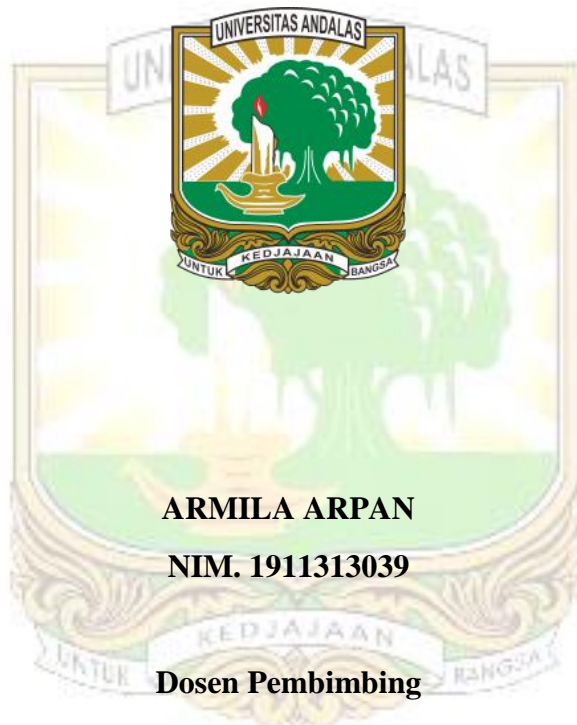


SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
LANSIA DI KELURAHAN ANDALAS WILAYAH KERJA
PUSKESMAS ANDALAS KOTA PADANG TAHUN 2023**

Penelitian Keperawatan Gerontik



ARMILA ARPAN

NIM. 1911313039

Dosen Pembimbing

Gusti Sumarsih Agoes, S.Kp, M.Biomed

Ns. Siti Yuli Harni, M.Kep., Sp.Kep.Kom

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ANDALAS

JULI 2023

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ANDALAS

JULI 2023

Nama : Armila Arpan

NIM : 1911313039

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Kelurahan
Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas
Kota Padang Tahun 2023

ABSTRAK

Kualitas tidur yang buruk pada lansia menjadi masalah yang sering dialami oleh lansia. Kualitas tidur buruk akan berdampak pada penurunan kesehatan lansia. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia yaitu aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kualitas tidur lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2023. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif analitik dan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 260 lansia. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisa data menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setengah lansia (50,4%) memiliki aktivitas fisik rendah dan sebagian besar (53,8%) lansia memiliki kualitas tidur buruk. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur lansia ($p=0,000$). Diharapkan adanya kegiatan promosi kesehatan yang dapat diadakan instansi kesehatan tentang pola hidup sehat sehingga dapat mendorong lansia untuk memenuhi aktivitas fisik agar lansia tetap sehat dan dapat meningkatkan kualitas tidur lansia.

Kata Kunci : Lansia, Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur

Daftar Pustaka: 67 (2014-2023)

FACULTY OF NURSING

ANDALAS UNIVERSITY

JULY 2023

Name : Armila Arpan

Registered Number : 1911313039

*The Relationship of Physical Activity with Sleep Quality in Elderly in Andalas
Village Working Area of the Andalas Health Center
Padang City in 2023*

ABSTRACT

Poor sleep quality in the elderly is a problem that is often experienced by the elderly. Poor sleep quality will have an impact on decreasing the health of the elderly. One of the factors that can affect the sleep quality of the elderly is physical activity. Regular physical activity can improve the sleep quality of the elderly. This study aims to determine the relationship between physical activity and sleep quality in the elderly in Andalas Village Andalas Health Center, Padang City in 2023. This study is a quantitative research with a descriptive analytic design and utilizes a cross-sectional approach. The sampling technique employed non-probability sampling with a purposive sampling approach, with a total sample size of 260 elderly individuals. Data collection was conducted using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Data analysis was performed using the chi-square test. The results of the study indicate that the majority of the elderly have low levels of physical activity (50,4%), and most of them have poor sleep quality (53,8%). There is a significant relationship between physical activity and sleep quality among the elderly ($p=0.000$). It is hoped that there will be health promotion activities that can be held by health agencies regarding healthy lifestyles so that they can encourage the elderly to fulfill physical activities so that the elderly remain healthy and can improve the quality of sleep for the elderly.

Keyword : Elderly, Physical Activity, Sleep Quality

References : 66 (2014-2023)