



**“HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
LANSIA DI DUSUN SRUMBUNG JURANG KELURAHAN BERGAS
KIDUL KECAMATAN BERGAS KABUPATEN SEMARANG”**

SKRIPSI

OLEH :

ALFIRA CAHYA ANGGRAENI

NIM : 010118A010

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2021/2022**



**“HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
LANSIA DI DUSUN SRUMBUNG JURANG KELURAHAN BERGAS
KIDUL KECAMATAN BERGAS KABUPATEN SEMARANG”**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Keperawatan

OLEH :

ALFIRA CAHYA ANGGRAENI

NIM : 010118A010

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

2021/2022

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
LANSIA DI DUSUN SRUMBUNG JURANG KELURAHAN BERGAS
KIDUL KECAMATAN BERGAS KABUPATEN SEMARANG**

SEKRIPSI

OLEH :

ALFIRA CAHYA ANGGRAENI

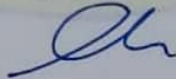
010118A010

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah
diperkenankan untuk diujikan.

Ungaran, 12 Agustus 2022

Dosen Pembimbing



Ns. M. Imron Rosyidi, S. Kep., M. Kep.
NIDN. 0606127804

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Berjudul :

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
LANSIA DI DUSUN SRUMBUNG JURANG KELURAHAN BERGAS
KIDUL KECAMATAN BERGAS KABUPATEN SEMARANG**

Oleh :

ALFIRA CAHYA ANGGRAENI

010118A010


Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1
Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada

Hari :

Tanggal :

Tim Penguji :

Dosen Pembimbing


Ns. M. Imron Rosyidi, S. Kep., M. Kep.
NIDN. 0606127804

Anggota / Penguji 1

Anggota / Penguji 2



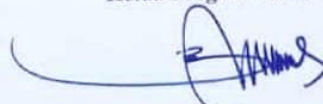
Ns. Puji Lestari, S.Kep., M.Kes
NIDN 0022038101



Ns. Eko Susilo, S.Kep.,M.Kep
NIDN. 0627097501

Ketua Program Studi

Dean Fakultas Kesehatan



Ns. Umi Aniroh, S.Kep.,M.Kes
NIDN. 0614087402




Ns. Eko Susilo, S.Kep.,M.Kep
NIDN. 0627097501

PERYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya.

Nama : Alfira Cahya Anggraeni
NIM : 010118A010
Program Studi / Fakultas : S1 Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa

1. Skripsi/Karya Tulis Ilmiah berjudul "**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI DUSUN SRUMBUNG JURANG KELURAHAN BERGAS KIDUL KECAMATAN BERGAS KABUPATEN SEMARANG**" adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi/Karya Tulis Ilmiah ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber
3. Skripsi/Karya Tulis Ilmiah ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah dengan acuan dengan menyebut pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yangtelah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, 8 Maret 2022

Yang membuat pernyataan



(Alfira Cahya Anggraeni)

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Alfira Cahya Anggraeni

Nim : 010118A010

Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas
Ngudi Waluyo

Menyatakan memberikan kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawatmempublikasikan Skripsi saya yang berjudul "HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI DUSUN SRUMBUNG JURANG KELURAHAN BERGAS KIDUL KECAMATAN BERGAS KABUPATEN SEMARANG" untuk kepentingan akademi.

Ungaran, 12 Agustus 2022

Yang membuat pernyataan

A handwritten signature in blue ink is written over a yellow 10,000 Rupiah postage stamp. The stamp features a portrait of a man and the text '10000', 'METERAI TIDUR', and 'POS NEA DASAMETER'.

(Alfira Cahya Anggraeni)

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi :

Nama : Alfira Cahya Anggraeni
Tempat/Tinggal Lahir : Kab. Semarang, 21 Februari 1999
Agama : Islam
Alamat : Ds. Srumbung Jurang Rt 03/Rw 06, Kel. Bergas
Kidul, Kec. Bergas, Kab. Semarang
Provinsi : Jawa Tengah

Riwayat Pendidikan:

1. TK Samban : Tahun 2004 - 2006
2. SD Negeri Samban 01 : Tahun 2006 - 2012
3. Mts PSA Nurul Amal : Tahun 2012 - 2015
4. MA PSA Nurul Amal : Tahun 2015- 2018
5. Universitas Ngudi Waluyo : Tahun 2018 – sekarang

Data Orang Tua

Nama Ayah : Saryono
Pekerjaan : Buruh
Nama Ibu : Istiqomah
Pekerjaan : Karyawan Swasta
Alamat : Ds. Srumbung Jurang Rt 03/Rw 06, Kel. Bergas
Kidul, Kec. Bergas, Kab. Semarang

Universitas Ngudi Waluyo
Program S1 Keperawatan
Fakultas Keperawatan
Sekripsi, Maret 2022
Alfira Cahya Anggraeni
010118A010

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI DUSUN SRUMBUNG JURANG KELURAHAN BERGAS KIDUL KECAMATAN BERGAS KABUPATEN SEMARANG

Latar belakang : Aktivitas fisik yang sering dilakukan lansia adalah setiap harinya kegiatan yang dilakukan lansia yang membutuhkan energi untuk melakukannya, misalnya mengasuh cucu, berjalan, ataupun melakukan kegiatan membersihkan rumah. Masalah tidur yang sering dialami oleh lansia adalah terbangun di tengah malam atau terlalu dini, sulit tertidur, dan mengantuk di siang hari.

Tujuan : penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan kualitas tidur dengan aktivitas fisik pada lansia di dusun srumbung jurang kelurahan bergas kidul kecamatan bergas kabupaten semarang.

Metode : Metode penelitian yang digunakan adalah menggunakan observasional dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengumpulan sampling menggunakan purposive sampling. Besar sampel yang digunakan untuk melakukan penelitian sebanyak 49 lansia dari jumlah seluruh di dusun srumbung sebanyak 54 lansia. Untuk pengambilan data menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan kuesioner International Physical Activity Questionner (IPAQ).

Hasil : Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di dusun srumbung jurang kelurahan bergas kidul kecamatan bergas kabupaten semarang. Hasil uji statistik menggunakan Spearman Rank Correlation dengan nilai $P\text{-Value} = .026$ dan koefisien korelasi $-0,317$

Kesimpulan : Dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungannya antara kualitas tidur dengan aktivitas fisik pada lansia di dusun srumbung jurang kelurahan bergas kidul kecamatan bergas kabupaten semarang

Kata Kunci : Lansia , Kualitas Tidur, Aktivitas Fisik

Universitas Ngudi Waluyo
Bachelor of Nursing Study Program
Faculty of Health
Final Project, March 2022
Alfira Cahya Anggraeni
010118A010

THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY AND SLEEP QUALITY IN THE ELDERLY IN SRUMBUNG JURAN, BERGAS KIDUL VILLAGE, BERGAS DISTRICT, SEMARANG REGENCY

Background : Physical activity of elderly is the elderly's daily activities that requires energy; for example taking care of grandchildren, walking, or doing house cleaning activities. Sleep problems that are often experienced by the elderly are waking up in the middle of the night or too early, difficulty of falling asleep, and sleepiness during the day.

Objective: This study is to determine the relationship between sleeping quality and physical activity in the elderly in Srumbung, Bergas Kidul village, Bergas District, Semarang Regency.

Methods: The research method used was observational research with a cross sectional approach. The sampling technique used was simpling purposive sampling. The total sample of the study was 49 elderly from the total number of 54 elderly people in Srumbung. For data collection, it was used the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire and the International Physical Activity Questionner (IPAQ).

Results: Based on the results of the research it is found that there is a relationship between sleep quality and physical activity in the elderly in the Srumbung, Bergas Kidul village, Bergas District, Semarang Regency, the results of statistical test with P-Value = ,026 and correlation coefficient was -,317

Conclusion: It can be concluded that there is no relationship between sleep quality and physical activity in the elderly in Srumbung, Bergas Kidul village, Bergas district, Semarang regency.

Keywords: Elderly, Sleep Quality, Physical Activity

KATA PENGANTAR

Puji Syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Dusun Srumbung Jurang, Kelurahan Bergas Kidul, Kecamatan Bergas, Kabupaten Semarang”

Dalam menjalankan proses penyusunan skripsi tidak ada kendala yang peneliti hadapi. Keberhasilan dalam melakukan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari arahan, bimbingan, dorongan, dan arahan dari berbagai pihak yang ikut andil dalam membantu proses penelitian ini. Untuk itu peneliti banyak berterimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Eko Susilo, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
3. Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo
4. Ns. M. Imron Rosyidi, S. Kp., M. Kep. selaku pembimbing yang begitu baik dan bijaksana, memberikan masukan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Selaku dosen penguji 1 Puji lestari, S.Kep., Ns., M.Kep yang telah memberi banyak saran dan masukan.
6. Selaku dosen penguji 2 Eko Susilo, S.Kep.,Ns.,M.Kep yang telah memberi bimbingan dan saran.

7. Semua bapak dan ibu dosen serta staf Universitas Ngudi Waluyo yang telah membantu dalam kelancaran pembuatan skripsi ini serta dengan sabar memberikan bimbingan dan wawasan ilmu yang bermanfaat.
8. Kepada kedua orangtua saya Bapak Saryono dan Ibu Iatiqomah yang selalu memberikan doa, kasih sayang, support serta dukungan di setiap harinya.
9. Kepada keluarga Besar yang selalu memberikan memberikan motivasi dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.
10. Kepada teman-teman seperjuangan saya (Alfin, Alfina, Ayu Dea, Debi, Delia, Ika Ratna, Ivatin) dan semua teman-teman dari kelas PSIK-A yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang sudah memberikan doa dan dukungan serta membantu sampai dengan terlaksananya skripsi ini saya sangat berterimakasih banyak.
11. Dan semua pihak yang terlibat dalam terlaksananya skripsi ini, saya mengucapkan banyak terimakasih sudah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kesalahan dan kekurangan baik dari kata atau kalimat yang masih kurang sesuai, peneliti mengharapkan agar ada saran dan kritik yang sifatnya
12. membangun dalam perbaikan sdi kemudian hari.

Bergas, Maret 2022

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori	10
B. Kerangka Teori	34
C. Kerangka Konsep.....	35
D. Hipotesis.....	35
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis & Disain Penelitian	36
B. Tempat dan waktu Penelitian.....	36
C. Populasi , Sampel , & Teknik Sampling	36
D. Variabel Penelitian	39
E. Definisi Oprasional	39
F. Intrumen Penelitian	40
G. Jenis & Cara Pengumpulan Data.....	41
H. Analisa Data	41

I. Jalannya Penelitian.....	42
J. Analisa Data	43
BAB IV HASIL & PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	45
B. Pembahasan.....	48
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	56
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Oprasional 39
Tabel. 4.1	Distribusi Frekuensi berdasarkan umur 45
Tabel. 4.2	Distribusi Frekuensi berdasarkan Jenis Kelamin 46
Tabel. 4.3	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur 46
Tabel. 4.4	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Ativitas Fisik 47
Tabel. 4.5	Hubungan Kualitas Tidur dengan Aktivitas Fisik pada Lansia di Dusun srumbung Jurang Kelurahan Bergas Kidul Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang. 47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	34
Gambar 2.1 Kerangka Konsep.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat perijinan penelitian	77
Lampiran 2 Lembar Bimbingan	78
Lampiran 3 Kuesioner	81
Lampiran 4 pengolahan data	85
Lampiran 5 Jadwal Penulisan Skripsi/Tugas Akhir	91
Lampiran 6 Dokumentasi	92

