

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA SABAI NAN ALUIH
SICINCIN**



Skripsi

Diajukan ke Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sebagai
Pemenuhan Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Kedokteran

Oleh

ANNISA FAUZIAH

NIM: 1410312010

Pembimbing:

1. dr.Lili Irawati M.Biomed
2. Drs.Julizar Apt,M.Kes

FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG

2018

ASSOCIATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND SLEEP QUALITY IN OLDER ADULTS LIVING IN SABAI NAN ALUIH SICINCIN NURSING HOME

By
Annisa Fauziah

ABSTRACT

Physical activity is the body movement produced by skeletal muscle that produces energy expenditure determined based on the amount of muscle mass that produces body movement, intensity, duration, and frequency of muscle contraction. Sleep quality is the satisfaction of a person to sleep. Physical activity affects the quality of the person sleep through various mechanisms. This study aims to determine the Association between physical activity and sleep quality in older adult living in Sabai Nan Aluih Sicincin nursing home.

This study used cross sectional design in Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin which was held in November 2017 - January 2018. The sample of this research is 38 people. Sampling using *total sampling* technique. Data collection was conducted by guided interviews using *Physical Activity Scale for the Elderly (PASE)* and *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* questionnaires. Data analysis was univariate and bivariate statistic analysis using *Chi-Square* test.

Univariate analysis result showed active physical activity distribution (57,9%) and physical activity less active (42,1%). The result of sleep quality distribution was found the most poor quality of sleep (68,4%), while good sleep quality (31,6%). Bivariate result showed significant relationship between physical activity and sleep quality (*p value* 0,012).

Keywords : Physical activity, PASE, Sleep quality, PSQI, Elderly

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA SABAI NAN ALUIH SICINCIN

Oleh
Annisa Fauziah

ABSTRAK

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi ditentukan berdasarkan jumlah massa otot yang menghasilkan gerakan tubuh, intensitas, durasi, dan frekuensi kontraksi otot. Kualitas tidur yaitu kepuasan seseorang terhadap tidur. Aktivitas fisik berpengaruh terhadap kualitas tidur seseorang melalui berbagai mekanisme. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin.

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin yang dilaksanakan bulan November 2017 - Januari 2018. Sampel penelitian ini berjumlah 38 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan wawancara terpimpin menggunakan kuesioner *Physical Activity Scale for the Elderly* (PASE) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis data yaitu analisis statistik univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil analisis univariat didapatkan distribusi aktivitas fisik yang aktif (57,9%) dan aktivitas fisik kurang aktif (42,1%). Hasil distribusi kualitas tidur didapatkan terbanyak kualitas tidur yang buruk (68,4%), sedangkan kualitas tidur yang baik (31,6%). Hasil bivariat menunjukkan hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur (*p value* 0,012).

Kata kunci : Aktivitas fisik, PASE, Kualitas tidur, PSQI, Lansia