.....	xvi
DAFTAR DIAGRAM.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	14
A. Lansia	14
B. Kualitas Tidur	18
C. <i>Senam Aerobic Low Impact</i>	24
D. <i>Diaphragma Breathing Exercise</i>	29

E. Komunitas Lansia.....	31
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	33
A. Kerangka Konsep	33
B. Hipotesis	34
BAB IV METODE PENELITIAN.....	35
A. Desain Penelitian	35
B. Kerangka Penelitian	36
C. Populasi, Sampel, dan Sampling	37
D. Definisi Operasional.....	38
E. Tempat Penelitian	40
F. Waktu Penelitian.....	40
G. Etika Penelitian	40
H. Alat Pengumpulan Data	41
I. Prosedur Pengumpulan Data	42
J. Rencana Analisa Data.....	44
BAB V HASIL PENELITIAN.....	46
A. Karakteristik Responden	46
B. Hasil Analisa Data	49
BAB VI PEMBAHASAN.....	51
A. Interpretasi dan Diskusi.....	51
B. Pengaruh Kombinasi Antara Senam <i>Aerobic Low Impact</i> Dengan <i>Diaphragma Breathing Exercise</i> Terhadap Tingkat Kualitas Tidur di Komunitas Lansia Malang	54
C. Keterbatasan Penelitian	59
D. Implikasi Penelitian	59
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	61

A. Kesimpulan.....61

B. Saran.....61

DAFTAR PUSTAKA.....63

LAMPIRAN.....70



DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian	8
Tabel 2. 1 Standar Operasional Senam <i>Aerobic Low Impact</i>	26
Tabel 2. 2 Standar Operasional <i>Diaphragma Breathing Exercise</i>	30
Tabel 4. 1 Definisi Operasional	38
Tabel 5. 1 Uji Pengaruh Senam <i>Aerobic Low Impact</i> Dengan <i>Diaphragma Breathing Exercise</i> Terhadap Tingkat Kualitas Tidur	49
Tabel 5. 2 Hasil Data Pengukuran Sebelum dan Sesudah Intervensi	49



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Anatomi kelenjar pineal.....19



DAFTAR BAGAN

Bagan 3. 1 Kerangka Konsep.....	33
Bagan 4. 1 Desain Penelitian.....	35
Bagan 4. 2 Kerangka Penelitian	36



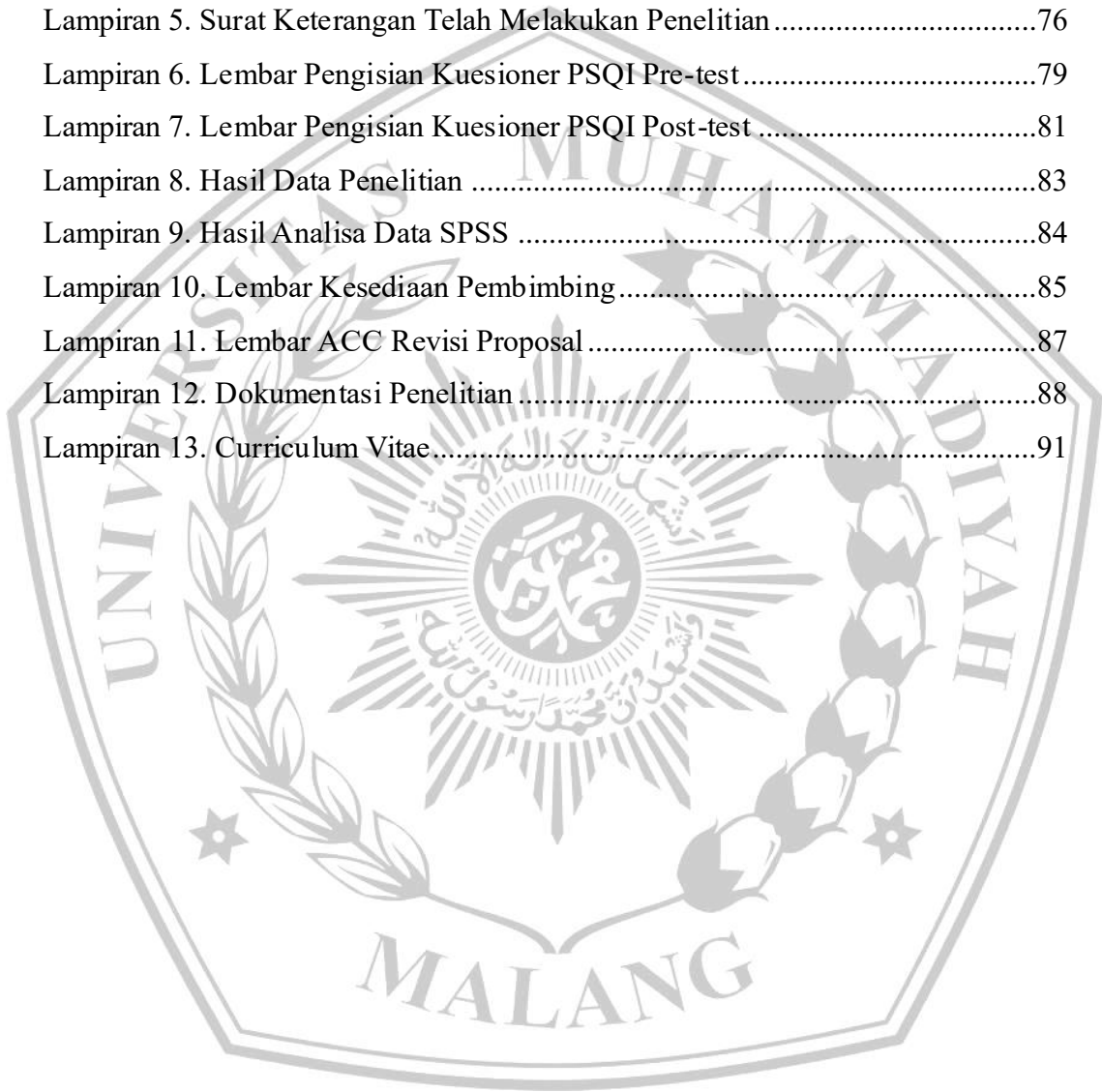
DAFTAR DIAGRAM

Diagram 5. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	47
Diagram 5. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	48
Diagram 5. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Tekanan Darah	48



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Permohonan Izin Menjadi Responden Penelitian	71
Lampiran 2. Informed Consent	72
Lampiran 3. Standart Operasional Procedure (SOP)	73
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....	75
Lampiran 5. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	76
Lampiran 6. Lembar Pengisian Kuesioner PSQI Pre-test.....	79
Lampiran 7. Lembar Pengisian Kuesioner PSQI Post-test	81
Lampiran 8. Hasil Data Penelitian	83
Lampiran 9. Hasil Analisa Data SPSS	84
Lampiran 10. Lembar Kesiediaan Pembimbing.....	85
Lampiran 11. Lembar ACC Revisi Proposal.....	87
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian.....	88
Lampiran 13. Curriculum Vitae.....	91



DAFTAR PUSTAKA

- Abad, V. C., & Guilleminault, C. (2018). Insomnia in Elderly Patients: Recommendations for Pharmacological Management. In *Drugs and Aging* (Vol. 35, Issue 9, pp. 791–817). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/s40266-018-0569-8>
- Abadi, F. M., Bagheri, S., & Hoseini, Y. (2022). The Efficacy of Diaphragmatic Breathing Practice on Respiratory Function, Balance, and Quality of Life in Elderly Women. *Journal of Semnan University of Medical Sciences*, 24(5).
- Abdi, A., Soroush, A., Towhidi, F., Makhsosi, B., Karimi, M., Jamehshorani, S., Akhgar, A., Fakhri, M., & Karimi, S. (2016). Surveying the effects of exercise program on sleep quality of the male elderly. *Clinical Interventions in Aging*, Volume 11, 997–1002. <https://doi.org/10.2147/CIA.S106808>
- Aliabadi, S., Moodi, M., Miri, M. R., Tahergorabi, Z., & Mohammadi, R. (2017). Sleep Quality and Its Contributing Factors Among Elderly People: A Descriptive-Analytical Study. *Modern Care Journal*, 14(1). <https://doi.org/10.5812/modernc.64493>
- Apriyeni, E., Patricia, H., Wulandari, S., & Ananda, D. (2023). Aktivitas Fisik Dan Kualitas Tidur Pada Lansia Laki-Laki. *Indonesian Journal of Health Development*, 5(2), 51–59. <https://doi.org/10.52021/ijhd.v5i2.121>
- Ariani, H. (2017). *Penyakit rematik (Reumatologi) (1st ed.)*. Nuamedika.
- Arna, Y. D. A., Wasdili, F. A. Q., Rahayu, S. M., Agustina, F., & Sya'diah, Y. (2024). *Anatomi Fisiologi Tubuh Manusia*. Media Pustaka Indo. <https://books.google.co.id/books?id=7L0OEQAAQBAJ>
- Barreto, P. de S., Morley, J. E., Chodzko-Zajko, W., H. Pitkala, K., Weening-Dijksterhuis, E., Rodriguez-Mañas, L., Barbagallo, M., Rosendahl, E., Sinclair, A., Landi, F., Izquierdo, M., Vellas, B., & Rolland, Y. (2016). Recommendations on Physical Activity and Exercise for Older Adults Living in Long-Term Care Facilities: A Taskforce Report. *Journal of the American*

Medical Directors Association, 17(5), 381–392.
<https://doi.org/10.1016/j.jamda.2016.01.021>

Berman, A., & Snyder, S. J. (2012). *Fundamentals of nursing : concepts, process and practice (9th.ed)*. Pearson.

Cai, Z.-Y., Chen, K. W.-C., & Wen, H.-J. (2014). Effects Of A Group-Based Step Aerobics Training On Sleep Quality And Melatonin Levels In Sleep-Impaired Postmenopausal Women. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(9), 2597–2603. www.nscs.com

Dahroni, Arisdiani, T., & Widiastuti, Y. P. (2017). Hubungan Antara Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(2), 68–71.

Dr. Yessy Dessy Arna, M. K. S. K., Jonathan Kelabora, S. S. T. M. K., Irza Nanda Ranti, D. C. N. M. S., Kes, D. V. R. F. M., Ns. Andrias Horhoruw, S. K. M. K., MPH, A. S. S. T., Pariati, S. S. T. M. K., Ns. Insanul Firdaus, S. K. M. S., Ns Yona Sahalessy, M. K. S. K. K., & Daniel Robert, S. S. T. M. K. (2024). *Lansia dan Permasalahannya*. Media Pustaka Indo.
<https://books.google.co.id/books?id=Aor2EAAAQBAJ>

Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2019). *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep dan Berbagai Intervensi*. Wineka Media.
<https://books.google.co.id/books?id=IWCIDwAAQBAJ>

El Khalik, E. F. A., Elbaky, M. M. A., Ahmed, N. A., & Moursy, S. H. T. (2020). The Effectiveness of Using Breathing Exercise on Sleep Quality Among Hospitalized Patients. *American Journal of Nursing Science*, 9(4), 272.
<https://doi.org/10.11648/j.ajns.20200904.28>

Farah, N. M. F., Yee, T. S., & Rasdi, H. F. M. (2019). Self-reported Sleep Quality Using The Malay Version Of The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI-M) in Malaysian Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(23). <https://doi.org/10.3390/ijerph16234750>

- Fawale, M. B., Ismaila, I. A., Mustapha, A. F., Komolafe, M. A., & Ibigbami, O. (2017). Correlates of Sleep Quality and Sleep Duration in A Sample of Urban-dwelling Elderly Nigerian women. *Sleep Health*, 3(4), 257–262. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2017.05.008>
- Friska, F., Rohman, A., & Hasanah, N. A. (2024). The Relationship Between Blood Pressure Increase and Sleep Quality of Hypertension Sufferer in Lebaksitu Village. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 10(5), 615–622. <https://doi.org/10.33755/jkk>
- Gulia, K. K., & Kumar, V. M. (2018). Sleep Disorders in The Elderly: A Growing Challenge. In *Psychogeriatrics* (Vol. 18, Issue 3, pp. 155–165). Blackwell Publishing Ltd. <https://doi.org/10.1111/psyg.12319>
- Handayani, S. P., Sari, R. P., & Wibisono. (2020). *Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia*. 8(2), 48–55. <https://doi.org/10.53345/bimiki.v8i2.143>
- Hannan, M., Hidayat, S., & Fatoni, A. F. (2021). The Effect of Blood Pressure On The Quality of Daily Sleep In The Elderly In PSTW Pandaan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 1201–1206. <https://doi.org/10.30994/sjik.v10i1.707>
- Hidayat, A. A., & Uliyah, M. (2015). *Buku Saku Praktik Kebutuhan Dasar Manusia*. Health Books Publishing.
- Hu, X., Fan, J., Chen, S., Yin, Y., & Zrenner, B. (2015). The Role of Continuous Positive Airway Pressure in Blood Pressure Control for Patients With Obstructive Sleep Apnea and Hypertension: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Journal of Clinical Hypertension*, 17(3), 215–222. <https://doi.org/10.1111/jch.12472>
- Kartika, N., & Rika, I. (2022). Association between Physical Activity Level and Sleep Quality in the Elderly. In *Journal of Urban Health Research* (Vol. 1, Issue 1).
- Kause, M., Manafe, D. R. T., & Amat, A. L. S. (2019). Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lansia GMIT

Anugerah Kota Kupang. *Cendana Medical Journal*, 7(1), 13–18.
<https://doi.org/10.35508/cmj.v7i1.1489>

Kim, A., Song, Y., Hong, G., Kim, D., & Kim, S. (2020). Effects of Rib Cage Joint Mobilization Combined with Diaphragmatic Breathing Exercise on the Pulmonary Function and Chest Circumference in Patients with Stroke. *Journal of International Academy of Physical Therapy Research*, 11(3), 2113–2118.
<https://doi.org/10.20540/JIAPTR.2020.11.3.2113>

Li, J., Vitiello, M. V., & Gooneratne, N. S. (2018). Sleep in Normal Aging. *Sleep Medicine Clinics*, 13(1), 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2017.09.001>

Marlia, T. (2023). Hubungan Senam Lansia (Aerobic Low Impact) dengan Kualitas Tidur di Desa Muntur Indramayu. *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, 11(2), 167–176.

Marupa, W. R., Maghfuroh, P. N. T., Yuliadarwati, N. M., & Prastowo, B. (2024). Pengaruh Senam Triloka Terhadap Tingkat Kualitas Tidur Pada Lansia di Griya Lansia Husnul Khatimah. In *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan* (Vol. 11, Issue 3). <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan>

Miasa, N. W. N. P., Wibawa, A., Widnyana, M., & Dewi, N. N. A. (2020). Hubungan Antara Senam Lansia dan Kualitas Tidur Lansia di Kabupaten Badung. *Sport and Fitness Journal*, 8(3), 158–163.

Monica, D. C., Johnsen, S., Atzori, G., Groeger, J. A., & Dijk, D. J. (2018). Rapid Eye Movement Sleep, Sleep Continuity and Slow Wave Sleep As Predictors of Cognition, Mood, and Subjective Sleep Quality in Healthy Men and Women, Aged 20-84 Years. *Frontiers in Psychiatry*, 9.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00255>

Nalendra, A. R. A., Rosalinah, Y., Priadi, A., Subroto, I., Rahayuningsih, R., Lestari, R., Kusamandari, S., Yuliasari, R., Astuti, D., Latumahina, J., Purnomo, M. W., & Zede, V. A. (2021). *Statistika Seri Dasar Dengan SPSS*. CV. Media Sains Indonesia.

- Nurafifah, A. S. (2021). Senam Aerobik Low Impact dapat Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Dohara Publisher Open Access Journal*, 1(1), 37–42. <http://dohara.or.id/index.php/isjnms>
- Nurchayaningtyas, W., Jufrizal, J., Prasasti, A. K., Kasih, L. C., Ifadah, E., Nurhasanah, N., Windiany, E., Rahmi, A., Sugihanawati, A., & Rahman, A. F. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Dasar*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=o6PsEAAAQBAJ>
- Olyverdi, R., & Isnaini, I. (2023). The Effect of Diaphragmatic Breathing Exercise on Reducing Insomnia in the Elderly. *Journal of Current Health Sciences*, 3(2), 63–68. <https://doi.org/10.47679/jchs.202348>
- Pangestuti, S. D., Murtaqib, & Widayati, N. (2015). Pengaruh Diaphragmatic Breathing Exercise terhadap Fungsi Pernapasan (RR dan APE) pada Lansia di UPT PSLU Kabupaten Jember. *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 3(1), 74–81.
- Puspitasari, I., Juwariyah, S., Muryani, S., Hadi, N., Remiyasa, I. W., Widodo, Y. P., Fitriyanti, L., Nurhasanah, N., Juanita, J., & Daryaswanti, P. I. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=d8EEQAAQBAJ>
- Putra, F. A., Sukardi N. P., Putri, S. A., Ristagari, F., Gusrianti, S., Asviona, L., & Audia, D. A. (2024). *Pengantar Anatomi Fisiologi Manusia dan Penyakit*. Penerbit Karya Bakti Makmur (KBM) Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=xakQEQAQBAJ>
- Quan, S. A., Li, Y. C., Li, W. J., Li, Y., Jeong, J. Y., & Kim, D. H. (2016). Gender differences in sleep disturbance among elderly koreans: Hallym aging study. *Journal of Korean Medical Science*, 31(11), 1689–1695. <https://doi.org/10.3346/jkms.2016.31.11.1689>
- Rangkuti, A. N. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Citapustaka Media.
- Rismayanthi, C., Zein, M. I., Mulyawan, R., Nurfadhila, R., Prasetyawan, R. R., & Antoni, M. S. (2022). The effect of low impact aerobic exercise on increasing

physical fitness for the elderly. *Jurnal Keolahragaan*, 10(1), 137–146.
<https://doi.org/10.21831/jk.v10i1.48743>

Rodriguez, J. C., Dzierzewski, J. M., & Alessi, C. A. (2015). Sleep Problems in the Elderly. In *Medical Clinics of North America* (Vol. 99, Issue 2, pp. 431–439). W.B. Saunders. <https://doi.org/10.1016/j.mcna.2014.11.013>

Rudimin, Harianto, T., & Rahayu, W. (2017). Hubungan Tingkat Umur Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nursing News*, 2(1), 119–127.

Safari, G., & Marlina, R. (2015). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Lebih Dari 60 Tahun. *Healthy Journal*, 3(2), 56–67.

Sahir, S. H. (2021). *Metodologi Penelitian*. Penerbit KBM Indonesia. www.penerbitbukumurah.com

Saputra, B. A., & Widodo, G. G. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Pernapasan Diafragma Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Primer. *Nursing Current*, 8(1).

Silva, V. P. O., Silva, M. P. O., Silva, V. L. de S., Mantovani, D. B. C., Mittelmann, J. V., Oliveira, J. V. V., Pessoa, J. P. de L., Chaves, Y. L., Haddad, M. P., Andrielli, O., Bento, V. L., Dourado, M. L. C., & Melo, H. M. de A. (2022). Effect of Physical Exercise on Sleep Quality in Elderly Adults: A Systematic Review with a Meta-Analysis of Controlled and Randomized Studies. *Journal of Ageing and Longevity*, 2(2), 85–97. <https://doi.org/10.3390/jal2020008>

Sukmawati, A. S., Rahmawati, R., Wahyuningsih, T., Yani, Y., Teting, B., Putra, I. K. A. D., Pertiwi, G. H., Sastrini, Y. E., Muliani, N., & Daryaswanti, P. I. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=zVDzEAAAQBAJ>

Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas

Tidur Lansia. *Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 3(2), 30–38.
<https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/wicaksana>

Sunarti, S., & Helena. (2018). Gangguan Tidur pada Lanjut Usia. *Journal of Islamic Medicine*, 2, 1.

Syahza, A. (2021). *Metodologi Penelitian*. UR Press.

Thichumpa, W., Howteerakul, N., Suwannapong, N., & Tantrakul, V. (2018). Sleep quality and associated factors among the elderly living in rural Chiang Rai, northern Thailand. *Epidemiology and Health*, 40.
<https://doi.org/10.4178/EPIH.E2018018>

Uchmanowicz, I., Markiewicz, K., Uchmanowicz, B., Kołtuniuk, A., & Rosińczuk, J. (2019). The Relationship Between Sleep Disturbances and Quality of Life in Elderly Patients With Hypertension. *Clinical Interventions in Aging*, 14, 155–165. <https://doi.org/10.2147/CIA.S188499>

Wulansari, Mustain, M., & Isniriyam, F. V. (2019). Pengaruh Terapi Beapreasi (Kombinasi Senam Otak Dengan Relaksasi Benson) Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Dengan Insomnia. In *Jurnal Perawat Indonesia* (Vol. 3, Issue 1).

Yuliadarwati, N. M., Rahmanto, S., & Oktavianti, F. (2022). The Relationship Between Physical Activity and Sleep Quality in the Elderly in the Malang City Community. *KnE Medicine*. <https://doi.org/10.18502/kme.v2i3.11856>

Yurintika, F., Sabrian, F., & Dewi, Y. I. (2015). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Yang Insomnia. *JOM*, 2(2), 1116–1122.

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UMM
est. 1964

UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



FISIOTERAPI

fisioterapi.umm.ac.id | fisioterapi@umm.ac.id

HASIL DETEKSI PLAGIASI

Berdasarkan hasil tes deteksi plagiasi yang telah dilakukan oleh Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang, pada karya ilmiah mahasiswa di bawah ini :

Nama : Aghnia Intan Faradhila
NIM : 202110490311021
Program Studi : S1 Fisioterapi
Judul Naskah : Pengaruh Kombinasi Antara Senam Aerobic Low Impact Dengan Diaphragma Breathing Exercise Terhadap Tingkat Kualitas Tidur di Komunitas Lansia Malang

Jenis Naskah : Skripsi
Keperluan : Mengikuti ujian seminar hasil skripsi
Hasilnya dinyatakan : memenuhi syarat

No	Jenis Naskah	Maksimum Kesamaan	Hasil Deteksi
1	Bab 1 (Pendahuluan)	10 %	5%
2	Bab 2 (Tinjauan Pustaka)	25%	0%
3	Bab 3 & 4 (Kerangka konsep & metodologi)	35%	0%
4	Bab 5 & 6 (Hasil & Pembahasan)	15%	5%
5	Bab 7 (Kesimpulan & Saran)	5%	0%

LOLOS PLAGIASI

Keputusannya : Dapat melaksanakan seminar hasil skripsi

Malang, 3 Januari 2025

Tim Deteksi Plagiasi Prodi Fisioterapi FIKES
UMM



Aini Rahmah, S.Ft., Ftr., M.Biomed
NIP. 1985021081995



Kampus I
Jl. Bandung 1 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 551 253 (Hunting)
F. +62 341 460 435

Kampus II
Jl. Bendungan Sutarni No 188 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 551 149 (Hunting)
F. +62 341 582 080

Kampus III
Jl. Raya Tlogomas No 246 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 464 318 (Hunting)
F. +62 341 460 435
E: webmaster@umm.ac.id