

**HUBUNGAN SENAM LANSIA TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA
LANSIA BERDASARKAN SKOR *PITTSBURGH SLEEP QUALITY*
DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDHI LUHUR BANTUL
YOGYAKARTA**

Esa Dima Utama¹, Ikhlas M. Jenie²

¹Program Studi Kedokteran Umum Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, ²Bagian Fisiologi, Fakultas Kedokteran
dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

INTISARI

Tidur sangat penting untuk peningkatan kesehatan, dan gangguan tidur juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental di samping mempengaruhi kualitas hidup. Salah satu indikator penting dalam peningkatan kesehatan pada lansia adalah kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan dan perbedaan frekuensi senam lansia terhadap pada kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdh (PSTW) Budhi Luhur Yogyakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasional, dengan pendekatan *cross sectional* untuk mengetahui adanya hubungan senam lansia dengan kualitas tidur pada lansia di PSTW Budhi Luhur Bantul Yogyakarta. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa lansia dengan senam kurang dari 3 kali dalam sepekan yang memiliki kualitas tidur yang baik (skor < 6) sebesar 13%, dan 8% bagi lansia yang memiliki kualitas tidur buruk (skor > 6). Lansia dengan senam 3-5 kali dalam sepekan yang memiliki kualitas tidur yang baik sebesar 34%, dan 45% bagi lansia yang memiliki kualitas tidur buruk. Nilai uji Korelasi Spearman Rank adalah $p=0.164$ dan $p=0.275$. Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan yang bermakna antara senam lansia dengan kualitas tidur pada lansia di PSTW Budhi Luhur Bantul Yogyakarta.