

Pengaruh Pemberian Latihan ROM Aktif dengan Kualitas Tidur pada Lansia

The Effect of Providing Active ROM Exercises on The Sleep Quality of The Elderly

Dinda Sania Nurfadila¹, Siti Aisah², Much Nurkharitsna Al Jihad³, Ali Rosidi⁴

^{1, 2, 3, 4} Universitas Muhammadiyah Semarang, Semarang

Corresponding author : dindoyyy23@gmail.com

Abstrak

Kualitas tidur yang buruk pada lansia dapat dikaitkan dengan adanya masalah fisik, mental dan kesejahteraan sosial. Lingkungan yang bi-sing, kotor dan sempit dapat berdampak negatif pada fisiologis, perilaku dan fungsi kognitif lansia, hal ini dapat mengganggu tidur yang pada akhirnya mempengaruhi kualitas tidur lansia. **Tujuan** penelitian ini yaitu untuk mengetahui adanya pengaruh pemberian latihan ROM aktif dengan kualitas tidur pada lansia. **Metode** : Penelitian ini menggunakan desain Eksperimen pada pre dan post test dengan ke-lompok kontrol. **Hasil** : Terdapat pengaruh pemberian latihan ROM aktif dengan kualitas tidur pada lansia dengan nilai p value 0,000 (<0,05). **Simpulan** : terdapat penurunan kualitas tidur sesudah diberikan intervensi ROM aktif.

Kata Kunci : Kualitas tidur, Lansia, ROM

Abstract

Poor sleep quality in the elderly can be associated with physical, mental and social well-being problems. Noisy, dirty and cramped environments can have a negative impact on the physiology, behavior and cognitive function of the elderly, this can disrupt sleep which ultimately affects the quality of sleep in the elderly. **The purpose** of this study was to determine the effect of providing active ROM exercises on sleep quality in the elderly. **Method**: This study used an Experimental design on pre and post tests with a control group. **Results**: There was an effect of providing active ROM exercises on sleep quality in the elderly with a p value of 0.000 (<0.05). **Conclusion**: there was a decrease in sleep quality after being given active ROM intervention.

Keywords : Sleep quality, elderly, ROM.

PENDAHULUAN

Semakin bertambahnya usia seseorang kemungkinan mengalami gangguan tidur 5% pada usia 30-50 tahun. Di Indonesia setiap tahun diperkirakan 35-45% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 25% mengalami gangguan tidur yang serius. Sedangkan gangguan tidur pada lansia dengan usia 60-74 tahun sebesar 77,7%.

Gangguan tidur meningkat lebih buruk seiring bertambahnya usia. Kualitas tidur yang buruk pada lansia dapat dikaitkan dengan adanya masalah fisik, mental dan kesejahteraan sosial. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi masalah tidur lansia yaitu faktor penuaan, faktor lingkungan, dan faktor penyakit penyerta. Tidur merupakan proses fisiologis yang berfungsi untuk pemulihan yang penting untuk menjaga keseimbangan dan kesehatan tubuh.

Lansia yang tinggal di panti menunjukkan gangguan tidur yang lebih kompleks. Dibuktikan dengan lansia yang lebih sering terjaga di malam hari, kesulitan memulai tidur, terbangun di tengah malam dan terbangun lebih awal di pagi hari. Hal ini lebih sering terjadi pada lansia di panti yang mempunyai kondisi *sleep hygiene* yang buruk.

Faktor lingkungan menjadi faktor utama atau dominan yang mempengaruhi kualitas tidur lansia di panti. Lansia mengeluh tidak bisa tidur karena lingkungan yang kotor dan berbau, 70% lansia mengaku tidak nyaman dengan bau busuk yang mengganggu tidur mereka (Utami et al., 2021).

Kebutuhan tidur seseorang dirasakan dalam kehidupan setelah seharian lelah beraktivitas dan secara otomatis tubuh akan memberikan sinyal untuk istirahat dan seseorang harus tidur agar tubuh bisa optimal untuk beraktivitas pada hari berikutnya. Kurangnya kegiatan harian atau kegiatan yang tidak terstruktur akan mempengaruhi waktu tidur atau kualitas tidur. Salah satu cara meningkatkan kualitas tidur dengan menjaga aktivitas fisik. aktivitas fisik akan menyebabkan kelelahan yang kemudian menghasilkan protein *Delta Inducing Peptide Sleep* (DIPS) dan membuat kualitas tidur menjadi lebih baik (Fitria & Aisyah, 2020)

Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur dan mendapatkan manfaat positif untuk kesehatan. WHO merekomendasikan agar melakukan aktivitas fisik atau berolahraga paling sedikit 150 menit perminggu atau 30 menit perhari. Kebugaran jasmani dan aktivitas fisik yang baik dan teratur berkontribusi terhadap kesehatan dan kebahagiaan yang optimal. Gangguan tidur pada lansia panti dapat di atasi dengan beberapa intervensi antara lain *brain gym, therapeutic touch, cognitive training, footbath therapy, aromatherapy, reminiscence therapy, acupressure* . (Utami et al., 2021).

Lingkungan yang bising, kotor dan sempit dapat berdampak negatif pada fisiologis, perilaku dan fungsi kognitif lansia, hal ini dapat mengganggu tidur yang pada akhirnya mempengaruhi kualitas tidur lansia (Brewster et al., 2019).

Lansia yang melakukan olahraga teratur akan mendapat kualitas tidur yang baik. Karena membuat serangkaian otot berkontraksi dan relaksasi secara fisik, sehingga merangsang respon relaksasi baik fisik maupun pikiran. Sesuai intervensi dari gangguan pola tidur, terdapat intervensi terapi aktivitas yang dimana dianjurkan untuk melakukan aktivitas motorik untuk merelaksasi otot. Aktivitas fisik ini bisa dilakukan dengan penerapan *Range Of Motion* (ROM) untuk mempertahankan atau memelihara kekuatan otot, memelihara persendian, dan merangsang sirkulasi darah sehingga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur lansia (Ashari et al., 2022)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh pemberian latihan ROM aktif dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Pucang Gading Semarang.

METODE

Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan desain experiment pada pre dan post test dengan kelompok kontrol. Variabel penelitian ini adalah kualitas tidur lansia dan latihan ROM aktif. Penelitian ini dilakukan di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Pucang Gading Semarang dengan 95 lansia yang terdiri dari lansia aktif dan lansia ketergantungan.

Pada penelitian ini lansia yang menjadi sample yaitu lansia yang aktif berjumlah 50 lansia. Instrument yang digunakan pada penelitian ini adalah kuisioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) kuisioner baku kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk

mengetahui pengaruh pemberian latihan ROM aktif dengan kualitas tidur pada lansia di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Pucang Gading Semarang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi

Tabel 1. Deskripsi Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi

Kalitas Tidur	Frekuensi (n)	Percent (%)
Sebelum		
Kualitas tidur baik	0	0
Kualitas tidur buruk	50	100.0
Sesudah		
Kualitas tidur baik	6	12.0
Kualitas tidur buruk	44	88.0

Berdasarkan tabel 1 kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi didapatkan hasil yaitu, sebelum diberikan intervensi 100% lansia mengalami kualitas tidur yang buruk. Sedangkan sesudah diberikan intervensi kualitas tidur buruk mengalami penurunan menjadi 88%.

2. Menganalisis Pengaruh Pemberian Latihan ROM Aktif Dengan Kualitas Tidur

Tabel 2. Menganalisis Pengaruh Pemberian Latihan ROM Aktif Dengan Kualitas Tidur Lansia

Variabel	Intervensi Mean±SD	Kontrol Mean±SD	P. Value
Sebelum	9,84±2,249	7,24±2,241	0,000
Sesudah	5,40±1,080	5,36±0,700	0,882
Delta	-4,44±1,557	-1,88±1,716	0,000

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil penelitian bahwa kualitas tidur pada kelompok intervensi dan kontrol sebelum dilakukan intervensi tidak memiliki *baseland* yang sama artinya kelompok intervensi lebih tinggi dari kelompok kontrol dengan nilai mean 9,84. Setelah dilakukan intervensi menjadi sama atau tidak berbeda dengan p value 0,882. Setelah dianalisis lebih lanjut, kelompok intervensi signifikan lebih banyak atau mengalami penurunan yang lebih tinggi daripada kelompok kontrol dengan mean -4,44. Artinya ada pengaruh pemberian latihan ROM aktif dengan kualitas tidur.

a. Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, kualitas tidur sebelum diberikan intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol terdapat 100% responden dengan kualitas tidur buruk. Sedangkan hasil penelitian kualitas tidur sesudah diberikan intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol mengalami penurunan kualitas tidur buruk dari 100% menjadi 88% responden yang mengalami kualitas tidur buruk.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Hidayat & Amir, 2021) dimana terdapat penurunan kualitas tidur buruk setelah diberikan intervensi dengan diperoleh hasil penelitian *p value* 0,000 artinya terdapat pengaruh pemberian latihan relaksasi benson terhadap kualitas tidur.

Beberapa latihan aktivitas fisik seperti senam, yoga, jalan kaki, dan salah satunya adalah ROM. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk mengembalikan kekuatan otot yaitu *Range Of Motion* (ROM) yang dapat dilakukan baik aktif maupun pasif (Andrianti et al., 2020). Aktivitas fisik ini dipercaya dapat memperbaiki kualitas tidur yang buruk pada lansia. Rasa lelah yang ditimbulkan akibat dari latihan fisik ini dapat membantu lansia memulai tidur sesuai jam tidur normal lansia. Karena pada saat seseorang sangat lelah, kegiatan di dalam system pengaktifasi retikularis mengalami penurunan.

Hal ini merupakan salah satu cara terjadinya tidur yang disebut tidur gelombang lambat. Kebanyakan tidur malam adalah dari jenis gelombang lambat, ini adalah tidur nyenyak dan menyegarkan yang dialami orang setelah tetap bangun selama 24 jam sampai 48 jam. Tidur gelombang lambat juga disebut tidur tanpa mimpi. Apabila orang tersebut sangat lelah, lama tiap tidur paradoks sangat singkat, bahkan mungkin tidak ada (Arthur C. Guyton, 1990).

Menurut (Potter Perry, 2010) *Range Of Motion* (ROM) adalah latihan yang dilakukan untuk mempertahankan atau memperbaiki tingkat kesempurnaan kemampuan menggerakkan persendian secara normal dan untuk meningkatkan massa otot dan tonus otot. Latihan ROM Aktif adalah latihan yang dilakukan sendiri oleh pasien tujuannya adalah menambah atau mempertahankan gerak sendi dan memperkuat otot. ROM sangat bermanfaat untuk membantu lansia yang mengalami kekakuan sendi (Tavip Indrayana, Warijan, 2020). Selain masalah pada otot, lansia kerap kesulitan dalam memulai tidur. Dengan diberikannya intervensi ROM Aktif ini dapat memperbaiki masalah pada lansia terutama kualitas tidur.

Penurunan kualitas tidur buruk yang semula 100% menjadi 88% hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Khamid & Rachimah, 2022) dimana didapatkan hasil penelitian yang menunjukkan nilai *p value* 0,000 atau $<0,05$ yang berarti terdapat penurunan atau perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikn terapi murrotal Al-Qur'an, skor rata-rata kualitas tidur menunjukkan adanya penurunan kualitas tidur pada lansia yang diberikan terapi murrotal Al-Qur'an sehingga terdapat pengaruh pemberian terapi murrotal Al-Qur'an terhadap penurunan kualitas tidur pada lansia.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Purba et al., 2022) dimana hasil penelitian tentang efektivitas ROM terhadap kekuatan otot pada pasien stroke juga mengalami peningkatan setelah diberikan intervensi yaitu dengan hasil kekuatan otot sebelum dilakukan latihan ROM didapatkan nilai minimal kekuatan otot yaitu pada skala 2 dan nilai maksimal

pada skala 4 dengan nilai rata-rata 3,50. Sedangkan sesudah dilakukan latihan ROM didapatkan peningkatan kekuatan otot dimana nilai minimal skala 2 dan nilai maksimal di skala 5 dengan nilai rata-rata 4,00.

Latihan ROM merupakan latihan yang bertujuan mengembalikan system pergerakan, memulihkan kekuatan otot, untuk bergerak kembali melaksakan aktivitas fisik sehari-hari. Dengan kuatnya otot pada lansia dapat mempermudah lansia untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan aktif menjalankan aktivitas fisik sehari-hari lansia dapat lebih produktif dalam keseharian dan kelelahan yang dirasakan dapat membantu melancarkan proses tidur. Dengan lancarnya proses tidur lansia, maka kualitas tidur lansia semakin baik.

Pemberian latihan ROM selama 3 hari pada pasien dengan gangguan mobilitas fisik menunjukkan adanya perubahan pada rentang gerak pasien dengan mobilitas fisik. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Agustin et al., 2022). Penelitian juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Singal et al., 2024) tentang pemberian latihan ROM terhadap peningkatan kekuatan otot lansia dimana terdapat pengaruh dari pemberian latihan ROM tersebut dengan hasil sebelum diberikan intervensi pada kelompok intervensi diketahui hampir dari setengah responden yaitu sebanyak 9 responden dengan kategori dapat melakukan latihan secara penuh. Sedangkan pada kelompok kontrol diketahui bahwa setengah dari responden sebanyak 10 responden. Hasil Analisa data menunjukkan bahwa tingkat signifikansi 0,0000 hal ini berarti ada pengaruh dari pemberian ROM dengan kekuatan otot.

Penelitian tidak sejalan dengan penelitian pengaruh ROM terhadap intensitas nyeri pada lansia. Diketahui rata-rata nyeri pada kelompok intervensi mengalami penurunan rata-rata sebesar 2,53. Sebaliknya, pada kelompok kontrol mengalami rata-rata penurunan nyeri sebesar 2,67. Dengan nilai $p = 0,000$ hal ini menunjukkan adanya pengaruh pemberian latihan ROM dengan penurunan intensitas nyeri (Rahmani & Wardoyo, 2024).

Hal ini tidak sejalan karena dalam penelitian ini kelompok intervensi lebih mempengaruhi kualitas tidur menjadi lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dengan selisih rerata yang dimiliki kelompok intervensi lebih tinggi daripada selisih rerata yang dimiliki kelompok kontrol.

b. Pengaruh Pemberian Latihan ROM Aktif Dengan Kualitas Tidur

Hasil penelitian pengaruh pemberian latihan ROM aktif pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol menggunakan uji *Mann Whitney* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pengaruh pemberian latihan ROM aktif dengan kualitas tidur lansia ($p=0,000<0,05$). Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok intervensi memiliki rerata perubahan kualitas tidur yang lebih banyak dibandingkan dengan kelompok kontrol, dengan selisih rerata kelompok intervensi sebesar -4,44 dan rerata kelompok kontrol sebesar -1,88.

Hal ini sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh (Tazkia Nurulita Salsabila, 2024) pemberian latihan ROM sebelum diberikan intervensi terdapat kualitas tidur buruk. Dan setelah diberikan intervensi pada kelompok intervensi kualitas tidur buruk mengalami penurunan dengan hasil $p=0,000<0,05$ yang berarti terdapat pengaruh pemberian latihan ROM dengan kualitas tidur pada pasien gagal ginjal kronik yang mengalami hemodialisis. Sedangkan pada

kelompok kontrol tetap mengalami perubahan kualitas tidur namun tidak signifikan.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pratiwi, 2020) terdapat pengaruh pemberian latihan *Range Of Motion* (ROM) terhadap penurunan intensitas nyeri pada lansia dengan hasil penelitian memperoleh nilai p value 0,001.

Dalam penelitian ini kelompok intervensi selain diberikan latihan ROM juga mendapat latihan fisik rutin yang dilakukan di panti yaitu senam. Sama halnya dengan kelompok kontrol, kelompok kontrol hanya mendapat perlakuan senam rutin, dan tidak mendapatkan latihan ROM. Maka dapat dikatakan bahwa kelompok intervensi lebih mempengaruhi perubahan kualitas tidur dibandingkan kelompok kontrol. Beban aktifitas fisik yang diterima kelompok intervensi lebih besar daripada kelompok kontrol. Karena semakin besar lansia melakukan aktivitas fisik, maka semakin besar pula peluang lansia mengalami kualitas tidur yang baik.

Kualitas tidur sebelum diberikan intervensi berupa ROM aktif memiliki rerata yang signifikan dengan nilai p value 0,000. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Junita et al., 2020) yang dimana terdapat rerata yang signifikan sebelum diberikan aroma terapi lavender pada kelompok intervensi dan kontrol terhadap insomnia pada lansia di puskesmas 2 XIII Koto Kampar.

Sebelum diberikan intervensi kelompok intervensi dan kelompok kontrol sama-sama memiliki kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur buruk ini disebabkan oleh beberapa faktor. Menurut (Kozier et al., 2010) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yaitu, sakit, obat dan substansi, gaya hidup, stress emosional, lingkungan, latihan dan kelelahan, makanan dan asupan kalori, dan kebiasaan merokok. Dari beberapa faktor ini, faktor lingkungan dan stress emosional lebih mendominasi dalam penelitian ini. Kondisi lingkungan yang bising, dan aroma yang tidak sedap sangat mempengaruhi kualitas tidur lansia.

Selain lingkungan, stress emosional juga mempengaruhi, tak sedikit lansia yang mengatakan bahwa setiap malam tidak bisa tidur karena memikirkan masalah keluarga. Hal ini tentu dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia. Oleh karena itu, pemberian latihan fisik diberikan untuk menciptakan rasa lelah yang nantinya dapat membuat lansia bisa memulai tidur di jam yang semestinya.

Kualitas tidur sesudah diberikan intervensi tidak memiliki selisih rerata yang signifikan dengan nilai p value 0,882. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Supriadi et al., 2023) dimana kualitas tidur setelah diberikan intervensi berupa jalan kaki pada kelompok kontrol tidak memiliki selisih rerata yang signifikan dengan nilai p value 0,173 ($>0,05$).

Dalam penelitian ini, kelompok kontrol mendapatkan perlakuan senam rutin yang ada di panti. Begitu juga dengan kelompok intervensi, selain mendapatkan intervensi ROM kelompok intervensi juga mendapat perlakuan senam rutin yang dilaksanakan di panti. Menurut (Priantara et al., 2021) kualitas tidur dapat ditingkatkan dengan pemberian aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia dapat meningkatkan konsumsi energi pada tubuh, sekresi endorfin dan peningkatan suhu tubuh sehingga dapat meningkatkan kebutuhan tidur dan peningkatan proses penyembuhan.

Disamping itu, aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat memberikan dampak yang positif seperti membuat metabolisme menjadi lebih baik, merangsang aktivitas saraf simpatis dan saraf parasimpatis sehingga hormone adrenalin, norepinefrin dan ketokolamin menjadi menurun. Aktivitas saraf parasimpatis juga dapat menyebabkan terjadinya vasodilatasi pembuluh darah sehingga peredaran darah menjadi lebih lancar dan menyebabkan efek peningkatan relaksasi pada tubuh. Oleh karena itu, pada kelompok kontrol selisih rerata yang dimiliki kurang signifikan dibandingkan dengan kelompok intervensi. Karena semakin mendapatkan latihan fisik yang banyak, kualitas tidur lansia akan semakin membaik.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Maryaningsih & Sulaiman, 2020) dengan judul efektifitas terapi punggung terhadap kualitas tidur lansia dengan hasil *pretest dan post test* diperoleh nilai Z sebesar -3.522 dan Asymp-Sig 0,002 atau ($p < 0,05$). Hasil tersebut menyatakan bahwa terdapat pengaruh secara signifikan antara pemberian terapi punggung dengan kualitas tidur lansia. Massage punggung dapat menstimulasi morphin endogen yaitu hormon endorphan, enkefalin, dinorfin serta dapat menimbulkan adanya relaksasi pada otot, yang berfungsi sebagai meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur, mempercepat proses tidur, dan dapat membantu menurunkan gejala gangguan tidur pada lansia.

Menurut (Utami et al., 2021) beberapa intervensi dapat mempengaruhi kualitas tidur diantaranya *brain gym, therapeutic touch, cognitive training, footbath therapy, ROM, reminiscence therapy, aromatherapy, acupressure*. Selain massage punggung, latihan ROM juga dapat membantu mengembalikan kualitas tidur yang buruk. Dalam penelitian ini, memilih ROM sebagai intervensi yang akan membantu mengembalikan kualitas tidur lansia. Seiring bertambahnya usia, kekuatan otot dan kekuatan sendi tentunya akan mengalami penurunan. Sehingga dengan pemberian intervensi ROM aktif dapat mengembalikan kualitas tidur yang buruk juga mengembalikan dan menambah kekuatan sendi dan otot pada lansia.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Suryadin et al., 2022) dengan judul pelatihan *SEFT* untuk peningkatan kualitas tidur lansia. Didapatkan hasil terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan ceramah mengenai *SEFT* pada lansia dengan nilai $p=0,000$ hal ini menunjukkan adanya pengaruh pemberian *SEFT* terhadap kualitas tidur lansia. Selain kualitas tidur pemberian latihan ROM juga dapat berpengaruh terhadap kekuatan otot, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Daulay & Hidayah, 2021) dengan hasil didapatkan $p=0,001$ pada *ekstermitas* atas dan $p=0,001$ pada *ekstermitas* bawah. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh pemberian latihan ROM terhadap kekuatan otot.

Penelitian lain yang sejalan yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Andrianti et al., 2020) dengan judul pengaruh pemberian latihan ROM terhadap rentang gerak pada pasien artitis. Didapatkan hasil nilai $p=0,005$ hal ini menunjukkan adanya pengaruh pemberian latihan ROM terhadap rentang gerak pada pasien artitis.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan tentang pengaruh pemberian latihan ROM aktif dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Pucang Gading Semarang diperoleh kesimpulan :

1. Hasil penelitian menunjukkan kualitas tidur sebelum diberikan intervensi pada kedua kelompok didapatkan 100% responden dengan kualitas tidur buruk. Sedangkan kualitas tidur sesudah diberi tindakan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol mengalami penurunan menjadi 88% responden yang memiliki kualitas tidur buruk
2. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pemberian latihan ROM aktif dengan kualitas tidur pada lansia dan diperoleh hasil dengan $p\text{-value } 0,000 < 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362–380. Surabaya <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i3.135>
- Fitria, A., & Aisyah, S. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia di Desa Babah Dua. *Jurnal Gentle Birth*, 3(1), 1–11. Medan
- Bunganing Eswarya, Putra, I. G. B. G. P., & Widarsa, I. K. T. (2023). Gambaran Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Di Puskesmas II Denpasar Barat. *Aesculapius Medical Journal (AMJ)*, 3(2), 240–246. Denpasar
- Ashari, M. H., Hardianto, Y., Hasanuddin, U., Fisik, A., & Tidur, K. (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. Makassar
- Hidayat, R., & Amir, H. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia. *An Idea Health Journal*, 1(1), 21–25. Makassar
- Arthur C. Guyton, M. (1990). *Fisiologi Manusia dan Mekanisme Penyakit*
- Potter Perry, P. A. (2010). *Fundamental Of Nursing* (E. Raphita (ed.); 7th ed.). Elsevier.
- Khamid, A., & Rachimah, R. F. (2022). Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Al-Qur'an untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(4), 653–658. Yogyakarta
- Purba, S. D., Sidiq, B., Purba, I. K., Hutapea, E., Silalahi, K. L., Sucahyo, D., & Dian, D. (2022). Efektivitas ROM (Range of Motion) terhadap Kekuatan Otot pada Pasien Stroke di Rumah Sakit Royal Prima Tahun 2021. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 7(1), 79. Medan
- Agustin, T., Susanti, I. H., & Sumarni, T. (2022). Implementasi Penggunaan Range Of Motion (ROM) Terhadap Kekuatan Otot Klien Stroke Non Hemoragik. *Journal of Management Nursing*, 1(4), 140–146. Banyumas
- Singal, J. E. R., Rammang, S., & Situmorang, W. (2024). Pengaruh Latihan Range of Motion Aktif terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lansia di UPTD Puskesmas Sabang Kabupaten Banggai Kepulauan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 15285–15291. Banggai Kepulauan
- Rahmani, Y. S., & Wardoyo, E. (2024). *Pengaruh Latihan Range Of Motion (Rom) Aktif Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Lansia Dengan Osteoarthritis Di*

- Wilayah Puskesmas Kaliasin Lampung Selatan The Effect Of Active Range Of Motion (Rom) Training On Reducing Pain Intensity In Elderly W. 6, 40–46. Garut*
- Tazkia Nurulita Salsabila. (2024). *Pengaruh Latihan Intradialitik Range of Motion (ROM) Terhadap Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di Ruang Dialisis RSUD dr. Adjidarmo Kab. Lebak.*
- Junita, E., Virgo, G., & Putri, A. D. (2020). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 Xiii Koto Kampar. *Jurnal Ners*, 4(2), 116–121. Tambusai
- Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Snyder, S. (2010). *Fundamental Keperawatan* (N. B. Widiarti, Dwi, Tampubolon, Anastasia Onny, Subekti (ed.); 7th ed.). EGC Medical.
- Supriadi, D., Santoso, M. B., & Supriantini, N. P. (2023). Penatalaksanaan kualitas tidur pada lansia dengan melakukan aktivitas olahraga jalan kaki. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(4), 294–303. Bandung
- Priantara, I. M. D., Paramurthi, I. . P., & Astrawan, I. P. (2021). *Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Dan Fungsi Kognitif Pada Kelompok Lansia Dharma Sentana, Batubulan. 17(2), 110–121. Denpasar*
- Maryaningsih, & Sulaiman. (2020). Efek Terapi Punggung Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur lanjut Usia. *Prosiding Seminar ...*, 543–551. <https://www.e-prosiding.umnaw.ac.id/index.php/penelitian/article/view/592>
- Suryadin, A., Hamidah, E., Martini, E., Novryanthi, D., Lutiya, L., Dewi, S. K., & Yustinawati, S. (2022). Pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Peningkatan Kualitas Tidur Lanjut Usia. *Sasambo: Jurnal Abdimas (Journal of Community Service)*, 4(2), 303–310. Sukabumi
- Daulay, N. M., & Hidayah, A. (2021). Pengaruh Latihan Range Of Motion (ROM) Pasif Terhadap Kekuatan Otot dan Rentang Gerak Sendi Ekstremitas Pada Pasien Pasca Stroke. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 6(1), 22. Tapanuli Selatan
- Andrianti, S., Marlina, F., & Septiawan, A. (2020). Pengaruh Range of Motion (Rom) Aktif Dan Pasif Terhadap Rentang Gerak Pada Lansia Yang Mengalami Arthritis Rematoid Di Kota Bengkulu. *Jurnal Media Kesehatan*, 13(2), 138–148. Bengkulu
- Tavip Indrayana, Warijan, J. S. (2020). <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/J-SiKep> Pengaruh Range of Motion (ROM) Aktif Terhadap Fleksibilitas Sendi Lutut Pada Lanjut Usia. Blora
- Pratiwi. (2020). Pengaruh Latihan Range Of Motion Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Lansia Dengan Osteoarthritis. *Indonesian Journal of Nursing Practices*, 011(1), 42–47. Jakarta
- Rahmani, Y. S., & Wardoyo, E. (2024). *Pengaruh Latihan Range Of Motion (Rom) Aktif Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Lansia Dengan Osteoarthritis Di Wilayah Puskesmas Kaliasin Lampung Selatan The Effect Of Active Range Of Motion (Rom) Training On Reducing Pain Intensity In Elderly W. 6, 40–46. Lampung*