

**PENGARUH SENAM *BIO ENERGY POWER* TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PADA LANJUT USIA  
DI RUMAH SEHAT PONDOK GEDE**



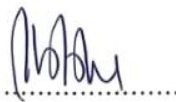
*Intelligentia - Dignitas*

**NANDA PUTRI HARDENA  
1603622001**

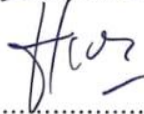
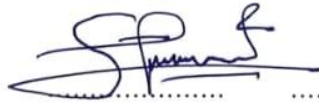
**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JULI, 2026**

## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

| Nama                                                  | Tanda Tangan                                                                       | Tanggal               |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <b>Pembimbing I</b>                                   |  | 15 / 07 <sup>26</sup> |
| (Dr. Ir. Fatah Nurdin, MM)<br>NIP. 196806282001121002 |                                                                                    |                       |

|                                                |                                                                                    |              |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Pembimbing II</b>                           |  | 20 / 07.2026 |
| (Ela Yuliana, M.Or)<br>NIP. 199705162022032014 |                                                                                    |              |

| Nama                                                          | Jabatan    | Tanda Tangan                                                                         | Tanggal               |
|---------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| (dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N)<br>NIP. 198504192015041002      | Ketua      |   | 16 / 07 <sup>26</sup> |
| (Dr. Heni Widyaningsih, SE, M.SE)<br>NIP. 197201221999032001  | Sekretaris |  | 15 / 07 <sup>26</sup> |
| (Dr. Ir. Fatah Nurdin, MM)<br>NIP. 196806282001121002         | Anggota    |  | 15 / 07 <sup>26</sup> |
| (Ela Yuliana, M.Or)<br>NIP. 199705162022032014                | Anggota    |  | 20 / 07-2026          |
| (Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M. Pd)<br>NIP. 195803061985031003 | Anggota    |  | 16 / 07 <sup>26</sup> |

Tanggal Lulus: 10 Juli 2026

# LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

## LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nanda Putri Hardena  
NIM : 1603622001  
Fakultas/Prodi : FIKK/ Ilmu Keolahragaan  
Alamat email : [putrimantaap21@gmail.com](mailto:putrimantaap21@gmail.com)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (... ..)

yang berjudul :

PENGARUH SENAM *BIO ENERGY POWER* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANJUT USIA  
DI RUMAH SEHAT PONDOK GEDE

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 20 Juli 2026

Penulis

( Nanda Putri Hardena )

## LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan tidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 01 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,



Nanda Putri Hardena



# **PENGARUH SENAM *BIO ENERGY POWER* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANJUT USIA DI RUMAH SEHAT PONDOK GEDE**

## **ABSTRAK**

Kualitas tidur yang baik merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan fisik dan psikologis lanjut usia. Namun, proses penuaan menyebabkan berbagai perubahan fisiologis yang dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan tidur pada lansia. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah melalui aktivitas fisik berupa senam *Bio Energy Power* (BEP). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam *Bio Energy Power* terhadap kualitas tidur pada lanjut usia di Rumah Sehat Pondok Gede. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *one-group pretest-posttest* design. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 27 lanjut usia yang memenuhi kriteria inklusi. Data dikumpulkan melalui pengukuran kualitas tidur menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* sebelum dan sesudah pemberian intervensi berupa senam *Bio Energy Power*. Intervensi diberikan sejumlah 9 sesi pertemuan dalam penelitian sesuai dengan yang telah ditetapkan. Analisis data dilakukan secara deskriptif, dilanjutkan dengan uji normalitas *Shapiro-Wilk* dan uji hipotesis menggunakan *Paired Sample t-test* pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor PSQI mengalami penurunan dari 10,07 pada saat *pretest* menjadi 5,04 pada saat *posttest*. Selain itu, proporsi lansia dengan kualitas tidur baik meningkat dari 11,1% menjadi 51,9% setelah mengikuti senam *Bio Energy Power*. Hasil uji *Paired Sample t-test* menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian senam *Bio Energy Power* terhadap kualitas tidur lanjut usia ( $p < 0,001$ ). Dapat disimpulkan bahwa senam *Bio Energy Power* efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada lanjut usia di Rumah Sehat Pondok Gede. Senam *Bio Energy Power* dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang aman, mudah, dan efektif untuk membantu meningkatkan kualitas tidur serta menunjang kesehatan lanjut usia.

**Kata kunci:** Kualitas tidur, Lanjut usia, Nonfarmakologis, PSQI, Senam *Bio Energy Power*.

# **THE EFFECT OF BIO ENERGY POWER EXERCISE ON SLEEP QUALITY AMONG OLDER ADULTS AT RUMAH SEHAT PONDOK GEDE**

## **ABSTRACT**

Good sleep quality is an important factor in maintaining the physical and psychological health of older adults. However, the aging process causes various physiological changes that increase the risk of sleep disturbances among the elderly. One non-pharmacological approach that can be used to improve sleep quality is physical activity in the form of Bio Energy Power (BEP) exercise. This study aimed to determine the effect of Bio Energy Power exercise on sleep quality among older adults at Rumah Sehat Pondok Gede. This study employed a quantitative method with a one-group pretest-posttest design. The sampling technique used was purposive sampling, involving 27 older adults who met the inclusion criteria. Data were collected by measuring sleep quality using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) before and after the implementation of the Bio Energy Power exercise intervention. The intervention was given in a total of 9 sessions in this study as predetermined. Data analysis was conducted descriptively, followed by the Shapiro-Wilk normality test and hypothesis testing using the Paired Sample t-test at a significance level of 0.05. The results showed that the mean PSQI score decreased from 10.07 at pretest to 5.04 at posttest. In addition, the proportion of older adults with good sleep quality increased from 11.1% to 51.9% after participating in the Bio Energy Power exercise program. The results of the Paired Sample t-test indicated a significant difference in sleep quality before and after the intervention ( $p < 0.001$ ). It can be concluded that Bio Energy Power exercise is effective in improving sleep quality among older adults at Rumah Sehat Pondok Gede. Bio Energy Power exercise can be considered a safe, simple, and effective non-pharmacological intervention to improve sleep quality and support the overall health of older adults.

**Keywords:** Bio Energy Power exercise, Non-pharmacological intervention, Older adults, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Sleep quality.

## LEMBAR PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim. Alhamdulillahirabbil 'alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, kasih sayang, serta karunia-Nya sehingga penulis diberikan kekuatan, kesehatan, dan kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan seluruh umatnya hingga akhir zaman.

Dengan penuh rasa syukur, skripsi ini penulis persembahkan kepada, Kedua orang tua tercinta, yang menjadi alasan terbesar penulis untuk terus berjuang. Terima kasih atas kasih sayang yang tidak pernah putus, doa yang selalu mengiringi setiap langkah, pengorbanan yang begitu besar, serta dukungan yang tidak pernah berhenti diberikan. Semoga pencapaian sederhana ini menjadi salah satu bentuk bakti dan kebanggaan bagi Alm Bapak dan Ibu. Keluarga tercinta kedua adik ku, yang senantiasa memberikan semangat, perhatian, doa, serta motivasi sehingga penulis mampu melewati setiap tantangan selama menempuh pendidikan.

Kepada Bapak Dr. Ir. Fatah Nurdin, M.M. dan Ibu Ela Yuliana, M.Or., selaku dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu, memberikan ilmu, arahan, motivasi, serta bimbingan yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi ini. Seluruh dosen Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan, pengalaman, dan nilai-nilai kehidupan selama masa perkuliahan.

Ketua Umum Komunitas BEPers Indonesia, para pelatih, serta seluruh pengelola Rumah Sehat MASK Mas Min, Ibu Mini, dan Ibu Diana tempat penelitian sebelumnya, serta Rumah Sehat Pondok Gede, kepada Bapak Pri dan Ibu Julie, serta anggota aktif Bepers Rumah Sehat Pondok Gede yang telah memberikan kesempatan, dukungan, serta membantu kelancaran pelaksanaan penelitian ini. Sahabat dan teman-teman seperjuangan, yang telah menjadi bagian dari perjalanan ini. Terima kasih atas kebersamaan, bantuan, semangat, dan

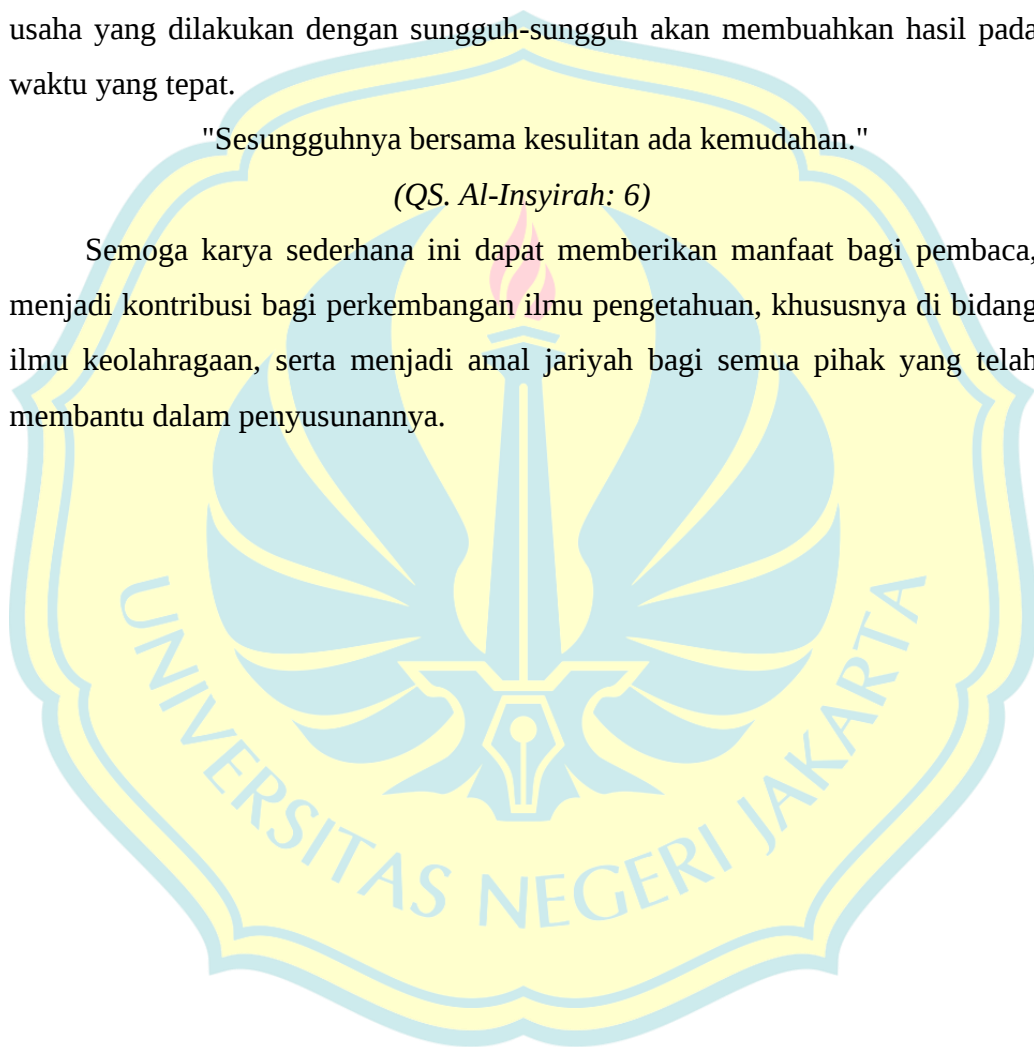
kenangan yang telah diberikan. Semoga persahabatan ini tetap terjalin dan setiap langkah kita senantiasa diberkahi.

Terakhir, skripsi ini penulis persembahkan untuk diri sendiri. Terima kasih telah mampu bertahan, bangkit dari setiap kesulitan, dan terus melangkah hingga menyelesaikan perjalanan ini. Semoga pencapaian ini menjadi awal dari langkah-langkah yang lebih baik di masa depan, serta menjadi pengingat bahwa setiap usaha yang dilakukan dengan sungguh-sungguh akan membuahkan hasil pada waktu yang tepat.

"Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan."

(QS. Al-Insyirah: 6)

Semoga karya sederhana ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca, menjadi kontribusi bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang ilmu keolahragaan, serta menjadi amal jariyah bagi semua pihak yang telah membantu dalam penyusunannya.



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian dengan Judul “PENGARUH SENAM *BIO ENERGY POWER* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANJUT USIA DI RUMAH SEHAT PONDOK GEDE” diselesaikan. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada:

1. Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd., Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.
2. Dr. Heni Widyaningsih, SE, M.SE., Selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan.
3. Dr. Ir. Fatah Nurdin, MM., Selaku Dosen Pembimbing I dan Ibu Ela Yuliana, M.Or., Selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktunya serta memberikan banyak bantuan, masukan, dan dukungannya terkait Skripsi ini.
4. Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd., Selaku Dosen Pembimbing Akademik.
5. Keluarga, saudara, serta teman yang telah memberikan bantuan dan dukungan dalam penyusunan Skripsi ini.
6. Ketua umum komunitas BEPers Indonesia dan pelatih serta seluruh pengelola rumah sehat MASK dan Pondok Gede.

Terima kasih atas waktu, tenaga, dan pikiran yang telah diberikan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini. Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan karya ilmiah ini. Akhir kata, penulis berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang keolahragaan.

Jakarta, 01 Juli 2026

Nanda Putri Hardena

## DAFTAR ISI

|                                           | Halaman     |
|-------------------------------------------|-------------|
| <b>LEMBAR PERNYATAAN ORSINALITAS.....</b> | <b>iii</b>  |
| <b>ABSTRAK .....</b>                      | <b>iv</b>   |
| <b>ABSTRACT .....</b>                     | <b>v</b>    |
| <b>LEMBAR PERSEMBAHAN .....</b>           | <b>vi</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                    | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                 | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                 | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>              | <b>xiv</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>             | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang Masalah .....           | 1           |
| B. Identifikasi Masalah .....             | 5           |
| C. Pembatasan Masalah .....               | 6           |
| D. Perumusan Masalah .....                | 6           |
| E. Kegunaan Hasil Penelitian .....        | 6           |
| <b>BAB II KAJIAN TEORETIK.....</b>        | <b>8</b>    |
| A. Deskripsi Konseptual .....             | 8           |
| 1. Kualitas Tidur.....                    | 8           |
| 2. Senam Bio Energy Power.....            | 19          |
| 3. Lanjut Usia .....                      | 41          |
| B. Kerangka Berpikir.....                 | 44          |
| C. Hipotesis Penelitian .....             | 45          |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b> | <b>46</b>   |
| A. Tujuan Penelitian .....                | 46          |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian.....       | 46          |
| 1. Tempat .....                           | 46          |
| 2. Waktu .....                            | 46          |
| C. Metode Penelitian .....                | 46          |
| D. Populasi dan Sampel .....              | 47          |
| 1. Populasi Penelitian .....              | 47          |
| 2. Sampel Penelitian .....                | 47          |
| E. Teknik Pengumpulan Data.....           | 49          |
| 1. Rangkaian Penelitian .....             | 49          |
| 2. Instrumen Penelitian .....             | 49          |
| F. Teknik Analisis Data.....              | 58          |
| G. Hipotesis Statistik.....               | 59          |

|                                                                                |           |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>                             | <b>60</b> |
| A. Hasil Penelitian .....                                                      | 60        |
| 1. Karakteristik Lansia di Rumah Sehat Pondok Gede .....                       | 60        |
| 2. Hasil Pengukuran Kualitas Tidur Lansia di Rumah Sehat Pondok Gede.....      | 62        |
| 3. Uji Normalitas .....                                                        | 67        |
| B. Pengujian Hipotesis .....                                                   | 67        |
| C. Pembahasan Hasil Penelitian .....                                           | 68        |
| 1. Kualitas Tidur Lansia Sebelum Pemberian Senam <i>Bio Energy Power</i> ..... | 68        |
| 2. Kualitas Tidur Lansia Setelah Pemberian Senam <i>Bio Energy Power</i> ..... | 70        |
| 3. Pengaruh Senam <i>Bio Energy Power</i> terhadap Kualitas Tidur Lansia ..... | 72        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>                                        | <b>75</b> |
| A. Kesimpulan .....                                                            | 75        |
| B. Saran .....                                                                 | 75        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                                                     | <b>77</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                                                           | <b>82</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                                             | Halaman |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Tabel 3. 1 Kisi-kisi PSQI .....                                                                                          | 57      |
| 2. Tabel 4.1 Distribusi Jenis Kelamin Lansia di Rumah Sehat Pondok Gede .....                                               | 61      |
| 3. Tabel 4.2 Distribusi Usia Lansia di Rumah Sehat Pondok Gede.....                                                         | 62      |
| 4. Tabel 4.3 Hasil Skor PSQI Lansia di Rumah Sehat Pondok Gede .....                                                        | 63      |
| 5. Tabel 4.4 Hasil Pengukuran Kualitas Tidur Lansia di Rumah Sehat Pondok Gede Sebelum Senam <i>Bio Enegery Power</i> ..... | 69      |
| 6. Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas .....                                                                                     | 67      |
| 7. Tabel 4.6 Hasil <i>Paired t Test</i> Skor PSQI Lansia di Rumah Sehat Pondok Gede .....                                   | 68      |



## DAFTAR GAMBAR

|                                                             | Halaman |
|-------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Gambar 2. 1 Sikap Awalan .....                           | 23      |
| 2. Gambar 2. 2 Sikap Tarik Napas .....                      | 24      |
| 3. Gambar 2. 3 Sikap Menahan Napas di Perut .....           | 25      |
| 4. Gambar 2. 4 Sikap Menghebuskan Napas.....                | 25      |
| 5. Gambar 2. 5 Sikap Persiapan Awal.....                    | 26      |
| 6. Gambar 2. 6 Sikap Mengambil Napas.....                   | 27      |
| 7. Gambar 2. 7 Sikap Gesek Puting .....                     | 27      |
| 8. Gambar 2. 8 Sikap Persiapan Menghembuskan Napas.....     | 28      |
| 9. Gambar 2. 9 Sikap Menghebuskan Napas.....                | 28      |
| 10. Gambar 2. 10 Sikap Awal Persiapan Mengambil Napas ..... | 29      |
| 11. Gambar 2. 11 Sikap Mulai Menahan Napas .....            | 30      |
| 12. Gambar 2. 12 Sikap Gesek Perut .....                    | 30      |
| 13. Gambar 2. 13 Sikap Gesek Puting .....                   | 30      |
| 14. Gambar 2. 14 Sikap Persiapan Menghebuskan Napas .....   | 31      |
| 15. Gambar 2. 15 Sikap Menghembuskan Napas Perlahan .....   | 32      |
| 16. Gambar 2. 16 Sikap Awal Persiapan Mengambil Napas ..... | 32      |
| 17. Gambar 2. 17 Sikap Mengambil Napas Yang Panjang.....    | 33      |
| 18. Gambar 2. 18 Tangan Kaku Kedepan.....                   | 33      |
| 19. Gambar 2. 19 Sikap Lenturkan Tangan Atas Kepala.....    | 34      |
| 20. Gambar 2. 20 Sikap Lenturkan Tangan Depan Perut .....   | 34      |
| 21. Gambar 2. 21 Sikap Lenturkan Tangan Depan Hidung.....   | 35      |
| 22. Gambar 2. 22 Sikap Lenturkan Tangan depan Perut .....   | 35      |
| 23. Gambar 2. 23 Sikap Lenturkan Tangan di Dag.....         | 35      |
| 24. Gambar 2. 24 Sikap Gesek Perut .....                    | 36      |
| 25. Gambar 2. 25 Sikap Menahan Napas .....                  | 36      |
| 26. Gambar 2. 26 Sikap Persiapan Menghembuskan Napas.....   | 37      |
| 27. Gambar 2. 27 Sikap Menghebuskan Napas Perlahan.....     | 37      |
| 28. Gambar 2. 28 Sikap Mengambil Napas.....                 | 38      |

|                                                                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 29. Gambar 2. 29 Sikap Menahan Napas Pemusatan.....                                                                | 39 |
| 30. Gambar 2. 30 Sikap Menghembuskan Napas Perlahan .....                                                          | 39 |
| 31. Gambar 2. 31 Sikap Sikap Tegak.....                                                                            | 40 |
| 32. Gambar 2. 32 Kerangka Berpikir Penelitian .....                                                                | 45 |
| 33. Gambar 3. 1 Rangkaian Penelitian.....                                                                          | 50 |
| 34. Gambar 4.1 Diagram Distribusi Jenis Kelamin Lansia di Rumah Sehat Pondok Gede .....                            | 61 |
| 35. Gambar 4.2 Diagram Distribusi Usia Lansia di Rumah Sehat Pondok Gede .....                                     | 62 |
| 36. Gambar 4.3 Diagram Skor PSQI <i>Pretest</i> Lansia di Rumah Sehat Pondok Gede .....                            | 64 |
| 37. Gambar 4.4 Diagram Skor PSQI <i>Posttest</i> Lansia di Rumah Sehat Pondok Gede .....                           | 64 |
| 38. Gambar 4.5 Diagram Kualitas Tidur Berdasarkan Skor PSQI <i>Pretest</i> Lansia di Rumah Sehat Pondok Gede.....  | 66 |
| 39. Gambar 4.6 Diagram Kualitas Tidur Berdasarkan Skor PSQI <i>Posttest</i> Lansia di Rumah Sehat Pondok Gede..... | 66 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                    | Halaman |
|----------------------------------------------------|---------|
| 1. Surat Izin Penelitian .....                     | 82      |
| 2. Surat Balasan Penelitian.....                   | 83      |
| 3. Kuesioner PSQI.....                             | 84      |
| 4. Deskripsi Data Sampel.....                      | 86      |
| 5. Rangkaian Gerakan <i>Bio Energy Power</i> ..... | 87      |
| 6. Informed Consent.....                           | 97      |
| 7. Hasil SPSS .....                                | 99      |
| 8. Dokumentasi Penelitian .....                    | 101     |

