

ABSTRAK

Fitriani, Elma. 2018. Pengaruh Senam Tai Chi Chikung terhadap Gangguan Tidur (Insomnia) Wanita Premenopause Di Desa Talangagung Kecamatan Kepanjen Kabupaten Malang. Skripsi. Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Malang, Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Pembimbing I: Isman Amin, SKM.,M.Kes. Pembimbing II: Asworingrum, SST., M.Keb.

Banyak upaya dilakukan untuk menaikkan kualitas tidur. Cara yang dilakukan dapat dengan terapi nonfarmakologis. Salah satu terapi nonfarmakologis yaitu dengan olahraga. Olahraga yang dapat dilakukan untuk menaikkan kesehatan wanita premenopause adalah dengan senam. Senam *Tai Chi Chikung* merupakan gabungan dari gerak tubuh, pernafasan dan meditasi. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh senam *Tai Chi Chikung* terhadap gangguan tidur (*insomnia*) wanita premenopause di Desa Talangagung Kecamatan Kepanjen. Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen, yaitu *Pra-Experiment Design* dengan jenis *The One Grup Pretest-Posttest* dengan populasi berjumlah 33 responden, sampling menggunakan teknik sampling *simple random sampling* dengan jumlah sampel 30 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dan lembar observasi senam *tai chi chikung*. Hasil penelitian didapatkan bahwa hampir seluruh ibu premenopause mengalami insomnia sedang sebesar (83,3%) dan mengalami insomnia ringan sebesar (16,7%). Berdasarkan teknik analisa data menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai signifikansi $0,000 < \alpha (0,05)$, dikarenakan nilai signifikansi $< \alpha$ maka H_0 ditolak, yang artinya ada pengaruh senam *tai chi chikung* terhadap gangguan tidur (*insomnia*) ibu premenopause. Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan pada ibu premenopause yang mengalami insomnia untuk mengatasi insomnia menggunakan metode nonfarmakologis dan tidak meremehkan insomnia yang dideritanya.

Kata Kunci : Senam Tai Chi Chikung, Insomnia Wanita Premenopause

ABSTRACT

Fitrian, Elma. 2018. Effect of Tai Chi Chikung Gymnastics on Sleep Disorders (Insomnia) Premenopausal Women in Talangagung Village, Kepanjen District, Malang Regency. Thesis. Malang Applied Midwifery Departement, Health Ministry Polytechnic of Malang, Advisor: (I) Isman Amin, SKM., M.Kes., (II) Asworingrum, SST., M.Keb.

Many attempts are made to improve sleep quality. The method can be done with nonpharmacological therapy. One of the non-pharmacological therapies is sports. Exercise that can be done to improve the health of premenopausal women is by exercising. Tai Chi Chikung exercise are a combination of body movements, breathing and meditation. The purpose of this study was to determine the effect of Tai Chi Chikung exercise on sleep disturbances (insomnia) of premenopausal women in Talangagung Village, Kepanjen District. This study used an experimental research, namely Pre-Experiment Design with the type of The One Pretest-Posttest Group with a population of 33 respondents, sampling using simple random sampling technique with a sample of 30 respondents. The research instrument used questionnaires and Tai Chi Chikung gymnastic observation sheets. The results showed that almost all premenopausal mothers experienced moderate insomnia (83,3%) and experienced mild insomnia (16,7%). Based on data analysis techniques using Wilcoxon Signed Rank Test obtained a significance value of $0.000 < \alpha (0.05)$, because the significance value $< \alpha$, H_0 is rejected, which means there is influence of Tai Chi Chikung gymnastics on sleep disorders (insomnia) of premenopausal mothers. Based on the results of this study, it is recommended that premenopausal mothers who experience insomnia to deal with insomnia use non-pharmacological methods and do not weaken the insomnia they suffer.

Keywords: Tai Chi Chikung Gymnastics, Premenopausal Women's Insomnia