

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 $-,317$

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