

PENGARUH *WALKING MORNING EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA

Anisah Oktaviatama¹, Dita Mirawati²

anisahoktaviatama@gmail.com

^{1,2}Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Prelevensi gangguan tidur di Indonesia pada lansia sekitar 67% pada populasi berusia 65 tahun. Berdasarkan jenis kelamin didapatkan bahwa gangguan tidur yang dialami perempuan sebesar 78,1% pada usia 60 tahun ke atas. Dengan bertambahnya usia kualitas tidur kebanyakan lansia cenderung berubah, perlunya aktivitas fisik seperti berjalan pagi meningkatkan kualitas tidur. Oleh karena itu peneliti memberikan intervensi *walking morning exercise*. **Tujuan:** Mengetahui Pengaruh *Walking Morning Exercise* terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode *kuantitatif* dengan jenis *quasi eksperimental* menggunakan rancangan *one group pre-test* dan *post-test*. Sampel sebanyak 28 responden dengan teknik *purposive sampling*. Pengukuran kualitas tidur dengan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Intervensi *walking morning exercise* dilakukan 3 kali seminggu selama 4 minggu. **Hasil:** Berdasarkan Uji *Wilcoxon* didapatkan nilai signifikan 0.008 ($p > 0.05$). **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh pemberian *walking morning exercise* terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia.

Kata kunci: Lansia; Kualitas Tidur; *Walking Morning Exercise*