

**PENGARUH *THERAPEUTIC EXERCISE WALKING*
TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA
DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDA
JARA MARA PATI**



SKRIPSI

OLEH:

KOMANG APRI KASIH ANGGRENI

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

**PENGARUH *THERAPEUTIC EXERCISE WALKING*
TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA
DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDA
JARA MARA PATI**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh:

**KOMANG APRI KASIH ANGGRENI
NIM. C1119115**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Komang Apri Kasih Anggreni
NIM : C1119115
Jurusan : SI Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh *Therapeutic Exercise Walking* Terhadap
Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werda Jara
Mara Pati

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 19 Juni 2023



(Komang Apri Kasih Anggreni)

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH *THERAPEUTIC EXERCISE WALKING* TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDA JARA MARA PATI

Diajukan Oleh:

KOMANG APRI KASIH ANGGRENI

NIM. C1119115

Mangupura, 22 Juni 2023

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

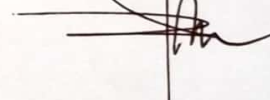
Pembimbing 1



(Ns. Ida Ayu Agung Laksmi, S.Kep., M.Kep)

NIDN: 0801019002

Pembimbing 2



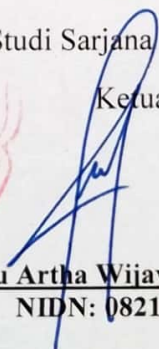
(Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep)

NIDN: 0807068702

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



(Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep)

NIDN: 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN DEWAN
PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
Tanggal: 20 Juli 2023

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



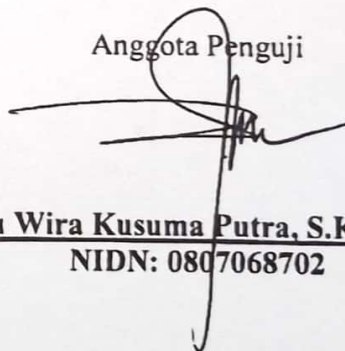
Ns. Nyoman Eta Risnawati, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.MB
NIDK. 08806260019

Sekretaris Penguji



(Ns. Ida Ayu Agung Laksmi, S.Kep., M.Kep)
NIDN: 0801019002

Anggota Penguji



(Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep)
NIDN: 0807068702

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



(Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep)
NIDN: 0821058603

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN**

Skripsi, Juni 2023

Komang Apri Kasih Anggreni

**Pengaruh *Therapeutic Exercise Walking* Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di
Panti Sosial Tresna Werda Jara Marapati**

Xiv + 50 + 5 tabel + 2 skema + 16 lampiran

ABSTRAK

Lansia (lanjut usia) adalah proses alamiah yang terjadi dimana pada masa ini seseorang mengalami beberapa perubahan yang mempengaruhi fungsi dan kemampuan seluruh tubuh salah satunya perubahan neurologis. Lansia sering mengeluh kesulitan untuk tidur, kesulitan untuk tetap terjaga, kesulitan untuk tidur kembali setelah terbangun di malam hari, dan tidur siang yang berlebihan. Salah satu strategi yang dilakukan untuk dampak dari kualitas tidur yaitu latihan fisik. *Therapeutic exercise walking* merupakan salah satu jenis latihan fisik aerobik yang ringan, aman dan dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *therapeutic exercise walking* terhadap kualitas tidur lansia di panti sosial tresna werda jara marapati

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimen dengan desain *One Group Pre Test Post Test Design* dengan jumlah sampel sebanyak 16 responden. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* untuk membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*.

Ada perbedaan kualitas tidur lansia setelah diberikan *therapeutic exercise walking* dengan rata-rata dari hasil pre-test (1,57) dan rata-rata dari hasil post-test (1,29). Hasil statistik didapatkan nilai Z Hitung adalah -2,464 dengan nilai p-value 0,008 ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga dapat dikatakan ada pengaruh *therapeutic exercise walking* terhadap kualitas tidur lansia di Panti Sosial Werda Jara Mara Pati.

Kata Kunci: lansia, kualitas tidur, *therapeutic exercise walking*

Daftar Pustaka: 56 (2013-2022)

**HEALTH INSTITUTION
BINA USADA BALI BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

Undergraduate thesis, June 2023

Komang Apri Kasih Anggreni

**The Influence of Therapeutic Exercise Walking on Sleep Quality of the Elderly
at Tresna Werda Jara Marapati Social Institution**

Xiv + 50 + 5 tables + 2 schemes + 16 attachments

ABSTRACT

The ageing process is a natural process in which a person goes through numerous changes that impact the function and skills of the entire body, one of which is neurological change. The elderly frequently complain about difficulty falling asleep, difficulty remaining awake, difficulty returning to sleep after waking up in the middle of the night, and excessive naps. Therapeutic exercise walking is a type of aerobic physical exercise that is light, safe, and can be done anytime and anywhere. This study aimed to determine the effect of therapeutic exercise walking on the sleep quality of the elderly at the Tresna Werda Jara Marapati Social Institution.

This quantitative research study uses a pre-experimental design with a one-group pre-test and post-test design and a total sample size of 16 people. The data were analyzed using the Wilcoxon test to compare pretest and posttest results. The instrument of this study was the PSQI questionnaire (Pittsburgh Sleep Quality Index).

There is a difference in the quality of sleep in the elderly after being given therapeutic exercise walking, based on the average of the pre-test results (1.57) and the average of the post-test results (1.29). Statistical results show that the calculated Z value is -2.464 with a p-value of 0.008 ($p < 0.05$), so it can be concluded that H_a is accepted and H_0 is rejected, so it can be said that there is an effect of therapeutic exercise walking on the sleep quality of the elderly at the Werda Jara Mara Social Institution Pati. Based on the findings of this study, it has the potential to be utilized as a non-pharmacological supplementary therapy to improve sleep quality in the elderly.

Keywords: elderly, sleep quality, therapeutic exercise walking

Bibliography: 56 (2013-2022)

)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat asung kertha wara nugrahanyalah peneliti dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “Pengaruh *Therapeutic Exercise Walking* Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Panti Jompo Tresna Werda Jara Mara Pati “Penyusunan proposal penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan edukasi di dunia dan masyarakat bagi lansia. terselesaikannya proposal penelitian ini tentunya tidak lepas dari bantuan baik moril maupun materil, motivasi, dorongan dan bimbingan dari berbagai pihak untuk itu dengan penuh penghargaan peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali.
3. Ns. Ida Ayu Agung Laksmi, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga proposal ini dapat tersusun dengan baik.
4. Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga proposal ini dapat tersusun dengan baik.
5. Seluruh keluarga dan orang tua, kakak yang selalu memberikan dukungan sehingga dapat menyelesaikan proposal penelitian ini.
6. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu

menyelesaikan proposal penelitian ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan proposal penelitian ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis dengan terbuka menerima segala kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak.

Mangupura, 19 Juni 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR SKEMA	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Konsep Lansia	9
1. Definisi Lansia	9
2. Klasifikasi Lansia	9
3. Perubahan Pada Usia Lansia	10
B. Konsep Dasar Tidur	13
1. Definisi Tidur	13
2. Fungsi Tidur	14
3. Gangguan Tidur	14

4. Definisi Kualitas Tidur	15
5. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	16
6. Cara Meningkatkan Kualitas Tidur	18
7. Alat Ukur Kualitas Tidur	19
C. Konsep Dasar <i>Therapeutic Exercise Walking</i>	19
1. Definisi <i>Therapeutic Exercise Walking</i>	19
2. Tujuan <i>Therapeutic Exercise Walking</i>	20
3. Efek <i>Therapeutic Exercise Walking</i>	22
D. Kerangka Teori	23
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DEFINISI	
OPERASIONAL.....	25
A. Kerangka Konsep	25
B. Hipotesis	26
C. Definisi Operasional	26
BAB IV METODE PENELITIAN	28
A. Rancangan Penelitian	28
B. Populasi dan Sampel	29
C. Tempat Penelitian	31
D. Waktu Penelitian	31
E. Etika Penelitian	32
F. Alat Pengumpulan Data	33
G. Prosedur Pengumpulan Data	35
H. Pengolahan Data	37
I. Rencana Analisis Data	38
BAB V HASIL.....	40
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
B. Analisis Univariat.....	41
C. Analisis Bivariat.....	42
BAB VI PEMBAHASAN.....	43
A. Interpretasi Penelitian.....	43

B. Keterbatasan Penelitian	47
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian.....	48
BAB VII PENUTUP	49
A. Simpulan.....	49
B. Saran.....	50

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Pada Penelitian Pengaruh <i>Therapeutic Exercise Walking</i> Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werda Jara Mara Pati	27
Tabel 4.1 Rancangan Penelitian Pada Penelitian Pengaruh <i>Therapeutic Exercise Walking</i> Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werda Jara Mara Pati	28
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Sebelum diberikan <i>Therapeutic Exercise Walking</i> Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werda Jara Mara Pati	41
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Sesudah diberikan <i>Therapeutic Exercise Walking</i> Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werda Jara Mara Pati	41
Tabel 5.3 Analisis Pengaruh <i>Therapeutic Exercise Walking</i> Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werda Jara Mara Pati.....	42

DAFTAR SKEMA

Tabel 2.1 Kerangka Teori Pada Penelitian Pengaruh *Therapeutic Exercise Walking* Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werda Jara Mara Pati ... 24

Tabel 3.1 Kerangka Konsep Pada Penelitian Pengaruh *Therapeutic Exercise Walking* Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werda Jara Mara Pati 25

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 5 Surat Permohonan Uji Etik
- Lampiran 6 *Ethical Approval*
- Lampiran 7 Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 8 Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 9 Lembar Kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*)
- Lampiran 10 Lembar SOP *Therapeutic Exercise Walking*
- Lampiran 11 Hasil Pengolahan Data Analisis Univariat
- Lampiran 12 Hasil Pengolahan Data Analisis Bivariat
- Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 14 CV Penulis
- Lampiran 15 Tabel Master
- Lampiran 16 Lembar Bimbingan Skripsi

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, A. D., & Andromeda. (2014). Intuisi jurnal ilmiah psikologi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2).
- Akbar, F., Darmiati, Farmin, A., & Andi, A. Z. P. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *JURNAL ABDIDAS*, 2(2), 392–397.
- Amelia, W., Andika, M., Yulanda, D., Latihan, P., Kaki, J., Kualitas, T., Di, K., & Djamil, R. M. (2020). Pengaruh Latihan Jalan Kaki Terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi Di RSUP DR. M DJAMIL Padang. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 3(1), 16–27.
- Anggeria, E., & Dinamika, E. (2018). Therapeutic Exercise Walking Terhadap Kualitas Tidur Klien Dengan Penyakit Paru Obstruksi Kronik (PPOK) Di RS TK II Putri Hijau Medan. *Jurnal Keperawatan Priority*, 1(1), 11–19.
- Anggeria, E., & Eriza, D. (2018). Pengaruh Therapeutic Exercise Walking Terhadap Kualitas Tidur Klien Dengan Penyakit Paru Obstruksi Kronik (PPOK) Di RS TK II Putri Hijau Medan. *Jurnal Keperawatan Priority*, 1(1), 11–19.
- Anggeria, E., & Yosni, Y. (2018). Pelatihan Therapeutik Exercise Walking Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Lansia Puskesmas Helvetia Medan. *Jurnal Mitra Keperawatan Dan Kebidanan*, 1(2).
- Ardana, M. J., Rahayuningsih, D. L., & Putra, K. K. (2022). *Statistik Provinsi Bali 2022* (p. 62).
- Ariana, P. A., Putra, G. N. W., & Wiliantari, N. K. (2020). Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 416–425.
- Arieska, P. K., & Herdiani, N. (2018). Pemilihan Teknik Sampling Berdasarkan Perhitungan Efisiensi Relatif. *Jurnal Statistika*, 6(2), 166–171.
- Ashari, M. H., Hardianto, Y., & Amalia, R. N. (2022). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada lansia The Relationship Between Physical Activity and Sleep Quality In Elderly. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 6(1), 35–41.
- Baso, M. C., Langi, F. L. F. ., & Sekeon, S. A. . (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Kesmas*, 7(5), 5–10.
- Budyawati, N. P. L. W., Utami, D. K. I., & Widyadharma, I. P. E. (2019). Proposi dan Karakteristik Kualitas Tidur Buruk pada Guru-Guru Sekolah Menengah Atas Negeri di Denpasar. *E-Jurnal Medika*, 8(3), 1–7.

- Cheng, W., & Sekartini, R. (2014). *Hubungan Status Gizi, Asupan Besi dan Magnesium dengan Kejadian Stunting Pada Anak Usia 5-7 Bulan Dikampung Melayu, Jakarta Timur Tahun 2012*. 2(2), 7–12.
- Dewi, E. I., Yollanda, A., & Widayati, N. (2020). *Pengaruh Therapeutic Exercise Walking terhadap Sirkulasi Darah Perifer pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Kelurahan Gebang Kecamatan Patrang Kabupaten Jember*. (*The Effect of Therapeutic Exercise Walking on Pheripheral Blood Circulation in Patients w*. 8(1).
- Fandiani, Y. M., Wantiyah, & Peni, P. J. (2017). PENGARUH TERAPI DZIKIR TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA. *NurseLine Journal*, 2(1).
- Handojo, Pertiwi, J., & Ngantung, D. (2018). Hbungan Gangguan Kualitas Tidur Menggunakan PSQI Dengan Fungsi Kognitif Pada PPDS Pasca Jaga Malam. *Jurnal Sinaps*, 1(1), 91–101.
- Hardianto, R., & Filtri, H. (2021). Terhadap Perkuliahan Daring Pada Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Sistem Informasi*, 3(1), 130–142.
- Hayati, S., & Lailatussaadah, L. (2016). Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Pengetahuan Pembelajaran Aktif, Kreatif Dan Menyenangkan (Pakem) Menggunakan Model Rasch. *Jurnal Ilmiah Didaktika*, 16(2), 169. <https://doi.org/10.22373/jid.v16i2.593>
- Jasmalinda. (2021). Pengaruh Citra Merek Dan Kualitas Produk Terhadap Keputusan Pembelian Konsumen Motor Yamaha Di Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(10), 2199–2205.
- Karota, E. (2018). Pengembangan instrumen kualitas tidur dan gangguan tidur pasien penyakit dalam pada penelitian. *Research Gate, November*.
- Khanif, M. (2011). Metodologi Penelitian Ditinjau Dari Model-Model Penelitian. *Jurnal Ilmiah Arsitektur*, 8(2), 40–45.
- Kiftia, M., & Agustina, D. (2019). Lifestyle Factors That Influence Sleep The Female Students ' Sleep In Modern Islamic Boarding School Banda Aceh. *Idea Nursing Journal*, 10(3), 46–49.
- Komang, H., Made, W. D., & Ari, K. M. O. (2020). *Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat*. 8, 124–132.
- Kusumawardani, D., Andanawarih, P., & Lansia, K. (2018). Peran Posyandu Lansia Terhadap Kesehatan Lansia Di Perumahan Bina Griya Indah Kota Pekalongan. *Jurnal SIKLUS*, 7(Dm), 273–277.
- Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan. *Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39. p-ISSN 2549-7332 %7C e-ISSN 2614-1167%0D
- Made, N., Sukmawati, H., Gede, I., & Putra, S. W. (2019). Reabilitas kuesioner

pittsburgh sleep quality index (PSQI) versi bahasa indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia. *Universitas Wamadewa*, 3(2), 30–38.
<https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/wicaksana>

- Marlina. (2017). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Meunasah Balek Kecamatan Kota Meureudu Kabupaten Pidie Jaya. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 1(4), 1–21.
- Maryaningsih, Agustina, D., Vera, Y., & Sulaiman. (2020). Efektivitas Pemberian Massage Punggung terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia di Pantti Taman Bodhi Asri. *Gorontalo Journal of Public Health*, 3(2), 101–108.
- Mei, C. H. (2017). *EFEKTIVITAS BRISK WALKING EXERCISE TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA KELOMPOK RESIKO PUSKESMAS KECAMATAN PONTIANAK KOTA*.
- Mulia, S., Istiana, D., Nur, D., & Purqoti, S. (2020). Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. *CARING*, 4(1), 2–7.
- Mulyadi, M. (2012). Riset Desain Dalam Metodologi Penelitian Mohammad Mulyadi (. *Studi Komunikasi Dan Media*, 16(1), 71–80.
- Naftali, A. R., Ranimpi, Y. Y., Anwar, M. A., Sakit, R., & Ario, P. (2020). Kesehatan Spiritual dan Kesiapan Lansia dalam Menghadapi Kematian. *Jurnal Bulatin Psikologis*, 25(2), 124–135.
<https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.28992>
- Nilifda, H., Nadjmir, & Hardisman. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas.*, 4(1), 243–249.
- Nursiati, C. W. (2018). *HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA SISWA KELAS X-XI DI SMA N 1 KWADUNGAN KABUPATEN NGAWI*.
- Pramana, W., & Herpan, S. H. (2020). Manfaat kualitas tidur yang baik dalam mencegah demensia pada lansia. *Lombok Medical Journal*, 1(1), 49–52.
- Putri, D. E. (2021). Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(4), 1147–1152.
- Rachmatullah, R., Widyatuti, & Sukihananto. (2022). Pengaruh Brisk Walking Exercise terhadap Penurunan Tekanan Darah. *Faletehan Health Journal*, 9(1), 100–110.
- Reza, R. R., Berawi, K., Karima, N., & Budiarto, A. (2019). Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan. *Majority*, 8(2), 247–253.
- Rizal, N. S., & Afriandi, D. (2022). Hubungan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas islam sumatera utara relationship between coffee consumption and sleep quality in medical faculty

students at universitas islam sumatera utara. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 21(2), 233–239.

- Rufaida, A., Yunitasari, E., & Krisnana, I. (2020). Pengaruh Kombinasi Terapi Walking Exercise Dan Terapi Musik Klasik Terhadap Fatigue Pada Pasien Kanker Payudara. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 6(1).
- Saputra, H., Layun, M. K., Rusdi, R., & Ain, A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur Yang Terjadi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda Pada Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Wiyata*, 2(1), 11. <https://doi.org/10.35728/jkw.v2i1.430>
- Saputra, O., & Rohmah, W. (2016). Gangguan Tidur Akibat Kebisingan Lingkungan Malam Hari dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Nocturnal Environment Noise Induced Sleep Disturbance and Its Effect on Health. *Majority*, 5(3), 183–187.
- Setyarini, E. A., Ferdinan, S., & Veronika, A. S. (2020). Pengaruh Olahraga Jalan Santai Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Werdha Bandung. *Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana*, 3(1).
- Setyawan. (2014). *Hipotesis. Kementerian Kesehatan RI Politeknik Kesehatan Surakarta*, 2.
- Silvia, E., & Anggarwati, B. (2016). *PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA WANITA MELALUI KERUTINAN MELAKUKAN SENAM LANSIA Pendahuluan Metode*. 19(1), 41–48.
- Sonhaji, Hapsari, S., & Siti, N. K. K. (2020). PENGARUH BRISK WALKING EXERCISE TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA The Effect of Brisk Walking Exercise on Blood Pressure. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(1), 50–55.
- Stella, B. P., Sekplin, A. S. S., & Langi, F. L. F. G. (2018). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Skor Mini Mental State Examination Pada Lanjut Usia di Desa Tambun Kecamatan Likupang Barat. *Jurnal Kesmas*, 7(4).
- Suardana, I. W., Luh, G. I. S., & Ria, F. (2018). Status kognitif dan kualitas hidup lansia. *Jurnal Keperawatan*, 4(1).
- Sukmawati, H., & Putra, S. W. (2019). Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur. *Jurnal Lngkungan Dan Pembangunan*, 3(2), 30–38.
- Sukmawati, N. M. H., & Sandi, W. P. (2019). RELIABILITAS KUSIONER PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI) VERSI BAHASA INDONESIA DALAM MENGUKUR. *Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 3(2).

- Sulistiyani, C. (2012). Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2).
- Suwarna, A. H., Pendidikan, W., Fik, R., Abstrak, U. N. Y., Sahid, T., Yogyakarta, R., Sahid, T., Yogyakarta, R., Sahid, T., Yogyakarta, R., Sahid, T., Yogyakarta, R., Sahid, T., & Yogyakarta, R. (2013). *Perbedaan pola tidur antara kelompok terlatih dan tidak terlatih*. 85–96.
- Swarjana, I. K. (2022). Pengolahan Dan Analisis Data Kuantitatif Menggunakan Aplikasi SPSS. *Andi*, 4, 3–12.
- Syarif, T. (2016). Studi Fenomenologi Pada Lansia Pendiri Bank Sampah. *Jurnal Indigenous*, 1(2), 83–98.
- Taufik, & Yam. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2), 96–102.
- Wicaksono et al. (2013). Faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. *Critical Medical and Surgical Nursing Journal*, 1(2), 92–101.
- Yaslina, Y., Maidaliza, M., & Srimutia, R. (2021). *Aspek Fisik dan Psikososial terhadap Status Fungsional pada Lansia*. 4(2).
- Yulisa, D. K., & M, S. B. (2018). *The Effect of Walking Exercise on Blood Pressure in The Elderly With Hypertension in Mulyoharjo Community Health Center Pematang*. 3(3), 176–184.