

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS TIDUR DENGAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS BELIMBING KOTA PADANG**

Penelitian Keperawatan Gerontik



Dr. Rika Sabri, S.Kp M.kes.,Sp.Kom

Pembimbing Pendamping

Ns. Dally Rahman, S.Kep., M.Kep., Sp.MB

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
FEBRUARI 2026**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
FEBRUARI 2026**

Nama : Shifa Fikriyatul Zahra
NIM : 2211311023

Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang

ABSTRAK

Tingginya angka kejadian hipertensi pada lansia masih menjadi masalah kesehatan yang sering ditemukan di pelayanan kesehatan primer. Kondisi ini sering dikaitkan dengan faktor gaya hidup seperti rendahnya aktivitas fisik dan kualitas tidur yang kurang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia. Desain penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* yang menggunakan teknik *non probability sampling* dengan teknik sampel *purposive sampling*. Sampel penelitian ini berjumlah 185 orang. Instrumen yang digunakan yaitu *Physical Activity Scale for the Elderly* (PASE) untuk mengukur aktivitas fisik dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur, serta pengukuran tekanan darah secara langsung. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson. Dari hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai rerata aktivitas fisik lansia adalah 132,3 dan nilai rerata kualitas tidur adalah 5,36 yang mengindikasikan sebagian besar lansia memiliki aktivitas fisik yang relatif rendah dan kualitas tidur yang kurang baik. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah sistolik ($p=0,000$; $r=-0,618$) dan diastolik ($p=0,000$; $r=-0,405$). Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah sistolik ($p=0,000$; $r=0,410$) dan diastolik ($p=0,000$; $r=0,276$). Semakin tinggi aktivitas fisik, semakin menuju normal tekanan darah, sedangkan semakin buruk kualitas tidur, semakin meningkat tekanan darah pada lansia. Saran dalam penelitian ini yaitu pentingnya aktivitas fisik teratur dan perbaikan kualitas tidur pada lansia untuk menjaga kestabilan tekanan darah. Penelitian selanjutnya disarankan menambahkan variabel lain yang memengaruhi tekanan darah serta menggunakan desain longitudinal.

Kata kunci : aktivitas fisik, kualitas tidur, tekanan darah, lansia

Referensi : 79 (1989-2025)

**FACULTY OF NURSING
UNIVERSITAS ANDALAS
FEBRUARY 2026**

Name : Shifa Fikriyatul Zahra
NIM : 2211311023

The Relationship Between Physical Activity and Sleep Quality with Blood Pressure among the Elderly in the Working Area of Belimbing Public Health Center, Padang City

ABSTRACT

The high incidence of hypertension among older adults remains a common health problem in primary healthcare settings. This condition is often associated with lifestyle factors such as low physical activity and poor sleep quality. This study aimed to determine the relationship between physical activity and sleep quality with blood pressure among older adults. This study employed a quantitative design with a cross-sectional approach using a non-probability sampling technique, specifically purposive sampling. The sample consisted of 185. The instruments used were the Physical Activity Scale for the Elderly (PASE) to measure physical activity and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to assess sleep quality, along with direct blood pressure measurements. Data were analyzed using the Pearson correlation test. The statistical results showed that the mean score of physical activity among older adults was 132.3, and the mean score of sleep quality was 5.36, indicating that most older adults had relatively low physical activity and poor sleep quality. The findings revealed a significant relationship between physical activity and systolic blood pressure ($p=0.000$; $r=-0.618$) as well as diastolic blood pressure ($p=0.000$; $r=-0.405$). Additionally, a significant relationship was found between sleep quality and systolic blood pressure ($p=0.000$; $r=0.410$) and diastolic blood pressure ($p=0.000$; $r=0.276$). Higher levels of physical activity were associated with lower blood pressure, while poorer sleep quality was associated with higher blood pressure among older adults. The recommendation of this study highlights the importance of regular physical activity and improved sleep quality in older adults to maintain stable blood pressure. Future studies are suggested to include additional variables that may influence blood pressure and to use a longitudinal design.

Keywords: physical activity, sleep quality, blood pressure, elderly
References: 79 (1989–2025)