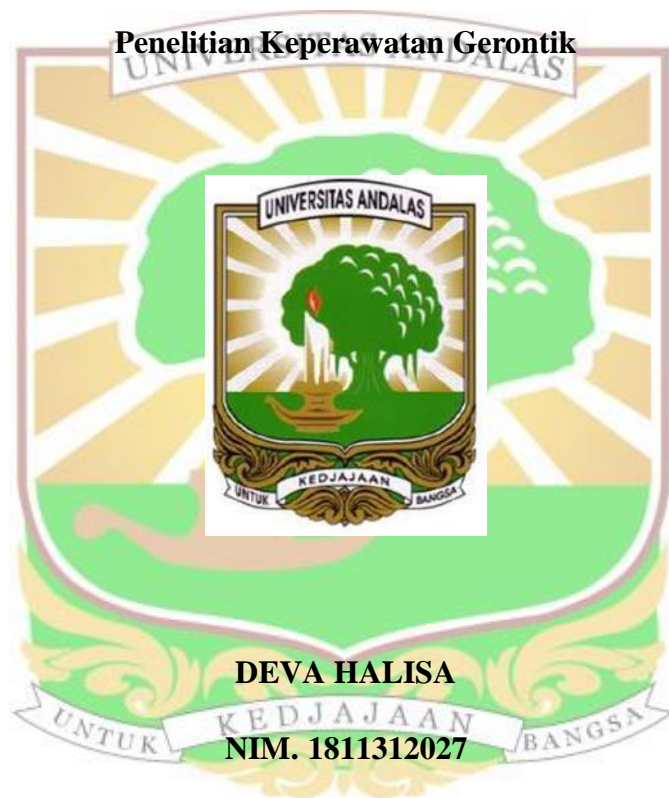


**SKRIPSI**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA  
LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LUBUK BUAYA  
KOTA PADANG TAHUN 2022**



**FAKULTAS KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS ANDALAS**

**JULI 2022**

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ANDALAS

JULI 2022

Nama : Deva Halisa

NIM : 1811312027

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia  
Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya  
Kota Padang Tahun 2022

UNIVERSITAS ANDALAS  
ABSTRAK

Lanjut usia mengalami berbagai perubahan pada tubuh baik anatomis, fisiologis, dan biokimiawi yang mempengaruhi fungsi dan kemampuan seluruh tubuh. Lansia cenderung memiliki kualitas tidur yang pendek sehingga mengakibatkan kualitas tidur yang buruk. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur diantaranya aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang rutin dilakukan dapat meningkatkan kualitas tidur. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2022. Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling* secara *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 107 lansia. Pengambilan data menggunakan instrumen yaitu kuesioner *Physical Activities Scale for Elderly* (PASE) dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisa data menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik kurang (58,9%) dan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk (66,4%). Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia dengan  $p\ value\ 0,001 < 0,05$ . Perlu adanya kegiatan promosi kesehatan mengenai gaya hidup yang sehat untuk meningkatkan aktivitas fisik dan partisipasi lansia dalam membiasakan melakukan aktivitas secara mandiri agar tetap sehat dan bugar, serta meningkatkan kualitas tidur lansia.

Kata kunci : Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Lansia

Daftar Pustaka : 66 (2006-2022)

FACULTY OF NURSING

ANDALAS UNIVERSITY  
JULY 2022

Name : Deva Halisa  
Registration Number : 1811312027

*The Relationship of Physical Activity with Sleep Quality in Elderly  
in the Working Area of the Lubuk Buaya Health Center  
Padang City in 2022*

ABSTRACT

*Elderly people experience various changes in the body, both anatomically, physiologically, and biochemically that affect the functions and abilities of the entire body. The elderly tend to have short sleep quality, resulting in poor sleep quality. Factors that affect sleep quality include physical activity. Regular physical activity can improve sleep quality. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and sleep quality in the elderly in the Lubuk Buaya Public Health Center, Padang City in 2022. The design of this study was a descriptive analytic study with a cross-sectional approach. The sampling technique used was non-probability sampling by purposive sampling with a total sample of 107 elderly people. Data collection using instruments, namely the Physical Activities Scale for Elderly (PASE) questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Data analysis using Chi-Square test. The results showed that most of the respondents had less physical activity (58.9%) and most of the respondents had poor sleep quality (66.4%). There is a significant relationship between physical activity and sleep quality in the elderly with  $p$  value  $0.001 < 0.05$ . There is a need for health promotion activities regarding a healthy lifestyle to increase physical activity and participation of the elderly in getting used to doing activities independently to stay healthy and fit, as well as improving the quality of sleep of the elderly.*

*Keyword : Physical Activity, Sleep Quality, Elderly*

*References : 66 (2006-2022)*