

**EFEKTIVITAS *BRISK WALKING* DAN *STATIC STRETCHING*
TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI WILAYAH
KELURAHAN SIDORAHAYU KECAMATAN WAGIR KABUPATEN
MALANG**

Muhammad Husni Mubarrok¹, Joko Wiyono²

Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan

Poltekkes Kemenkes Malang

Email : husniakbarr@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Gangguan kualitas tidur merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia. Masalah gangguan tidur dapat disebabkan oleh disregulasi ritme sirkadian, aktivasi system saraf simpatik, penurunan sekresi melatonin, serta adanya penyakit komorbid seperti hipertensi dan diabetes. Upaya peningkatan kualitas tidur dapat dilakukan melalui terapi nonfarmakologis, salah satunya dengan aktivitas fisik seperti *brisk walking* dan *static stretching*. Kedua terapi ini dinilai efektif dalam merangsang relaksasi tubuh, menurunkan stres, serta memperbaiki ritme tidur lansia. **Tujuan Penelitian:** Mengetahui efektivitas *brisk walking* dan *static stretching* terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di Wilayah Kelurahan Sidorahayu Kecamatan Wagir Kabupaten Malang. **Metode Penelitian:** Menggunakan “quasi eksperimental” dengan pendekatan “*three group pretest-posttest design*”. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik *non-probability* sampling dengan teknik total sampling sehingga didapatkan jumlah responden sebanyak 75 lansia. Penelitian ini memberikan intervensi pada responden sebanyak lima kali dalam satu minggu. Instrumen yang digunakan ialah PSQI. **Hasil penelitian:** Menggunakan Uji *Kruskal Wallis* yang dilakukan kepada responden didapatkan hasil *Sig-tailed* sebesar 0,033 dimana $p < 0,05$ dengan dasar pengambilan keputusan hipotesis penelitian diterima. **Kesimpulan:** Perlakuan kombinasi *brisk walking* dan *static stretching* merupakan perlakuan yang paling efektif terhadap peningkatan kualitas tidur lansia

Kata Kunci: kualitas tidur, lansia, *brisk walking*, *static stretching*