

INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN MAHARDIKA

**FAKULTAS KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

Skripsi, Juni 2024

Hilma Tajkiatul Musaropah, Dewi Erna Marisa, Husni Hidayat malik

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA
DI DESA CIPAKEM WILAYAH KERJA PUSKESMAS MALEBER**

Xiv + 113 halaman + 8 tabel + 2 bagan + 19 Impiran

ABSTRAK

Aktivitas fisik ialah segala pergerakan tubuh yang disebabkan oleh otot rangka dan membutuhkan energi. Kualitas tidur ialah keadaan dimana individu mampu untuk dapat mempertahankan tidurnya dan mendapatkan jumlah tidur yang tepat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Cipakem Wilayah Kerja Puskesmas Maleber. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan desain korelasional dengan pendekatan cross sectional.

Populasi dalam penelitian ini lansia warga desa cipakem kecamatan maleber kabupaten kuningan yang berjumlah 924 lansia dan teknik pengambilan sampel menggunakan rumus slovin 90 responden. Instrument penelitian menggunakan kuisisioner *Global Physical Activity Quisionnaire (GPAQ)* dan *Pitssburgh Sleep Quality Indeq (PSQI)* dan analisis data menggunakan uji *Spearman Rank*.

Hasil penelitian ini didapatkan sebagian besar responden aktivitas fisik nya tinggi sebanyak 62 responden (68,9%) dan sebagian besar kualitas tidurnya baik 71 responden (78,9%). Hasil uji spearman rank didapatkan P value = 0,002 < dari 0,05 maka artinya ada hubungan yang signifikan antara variabel aktifitas fisik dengan kualitas tidur lansia dengan koefisien korelasi -0,344 menunjukkan tingkat kekuatan hubungan korelasi antar variabel aktifitas fisik dengan kualitas tidur tersebut lemah.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Lansia
Daftar Pustaka : 41, 2015 - 2024

**MAHARDIKA INSTITUTE OF TECHNOLOGY AND HEALTH
FACULTY OF HEALTH
NURSING SCIENCE STUDY PROGRAM**

Mini Thesis, June 2024

Hilma Tajkiatul Musaropah, Dewi Erna Marisa, Husni Hidayat malik

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND SLEEP
QUALITY IN THE ELDERLY IN CIPAKEM VILLAGE, MALEBER HEALTH
CENTER WORKING AREA**

Xiv + 113 pages + 8 tabels + 2 charts + 19 attachments

ABSTRACT

Physical activity is any movement of the body caused by skeletal muscles and requires energy. Sleep quality is a state where individuals are able to maintain sleep and get the right amount of sleep. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and sleep quality in the elderly in Cipakem Village, Maleber Health Center Working Area. This study used quantitative methods using a correlational design with a cross sectional approach.

The population in this study were elderly residents of cipakem village, maleber sub-district, brass district, totaling 924 elderly people and the sampling technique used the slovin formula 90 respondents. The research instrument used the Global Physical Activity Quisionnaire (GPAQ) and Pittsburgh Sleep Quality Indeq (PSQI) questionnaires and data analysis using the Spearman Rank test.

The results of this study found that most of the respondents had high physical activity as many as 62 respondents (68.9%) and most of the sleep quality was good 71 respondents (78.9%). The results of the spearman rank test obtained P value = 0.002 <0.05, it means that there is a significant relationship between the physical activity variable and the quality of elderly sleep with a correlation coefficient of -0.344 indicating the strength level of the correlation relationship between the physical activity variable and the quality of sleep is weak.

Keywords: Physical Activity, Sleep Quality, Elderly

Bibliography: 41, 2015 - 2024