

PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP KUALITAS TIDUR SANTRI MAHASISWA KYAI GALANG SEWU SEMARANG

Dzakiyyah Salma K, Nurmasari Widyastuti, Hartanti Sandi W

ABSTRAK

Latar Belakang : Kualitas tidur santri mahasiswa Kyai Galang Sewu tergolong buruk. Salah satu alternatif yang dapat memperbaiki kualitas tidur buruk adalah olahraga, seperti senam aerobik.

Tujuan : Mengkaji pengaruh senam aerobik terhadap kualitas tidur santri mahasiswa Pondok Pesantren Kyai Galang Sewu.

Metode : Intervensi berupa senam aerobik selama 4 minggu kepada kelompok perlakuan dan edukasi kepada kelompok perlakuan dan kontrol. Studi eksperimental dengan rancangan pre-post test group with control design dengan subjek sebanyak 28 santri, dipilih menggunakan metode purposive sampling. Data yang diambil berupa kualitas tidur, tingkat aktivitas fisik, tingkat stress, asupan minuman berkafein, konsumsi rokok, IMT, asupan lemak, karbohidrat, dan protein. Uji statistik menggunakan Independent T-Test, Mann Whitney, Paired T-Test dan Wilcoxon Test.

Hasil : Pemberian senam aerobik selama 4 minggu tidak memberikan hasil perbedaan yang signifikan dengan nilai p sebesar 0,572. Kedua kelompok mengalami perubahan kualitas tidur yang signifikan setelah intervensi. Kelompok perlakuan mengalami penurunan skor yang lebih banyak (3,29 poin) dibandingkan dengan kelompok kontrol (2,64 poin).

Simpulan : Senam aerobik tidak memberikan perbedaan yang signifikan, namun pada kelompok perlakuan mengalami perbaikan skor kualitas tidur yang lebih banyak dari kelompok kontrol.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Mahasiswa, Santri, Senam Aerobik, Studi Eksperimental

ABSTRACT

Background: Kyai Galang Sewu students's sleep quality is classified as poor. Exercise, e.g aerobic, is a known alternative for improving poor sleep quality.

Objective: To examine the effect of aerobic exercise on the sleep quality of students at the Kyai Galang Sewu Islamic Boarding School.

Methods: Aerobic exercise is given for 4 weeks for the treatment group and education for the treatment and control groups. The experimental study used a pre-post test group with a control design of 28 subjects, that were selected using the purposive sampling method. Data were taken in the form of sleep quality, level of physical activity, stress level, intake of caffeinated beverages, cigarette consumption, BMI, intake of fat, carbohydrates, and protein. Statistical test using Independent T-Test, Mann Whitney, Paired T-Test, and Wilcoxon Test.

Results: Practicing aerobic exercise for 4 weeks did not give a significant difference with a p-value of 0.572. Both groups experienced significant changes in sleep quality after the intervention. The treatment group experienced a greater decrease in the score (3.29 points) than the control group (2.64 points).

Conclusion: *Aerobic exercise did not provide a significant difference, but the treatment group experienced more improvement in sleep quality scores than the control group.*

Keywords: *Aerobic Exercise, Experimental Studies, Santri, Sleep Quality, Students*