

ABSTRAK

La Luna Bella Diva

PENGARUH AKTIVITAS SENAM KEBUGARAN JASMANI (SKJ) LANSIA TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI KECAMATAN ASEMROWO

+ Halaman + 10 Tabel + Lampiran

Perubahan fisiologis yang disebabkan oleh penuaan, kondisi medis, dan kurangnya aktivitas fisik adalah faktor yang menyebabkan penurunan kualitas tidur pada orang tua. Senam kebugaran jasmani (SKJ) untuk orang lanjut usia adalah jenis aktivitas fisik yang memiliki potensi untuk meningkatkan kualitas tidur, tingkat kebugaran, dan tingkat relaksasi tubuh mereka. Studi ini menyelidiki bagaimana terapi senam kebugaran fisik (SKJ) berdampak pada kualitas tidur orang tua di Kecamatan Asemrowo.

Pendekatan kuasi-eksperimental diterapkan dalam studi ini. Selain itu, metode pengujian sebelum dan sesudah juga diterapkan pada kelompok yang tidak terkena. Subjek penelitian terdapat 23 kelompok intervensi dan 23 kelompok kontrol, dengan total sampel 46 Lansia. Kualitas tidur lanjut usia adalah variabel dependen, dan terapi senam kebugaran jasmani (SKJ) adalah variabel independen. Penelitian ini menggunakan kuesioner PSQI yang dimodifikasi. Karena distribusi yang tidak normal, data dianalisis dengan Shapiro–Wilk dan Wilcoxon.

Hasil studi mengindikasikan bahwa kualitas tidur pada kelompok yang diberi intervensi sebelum dan setelah menjalani terapi Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Lansia berbeda. Pada kelompok kontrol, nilai p adalah 0,739 (sig. > 0,05).

Temuan dari evaluasi awal dan evaluasi akhir menunjukkan adanya perbedaan yang mencolok dalam kualitas tidur para orang tua di kelompok yang menerima intervensi. Temuan peneliti menunjukkan bahwa terapi senam kebugaran jasmani (SKJ) untuk orang tua secara teratur selama 180 menit selama empat minggu meningkatkan kualitas tidur mereka secara signifikan.

Kata Kunci: Senam Kebugaran Jasmani (SKJ), Lansia, *PSQI*, kualitas tidur, aktivitas fisik

Daftar Bacaan:

ABSTRACT

La Luna Bella Diva

THE EFFECT OF PHYSICAL FITNESS GYMNASTICS (SKJ) ACTIVITIES FOR THE ELDERLY ON IMPROVING SLEEP QUALITY FOR THE ELDERLY IN ASEMROWO DISTRICT

xvi + 88 Pages + 10 Tables + Appendices

Reduced sleep quality in older persons is a result of physiological changes brought on by ageing, illnesses, and inactivity. Elderly people who engage in physical fitness exercises (SKJ) may benefit from increased bodily relaxation, fitness, and sleep quality. This study examines the effects of physical fitness exercise therapy (SKJ) on senior citizens' sleep quality in the Asemrowo District.

This study employed a quasi-experimental design involving a control group and a pre-test/post-test method. There were 46 elderly participants in all, of the participating participants, 23 were in the control group and the other 23 were in the intervention group. Elderly people's sleep quality is the dependent variable, while physical fitness exercise treatment (SKJ) is the independent variable. A modified version of the PSQI is used in this investigation. The analysis was performed using the Shapiro-Wilk and Wilcoxon tests because the data was not normally distributed.

The study's findings demonstrate that the intervention group's sleep quality outcomes were different before and after physical fitness activities (SKJ) therapy. The p-value in the control group is 0.739 (sig. > 0.05).

The results of the pre-test and post-test, as well as the sleep conditions of the elderly in the intervention group, were very different. This suggests that 180 minutes of regular physical fitness exercise (SKJ) therapy spread over four weeks considerably enhances the quality of sleep for elderly citizens.

Keywords: Physical Fitness Gymnastics (SKJ), Elderly, PSQI, sleep quality, physical activity

References: