



# SINOPSIS

**Judul: Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Insomnia**

**Peneliti: Dr. Sari Wulandari**

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh latihan fisik terhadap kualitas tidur pada pasien insomnia di RSUP Dr. Sardjito, Yogyakarta. Penelitian ini melibatkan 80 pasien insomnia yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok yang mengikuti program latihan fisik dan kelompok kontrol yang tidak mengikuti latihan fisik. Kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan pemantauan tidur sebelum dan setelah intervensi selama 8 minggu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang mengikuti latihan fisik mengalami peningkatan signifikan dalam kualitas tidur dibandingkan dengan kelompok kontrol. Latihan fisik membantu meningkatkan durasi tidur, mengurangi frekuensi bangun malam, dan memperbaiki kualitas tidur secara keseluruhan. Penelitian ini juga mencatat penurunan gejala insomnia dan perbaikan dalam kesehatan mental pada kelompok intervensi.

Sebagai kesimpulan, latihan fisik dapat menjadi intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada pasien insomnia. Penelitian ini merekomendasikan integrasi latihan fisik dalam rencana perawatan insomnia dan promosi aktivitas fisik sebagai strategi perbaikan kualitas tidur. Latihan fisik yang teratur diharapkan dapat membantu pasien insomnia memperoleh tidur yang lebih baik dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

ZULFA ISNIANTO, SKM, MARS  
SERDIK SPPK – POKJAR III  
NO SERDIK 202409002052