

**HUBUNGAN SENAM DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI
DUSUN KARANG KULON WUKIRSARI IMOGIRI
BANTUL 2011¹**

Fariyatun², Hamam Hadi³, Muhammad Nur Hasan⁴

INTISARI

Latar belakang: Naiknya jumlah lansia adalah dampak meningkatnya usia harapan hidup. Dengan bertambahnya umur, kebutuhan tidur pun berubah. Kualitas dan kuantitas tidur juga bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah latihan dan kelelahan. Salah satu upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan dan mutu kesehatan serta kualitas tidur lansia menjadi lebih baik adalah dengan menerapkan terapi aktivitas senam.

Tujuan: Mengetahui hubungan senam dengan kualitas tidur pada lansia di Dusun Karang Kulon Wukirsari Imogiri Bantul 2011.

Metode Penelitian: Jenis penelitian *deskriptif analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Populai yang digunakan penelitian ini sebanyak 156 lansia yang ada di Dusun Karang Kulon Wukirsari Imogiri Bantul yang diambil secara *total sampling*. Variabel dalam penelitian ini adalah senam dan kualitas tidur. Pengolahan dan analisis data menggunakan uji statistik *Chi Square*.

Hasil: Hasil perhitungan statistik menggunakan uji *chi square* diperoleh *p-value* sebesar $0,003 < \alpha (0,05)$, maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara senam dengan kualitas tidur pada lansia di Dusun Karang Kulon Wukirsari Imogiri Bantul. Nilai koefisien kontingensi (χ^2) yang positif menunjukkan semakin baik senam, maka semakin baik juga kualitas tidurnya. Nilai koefisien kontingensi sebesar 0,290 menunjukkan keeratan hubungan antara senam dengan kualitas tidur rendah.

Kesimpulan: Penelitian ini menyimpulkan bahwa ada hubungan senam dengan kualitas tidur pada lansia di Dusun Karang Kulon Wukirsari Imogiri Bantul, semakin baik senam yang dilakukan, maka semakin baik pula kualitas tidurnya.

Kata kunci: Lansia, Senam, Kualitas tidur

¹ Judul skripsi

² Mahasiswi STIKES Alma Ata Yogyakarta

³ Dosen pembimbing I

⁴ Dosen pembimbing II

**RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL EXERCISE WITH SLEEP
QUALITY OF THE ELDERLY IN KARANG KULON
WUKIRSARI IMOIRI BANTUL 2011¹**

Fariyatun², Hamam Hadi³, Muhammad Nur Hasan⁴

ABSTRACT

Background: Rising number of elderly is the impact of rising life expectancy. With increasing age, the need for sleeping changes. The quality and quantity of sleep can also be influenced by several factors such as exercise and fatigue. One effort to improve the health, quality of health and sleep quality of elderly to be better is to apply the therapy gym activity.

Objective: To understand the relationship physical exercise with sleep quality of elderly in Karang Kulon Wukirsari Imogiri Bantul2011.

Method of Research: The study was descriptive analytic cross sectional approach. Population used in this study was 156 elderly people in Karang Kulon Wukirsari Imogiri Bantul taken by total sampling. The variables in this study is Physical exercise and quality of sleep. Processing and analysis of data using chi Square.

Results: The results of statistical calculations obtained by using chi square test p-value is $0.003 < \alpha (0.05)$, it can be concluded there is significant correlation between physical exercise with sleep quality of elderly Karang Kulon Wukirsari Imogiri Bantul. The positive Contingency coefficient value (χ^2) showed that better fitness better the quality of sleep. Contingency coefficient of 0.290 showed close the relationship between exercise with low sleep quality.

Conclusion: This study concludes that there is a relationship physical exercise with sleep quality of elderly Karang Kulon Wukirsari Imogiri Bantul, so better fitness better the quality of sleep.

Key words: Elderly, Physical exercise, quality of sleep

¹ The Title of the Scientific Writing

² The Student of STIKES Alma Ata Yogyakarta

³ The Lecturer of STIKES Alma Ata Yogyakarta

⁴ The lecturer of STIKES Alma Ata Yogyakarta