

Yunita Fatmawati (2013). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Pola Tidur Lansia di Posyandu Sumarah RW 08 Suronatan, Yogyakarta

Dosen Pembimbing: Atik Ba'diah, S.Kp., M. Kes

INTISARI

Istirahat dan tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang mutlak harus dipenuhi oleh semua orang, termasuk di dalamnya orang lanjut usia. Salah satu aspek utama dari peningkatan kesehatan untuk lansia adalah pemeliharaan tidur untuk memastikan pemulihan fungsi tubuh sampai tingkat fungsional yang optimal. Pola tidur yang tidak normal akan berdampak pada aktivitas sehari-hari, khususnya pada lansia. Insidensi lansia yang mengalami gangguan tidur lebih dari 50% terjadi pada lansia yang berusia 65 tahun dan lebih mengalami gangguan tidur (Linton dan Helen, 2007). Musik dan olahraga adalah salah satu contoh intervensi non farmakologi untuk mengatasi gangguan tidur.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap pola tidur pada lansia di posyandu Sumarah RW 08 Suronatan, Yogyakarta.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi-experiment* dengan pendekatan *pre-post test with control group*. Sampel dalam penelitian sebanyak 22 orang lansia yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Uji statistik dalam penelitian ini adalah *Wilcoxon Signed Rank test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 22 orang responden kelompok perlakuan dan kontrol sama-sama memiliki pola tidur yang buruk baik pada saat dilakukan *pre-test* maupun *post-test*. Hasil uji statistik dengan nilai probabilitas $(p) = 0,064$

Berdasarkan hasil di atas dapat disimpulkan bahwa pemberian senam lansia tidak berpengaruh terhadap pola tidur lansia di posyandu Sumarah RW 08 Suronatan, Yogyakarta.

Kata Kunci: senam lansia, pola tidur, kualitas tidur

Yunita Fatmawati (2013).The Effect of Elderly Exercise toward Sleep Pattern on Elderly in posyandu Sumarah Rw 08 Suronatan, Yogyakarta

Dosen Pembimbing: Atik Ba'diah, S.Kp., M. Kes

ABSTRACT

Rest and sleep is a basic human need that absolutely must be met by everyone, including the elderly. One of the main aspects of health promotion for the elderly is to ensure the maintenance of sleep recovery body function to optimum levels of functional. Abnormal sleep patterns will have an impact on daily activities, especially in the elderly. The prevalence of sleep disorders in the elderly is high at around 67%. The incidence of elderly who experience sleep disturbances more than 50% occur in the elderly aged 65 years and over having trouble sleeping (Linton & Helen, 2007). Music and exercises are one example of non-pharmacological interventions to overcome sleep disorders.

The aimed of this study to determine the effect of exercise on sleep patterns in the elderly in posyandu Sumarah RW 08 Suronatan, Yogyakarta.

This research used quasi-experimental study with pre test-post test with control group approach. Population of this research was all the elderly people who follow posyandu in RW 08 Suronatan, Yogyakarta. Samples of this research were 22 elderly people and taken by purposive sampling technique. Statistical tests in this study are the Wilcoxon Signed Rank test.

The results showed the 22 respondents both the intervention and control groups had the same pattern of poor sleep well at the time of pre-test and post-test. Statistical test results with a probability value (p) = 0.064. Based on the results the provision of elderly exercise had no effect on sleep patterns in the elderly posyandu Sumarah RW 08 Suronatan, Yogyakarta.

Keywords: exercise elderly, sleep pattern, quality of sleep