

**REVIEW LITERATUR**

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP KUALITAS TIDUR  
PADA LANSIA**

**KARYA TULIS ILMIAH**



**ERINA SAPUTRI**

**NIM : 10118089**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BAKTI TUNAS HUSADA  
TASIKMALAYA  
2021**

**REVIEW LITERATUR**

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP KUALITAS TIDUR  
PADA LANSIA**

**KARYA TULIS ILMIAH**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Ahli Madya Keperawatan



Disusun oleh :

**ERINA SAPUTRI**

**NIM : 10118089**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BAKTI TUNAS HUSADA  
TASIKMALAYA**

**2021**

## ***THE EFFECT OF ELDERLY EXERCISE ON SLEEP QUALITY IN THE ELDERLY***

**Erina Saputri<sup>1</sup> , Eli Kurniasih<sup>2</sup> , Anih Kurnia<sup>3</sup>**

Program Studi D III Keperawatan STIKes Bakti Tunas Husada Tasikmalaya

Jl. Cilolohan Nomer 36 Tasikmalaya

**email : [saputrierina@gmail.com](mailto:saputrierina@gmail.com)**

### **ABSTRACT**

*Sleep quality is a condition of sleep that a person does to produce freshness and fitness when awake. Factors that affect the sleep quality of the elderly are disturbed, namely drugs, environmental conditions, psychological and physiological. Overcoming sleep disorders can be done with elderly exercise. This study was conducted with the aim of knowing the effect of elderly exercise on sleep quality in the elderly. The research method used is a literature review of article searches obtained from the internet using the Neliti, Garuda and Google Scholar data bases. The source of the article is limited to the last 10 years (2012-2021). The search contained 20 research articles that matched the inclusion criteria discussing the effect of elderly exercise on sleep quality in the elderly. There were 11 articles all respondents had poor sleep quality and 9 articles contained good sleep quality before elderly exercise. After the elderly exercise, there were 11 articles with no poor sleep quality and 9 articles with poor sleep quality but no very poor sleep quality. So the quality of sleep before and after the elderly exercise is an increase in the level of poor sleep quality to the better category which is very significant.*

Keywords : *elderly gymnastic, sleep quality, elderly.*

### **ABSTRAK**

Kualitas tidur merupakan suatu kondisi tidur yang dilakukan seseorang guna menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia terganggu yaitu obat-obatan, kondisi lingkungan, psikologis dan fisiologis. Mengatasi gangguan tidur dapat dengan senam lansia. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia. Metode penelitian yang digunakan *literature review* pencarian artikel diperoleh dari internet menggunakan *data base Neliti, Garuda dan Google Scholar*. Sumber artikel terbatas waktu 10 tahun terakhir (2012-2021). Pencarian terdapat 20 artikel penelitian yang sesuai kriteria inklusi membahas tentang pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia. Ada 11 artikel semua responden dalam kualitas tidur buruk dan 9 artikel terdapat kualitas tidur baik sebelum senam lansia. Setelah senam lansia terdapat 11 artikel tidak terdapat kualitas tidur buruk dan 9 artikel masih terdapat kualitas tidur buruk tetapi tidak terdapat kualitas tidur sangat buruk. Jadi kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukannya senam lansia adanya kenaikan tingkat kualitas tidur buruk ke kategori yang lebih baik yang sangat signifikan.

Kata kunci : *senam lansia, kualitas tidur, lansia.*