

**PENGARUH PEMBERIAN SENAM AEROBIK
LANSIA TERHADAP KUALITAS TIDUR
PRA-LANSIA DAN LANSIA DI BANJAR
BUN DENPASAR TIMUR**



SKRIPSI

Oleh:

NI KOMANG YUNIA NTARI

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

**PENGARUH PEMBERIAN SENAM AEROBIK
LANSIA TERHADAP KUALITAS TIDUR
PRA-LANSIA DAN LANSIA DI BANJAR
BUN DENPASAR TIMUR**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh:

**NI KOMANG YUNIANTARI
NIM. C2125042**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Komang Yuniantari

NIM : C2125042

Jurusan : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Senam Aerobik Lansia Terhadap Kualitas
Tidur Pra-Lansia Dan Lansia Di Banjar Bun Denpasar Timur

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

Mangupura, Juli 2026



(Ni Komang Yuniantari)

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH PEMBERIAN SENAM AEROBIK LANSIA TERHADAP KUALITAS TIDUR PRA-LANSIA DAN LANSIA DI BANJAR BUN DENPASAR TIMUR

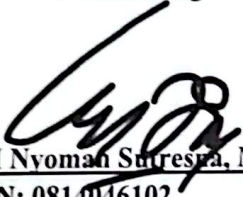
Diajukan Oleh:

NI KOMANG YUNIANTARI
NIM. C2125042

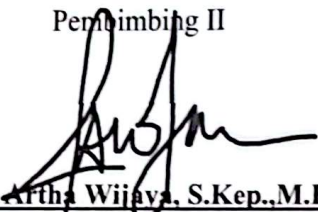
Mangupura, 26 Juli 2026

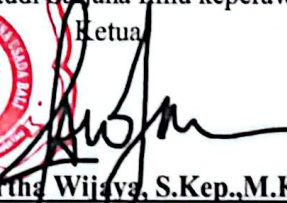
Telah disetujui oleh dosen Pembimbing

Pembimbing I


Dr. I Nyoman Suuresna, M.Kes
NIDN: 0814046102

Pembimbing II


Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep
NIDN: 0821058903

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu keperawatan
Ketua

Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep
NIDN: 0821058903



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 : 31 Juli 2026

Yang terdiri dari

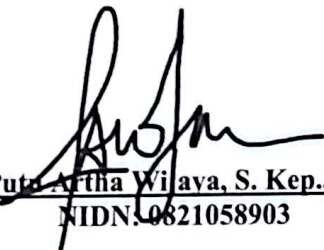
Ketua Penguji



Ns. Ni Nyoman Suardani, S. Kep., MM

NIDN: 8863790019

Sekretaris Penguji



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

NIDN: 0821058903

Anggota Penguji



Ns. Claudia Wuri Prihandini, S. Kep., M. Kep

NIDN: 0812018901

**Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua**



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

NIDN: 0821058903

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

Skripsi, Juli 2026

Ni Komang Yuniantari

Pengaruh Pemberian Senam Aerobik Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pra-Lansia
Dan Lansia Di Banjar Bun Denpasar Timur

xiv + 96 + 10 tabel + 2 skema + 13 lampiran

ABSTRAK

Gangguan kualitas tidur merupakan salah satu masalah yang sering dialami pra-lansia dan lansia akibat proses penuaan. Kualitas tidur yang buruk dapat menurunkan kondisi fisik, psikologis, serta kualitas hidup. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah senam aerobik lansia. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pemberian senam aerobik lansia terhadap kualitas tidur pra-lansia dan lansia di Banjar Bun Denpasar Timur.

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan one group pre-test and post-test design. Sampel penelitian sebanyak 60 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan dianalisis menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test.

Sebanyak 14 responden mengalami penurunan skor PSQI, 46 responden memiliki skor tetap, dan tidak terdapat responden yang mengalami peningkatan skor. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan setelah pemberian senam aerobik lansia dengan nilai $Z = -3,742$ dan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,001 ($p < 0,05$).

Disimpulkan bahwa senam aerobik lansia berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur pra-lansia dan lansia. Senam aerobik lansia disarankan dilaksanakan secara rutin sebagai upaya meningkatkan kualitas tidur.

Kata kunci: senam aerobik lansia, kualitas tidur, pra-lansia, lansia.

Daftar Pustaka: 41 (2018 – 2025)

BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION
FACULTY OF NURSING

Undergraduate Thesis, July 2026

Ni Komang Yuniantari

The Effect of Elderly Aerobic Exercise on Sleep Quality among Pre-Elderly and Elderly
Individuals in Banjar Bun, East Denpasar

xiv + 96 + 10 tables + 2 schemes + 13 appendixes

ABSTRACT

Poor sleep quality is a common problem among pre-elderly and elderly individuals due to the aging process. Inadequate sleep may reduce physical and psychological well-being and overall quality of life. Elderly aerobic exercise is a non-pharmacological intervention that may improve sleep quality. This study aimed to determine the effect of elderly aerobic exercise on the sleep quality of pre-elderly and elderly individuals in Banjar Bun, East Denpasar.

This study employed a pre-experimental one-group pre-test and post-test design. A total of 60 respondents were selected using purposive sampling. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire and analyzed with the Wilcoxon Signed Ranks Test.

Fourteen respondents showed decreased PSQI scores, forty-six respondents had unchanged scores, and none experienced worsening sleep quality. The results showed a significant effect of the intervention with a Z value of -3.742 and an Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.001 ($p < 0.05$).

It can be concluded that elderly aerobic exercise significantly improves sleep quality among pre-elderly and elderly individuals. Regular elderly aerobic exercise is recommended as a safe and effective non-pharmacological intervention to improve sleep quality.

Keywords: elderly aerobic exercise, sleep quality, pre-elderly, elderly.

Daftar Pustaka: 41 (2018 – 2025)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat Asung Kertha Wara Nugraha-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Pemberian Senam Aerobik Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pra-Lansia Dan Lansia Di Banjar Bun Denpasar Timur”. Usulan penelitian ini untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan S1 Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali. Skripsi ini dapat terselesaikan tentunya bukan semata-mata dari usaha sendiri penulis, melainkan berkat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, untuk itu melalui pengantar ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan STIKES Bina Usada Bali atas kesempatan yang diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini.
3. dr. I Nyoman Sutresna, M.Kes., selaku dosen pembimbing I saya yang telah memberikan waktu luang dengan kesabaran dalam memberikan masukan, pengetahuan dan motivasi dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
4. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep., selaku dosen pembimbing II saya yang telah memberikan waktu luang dengan kesabaran dalam memberikan masukan, pengetahuan dan motivasi dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
5. Bapak dan Ibu dosen serta seluruh Staff STIKES Bina Usada Bali atas ijin dan dukungannya dalam penyusunan tugas akhir ini.
6. Kedua orang tua tercinta serta keluarga yang telah memberikan banyak dukungan selama proses menyelesaikan tugas akhir ini
7. Semua teman saya yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dukungan serta bantuan kepada

penulis. Serta seluruh pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan tugas akhir ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka penyempurnaan skripsi penelitian ini. Semoga skripsi penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Badung, Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR SKEMA.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Pelayanan Keperawatan.....	6
2. Masyarakat	6
3. Institusi Pendidikan	6
4. Pengembangan Ilmu Keperawatan	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Konsep Pra Lansia dan Lansia	9
1. Pengertian Pra Lansia dan Lansia.....	9
2. Klasifikasi Usia Pra Lansia dan Lansia	10
3. Perubahan pada Pra-Lansia dan Lansia.....	11
B. Konsep Dasar Kualitas Tidur	13
1. Pengertian Kualitas Tidur.....	13
2. Faktor-Faktor Kualitas Tidur.....	14

3. Pengukuran Kualitas Tidur.....	16
C. Konsep Dasar Senam Aerobik	17
1. Pengertian Senam Aerobik.....	17
2. Karakteristik Senam Aerobik	17
3. Macam-Macam Senam Aerobik.....	18
D. Konsep Dasar Senam Lansia.....	20
1. Pengertian Senam Lansia	20
2. Manfaat Senam Lansia	20
3. Prosedur Pelaksanaan Senam Lansia.....	22
E. Kerangka Teori.....	28
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	29
A. Kerangka Konsep	29
B. Hipotesis.....	30
C. Definisi Operasional.....	30
BAB IV METODE PENELITIAN	32
A. Desain Penelitian.....	32
B. Populasi dan Sampel	32
1. Populasi	32
2. Sampel.....	32
C. Tempat Penelitian.....	35
D. Waktu Penelitian	35
E. Etika Penelitian	36
F. Alat Pengumpulan Data	37
1. Instrumen Penelitian.....	37
2. Validitas dan Reliabilitas	40
G. Prosedur Pengumpulan Data	41
1. Prosedur Administrasi	41
2. Prosedur Teknis.....	42
H. Pengolahan Data.....	42
I. Rencana Analisis Data	43
1. Analisis Univariat.....	43
2. Analisis Bivariat	44
BAB V HASIL PENELITIAN.....	44

A. Tempat dan Waktu Penelitian	45
B. Karakteristik Responden	45
C. Analisis Univariat.....	46
D. Analisis Bivariat.....	48
BAB VI PEMBAHASAN.....	50
A. Karakteristik Responden	50
B. Analisa Univariat	52
C. Analisa Bivariat	55
D. Keterbatasan Penelitian.....	57
E. Implikasi Penelitian.....	59
BAB VII PENUTUP	61
A. Kesimpulan	61
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	63
DAFTAR LAMPIRAN	68

DAFTAR TABEL

1. Tabel 2. 1 Klasifikasi Usia Pra Lansia dan Lansia.....	10
2. Tabel 2. 2 Klasifikasi Menurut WHO	10
3. Tabel 3. 1 Definisi Operasional “Pengaruh Pemberian Senam Aerobik Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pra-Lansia dan Lansia di Banjar Bun Denpasar Timur”	30
4. Tabel 4. 1 Blue Print Kuesioner PSQI	38
5. Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori Usia..	46
6. Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori Jenis Kelamin.....	46
7. Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Sebelum Intervensi (Pre-Test).....	47
8. Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Sesudah Intervensi (Post-Test).....	47
9. Tabel 5. 5 Hasil Uji Normalitas Data Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	Error! Bookmark not defined.
10. Tabel 5. 6 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	48

DAFTAR SKEMA

1. Skema 2. 1 Kerangka Teori “Pengaruh Pemberian Senam Aerobik Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pra-Lansia dan Lansia di Banjar Bun Denpasar Timur” 28
2. Skema 3. 1 Kerangka Konsep “Pengaruh Pemberian Senam Aerobik Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pra-Lansia dan Lansia di Banjar Bun Denpasar Timur” 29

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1 Pengantar Kuesioner.....	68
2. Lampiran 2 Surat Persetujuan Menjadi Responden	69
3. Lampiran 3 Kuesioner PSQI	70
4. Lampiran 4 SOP Senam Aerobik Pra Lansia dan Lansia	74
5. Lampiran 5 Surat Permohonan Studi Pendahuluan	85
6. Lampiran 6 Lembar Bimbingan Proposal	86
7. Lampiran 7 Surat Ijin Penelitian	88
8. Lampiran 8 Lembar Bimbingan Skripsi.....	89
9. Lampiran 9 Sertifikat Uji Etik.....	90
10. Lampiran 10 Berita Acara Uji Etik	91
11. Lampiran 11 Hasil Analisa Data Univariat.....	92
12. Lampiran 12 Hasil Analisa Data Bivariat	94
13. Lampiran 13 Dokumentasi Kegiatan	95

DAFTAR PUSTAKA

- Asmunandar, AR, A., B, K., & Arafah, E. H. (2021). Hubungan Senam Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani Di Kelurahan Mattirotappareng Kecamatan Tempe Kabupaten Wajo. *Jurnal Ilmiah Mappadising*, 3(2), 72–78. <https://doi.org/10.54339/mappadising.v3i2.208>
- Ayuna, W., & Asfur, R. (2024). *Olahraga Aerobik Low Impact Dapat Memperbaiki Kualitas Tidur Lansia di Panti Jompo Tresna Werdha Abdi Binjai*. 5. <https://doi.org/10.30596/jph.v6i2>
- Badan Pusat Statistik Kota Denpasar. (2021). Statistik Penduduk lanjut Usia 2021. In *Nucl. Phys*.
- Djamaludin, D. (2019). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Pada Lansia. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 1(217–226), 217–226.
- Ferdiansyah, M., & Masfufah, U. (2023). Perkembangan Dewasa Madya Sebuah Studi Kasus. *Jurnal Flourishing*, 2(9), 598–604. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v2i92022p598-604>
- Fitriani, N., Khasanah, S., & Suandika, M. (2022). Pengaruh Tindakan Non farmakologi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia penderita Hipertensi dengan Gangguan Tidur. *Journal of Nursing and Health*, 108–117.
- Handayani, S. P., Sari, R. P., & Wibisono, W. (2020). Literature review manfaat senam lansia terhadap kualitas hidup lansia. *Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(2), 48–55.
- Hartutik, S., & Nurrohmah, A. (2021). Gambaran Tingkat Depresi Pada Lansia Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 4(1), 6–18. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v7i1.103>
- Hellosehat. (2022). <https://hellosehat.com/lansia/olahraga-lansia/senam-lansia-untuk-kebugaran/>
- Isnaini, N., & Ratnasari, R. (2018). Faktor risiko mempengaruhi kejadian Diabetes mellitus tipe dua. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 14(1), 59–68. <https://doi.org/10.31101/jkk.550>
- Kaka, D. L. (2024). *Pengaruh Senam tera dan Jalan Santai Terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Kartini Kelurahan Tosaren Kota Kediri*.

- Kause, M., Rizkiyanti, D., Manafe, T., Lidesna, A., & Amat, S. (2019). PENGARUH SENAM AEROBIK LOW IMPACT TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI POSYANDU LANSIA GMIT ANUGERAH KOTA KUPANG. In *Pengaruh Senam Aerobik Cendana Medical Journal* (Vol. 16, Issue 1).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Data Penduduk Sasaran Program Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *PROFIL KESEHATAN INDONESIA 2022*.
- Lainsamputty, F. and Saluy, P.M.(2024) „Kualitas Tidur dan Hipersomnia Pada Mahasiswa Profesi Ners di Masa Pandemi COVID-19“, *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 10(01), pp. 53–68. Available at: <https://doi.org/10.47859/jmu.v10i01.432>
- Marta, S., et al. (2022). Penurunan kualitas tidur pada kelompok lansia: Studi di Lapas Kelas IIA Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(1), 44-53.
- Meida, E. W. (2022). *Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Yayasan Cinta Responden Miskin (Com) Surabaya*.
- Muhith, A., & Siyoto, S. (2021). *Aplikasi Komunikasi Terapeutik NUrning & Health* (R. I. Utami (ed.)). Penerbit ANDI.
- Nadia, A., Sulistyawati, A., & Hutabarat, S. H. (2023). Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Pantai Jompo Yayasan Alkautsar. *Septembert*, 234–239. <https://doi.org/10.59435/gjmi.v1i3.78>
- Nurdianningrum, B., & Purwoko, Y. (2019). PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA. *Yosef Purwoko JKD*, 5(4), 587–598.
- Palayukan, S. S. (2020). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perubahan Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Megarezky Makassar. *Nursing Inside Community*, 2(2), 59-63.
- Pamungkas, S. P., Munawwarah, W., Dewi, N. K., & Nurdesia, M. (2021). Latihan Aerobik Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Pada Lansia. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 2(3), 175–188. <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v2i3.15203>

- Purnama Putri, D., Agustin, S., Permatasari, N., Rika, N., Kebidanan Betang Asi Raya, A., Palangka Raya, K., & Kalimantan Tengah, P. (2023). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Indonesian Journal of Innovation Multidisipliner Research*, 63.
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Salt Consumption Pattern With Hypertension in Elderly. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531.
- Riska Wawo, F., Tandipajung, T., Mahaling, C., Supit, D., Keperawatan, M. F., Kesehatan, I., Sariputra, U., Tomohon, I., & Keperawatan, D. F. (2025). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Sekolah Lansia Tumimperas Kelurahan Pinaras. In *Jurnal Multidisiplin Sariputra* (Vol. 05, Number 1).
- Riyada, F., Amanah Fauziah, S., Liana, N., & Hasni, D. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia. *Scientific Journal*, 3(1), 27–47. <https://doi.org/10.56260/sciena.v3i1.137>
- Sartika, A., Betrianita, B., Andri, J., Padila, P., & Nugrah, A. V. (2020). *Senam lansia menurunkan tekanan darah pada lansia*. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 11–20.
- Saluy, P.M. dan Lainsamputty, F. (2024) „Kualitas Tidur dan Hipersomnia Pada Mahasiswa Profesi Ners di Masa Pandemi COVID-19“, *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 10(01), pp. 53–68. Available at: <https://doi.org/10.47859/jmu.v10i01.432>.
- Sembiringa, T., Sepehb, Y. R., & Adu, D. R. (2023). Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Oenenu Selatan Kabupaten Timor Tengah Utara Dilihat Dari Gaya Hidup. *Jurnal Kesehatan Komunitas Santa Elisabeth (JKKSE)*, 0(0), 35–44.
- Siburian, F. M. C. (2024). *Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Medan Tahun 2024*.
- Subekti, R. T., & Nina, R. (2022). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Terhadap Lansia. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 10(2), 110. <https://doi.org/10.47218/jkpbl.v10i2.132>
- Sulana, I. O. P., Sekeon, S. A. S., Mantjoro, E. M., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., & Abstrak, M. (2020). HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA TINGKAT AKHIR

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SAM RATULANGI. In *Jurnal KESMAS* (Vol. 9, Issue 7).

Sunaryanti, B. (2024). PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG SENAM LANSIA TERHADAP KUALITAS TIDUR DI PANTI WREDHA DHARMA BHAKTI SURAKARTA. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(2).

Syarifah Haryanti, Susanti, Yenni Aryaneta, & Admar Jas. (2024). PENGARUH SENAM AEROBIC LOW IMPACT TERHADAP KUALITAS TIDUR WANITA PREMENOPAUSE. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 15(1). <https://doi.org/10.37776/zkeb.v15i1.1663>

Tribakti, I. (2022) Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique. pertama. Edited by T. Akbar. Pasaman Barat Sumatera barat: CV AZKA PUSTAKA. Available at: https://www.google.co.id/books/edition/Terapi_Spiritual_Emotional_Freedom_Techn/dW7KEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=alat+ukur+psqi+kualitas+tidur&pg=PA40&printsec=frontcover

Utami, R. J., Indarwati, R. dan Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362-380.

Waluya, A. (2023) Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Pada Kualitas Tidur Pasien dengan Gagal Ginjal Kronis. pertama. Edited by H. Aulia. Banyumas: PT. Pena Persada Kerta Utama. Available at: https://www.google.co.id/books/edition/PENGARUH_RELAKSASI_OTOT_PROGRESIF_Pada_K/DxXjEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=alat+ukur+psqi+kualitas+tidur&pg=PA23&printsec=frontcover

Wijayanti, T., & Husain, F. (2023). Penerapan Senam Lansia Pada Lansia Insomnia Di Desa Pilangsari Kabupaten Sragen. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 3(3), 194–203. <https://doi.org/10.55606/jikki.v3i3.2174>

World Health Organization. (2018). *Ageing and Health*. Geneva: World Health Organization.

Wulandari, S., & Pranata, R. (2024). Deskripsi Kualitas Tidur dan Pengaruhnya terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 101–108. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3414>

Yulianti, I., Asri, E. and Irawati, N. (2023) „Hubungan Kualitas Tidur dengan Derajat Keparahan Akne Vulgaris pada Siswa Kelas XII di SMAN 2

Bukittinggi”, *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 4(3), pp. 190–197. Available at: <https://doi.org/10.25077/jikesi.v4i3.1076>

Zahlimar, Budiman, S., & Kesehatan Institut Administrasi dan Kesehatan Setih Setio, F. (n.d.). *Pengaruh Senam Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Bedaro Kabupaten Bungo Tahun 2023*. 9, 1295–1301. Retrieved <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>

Zikra, M., Yulia, A., & Tri Wahyuni, L. (2020). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 2(1), 1–11. <https://doi.org/10.55866/jak.v2i1.33>