



**PENGARUH *EXERCISE* TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA WANITA MASA KLIMAKTERIUM :
*LITERATURE REVIEW***

SKRIPSI

DAVITA APRILIA PRATIWI

1610711107

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2020**



**PENGARUH *EXERCISE* TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA WANITA MASA KLIMAKTERIUM :
*LITERATURE REVIEW***

SKRIPSI

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

DAVITA APRILIA PRATIWI

1610711107

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2020**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Davita Aprilia Pratiwi
NRP : 1610711107
Tanggal : 7 Juli 2020

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksamaan dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 9 Juli 2020

Yang Menyatakan,



**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta,
saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Davita Aprilia Pratiwi
NIM : 1610711107
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada
Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta hak bebas royalti non
ekskludif (*Non-exclusive Royal Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :
Pengaruh *Exercise* Terhadap Kualitas Tidur Pada Wanita Masa Klimakterium :
Literature Review.

Berserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti ini
Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan,
mengalih media/ formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*),
merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama mencantumkan nama saya
sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada Tanggal : 09 Juli 2020
Yang Menyatakan



Davita Aprilia Pratiwi

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Davita Aprilia Pratiwi
NIM : 1610711107
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana •
Judul Skripsi : Pengaruh *Exercise* Terhadap Kualitas Tidur Pada Wanita
Masa Klimakterium : *Literature Review*

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Ns. Dora Samaria, M.Kep
Ketua Penguji

Ns. Herlina, M.Kep., Sp.Kep.An
Penguji I



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS
Dekan

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 9 Juli 2020

Desmawati, M.Kep., Sp.Kep.Mat. Ph.D
Penguji II (Pembimbing)

Ns. Duma Lumban Tobing, M.Kep., Sp.Kep.J
Ka. Progd. Keperawatan Program Sarjana

PENGARUH *EXERCISE* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA WANITA MASA KLIMAKTERIUM : *LITERATURE REVIEW*

Davita Aprilia Pratiwi

Abstrak

Masa klimakterium, terdapat 3 fase pada masa ini, yaitu premenopause, menopause, dan pascamenopause. Pada masa klimakterium wanita mengalami gangguan psikosomatik berupa gangguan pada tidurnya. Dampak yang terjadi saat seseorang mengalami kesulitan tidur berupa kelelahan saat siang hari, gangguan konsentrasi dan memori, gangguan dalam hubungan sosial, gangguan dalam menjalankan pekerjaan disiang hari, sering mangalami kesalahan, gangguan energi, kecelakaan saat bekerja, nyeri kepala, serta gangguan yang terjadi pada pencernaan. Tujuan dari literatur ini, yaitu menganalisis artikel tentang exercise apa saja yang dapat dilakukan guna meningkatkan kualitas tidur pada wanita di masa klimakterium. Metode pada *literature review* ini dilakukan dengan pencarian artikel menggunakan database elektronik dengan kata kunci yang sesuai dengan PICO. Sesuai kriteria inklusi didapatkan 13 artikel dengan rentang waktu dari 2015 – 2020. Hasil dari semua artikel menyatakan bahwa semua intervensi yang sudah dilakukan dapat meningkatkan kualitas tidur dengan peningkatan skor yang diukur dari kuesioner PSQI atau yang lainnya untuk mengukur kualitas tidur dengan hasil angka yang beragam. Mengembangkan ilmu keperawatan yang aplikatif terhadap penatalaksanaan intervensi non farmakologi dengan tujuan meningkatkan kualitas tidur pada wanita yang masuk pada masa klimakterium merupakan saran dari penulis.

Kata Kunci : *Exercise*, Insomnia, Kualitas Tidur, Menopause, Wanita Masa Klimakterium.

EFFECT OF EXERCISE ON SLEEP QUALITY IN CLIMACTERIUM WOMEN: LITERATURE REVIEW

Davita Aprilia Pratiwi

Abstract

Climacteric period, there are 3 phases in this period, namely premenopause, menopause, and postmenopause. During the climacteric period, women experience psychosomatic disorders in the form of disturbance in their sleep. Impacts that occur when someone experiences difficulty sleeping in the form of fatigue during the day, impaired concentration and memory, disturbances in social relationships, disruption in carrying out work during the day, often experiencing errors, energy disturbances, accidents at work, headaches, and disorders that occur in digestion. The purpose of this literature is to analyze articles about what exercises can be done to improve sleep quality in women during climacteric times. The method in this literature review is carried out by searching for articles using an electronic database with keywords that match the PICO. According to the inclusion criteria, 13 articles were obtained with a time span from 2015 to 2020. The results of all articles stated that all interventions that have been carried out can improve sleep quality by increasing scores measured from the PSQI questionnaire or others to measure sleep quality with various numerical results. Developing nursing knowledge that is applicable to the management of non-pharmacological interventions with the aim of improving the quality of sleep in women who enter the climacteric period is the suggestion of the authors

Keyword : Climacteric Women, Exercise, Insomnia, Menopause, Sleep Quality.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah Subhanallahu Wa Taala yang telah melimpahkan berkah rahmat serta karunia-Nya dengan memberikan kesehatan bagi saya selaku penulis, sehingga penulis mampu menyusun skripsi dengan bentuk *literature review* yang berjudul “Pengaruh *Exercise* Terhadap Kualitas Tidur Pada Wanita Masa Klimakterium : *Literature Review*”. Adapun tujuan dari menyusun skripsi ini untuk memenuhi syarat kelulusan. Dalam proses penulisan skripsi ini tidak lepas dari hambatan serta kesulitan, namun berkat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk ini penulis mengucapkan terimakasih kepada Ketua jurusan Keperawatan UPN “Veteran” Jakarta Ibu Ns. Wiwin Winarti, M.Epid, MN. Ketua Program Studi S1 Keperawatan UPN “Veteran” Jakarta, Ibu Ns. Duma Lumban Tobing, M.Kep, Sp.Kep.J. Serta Ibu Desmawati, SKp., M.Kep, Sp.Kep.Mat, Ph.D selaku dosen pembimbing pertama dan Ns. Herlina, M.Kep, Sp.Kep.An selaku pembimbing kedua yang telah banyak memberikan saran yang bermanfaat dan membantu dalam penulisan skripsi ini, serta seluruh dosen, staf dan karyawan UPN “Veteran” Jakarta. Dan tidak lupa saya juga ingin mengucapkan terimakasih kepada Bapak Suyitno dan Ibu Erlina Setyawati selaku kedua orangtua saya, keluarga, saudara, dan teman – teman yang selalu memberikan dukungan serta support kepada saya sebagai penulis. Tidak lupa ucapan terimakasih kepada teman - teman saya yang selalu mendukung selama saya mengerjakan *literature review* ini yaitu, Miranti Nisrina, Bunga Salsabilla, Lisa Septiani, Susilawati, Nabila Yuniar, Dwi Wahyu, Arsyia Nadia dan yang lainnya.

Jakarta, 09 Juli 2020

Penulis

Davita Aprilia Pratiwi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	5
I.3 Tujuan Review	6
I.4 Manfaat Review	7
BAB II METODE PENELITIAN.....	8
II.1 Desain Penelitian	8
II.2 Strategi Pencarian Literature	8
II.3 Kriteria Inklusi Dan Eksklusi	11
II.4 Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas	12
BAB III HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN	18
III.1 Karakteristik Umum Dalam Penyeleksian Studi.....	18
III.2 Analisis Artikel.....	20
III.3 Intervensi Untuk Kualitas Tidur.....	53
III.4 Faktor Yang Memengaruhi Penurunan Kualitas Tidur	58
III.5 Penilaian Kualitas Metodologi	62
BAB IV PEMBAHASAN.....	69
IV.1 <i>Exercise</i>	69
IV.2 Kualitas Tidur.....	72
IV.3 Pengaruh <i>Exercise</i> Terhadap Kualitas Tidur.....	78
BAB V PENUTUP.....	81
V.1 Kesimpulan.....	81
V.2 Saran	82
V.3 Keterbatasan Artikel Penelitian.....	82

DAFTAR PUSTAKA	83
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kata Kunci Bahasa Inggris	10
Tabel 2	Kata Kunci Bahasa Indonesia	10
Tabel 3	Daftar Artikel	15
Tabel 4	Karakteristik Umum Penyeleksian Studi	18
Tabel 5	Analisa Data	20
Tabel 6	Intervensi Kualitas Tidur	53
Tabel 7	Faktor – faktor Kualitas Tidur	58

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Seleksi Artikel.....	14
---------	----------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Formulir Persetujuan Judul
Lampiran 2	Lembar Monitor Bimbingan
Lampiran 3	CRAAP Test
Lampiran 4	Surat Keterangan Bebas Plagiarisme
Lampiran 5	Hasil Uji Turnitin