

INTISARI

Latar Belakang: Gangguan tidur pada lanjut usia dapat menyebabkan dampak yang serius, diantaranya adalah jatuh yang merupakan salah satu isu utama dalam masalah kesehatan lansia. Aktivitas fisik (senam) dapat meningkatkan kualitas dan durasi tidur serta risiko jatuh pada lansia.

Tujuan Penelitian: Untuk membandingkan kualitas dan durasi tidur serta risiko jatuh antara subyek lanjut usia yang menjalani senam aerobik *low impact* intensitas rendah-sedang dengan subyek lanjut usia yang tidak menjalani senam aerobik *low impact* intensitas rendah-sedang.

Metode Penelitian: Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasiona, dengan pendekatan *cross sectional* untuk mengetahui adanya perbedaan senam aerobik *low impact* intensitas rendah-sedang dengan kualitas dan durasi tidur serta risiko jatuh pada lansia di PSTW Unit Budhi Luhur Yogyakarta dan lansia Desa Tlogo Kecamatan Tamantirto.

Hasil Penelitian: Didapatkan subyek penelitian sejumlah 42 orang yang masing masing terdiri dari 21 orang kelompok senam dan 21 orang kelompok control. Rerata kualitas tidur kelompok senam adalah $4,24 \pm 2,737$, sedangkan pada kelompok kontrol adalah $4,95 \pm 2,593$ jam ($P \text{ value} = 0,285$). Rerata durasi tidur pada kelompok senam adalah $7,00 \pm 1,342$ jam, sedangkan kelompok kontrol $6,24 \pm 1,640$ jam ($P \text{ value} = 0,142$). Rerata risiko jatuh pada kelompok senam $11,67 \pm 19,64$ sedangkan kelompok kontrol $0,71 \pm 3,27$ ($P \text{ value} = 0,019$)

Kesimpulan: Kelompok senam mempunyai skor kualitas dan durasi tidur yang tidak berbeda bermakna dibandingkan dengan kelompok tidak senam, sedangkan kelompok senam mempunyai skor risiko jatuh yang lebih rendah secara bermakna dibandingkan dengan kelompok tidak senam.

Kata Kunci : Senam Aerobik *Low-Impact*, kualitas tidur, durasi tidur, risiko jatuh, lansia.

ABSTRACT

Background: Sleep disorders in elderly can cause serious impacts, one of them is fall pose that become the main issues in elderly health problems. Exercise can improve sleep quality, duration sleep, and risk of fall in elderly.

Objective: The goal of this research is to know the differences of low and moderate intensity in low impact aerobic exercise between sleep quality, duration sleep, and risk of fall in elderly on exercise group (elderly in Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budhi Luhur Yogyakarta) and control group (elderly in Desa Tlogo Kecamatan Tamantirto).

Methods: This research uses observational method and cross sectional approach which is to know there are any differences of low-moderate intensity in low impact aerobic exercise between sleep quality, duration sleep and risk of fall in elderly at Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budhi Luhur Yogyakarta and elderly at Tlogo Village.

Results: There were 42 samples that each group have 21 samples. The average score of sleep quality in dance group was $4,24 \pm 2,737$ and in the control group the average score was $4,95 \pm 2,593$ (P value = 0,0285). The average score of sleep duration in dance group was $7,00 \pm 1,342$ hours and in the control group the average score was $6,24 \pm 1,640$ hours (p value = 0,142). The average score of risk offal in dance group was $11,67 \pm 19,64$ and the average score in the control group was $0,71 \pm 3,27$ (P value = 0,019).

Conclusion: The conclusion of this research is sleep quality and sleep duration have no differences between exercise group and control group. But there is a difference between exercise group and control group in risk of fall.

Key words: Exercise aerobic, sleep quality, duration sleep, risk of fall, elderly.