ABSTRAK

PERBEDAAN PENGARUH PEMBERIAN *AEROBIC EXERCISE* DAN *RESISTANCE EXERCISE* TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI POSYANDU MENUR XX

Maya Mukti Habbil Hasanah, Asita Rohmah Mutnawasitoh

mayamuktii20@gmail.com

Universitas Aisyiyah Surakarta

Latar Belakang: Penuaan menyebabkan perubahan fisiologis pada tubuh yang ditandai dengan penurunan fungsi organ dan sistem saraf yang berdampak pada kualitas tidur. Kualitas tidur menjadi salah satu indikator untuk menjaga kesehatan fisik, psikologis dan sosial seseorang. Permasalahan gangguan tidur pada lansia menjadi isu kesehatan yang krusial seiring dengan proses penuaan. Aktifitas fisik seperti *Aerobic Exercise* dan *Resistance Exercise* berpotensi membantu meningkatkan kualitas tidur. **Tujuan:** Mengetahui perbedaan pengaruh pemberian *Aerobic Exercise* dan *Resistance Exercise* terhadap kualitas tidur lansia di Posyandu Menur XX **Metode:** Penelitian ini menggunakan penelitian *Quasi eksperimental two group test design* dengan *pre test* dan *post test*. Penelitian ini dilaksanakan di Posyandu Menur XX Jebres Surakarta, dengan jumlah sampel sebanyak 52 responden. Pengukuran kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality* (PSQI). **Hasil:** Uji pengaruh dengan wilcoxon didapatkan hasil ada pengaruh pada kelompok *Aerobic Exercise* dengan nilai sig 0.003 serta nilai sig 0.001 pada kelompok *Resistance Exercise.* Analisis perbedaan pengaruh menggunakan uji Mann Whitney menunjukkan nilai signifikansi 0.010 ($p<0,05$). **Kesimpulan:** Terdapat perbedaan pengaruh pemberian *Aerobic Exercise* dan *Resistance Exercise* terhadap kualitas tidur lansia di Posyandu Menur XX

Kata kunci: lansia, *Aerobic Exercise*, *Resistance Exercise,* Kualitas Tidur, PSQI