

INTISARI

Tidur merupakan kebutuhan dasar setiap orang. Kualitas tidur yang baik memiliki banyak manfaat bagi tubuh. Meningkatkan kualitas tidur dapat dengan cara melakukan aktivitas senam aerobik atau senam yoga, sehingga perlu dilakukan penelitian mengenai kualitas tidur pada pesenam yoga dan pesenam aerobik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur pada pesenam yoga dan aerobik peserta sanggar senam Bellina Yogyakarta. Penelitian ini bersifat kuantitatif komparasi dengan desain penelitian *cross-sectional*. Populasi yang digunakan adalah perempuan peserta senam sanggar Bellina Yogyakarta. Sampel yang diambil sebanyak 64 orang dengan teknik *non random-sampling* yang terdiri dari 32 peserta senam yoga dan 32 peserta senam aerobik. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk mengukur kualitas tidur. Analisis data yang digunakan adalah uji *Maan-Whitney* untuk mengetahui perbedaan antar variabel tersebut bermakna atau tidak. Hasil penelitian yang dilakukan menggunakan uji *Maan-Whitney* menunjukkan nilai $P = 0.024$ ($P < 0.05$) yang berarti bahwa terdapat perbedaan jumlah kualitas tidur baik pada pesenam yoga dan pesenam aerobik sanggar senam Bellina Yogyakarta yaitu pesenam yoga secara signifikan memiliki kualitas tidur lebih baik dibandingkan pesenam aerobik. Jumlah peserta senam yoga dengan kualitas tidur baik sebanyak 23 orang (71.85%) serta pada peserta senam aerobik sebanyak 14 orang (43.75%).

Kata kunci : kualitas tidur, pesenam yoga, pesenam aerobik.

ABSTRACT

Sleep is a basic need of every person. Good quality sleep has many benefits for the body. Improving the quality of sleep can be a way to activities as aerobics or yoga exercises, so it is necessary to do research on the sleep quality of gymnast yoga and aerobics. This study aims to determine differences in the quality of sleep on yoga and aerobic gymnast gymnasium participants Bellina Yogyakarta. This research is a quantitative comparison with the cross-sectional study design. The population is female participants Bellina Yogyakarta gymnastics studio. Samples taken as many as 64 people with non random-sampling technique that consists of 32 participants gymnastics, yoga and aerobics. The research instrument used a questionnaire Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to measure the quality of sleep. Analysis of the data used is Maan-Whitney test to determine the differences between these variables meaningful or not. Result of research conducted Maan-Whitney test showed the p value is P 0.024 ($P < 0.05$), which means that there are differences in the amount of quality sleep gymnast yoga and aerobic in Bellina Yogyakarta gymnastics, which is gymnast yoga had significantly better sleep quality compared with aerobic gymnast. Sleep quality was good at gymnastics, yoga as much as (23 peoples) 71.85% and (14 peoples) 43.75% aerobics.

Keywords: quality of sleep, gymnast yoga, aerobics practitioners.