

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS  
TIDUR PADA LANSIA DI DUSUN KEDON  
BAMBANGLIPURO BANTUL  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh:  
IFTI ZULFA ABIDAH  
1910201042**



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA**

**2023**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS  
TIDUR PADA LANSIA DI DUSUN KEDON  
BAMBANGLIPURO BANTUL  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan  
Program Studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta



**Disusun oleh:  
IFTI ZULFA ABIDAH  
1910201042**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2023**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS  
TIDUR PADA LANSIA DI DUSUN KEDON  
BAMBANGLIPURO BANTUL  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Disusun oleh :  
IFTI ZULFA ABIDAH  
1910201042**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Sebagai Syarat untuk  
Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan  
Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Ns. Suratini, M.Kep., Sp.Kep.Kom

Tanggal : 12 Juni 2023

Tanda tangan : 

# HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI DUSUN KEDON BAMBANGLIPOURO BANTUL YOGYAKARTA

Ifti Zulfa Abidah<sup>1</sup>, Suratini<sup>2</sup>, Agustina Rahmawati<sup>3</sup>  
Iftizulfa13@gmail.com, suratini@unisayogya.ac.id, agustinaakbar@unisayogya.ac.id

## ABSTRAK

**Latar Belakang :** Menua merupakan suatu keadaan yang dialami oleh seseorang baik itu pria maupun wanita yang telah berusia lebih dari 60 tahun. Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh dimana untuk melakukan sebuah gerakan, tubuh memerlukan tenaga yang cukup. Aktivitas fisik yang dilakukan dengan berlebihan akan mengakibatkan seseorang akan mudah mengalami kelelahan sehingga akan berdampak pada kualitas tidur lansia.

**Tujuan Penelitian :** Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Dusun Kedon Bambanglipuro Bantul Yogyakarta.

**Metode :** Penelitian kuantitatif dengan metode korelasi *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 48 responden di Dusun Kedon Bambanglipuro Bantul Yogyakarta. Analisis data penelitian menggunakan uji *Spearman Rank*.

**Hasil :** Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Dusun Kedon Bambanglipuro Bantul Yogyakarta  $p = 0,004$  ( $p < 0,05$ ) hasil korelasi antar variabel sebesar 0,406 dengan tingkat signifikan 0,004 menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Dusun Kedon Bambanglipuro Bantul Yogyakarta dengan katagori cukup.

**Simpulan dan saran :** Simpulan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Dusun Kedon Bambanglipuro Bantul Yogyakarta. Lansia dapat mengurangi aktivitas fisik yang berlebihan agar dapat meningkatkan kualitas tidur.

**Kata kunci :** Aktivitas fisik, Kualitas tidur, Lansia

**Daftar Pustaka :** 46 buah (2012-2022)

**Halaman :** 78 Halaman

- 
1. Judul skripsi
  2. Mahasiswa PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
  3. Dosen PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta.

# THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND SLEEP QUALITY IN THE ELDERLY IN KEDON BAMBANGLIPURO HAMLET, BANTUL, YOGYAKARTA

Ifti Zulfa Abidah<sup>1</sup>, Suratini<sup>2</sup>, Agustina Rahmawati<sup>3</sup>  
Iftizulfa13@gmail.com, suratini@unisayogya.ac.id,  
agustinaakbar@unisayogya.ac.id

## ABSTRACT

**Background:** Ageing is a condition that affects people over the age of 60, both men and women. Physical activity is defined as movement of the body. The body requires sufficient energy to complete a movement. Excessive physical activity causes fatigue, which has a negative impact on the sleep quality of the elderly.

**Objective:** The purpose of this study is to discover the relationship between physical activity and sleep quality in the elderly in Kedon Bambanglipuro Hamlet, Bantul, Yogyakarta.

**Method:** This was a quantitative study using the cross-sectional correlation method. Total sampling was used in the sampling technique. This study included 48 participants from Kedon Bambanglipuro Hamlet, Bantul, Yogyakarta. The Spearman Rank test was used to analyse the research data.

**Result:** The result showed a relationship between physical activity and sleep quality among the elderly in Kedon Bambanglipuro Hamlet, Bantul, Yogyakarta, with  $p = 0.004$  ( $p < 0.05$ ). The correlation coefficient between variables was 0.406, with a significant level of 0.004, indicating a moderate relationship between physical activity and sleep quality among the elderly in Kedon Bambanglipuro Hamlet, Bantul, Yogyakarta.

**Conclusion and Suggestion:** It could be stated that physical activity and sleep quality have connections in the elderly in Kedon Bambanglipuro Hamlet, Bantul, Yogyakarta. Excessive physical activity can be reduced by the elderly in order to improve sleep quality.

**Keywords** : Physical Activity, Sleep Quality, Elderly

**References** : 46 Sources (2012-2022)

**Pages** : 78 Pages

---

<sup>1</sup>Title

<sup>2</sup>Student of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Lecturer of Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

## PENDAHULUAN

Usia lanjut sebagai tahap akhir siklus kehidupan merupakan tahap perkembangan normal yang akan dialami oleh setiap individu (Raudhoh & Pramudiani, 2021). Proporsi penduduk diatas 60 tahun di dunia diperkirakan akan terus meningkat. Perkiraan peningkatan dari tahun 2000 sampai 2050 akan berlipat ganda atau secara absolut meningkat dari 605 juta menjadi 2 milyar lansia (Widayati et al., 2020). Struktur umur penduduk Indonesia pada tahun 2017, terdapat tiga provinsi dengan proporsi lanjut usia terbesar adalah Daerah Istimewa Yogyakarta khususnya di Kabupaten Bantul penduduk lansia sebesar (15,75%) (Heri & Cicih, 2022).

Seiring dengan bertambahnya usia pada lansia semakin bertambahnya masalah diantaranya penurunan fungsi biologis, fisiologis maupun psikologis, sosial dan ekonomi. Masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia adalah menurunnya kemampuan aktivitas fisik. Semakin bertambah umur seseorang, maka kapasitas fisiknya akan menjadi semakin berkurang. Sehingga hal tersebut dapat mengurangi peran sosial dan hal itu dapat menyebabkan gangguan dalam hal memenuhi kebutuhan terutama kebutuhan istirahat dan menyebabkan menurunnya kualitas tidur (Rohmah et al., 2017).

Kualitas tidur merupakan salah satu gangguan utama dikalangan lansia. Didefinisikan sebagai suatu keluhan tentang kurangnya kualitas tidur yang disebabkan oleh sulit tidur, sering terbangun malam kemudian kesulitan untuk tidur kembali, bangun terlalu pagi, dan tidur yang tidak nyenyak. Buruknya kualitas tidur lansia disebabkan oleh meningkatnya potensi tidur, berkurangnya efisiensi tidur dan terbangun lebih awal karena proses penuaan. Prevalensi kualitas tidur pada lansia di Indonesia cukup tinggi yaitu sekitar 67 %. Kurang lebih 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia mengalami gangguan tidur (Hindriyastuti & Zuliana, 2018). Faktor penyebab terjadinya kualitas tidur pada lansia, yaitu faktor eksternal (obat-obatan, kondisi lingkungan, udara dalam ruangan, suara, pencahayaan kamar) sedangkan faktor internal meliputi psikologi (kecemasan, depresi, stress) dan fisiologis (penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capai, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat, daya tahan tubuh menurun, dan tidak kestabilan tanda vital).

Usia merupakan salah satu faktor yang menentukan seberapa banyak kebutuhan tidur seseorang. Selain itu, jenis kelamin dengan gangguan tidur paling banyak didominasi oleh laki-laki sehubungan dengan stress dan gaya hidup yang cenderung merokok. Pekerjaan lansia dapat mempengaruhi kualitas tidurnya. Lansia yang masih bekerja keras mudah lelah dan membutuhkan lebih banyak istirahat. Dampak yang akan terjadi jika masalah gangguan tidur tidak segera ditangani yaitu akan berdampak pada keselamatan lansia itu sendiri seperti : mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, mood depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup. (Sumirta & Laraswati, 2017).

Aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan/aktivitas yang menyebabkan peningkatan penggunaan energy atau kalori oleh tubuh. Proses penuaan yang terjadi berdampak pada keterbatasan lansia dalam melakukan aktivitas yang mempengaruhi kemandirian lansia sehingga lansia menjadi mudah bergantung pada bantuan orang lain. Keterbatasan lansia melakukan aktivitas fisik juga dapat

menyebabkan menurunnya tingkat kesehatan (Dania Damara Chiquita, 2017). Aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia biasanya mempengaruhi kualitas tidur. Faktor penyakit pada nyeri yang diderita oleh lansia merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada lansia. Hal ini karena setiap penyakit yang menyebabkan nyeri, ketidaknyamanan fisik, atau masalah suasana hati dapat menyebabkan masalah tidur, seperti kesulitan tidur atau kesulitan untuk memulai tidur.

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif korelasi yaitu suatu metode penelitian untuk mengetahui antar variabel. Metode pengambilan data berdasarkan pendekatan waktu dengan menggunakan metode *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Dusun Kedon Bambanglipuro Bantul Yogyakarta. Populasi dalam penelitian ini yaitu lansia yang berusia >60tahun, masih mampu beraktivitas sehari-hari, tidak mengalami gangguan pendengaran, tidak dalam masalah kejiwaan dan tidak sedang mengalami kegawatdaruratan yaitu dengan jumlah 48 lansia. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan metode *total sampling*, jumlah sampel yang memenuhi kriteria berjumlah 48 responden. Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah aktivitas fisik dan variabel terikatnya adalah kualitas tidur lansia. No.1579 / KEP-UNISA / I / 2023

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden di Dusun Kedon Bambanglipuro Bantul Yogyakarta

Tabel 4.1  
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Penelitian  
Di Dusun Kedon Bambanglipuro Bantul Yogyakarta

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1. Usia		
56-65 tahun	23	41,1
>65 tahun	25	44,6
2. Jenis Kelamin		
Laki-laki	14	25,0
Perempuan	34	60,7
3. Pendidikan		
Tidak Sekolah	15	26,8
SD	21	37,5
SMP	5	8,9
SMA	7	12,5
4. Status Pernikahan		
Menikah	46	82,1
Tidak menikah	1	1,8
Janda	1	1,8
5. Pekerjaan		
Tidak bekerja	2	3,6
Buruh	26	46,4
Wiraswasta	1	1,8
IRT	10	17,9
Lainnya	9	16,1
Jumlah	48	100

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan bahwa dari segi usia responden, persentase tertinggi pada usia >65 tahun sebanyak 25 orang (44,6%), dan yang terendah pada usia 56-65 tahun sebanyak 23 orang (41,1%). Untuk jenis kelamin responden, persentase

terbanyak pada jenis kelamin perempuan yaitu 34 orang (60,7%). Berdasarkan segi pendidikan persentase tertinggi yaitu pada tingkat pendidikan SD sebanyak 21 orang (37,5%) dan yang terendah pada tingkat pendidikan SMP yaitu 5 orang (8,9%). Berdasarkan status pernikahan persentase tertinggi yaitu pada status menikah sebanyak 46 orang (82,1%). Pada pekerjaan didapatkan persentase tertinggi yaitu bekerja sebagai buruh sebanyak 26 orang (46,4%) dan yang terendah yaitu wiraswasta yang berjumlah 1 orang (1,8%).

## 2. Kualitas Tidur Lansia di Dusun Kedon Bambanglipuro Bantul Yogyakarta

- a. Kualitas tidur berdasarkan karakteristik responden di Dusun Kedon Bambanglipuro Bantul Yogyakarta

Hasil penelitian kualitas tidur berdasarkan karakteristik responden dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.2  
Kualitas Tidur Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik responden	Kualitas Tidur				Persentase (%)	Total
	Baik	Ringan	Sedang	Berat		
<b>Usia</b>						
56-65 tahun	0	10	15	1	54,2	26
>65 tahun	0	3	18	1	45,6	22
<b>Jenis Kelamin</b>						
Laki-laki	0	5	7	1	27,1	13
Perempuan	0	8	36	1	72,9	35
<b>Pendidikan</b>						
Tidak Sekolah	0	1	9	0	20,8	10
SD	0	7	17	2	54,2	26
SMP	0	0	5	0	10,4	5
SMA	0	5	2	0	14,6	7
<b>Status Pernikahan</b>						
Menikah	0	13	30	2	93,8	42
Tidak menikah	0	0	2	0	4,2	2
Janda	0	1	0	0	2,1	1
<b>Pekerjaan</b>						
Tidak bekerja	0	0	2	0	4,2	2
Buruh	0	6	18	2	54,2	26
Wiraswasta	0	1	1	0	4,2	2
IRT	0	3	7	0	20,8	10
Lainnya	0	3	5	0	16,7	8

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat pada karakteristik responden dengan usia >65 tahun mengalami kualitas tidur sedang sebanyak 18 responden (45,6%), sedangkan yang mengalami kualitas tidur baik berjumlah 3 responden. Berdasarkan jenis kelamin mayoritas perempuan yang mengalami kualitas tidur buruk berjumlah 30 responden, sedangkan pada jenis kelamin laki-laki mengalami kualitas tidur baik berjumlah 2 responden. Berdasarkan tingkat pendidikan mayoritas yang berpendidikan SD mengalami kualitas tidur buruk yaitu berjumlah 24 responden, sedangkan pada



tingkat pendidikan SMP yang mengalami kualitas tidur baik berjumlah 1 responden. Pada status pernikahan mayoritas yang berstatus menikah mengalami kualitas tidur buruk berjumlah 39 responden, sedangkan pada status tidak menikah mengalami kualitas tidur baik berjumlah 1 responden. Berdasarkan pekerjaan mayoritas yang bekerja sebagai buruh mengalami kualitas tidur buruk berjumlah 25 responden, sedangkan yang bekerja wiraswasta mengalami kualitas tidur baik berjumlah 1 responden.

### 3. Analisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Lansia

Penelitian ini untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Dusun Kedon Bambanglipuro Bantul Yogyakarta. Analisis data yang digunakan adalah *Spearman Rank*. Pengujian dilakukan dengan menggunakan rumus *Spearman Rank* karena data yang diuji berskala ordinal dan ordinal. Berikut adalah tabel tabulasi silang hasil uji *Spearman Rank* hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur lansia.

Tabel 4.3  
Hasil uji *Spearman Rank* Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Dusun Kedon Bambanglipuro Bantul Yogyakarta

Aktivitas fisik	Kualitas tidur lansia								<i>P</i> -value	<i>Correlation Coefficient</i>
	Ringan		Sedang		Berat		Total			
	F	%	F	%	F	%	F	%		
Baik	10	45,5	12	54,5	0	0	22	100	<b>0,004</b>	0,406
Buruk	3	11,5	21	80,5	2	7,7	26	100		
Total	13	27,1	33	68,8	2	4,2	48	100		

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami aktivitas fisik katagori buruk yaitu sebanyak 26 orang (54,2%) dan yang paling sedikit katagori aktivitas fisik baik yaitu 22 orang (45,8%). Kualitas tidur sedang yaitu sebanyak 33 orang (68,8%) dan paling sedikit pada katagori kualitas tidur buruk yaitu 2 orang (4,2%).

Hasil perhitungan statistik menggunakan uji *Spearman Rank* seperti tabel 4.4 dapat diketahui bahwa hasil koefisien korelasi sebesar 0,406 artinya tingkat korelasi antar hubungan cukup. Nilai signifikan didapatkan hasil *P*-value (0,004) < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Dusun Kedon Bambanglipuro Bantul Yogyakarta.

## PEMBAHASAN

### 1. Aktivitas Fisik Lansia di Dusun Bambanglipuro Bantul Yogyakarta

Aktivitas fisik adalah keadaan manusia bergerak dimana usaha tersebut membutuhkan energi untuk dapat memenuhi kebutuhan hidupnya. Aktivitas fisik dapat berfungsi memperbaiki komposisi tubuh seperti lemak tubuh, kesehatan tulang, meningkatkan daya tahan otot dan kekuatan otot, serta fleksibilitas sehingga lansia lebih merasa sehat dan bugar (Fatmah, 2016). Usia dapat

menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *physical activity*. Menurut Potter & Perry (2018) mengatakan bahwa semakin tinggi usia seseorang maka aktivitas fisik semakin menurun, usia seseorang menunjukkan tanda kemauan dan kemampuan ataupun bagaimana seseorang bereaksi terhadap ketidakmampuan melaksanakan sehari-hari. Pada kelompok usia diatas 60 tahun lebih banyak membutuhkan bantuan pada satu atau lebih aktivitas dasar sehari-hari.

Lansia yang tinggal di Dusun Kedon Bambanglipuro Bantul Yogyakarta sebagian besar adalah berjenis kelamin perempuan yang berjumlah 34 orang (60,7%) sedangkan lansia berjenis kelamin laki-laki sebanyak 14 orang (25,0%). Ditinjau dari pendidikannya, pada penelitian ini presentase tertinggi 21 orang (37,5%) berpendidikan SD. Selain itu ditinjau dari status pernikahan lansia di Dusun Kedon Bambanglipuro Bantul Yogyakarta sebagian besar menikah yaitu 46 orang (82,1%). Serta ditinjau dari pekerjaan presentase tertinggi yaitu lansia bekerja sebagai buruh sebanyak 26 orang (46,4%). Lansia di Dusun Kedon Bambanglipuro bekerja sebagai buruh, pedagang, tukang parkir, IRT dan kuli. Responden di Dusun Kedon juga memiliki persepsi bahwa dengan kegiatan pekerjaan yang mereka lakukan setiap harinya membuat badan terasa lebih sehat dan bugar. Hal ini sejalan dengan penelitian (Sujana et al., 2017), yang mengungkapkan bahwa aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang berulang-ulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani membutuhkan energi untuk mengerjakannya.

Penyebab aktivitas fisik yang baik pada responden dapat disebabkan karena responden tersebut mayoritasnya adalah sebagai buruh tani dan pekerjaan rumah seperti menyapu, memasak, mencuci piring dan menyuci baju masih dilakukan sendiri dan rata-rata berusia 60-65 tahun dan sebagian besar berjenis kelamin laki-laki. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fitria & Aisyah, 2020), menurut penelitian tersebut diketahui bahwa lansia yang katagori aktivitas fisiknya tinggi dan sedang dikarenakan mayoritas pekerjaan lansia adalah petani, dan responden melakukan gerak badan seperti jogging dan senam 1 jam.

## **2. Kualitas Tidur Lansia Di Dusun Kedon Bambanglipuro Bantul Yogyakarta**

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidurnya, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah (Amalia, 2017). Menurunnya kualitas tidur lansia dipengaruhi oleh bertambahnya usia karena menurut Stanley (2016) menurunnya kualitas tidur pada lansia juga berhubungan erat dengan proses degeneratif yang dialami seperti penurunan jumlah dan ukuran neuron pada sistem saraf lansia. kualitas tidur pada lansia yang berjumlah 48 di Dusun Kedon Bambanglipuro Bantul Yogyakarta sebagian besar adalah katagori kualitas tidur sedang yaitu sebanyak 33 orang (68,8%). Dapat disimpulkan bahwa hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur yang buruk. Pada lansia biasanya 30-60 menit untuk memulai tidur dan biasanya terbangun terlalu pagi. Berdasarkan hasil pembagian kuesioner PSQI didapatkan bahwa banyak lansia yang memiliki efesiensi tidur yang buruk di komponen pertama, dibuktikan dengan banyaknya lansia yang terbangun terlalu pagi.

Faktor yang dapat berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk pada lansia diantaranya faktor usia, penyakit, lingkungan, kelelahan, gaya hidup, aktivitas fisik dan stres emosional (Dahroni et al., 2019). Menurut peneliti dari hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia yang mempunyai kualitas tidur yang buruk berada pada usia 65-80 tahun, menunjukkan bahwa pada usia tersebut lansia mempunyai faktor lain seperti kelelahan akibat pekerjaan, gaya hidup

yang membuat waktu tidur lansia berkurang dan stres emosional akibatnya membuat lansia memiliki kualitas tidur yang tidak adekuat.

### 3. Keeratan Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Dusun Kedon Bambanglipuro Bantul Yogyakarta

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Dusun Kedon Bambanglipuro Bantul Yogyakarta. Hasil uji analisa data *Spearman Rank* dengan menggunakan bantuan program SPSS, didapatkan  $p\ value = 0,004 < (0,05)$  yang berarti data dikatakan signifikan dan hasil korelasi koefisien didapatkan 0,406 yang berarti koefisien menandakan hubungan yang cukup antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan lansia yang memiliki aktivitas fisik lansia diketahui hasil tertinggi 31 responden (64,86%) memiliki aktivitas fisik buruk. Adapun hasil terendah yaitu 17 responden (35,4%). Hasil penelitian kualitas tidur lansia sebagian besar adalah katagori kualitas tidur sedang yaitu sebanyak 33 orang (68,8%) dan paling sedikit pada katagori kualitas tidur berat yaitu 2 orang (4,2%). Terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Dusun Kedon Bambanglipuro Bantul Yogyakarta dengan nilai signifikan didapatkan hasil  $0,004 < 0,05$ . Terdapat keeratan hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Dusun Kedon Bambanglipuro Bantul Yogyakarta diperoleh hasil korelasi koefisien sebesar 0,406 yang berarti ada hubungan yang cukup.



## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, I. N. (2017). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Kelelahan Fisik Lansia. In *Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Diponegoro* (Issue April).
- Raudhoh, S., & Pramudiani, D. (2021). Lansia Asik, Lansia Aktif, Lansia Poduktif. *Medical Dedication (Medic) : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK UNJA*, 4(1), 126–130. <https://doi.org/10.22437/medicaldedication.v4i1.13458>
- Widayati, R. S., Sari, D. K., Mirawati, D., & Wahyuni, W. (2020). Proporsi. *WartaLPM*, 24(1), 20–27. <https://doi.org/10.23917/warta.v24i1.8780>
- Heri, L., & Cicih, M. (2022). *Data lansia*. 17(1), 1–14. <https://doi.org/10.14203/jki.v17i1.636>
- Rohmah, A. I. N., Purwaningsih, & Bariyah, K. (2017). Perubahan yang terjadi pada lansia. *Jurnal Keperawatan*, 3(2), 120–132.
- Hindriyastuti, S., & Zuliana, I. (2018). Pevalensi Kualitas tidur. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 6(1), 91. <https://doi.org/10.31596/jkm.v6i1.244>
- Sumirta, I. N., & Laraswati, A. I. (2017). Faktor yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) pada Lansia. *Jurnal Gema Keperawatan*, 8(1), 20–30.
- Dania Damara Chiquita. (2017). Aktivitas Fisik Lansia. *Aktivitas Fisik Lansia*. <http://e-jurnal.stikesalirsyadclp.ac.id/index.php/jka/article/download/112/92>
- Laelatul Fitri. (2021). Faktor kualitas tidur. *Faktor Kualitas Tidur*.
- Sumirta, I. N., & Laraswati, A. I. (2017). Faktor yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) pada Lansia. *Jurnal Gema Keperawatan*, 8(1), 20–30.
- Widayati, R. S., Sari, D. K., Mirawati, D., & Wahyuni, W. (2020). Proporsi. *Warta LPM*, 24(1), 20–27. <https://doi.org/10.23917/warta.v24i1.8780>
- Fitria, A., & Aisyah, S. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia di Desa Babah Dua. *Jurnal Gentle Birth*, 3(1), 1–11.
- Nurfatimah, R., Sri, M. R. 'i S., & Jubaedah, Y. (2017). Proses penuaan. *FamilyEdu*, III (Vol 3, No 2 (2017)).
- Suardana, W. (2014). *Kulitas hidup & fungsi kognitif*. [http://poltekkes-denpasar.ac.id/files/JURNAL GEMA KEPERAWATAN/JUNI 2015/I WayanSuardana.pdf](http://poltekkes-denpasar.ac.id/files/JURNAL_GEMA_KEPERAWATAN/JUNI_2015/I_WayanSuardana.pdf).



**umisa**  
Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta