

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG  
Skripsi, 16 Januari 2020**

**ABSTRAK**

Atanial Haq

**PENGARUH *HYDROTHERAPY* TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA  
DI RUMAH PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA PUCANG GADING  
SEMARANG**

63 halaman+ 6 tabel+ 3 gambar + 12 lampiran + xiv

**Latar Belakang:** Tidur adalah salah satu aktivitas yang setiap hari kita lakukan terus menerus, dalam jangka waktu tertentu akan terjadi perubahan status kesadaran pada manusia. Tidur juga mempunyai manfaat untuk memperbaiki dan memulihkan kembali sistem tubuh. Kesehatan yang baik bisa diperoleh dari kualitas dan kuantitas tidur yang optimal. Apabila kuantitas dan kualitas tidur tidak tercukupi maka akan berdampak pada ketajaman daya ingat dan kemampuan kognitif yang menurun.

**Metode:** penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan *Quasi Experimental* design menggunakan rancangan *One Group Pre Test-Post Test*. Pengambilan sampel yang digunakan adalah *non probability sampling* dengan teknik *consecutive sampling*, dan jumlah responden sebanyak 20 responden. Analisis data yang digunakan adalah wilcoxon.

**Hasil:** berdasarkan hasil analisa diperoleh mean sebelum diberikan intervensi 13,30, dan mean setelah diberikan intervensi 5,30

**Simpulan:** ada pengaruh hydrotherapy terhadap kualitas tidur lansia, dengan hasil yang diperoleh p value ( $<0,05$ ).

**Kata kunci** : lansia, kualitas tidur, hidroterapi

**Daftar pustaka** : 35 (1989 – 2015)

**BACHELOR OF SCIENCE IN NURSING**  
**FACULTY OF NURSING SCIENCE**  
**SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG**  
*Thesis, 16 January 2020*

**ABSTRACT**

*Atanial Haq*

**THE EFFECT OF HYDROTHERAPY ON ELDERLY SLEEP QUALITY**

*63 pages + 6 tables + 3 pictures + 12 attachments + xiv*

**Background:** : *sleep is an activity that is continuously everyday, then there will be change in the status of consciousness in humans. Sleep also has the benefit of repairing and restoring the body's systems. The good health can be obtained from optimal quality and quantity of sleep. If the quality and quantity sleep are not sufficient it will lose the sharpness of memory and cognitive abilities.*

**Method:** *This research is a quantitative study with Quasi Experimental design by applying One Group Pre Test-Post Test. The sampling used is non probability sampling with consecutive sampling technique, and the number of respondents were 20 respondents. The analysis of the data used is Wilcoxon statistic*

**Result:** *Based on the results of analysis obtained, it show the mean before given intervention 13.30, and the mean after the intervention 5.30*

**Conclusion:** *There was an influence of Hydrotherapy on the elderly sleep quality, with results obtained p value ( $< 0.05$ ).*

**Keywords** : *elderly, sleep quality, hydrotherapy*

**Bibliographies** : *35 (1989 – 2015)*