

# PERBEDAAN KUALITAS TIDUR LANSIA SEBELUM DAN SESUDAH SENAM BUGAR LANSIA DI POSYANDU LANSIA RW 10 KELURAHAN MADYOPURO KOTA MALANG

Ismi Malikka Isnaini<sup>1</sup>, Joko Wiyono<sup>2</sup>  
Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan,  
Poltekkes Kemenkes Malang  
Email : [malikkaismi@gmail.com](mailto:malikkaismi@gmail.com)

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Lansia sering mengalami gangguan tidur akibat proses penuaan, penurunan hormon melatonin, serta berbagai faktor fisiologis dan psikologis lainnya. Kualitas tidur yang buruk berdampak negatif terhadap kesehatan dan kualitas hidup lansia. Salah satu intervensi non-farmakologis yang terbukti efektif untuk meningkatkan kualitas tidur adalah senam bugar lansia. **Tujuan Penelitian:** Mengetahui perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah senam bugar lansia pada lansia di Posyandu Lansia RW 10 Kelurahan Madyopuro Kota Malang. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Jumlah sampel sebanyak 25 lansia yang dipilih dengan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur adalah kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Intervensi senam bugar lansia dilakukan selama dua minggu dengan frekuensi tiga kali seminggu. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. **Hasil Penelitian:** Hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan senam bugar lansia, dengan nilai  $p < 0,05$ . Mayoritas responden mengalami peningkatan kualitas tidur setelah mengikuti intervensi. **Kesimpulan:** Senam bugar lansia terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia. Intervensi ini dapat diterapkan sebagai salah satu bentuk upaya non-farmakologis dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.

**Kata Kunci:** Lansia, Kualitas Tidur, Senam Bugar Lansia