

**HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA
DI POSYANDU LANSIA DUSUN CANGKRING DESA KEDUNGLOSARI
KECAMATAN TEMBALANG KABUPATEN JOMBANG**

Dwi Uswatun Sholikhah, STIKes Husada Jombang
Nanang Bagus Sasmito, STIKes Husada Jombang
Yusiana Vidhiastutik, STIKes Husada Jombang
Moh. Tri Widya Wadid, STIKes Husada Jombang
E-mail : dwiuswatuns@gmail.com

Bertambahnya usia pada lansia dapat meningkatkan permasalahan kesehatan yang muncul berupa perubahan kemampuan fungsional fisik, perubahan sistem tubuh, perubahan tingkat hormon, perubahan psikologis yang dapat menyebabkan perubahan kualitas tidur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia.

Desain Penelitian ini adalah analitik korelasional dengan pendekatan cross sectional design. Populasi seluruh lansia di Posyandu Lansia Dusun Cangkring Desa Kedung Losari Kecamatan Tembalang Kabupaten Jombang sebanyak 216 lansia. Responden dalam penelitian ini sebanyak 54 responden dipilih menggunakan Teknik Purposive Sampling. Variabel dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik sebagai variabel independent, dan kualitas tidur sebagai variabel dependent. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisa data menggunakan chi square.

Hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki aktifitas fisik sedang yaitu sebanyak 35 responden (64,8%) dan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur baik sebanyak 37 responden (68,5%). Hasil analisa data menggunakan uji chi square didapatkan hasil nilai sig (2-tailed) p-value: 0,000 dan taraf kesalahan (α) : 0,05, jadi $p < \alpha$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur.

Aktifitas fisik yang dilakukan secara rutin bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur dan mendapatkan manfaat positif untuk kesehatan. Kurangnya kegiatan harian atau kegiatan yang tidak terstruktur akan mempengaruhi waktu tidur atau kualitas tidur.

Kata kunci : Aktifitas Fisik , Kualitas Tidur, Lansia

**RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY WITH SLEEP QUALITY
FOR THE ELDERLY AT POSYANDU FOR THE ELDERLY AT
CANGKRING SUBDISTRICT, KEDUNGLOSARI VILLAGE,
TEMBALANG DISTRICT JOMBANG REGENCY**

Increasing age of elderly people can increase the level of health problems that arise in the form of changes in physical functional abilities, changes in body systems, changes in hormone levels, psychological changes that can cause changes in sleep quality. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and sleep quality in the elderly.

Design This research was correlational analytic with cross sectional design approach. The population of all patients in the Elderly Posyandu, Cangkring Subdistrict, Kedung Losari Village, Tembalang District, Jombang Regency, as many as 216 elderly. Purposive sampling technique. Respondents in this study were 54 respondents. The variables in this study were physical activity as the independent variable, and sleep quality as the dependent variable. Collecting data used a International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data analysis used chi square.

The results showed that most of the respondents had moderate physical activity as many as 35 respondents (64.8%) and most of the respondents had good sleep quality as many as 37 respondents (68.5%). The results of data analysis used the chi square test obtained the results of sig (2-tailed) p-value: 0.000 and error level (α): 0.05, so $p < \alpha$ so H_0 was rejected and H_1 was accepted, meaning that there was a relationship between physical activity and sleep quality.

Regular physical activity is beneficial for improving sleep quality and getting positive health benefits. Lack of daily activities or unstructured activities will affect sleep time or sleep quality.

Keywords: Physical Activity, Sleep Quality, Elderly

PENDAHULUAN

Seseorang yang telah berusia lebih dari atau sama dengan 60 tahun baik pria maupun wanita disebut lanjut usia (Hasim, 2017). Peningkatan jumlah lansia setiap tahunnya bertambah dapat ditandai dengan tingkat permasalahan kesehatan yang muncul berupa perubahan kemampuan fungsional fisik, perubahan sistem tubuh, perubahan tingkat hormon, perubahan psikologis yang dapat menyebabkan perubahan kualitas tidur. Studi penelitian yang pernah dilakukan University of California, 40-50% orang yang berusia 60 tahun keatas mengalami penurunan kualitas tidur (Ambarwati, 2018).

Data WHO pada tahun 2015 menunjukkan lansia berjumlah 8,1% dari jumlah populasi, pada tahun 2017 berjumlah 12% dari jumlah populasi dan pada tahun 2019 berjumlah 13% dari jumlah populasi global (WHO, 2019). Berdasarkan hasil Susenas tahun 2018, jumlah lansia di Indonesia mencapai 22,4 juta jiwa atau 8,69 %, tahun 2019 berjumlah 23,66 juta jiwa atau 9,03 % dari jumlah penduduk. Sementara menurut BPS pada tahun 2019 jumlah lansia diperkirakan mencapai 9,3% atau 24,7 jiwa (Depkes RI, 2019).

Berdasarkan data kesehatan Provinsi Jawa Timur jumlah lansia tahun 2017 berjumlah 313.158 jiwa atau 6,3%, tahun 2016 berjumlah 299.442 jiwa atau 5,9% dan pada tahun 2019 berjumlah 342.657 jiwa atau 6,6% (Dinkes Jatim, 2019). Berdasarkan data kesehatan Kabupaten Jombang jumlah lansia tahun 2013 berjumlah 150.946 atau 9,9% dan pada tahun 2019 berjumlah 161.329 atau 5,7% (Dinkes Kab. Jombang, 2019). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Desa Kedung Losari pada tanggal 30 Juni 2021 diketahui bahwa

jumlah lansia dengan resiko tinggi sebanyak 216 lansia dimana 99 lansia laki-laki dan 117 lansia perempuan. Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 lansia didapatkan 6 lansia mempunyai kualitas tidur yang baik, sedangkan 4 lansia mempunyai kualitas tidur yang buruk.

Kualitas tidur menunjukkan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang, dan gelisah, lesu, apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala, dan sering menguap atau mengantuk (Potter&Perry, 2015). Kualitas tidur yang buruk pada lansia akan menimbulkan banyak gangguan bagi kesehatannya, karena kualitas tidur buruk sangat berhubungan dengan gangguan aterosklerosis pada otak, yang sama berbahayanya dengan kurangnya pasokan oksigen pada otak. Keduanya dapat meningkatkan risiko terjadinya stroke. Kemudian, gangguan tidur dapat menyebabkan terjadinya kerusakan pembuluh darah. Kualitas tidur yang buruk akan terjadi bila seseorang terbangun sebanyak lebih dari tujuh kali dalam waktu satu jam. Hal tersebut sering dialami oleh para lansia. Kualitas tidur seperti ini dapat meningkatkan risiko terjadinya aterosklerosis. Semakin sering terbangun dalam waktu satu jam tidur, akan menyebabkan semakin berkurangnya pasokan oksigen di dalam otak (Rianti, 2017).

Keluhan-keluhan seputar masalah tidur merupakan masalah umum yang terjadi di masyarakat luas, khususnya pada lansia. Lansia seringkali melaporkan mengalami kesulitan untuk dapat tertidur saat berada di tempat tidur, bahwa penundaan waktu tertidur terjadi pada

satu dari tiga lansia wanita dan satu dari lima lansia pria (Darmodjo, 2015). Selain usia, buruknya kualitas tidur pada lansia juga dipengaruhi oleh kecemasan yang dialami lansia. Lansia yang merasa cemas menyatakan bahwa penyebab kecemasan yang dialami mereka bersumber dari penyakit fisik, kematian pasangan hidup, dan kekhawatiran akan kematian. Hal tersebut sesuai dengan teori Potter&Perry (2015) yang menyatakan bahwa pensiun, gangguan fisik, kematian orang yang dicintai, dan masalah ekonomi merupakan contoh situasi yang menyebabkan lansia mengalami kecemasan.

Salah satu cara meningkatkan kualitas tidur adalah dengan menjaga aktivitas fisik. Aktivitas fisik akan menyebabkan kelelahan yang kemudian menghasilkan protein delta inducing peptide sleep (DIPS) dan membuat kualitas tidur menjadi lebih baik. Latihan dan kelelahan dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur. Kelelahan akibat aktivitas yang tinggi memerlukan tidur yang lebih untuk menjaga keseimbangan terhadap energi yang telah dikeluarkan. Orang yang telah melakukan aktivitas dan mencapai kelelahan akan lebih cepat untuk tidur karena tahap tidur Non Rapid Eye Movement (NREM) diperpendek (Apriana, 2015).

Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur dan mendapatkan manfaat positif untuk kesehatan. WHO merekomendasikan agar melakukan aktivitas fisik atau berolahraga paling sedikit selama 150 menit perminggu atau 30 menit perhari. Kebugaran jasmani dan aktivitas fisik yang baik dan teratur berkontribusi terhadap kesehatan dan kebahagiaan yang optimal. Menurut WHO (2016), seseorang yang

aktif dalam beraktivitas fisik memiliki tingkat kematian yang lebih rendah yang disebabkan oleh penyakit jantung koroner, stroke, diabetes tipe 2, kanker usus besar, kanker payudara, dan depresi (Iqbal, 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Fitri (2018) tentang (Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Karangrejo Kecamatan Gabus Kabupaten Grobogan) menyatakan bahwa dari 46 lansia, 17 orang (81,0%) lansia yang melakukan aktivitas fisik kategori ringan sebagian besar mengalami kualitas tidur buruk, sedangkan 13 orang (53,8%) yang melakukan aktivitas fisik kategori sedang, sebagian besar mengalami kualitas tidur baik, dan 9 orang (75,0%) yang melakukan aktivitas fisik kategori berat, sebagian besar juga mengalami kualitas tidur baik. Hasil uji Chi Square diperoleh nilai p-value $0,005 < \alpha (0,05)$ maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan secara signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia di Desa Karangrejo Kecamatan Gabus Kabupaten Grobogan tahun 2018.

Berdasarkan hal di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan merumuskan dalam judul penelitian: "Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Lansia Dusun Cangkring Desa Kedung Losari Kecamatan Tembalang Kabupaten Jombang.

METODE

Rancangan atau desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini termasuk rancangan penelitian analitik korelasional. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan *cross sectional* yaitu suatu penelitian yang mempelajari dinamika korelasi antara faktor resiko dan efek

dengan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*point time approach*) (Notoatmodjo, 2017). Dalam penelitian ini faktor yang dinilai adalah aktifitas fisik lansia sebagai variabel penyebab (*independent*) dan kualitas tidur lansia (sebagai variabel akibat atau terikat (*dependent*)).

Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh lansia di posyandu lansia Dusun Cangkring Desa Kedung Losari Kecamatan Tembalang Kabupaten Jombang sebanyak 216 lansia. Sampel yang diperoleh sebanyak 54 responden menggunakan teknik sampling *purposive sampling* sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah *International Physical Activity Quesionnaire* (IPAQ) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

HASIL PENELITIAN

Data Umum

1. Umur

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

No	Umur	Frekuensi	Prosentase
1	60-65 Tahun	40	74,1%
2	66-70 Tahun	8	14,8%
3	71-75 Tahun	6	11,1%
Jumlah		54	100%

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan tabel diketahui bahwa sebagian besar responden berumur 60-65 tahun yaitu sebanyak 40 responden (74,1%) dan sebagian kecil responden berumur 71-75 tahun sebanyak 6 responden (11,1%).

2. Jenis Kelamin

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

N	Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentase
1	Laki-Laki	34	63,0%
2	Perempuan	20	37,0%
Jumlah		54	100%

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan tabel diketahui bahwa sebagian besar responden dengan jenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 34 responden (63,0%) dan hampir setengah dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 20 responden (37,0%).

3. Pendidikan

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan

N	Pendidikan	Frekuensi	Prosentase
1	Tidak Sekolah	5	9,3%
2	SD	8	14,8%
3	SMP	21	38,9%
4	SMA	18	33,3%
5	Perguruan Tinggi	2	3,7%
Jumlah		54	100%

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan tabel diketahui bahwa hampir setengah responden berpendidikan SMP yaitu sebanyak 21 responden (38,9%) dan sebagian kecil berpendidikan perguruan tinggi yaitu sebanyak 2 responden (3,7%).

4. Keluarga Pekerjaan

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan

N	Pekerjaan	Frekuensi	Prosentase
1	Tidak Bekerja / IRT	19	35,2%
2	Petani	28	51,9%
3	Pekerja	3	5,6%

	Pabrik		
4	Wiraswasta	4	7,4%
Jumlah		62	100%

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan tabel diketahui bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai petani yaitu sebanyak 28 responden (51,9%) dan sebagian kecil bekerja sebagai pekerja pabrik yaitu sebanyak 3 responden (5,6%).

Data Khusus

1. Aktivitas Fisik

Tabel Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Responden di Posyandu Lansia Dusun Cangkring Desa Kedung Losari Kecamatan Tembalang Kabupaten Jombang Tanggal 28 Desember 2021

No	Aktivitas Fisik	Frekuensi	Prosentase
1	Sedang	35	64,8%
2	Tinggi	19	35,2%
Jumlah		62	100%

Sumber Data Primer 2021

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 35 responden (64,8%) dan sebagian kecil responden memiliki aktivitas fisik tinggi sebanyak 19 responden (35,2%).

2. Kualitas Tidur

Tabel Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Responden di Posyandu Lansia Dusun Cangkring Desa Kedung Losari Kecamatan Tembalang Kabupaten Jombang Tanggal 28 Desember 2021

No	Kualitas Tidur	Frekuensi	Prosentase
1	Buruk	17	31,5%
2	Baik	37	68,5%
Jumlah		62	100%

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan menunjukkan bahwa sebagian besar responden

memiliki kualitas tidur baik sebanyak 37 responden (68,5%) dan sebagian kecil responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 17 responden (31,5%).

3. Analisis Bivariat Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Lansia Dusun Cangkring Desa Kedung Losari Kecamatan Tembalang Kabupaten Jombang

Tabel Tabulasi Silang Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Lansia Dusun Cangkring Desa Kedung Losari Kecamatan Tembalang Kabupaten Jombang Tanggal 28 Desember 2021

No	Aktifitas Fisik	Kualitas Tidur		Total	
		Buruk	Baik	f	%
1	Sedang	2	5,7	33	94,3
2	Tinggi	15	78,9	4	21,1
Total		17	31,5	37	68,5
$\alpha = 0,05$		P value: 0,000		CC: 0,602	

Berdasarkan tabel diketahui bahwa dari responden yang mempunyai aktivitas fisik sedang hampir seluruh responden (94,3%) memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan pada responden yang memiliki aktivitas fisik tinggi sebagian besar responden (78,9%) memiliki kualitas tidur yang baik pula.

Berdasarkan analisis data menggunakan chi square diperoleh nilai sig (2-tailed) atau $p = 0,000$ dan taraf kesalahan atau $\alpha = 0,05$, jadi $p < \alpha$, $0,000 < 0,05$ sehingga H_1 diterima, artinya ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidurpada lansia di Posyandu Lansia Dusun Cangkring Desa Kedung Losari Kecamatan Tembalang Kabupaten Jombang Tahun 2021 . Nilai correlation sebesar 0,602 artinya kekuatan hubungan termasuk kategori kuat.

PEMBAHASAN

Identifikasi Aktivitas Fisik Lansia

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 35 responden (64,8%) dan sebagian kecil responden memiliki aktivitas fisik tinggi sebanyak 19 responden (35,2%).

Usia responden dalam penelitian ini sebagian besar responden berumur 60-65 tahun yaitu sebanyak 40 responden (74,1%) dan sebagian kecil responden berumur 71-75 tahun sebanyak 6 responden (11,1%).

Aktivitas fisik adalah keadaan manusia bergerak dimana usaha tersebut membutuhkan energi untuk dapat memenuhi kebutuhan hidupnya. Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari (Fatmah, 2018).

Hasil penelitian ini juga di dukung oleh penelitian Silalahi, Hastono, & Kridawati, (2017), hasil penelitiannya menunjukan bahwa sebagian besar respondenya memiliki aktivitas sedang (71,4%) dari total responden 110 lansia.

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 ketidak mampuan melaksanakan aktivitas sehari-hari. Pada kelompok usia diatas 85 tahun lebih banyak membutuhkan bantuan pada satu atau lebih aktivitas dasar sehari-hari.

Peneliti berasumsi bahwa semakin meningkat usia lansia maka akan mengurangi aktivitas atau kegiatan dan interaksi lingkungannya maka fungsi dari sistem tubuh dan psikologis lansia akan semakin cepat mengalami penurunan. Hal ini akan mempengaruhi lansia dalam melakukan aktivitas fisik.

Identifikasi Kualitas Tidur Lansia

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur baik sebanyak 37 responden (68,5%) dan sebagian kecil responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 17 responden (31,5%).

Kualitas tidur merupakan fenomena yang sangat kompleks yang melibatkan berbagai domain antara lain, penilaian terhadap lama tidur, gangguan tidur, masa latensi tidur, disfungsi tidur pada siang hari, efisiensi tidur, kualitas tidur dan penggunaan obat tidur. Jadi apabila salah satu dari 7 domain tersebut terganggu maka akan mengakibatkan terjadinya penurunan kualitas tidur (Indarwati, 2018).

Berdasarkan jurnal Ahmad Fakhian tahun 2016, Hasil penelitian ini juga diketahui terdapat 24 subyek (63,2%) yang tidak aktif mengakibatkan kualitas tidurnya dalam kategori tidak segar. Adanya subyek dengan kualitas tidurnya dalam kategori tidak segar ini sebagai akibat dari kurang aktivitas pada siang hari dan tidak adanya aktivitas yang rutin, semua kebutuhan subyek telah terpenuhi yang dilakukan oleh anak subyek. Kurangnya aktivitas fisik secara aktif, menyebabkan subyek sering tidur pada siang hari karena tidak ada aktivitas yang harus dikerjakan. Subyek yang mengalami gangguan tidur juga dikarenakan sering terbangun pada malam hari

untuk berkemih di kamar mandi, Subyek yang sering ke kamar mandi pada malam hari karena adanya penurunan fungsi sistem perkemihan. Faktor lain yang diketahui menyebabkan subyek mempunyai kualitas tidur yang tidak segar adalah faktor cuaca.

Menurut peneliti Pola tidur yang baik pada lansia dikarenakan lansia merasa tenang dalam menghadapi masa lansia. Selain itu adanya peran keluarga seperti memberikan kasih sayang, menyediakan waktu dan memberikan perhatian, menghormati dan menghargai, bersikap sabar dan bijaksana terhadap perilaku lansia, membantu melakukan persiapan makan bagi lansia, jangan menganggapnya sebagai beban, memberikan kesempatan untuk tinggal bersama, membantu mencukupi kebutuhannya, memberikan dorongan kepada lansia untuk tetap mengikuti kegiatan di luar rumah, memeriksakan kesehatan secara teratur, memberikan dorongan untuk tetap hidup bersih dan sehat, serta mencegah terjadinya kecelakaan baik di dalam maupun di luar rumah.

Analisi Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Lansia Dusun Cangkring Desa Kedung Losari Kecamatan Tembalang Kabupaten Jombang

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari responden yang mempunyai aktivitas fisik sedang hampir seluruh responden (94,3%) memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan pada responden yang memiliki aktivitas fisik tinggi sebagian besar responden (78,9%) memiliki kualitas tidur yang baik pula.

Berdasarkan analisis data menggunakan chi square diperoleh nilai sig (2-tailed) atau $p = 0,000$ dan

taraf kesalahan atau $\alpha = 0,05$, jadi $p < \alpha$, $0,000 < 0,05$ sehingga H_1 diterima, artinya ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidurpada lansia di Posyandu Lansia Dusun Cangkring Desa Kedung Losari Kecamatan Tembalang Kabupaten Jombang Tahun 2021. Nilai correlation sebesar 0,602 artinya kekuatan hubungan termasuk kategori kuat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Fakihan (2018) dengan judul hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia di Desa Gonilan Sukoharjo. Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang aktif mengikuti kegiatan posyandu di kelurahan Gonilan dengan jumlah total 10 posyandu lansia, dengan jumlah populasi sebanyak 156 orang. Sampel diambil dengan teknik purposive sampling yaitu sebanyak 83 orang. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur dengan p-value 0,007.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ahmad Zaenal Fitri (2019) dengan judul hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia di Desa Karangrejo Kecamatan Gabus Kabupaten Grobogan. Jenis penelitian yang digunakan adalah metode observasional dengan pendekatan cross sectional. Jumlah populasi sebanyak 83 orang dan jumlah sampel 46 orang yang merupakan lansia yang aktif mengikuti posyandu yang berumur 50-65 tahun diambil dengan teknik purposive sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia dengan p-value 0,005.

Asumsi peneliti, berdasarkan hasil penelitian dilapangan menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia. aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur dan mendapatkan manfaat positif untuk kesehatan. Banyak anggapan dari masyarakat bahwa lansia tidak boleh melakukan aktivitas fisik apalagi melakukan olahraga dengan alasan bahwa orang yang sudah lanjut usia sebaiknya lebih banyak tinggal di rumah dan untuk menghormati dan menghargai orang tua. Sedangkan aktivitas fisik tersebut sangat bermanfaat bagi kesehatan dan kualitas tidur lansia tersebut, salah satu aktivitas fisik yang bagus untuk lansia adalah seperti berkebun berjalan, bersepeda, rekreasi dan senam lansia yang hal ini dapat meningkatkan kesejahteraan lansia dan kemandirian lansia. Kebutuhan tidur seseorang dirasakan dalam kehidupan setelah seharian lelah beraktivitas dan secara otomatis tubuh akan memberikan sinyal untuk istirahat dan seseorang harus tidur agar tubuh bisa optimal untuk beraktivitas pada hari berikutnya. Kurangnya kegiatan harian atau kegiatan yang tidak terstruktur akan mempengaruhi waktu tidur atau kualitas tidur. Salah satu cara meningkatkan kualitas tidur dengan menjaga aktivitas fisik. aktivitas fisik akan menyebabkan kelelahan yang kemudian menghasilkan protein Delta Inducing Peptide Sleep (DIPS) dan membuat kualitas tidur menjadi lebih baik.

KESIMPULAN

1. Hasil identifikasi pengetahuan sebelum diberikan health education sebagian besar responden (56,5%) memiliki pengetahuan cukup.

2. Sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 35 responden (64,8%)
3. Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur baik sebanyak 37 responden (68,5%)
4. Analisis data menggunakan chi square diperoleh nilai sig (2-tailed) atau $p = 0,000$ dan taraf kesalahan atau $\alpha = 0,05$, jadi $p < \alpha$, $0,000 < 0,05$ sehingga H_1 diterima, artinya ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Posyandu Lansia. Nilai correlation sebesar 0,602 artinya kekuatan hubungan termasuk kategori kuat.

SARAN

1. Perawat atau Professional

Diharapkan bagi perawat atau professional untuk selalu meningkatkan mutu pemberian asuhan keperawatan terutama kepada lansia yang mengalami kualitas tidur yang buruk, sehingga permasalahan yang dialami lansia dapat teratasi dengan baik.

2. Bagi Instansi Pendidikan

Bagi instansi pendidikan hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan bagi pengembangan kurikulum pendidikan kesehatan agar pendidikan senantiasa peka terhadap kenyataan yang ada di lapangan. Sehingga mahasiswa lulusan sudah siap ketika terjun di masyarakat.

3. Bagi Responden

Bagi responden diharapkan untuk selalu mencari dan mengerti informasi pentingnya aktifitas fisik setiap hari untuk meningkatkan kualitas tidur sehingga kebutuhan tidur dapat terpenuhi dengan baik. Sehingga responden dapat menjalani masa lansia dengan sehat tanpa banyak mengalami gangguan selama lansia.

4. Bagi Peneliti

Diharapkan bagi peneliti untuk selalu menambah wawasan tentang aktifitas fisik dan kualitas tidur pada lansia. Bagi peneliti berikutnya diharapkan dapat mengembangkan hasil penelitian ini dengan cara variabel lain yang berhubungan dengan aktifitas fisik ataupun tentang kualitas tidur. Sehingga dapat diperoleh berbagai analisa yang berhubungan dengan peningkatan kesehatan dan kesejahteraan lansia selama menjalani masa tua.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati. 2018. Pengaruh Pemberian Terapi Genggam Jari Dan Dzikir Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Wredha Daerah Surakarta. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Apriana. 2015. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Remaja di Yogyakarta. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Depkes RI. 2019. lansia sejahtera, masyarakat bahagia. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Darmodjo. 2015. Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut). Jakarta: Balai Penerbitan FKUI.
- Fitri. 2018. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Karangrejo Kecamatan Gabus Kabupaten Grobogan. Skripsi S-1, Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- Hasim. 2017. Perbedaan Efektivitas Kompres Jahe Merah Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Sendi Pada Lanjut Usia.
- Potter&Perry. 2015. Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktik. Jakarta :EGC
- Iqbal. 2017. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.