

EFEKTIVITAS LATIHAN EXERCISE WALKING UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR TERHADAP LANSIA YANG MENGALAMI DIABETES MELITUS DI PANTI JOMPO YAYASAN GUNA BUDI BAKTI MEDAN TAHUN 2025

Faaroizatulo Ndruru¹, Dwi Apriani Anjarina², Grasia Maharani Manik³, Nency Purmaya Mendrofa⁴, Rosa Elisabeth Hutapea⁵, Karmila Br Kaban^{6*}

^{1,2,3,4,5,6}PUI-PALLIATIVE CARE, Universitas Prima Indonesia
karmilakaban@unprimdn.ac.id

ABSTRAK

Diabetes melitus merupakan penyakit metabolik kronis dengan kadar glukosa darah tinggi. Akses ke pengobatan murah seperti insulin sangat penting bagi mereka yang menderita diabetes untuk hidup. Salah satu gejala diabetes mellitus (DM) adalah sering buang air kecil pada malam hari, yang mengganggu kualitas tidur. Gangguan endokrin dan metabolisme, seperti toleransi glukosa yang berbeda, resistensi insulin, dan penurunan respons insulin, dapat disebabkan oleh penurunan kualitas tidur. *Exercise walking* adalah salah satu cara non-farmakologi untuk meningkatkan kualitas tidur. *Exercise walking* dapat membantu Anda menjadi lebih santai, yang menghasilkan kebutuhan untuk tidur yang lebih sering. Ini dapat meningkatkan tingkat energi, produksi endorfin, dan suhu tubuh, sehingga Anda tidur lebih baik. Tujuan studi ini untuk menentukan seberapa efektif latihan berjalan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia penderita diabetes melitus. Studi ini merupakan jenis kuantitatif dengan desain quasi experiment *pretest posttest* untuk satu kelompok. Ketika peneliti telah memilih 55 target yang memiliki atribut yang sesuai dengan penelitian, teknik pengambilan sampel total digunakan. Salah satu tes yang digunakan adalah wilcoxon. Hasil uji dengan wilcoxon menghasilkan hasil terdistribusi normal dengan nilai p 0.000. Dari 55 orang yang menjawab, 42 (76,4%) mengatakan bahwa mereka mengalami peningkatan kualitas tidur setelah melakukan *exercise walking* secara teratur sesuai jadwal.

Kata kunci: Diabetes melitus, *exercise walking*, kualitas tidur, nonfarmakologi, lansia

ABSTRACT

Diabetes mellitus is a chronic metabolic disease characterized by high blood glucose levels. Access to affordable treatments such as insulin is vital for people with diabetes to survive. One of the symptoms of diabetes mellitus (DM) is frequent urination at night, which disrupts sleep quality. Endocrine and metabolic disorders, such as impaired glucose tolerance, insulin resistance, and decreased insulin response, can be caused by poor sleep quality. Walking exercise is one non-pharmacological way to improve sleep quality. Walking exercise can help you relax, which results in a greater need for sleep. It can increase energy levels, endorphin production, and body temperature, allowing you to sleep better. The purpose of this study was to determine how effective walking exercise is in improving sleep quality in elderly people with diabetes mellitus. This study was quantitative in nature with a quasi-experimental pretest-posttest design for a single group. When the researchers had selected 55 targets with attributes suitable for the study, total sampling technique was used. One of the tests used was the Wilcoxon test. The results of the Wilcoxon test showed a normal distribution with a p-value of 0.000. Of the 55 respondents, 42 (76.4%) said that they experienced an improvement in sleep quality after regularly performing walking exercises according to schedule.

Keywords: *Diabetes mellitus, exercise walking, sleep quality, nonpharmacological, elderly*