

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR
LANJUT USIA**

Di Posyandu Lansia Purna Karya Bhakti Kelurahan Tawanganom Magetan



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2022**

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR
LANJUT USIA**

Di Posyandu Lansia Purna Karya Bhakti Kelurahan Tawanganom Magetan

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Tugas Mata Kuliah Riset
Dalam Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2022**

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun

Ponorogo, Agustus 2022
Yang menyatakan



Cici

CICI ANDRI WIDIASARI
NIM 18631709

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR
LANJUT USIA DI POSYANDU LANSIA PURNA KARYA BHAKTI
KELURAHAN TAWANGANOM MAGETAN

CICI ANDRI WIDIASARI
NIM 18631709

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA AGUSTUS 2022

Oleh :

Pembimbing I



Elmie Muftiana, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 0703127602

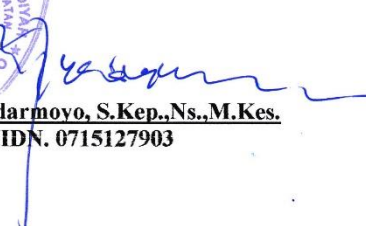
Pembimbing II



Rika Maya Sari, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIDN. 0711068503

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes.
NIDN. 0715127903

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Pada Tanggal 03 Agustus 2022

PANITIA PENGUJI


Ketua : Hery Ernawati, S.Kep.,Ns., M.Kep

()

Anggota : 1. Metti Verawati, S.Kep.Ns.,M.Kes


()

2. Rika Maya Sari, S.Kep.,Ns.,M.Kes

()

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo




Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes.
NIDN. 0715127903

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Lanjut Usia di Posyandu Lansia Purna Karya Bhakti Kelurahan Tawanganom Magetan”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Progam Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan, atas bimbingan, arahan, dan bantuan berbagai pihak, serta pada kesempatan ini penulis dengan rendah hati mengucapkan terima kasih dengan setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Happy Susanto, M.A, Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi S1 Keperawatan.
2. Sulisty Andarmoyo, S.Kep.,Ns., M.Kep, selaku pejabat Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan ijin dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
3. Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns., M.Kep, selaku Kaprodi S1 Keperawatan yang telah memberikan kemudahan dalam penyusunan skripsi.
4. Elmie Muftiana, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan masukan yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini.
5. Rika Maya Sari, S.Kep.,Ns.,M.Kes, selaku pembimbing II yang juga telah banyak membantu memberikan kritik dan saran serta masukan dalam penyusunan skripsi ini.

6. Kepala Desa Kebaran Magetan yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini.
7. Bapak dan ibu dosen pengajar S1 Keperawatan yang tanpa bosan memberikan semangat.
8. Ayah dan ibu yang selalu memberikan dukungan dan bantuan baik moral maupun material selama penyusunan skripsi ini.
9. Teman-temanku prodi S1 Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Ponorogo.
10. Teman-temanku KKN Glinggang Gelombang 2 (Irvilia, Nofita, Dony, Ilham, Bagas, Pedro, Fahrizal, Nofindra) yang selalu memberikan support saya.
11. Seluruh pihak yang turut membantu dalam penyusunan skripsi yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu.

Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kebaikan kepada semuanya, sebagai imbalan atas segala amal kebaikan dan bantuannya. Besar harapan peneliti agar penelitian ini dapat memberikan manfaat dan berguna bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan.

Ponorogo, Januari 2022

Penulis

CICI ANDRI WIDIASARI

NIM 18631709

ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR LANJUT USIA DI POSYANDU LANSIA PURNA KARYA BHAKTI KELURAHAN TAWANGANOM MAGETAN

Oleh : Cici Andri Widiyanti

Lansia dengan adanya perubahan proses aging yang akan memberikan pengaruh terhadap seluruh aspek kesehatan termasuk kehidupan yang berdampak pada kualitas tidur. Semakin lanjut usia seseorang maka kemampuan fisiknya akan semakin menurun, sehingga kurangnya kegiatan harian atau kegiatan-kegiatan terstruktur akan mempengaruhi pengurangan waktu kualitas tidur pada lansia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Lanjut Usia di Posyandu Lansia Purna Karya Bhakti Tawanganom Magetan.

Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan rancangan desain *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah lanjut usia yang berusia 60-74 tahun di posyandu lansia purna karya bhakti kelurahan tawanganom magetan. Teknik sampling pada penelitian ini adalah Total Sampling. Sampel pada penelitian ini berjumlah 38 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Analisa data menggunakan uji *Chi Square*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa didapatkan hasil *p value* 0,007 yang berarti lebih kecil dari α sebesar 0,05 sehingga dapat diartikan ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur lansia di Posyandu Lansia Purna Karya Bhakti Kelurahan Tawanganom Magetan. Penelitian ini disimpulkan bahwa aktivitas fisik berpengaruh terhadap kualitas tidur pada lanjut usia. Aktivitas fisik yang baik dan teratur seperti senam lansia, jalan di pagi hari, lari cepat, mengangkat belanjaan, dan melakukan aktivitas fisik rumah tangga. Aktivitas tersebut dapat meningkatkan pola hidup yang sehat dan menjadikan kualitas tidur yang baik dan nyaman pada lansia.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Lanjut Usia

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND SLEEP QUALITY IN THE ELDERLY POSYANDU PURNA KARYA BHAKTI KELURAHAN TAWANGANOM MAGETAN

By : Cici Andri Widiarsari

Elderly with changes in the aging process that will affect all aspects of health, including life which has an impact on sleep quality. The older a person is, his physical abilities will decrease, so the lack of daily activities or structured activities will reduce sleep time in the elderly. The purpose of this study was to determine the relationship activity and sleep quality for the elderly at the posyandu for the elderly Purna Karya Bhakti Tawanganom, Magetan.

This research method uses quantitative research with a cross sectional design. The population in this study were elderly people aged 60-74 years at the post-workshop service center posyandu, Tawanganom Magetan village. The sampling technique in this study is Total Sampling. The sample in this study amounted to 38 respondents. The research instrument used a questionnaire. Data analysis using Chi Square test. The results of this study indicate that the p value is 0.007 which means it is smaller than of 0.05 so it can be interpreted that there is a relationship between physical activity and sleep quality for the elderly at the Posyandu Lansia Purna Karya Bhakti, Tawanganom Magetan. This study concluded that physical activity affects the quality of sleep in the elderly. Good and regular physical activity such as elderly exercise, walking in the morning, sprinting, lifting groceries, and doing household physical activities. These activities can improve a healthy lifestyle and make good and make good and comfortable sleep quality in the elderly.

Keywords: Physical Activity, Sleep Quality, Elderly

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG DEPAN.....	i
HALAMAN SAMBUNG DALAM	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PENETAPAN PANITIA PENGUJI	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4.1 Tujuan Khusus	5
1.4.2 Tujuan Umum	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	6
1.5 Keaslian Penelitian	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Konsep Teori Aktivitas Fisik	10
2.1.1 Pengertian Aktivitas Fisik	10
2.1.2 Jenis-Jenis Aktivitas Fisik.....	11
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik Lansia	13
2.1.4 Manfaat Aktivitas Fisik.....	13
2.1.5 Komponen dari Latihan Aktivitas Fisik	13
2.1.6 Cara mengukur Aktivitas Fisik.....	16

2.2	Konsep Teori Lansia	17
2.2.1	Definisi Lansia	17
2.2.2	Klasifikasi Lansia	17
2.2.3	Batasan-Batasan Lansia.....	18
2.2.4	Tipe Lansia	18
2.3	Teori Penuaan.....	19
2.3.1	Definisi Menua	19
2.3.2	Proses Menua	20
2.4	Konsep Teori Kualitas Tidur.....	22
2.4.1	Definisi Kualitas Tidur.....	22
2.4.2	Faktor-faktor yang mempengaruhi Kualitas Tidur.....	22
2.4.3	Fungsi Tidur	24
2.4.4	Jenis-Jenis Tidur.....	24
2.4.5	Cara Mengukur Kualitas Tidur.....	27
2.4.6	Segi Keislaman.....	28
2.5	Kerangka Teori.....	29
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN		30
3.1	Kerangka Konseptual Penelitian	30
3.2	Hipotesis Penelitian	31
BAB 4 METODE PENELITIAN		32
4.1	Desain Penelitian	32
4.2	Kerangka Operasional.....	33
4.3	Populasi, Sampel, Sampling.....	34
4.3.1	Populasi	34
4.3.2	Sampel	34
4.3.3	Tehnik Sampling	34
4.4	Variabel Penelitian	35
4.4.1	Variabel Independen	35
4.4.2	Variabel Dependen	35
4.4.3	Definisi Operasional	36
4.5	Instrumen Penelitian.....	37
4.6	Lokasi dan Waktu.....	38

4.6.1	Lokasi Penelitian	38
4.6.2	Waktu Penelitian	38
4.7	Pengumpulan Data dan Analisis Data	38
4.7.1	Pengumpulan Data	38
4.7.2	Prosedur Pengumpulan Data	39
4.7.3	Pengelolaan Data	40
4.7.4	Analisa data	41
4.8	Etika Penelitian	44
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		47
5.1	Karakteristik Lokasi Penelitian.....	47
5.2	Keterbatasan Penelitian	48
5.3	Hasil Penelitian.....	48
5.3.1	Data Umum.....	49
5.3.2	Data Khusus	51
5.4	Pembahasan	53
5.5	Segi Ke-Islaman.....	61
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN		63
6.1	Kesimpulan	63
6.2	Saran	64
DAFTAR PUSTAKA		66
LAMPIRAN		68

DAFTAR TABEL

- Tabel 4.1 Definisi Operasional hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur lanjut usia di posyandu lansia purna karya bhakti kelurahan tawanganom magetan
.....
36
- Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Posyandu Lansia Purna Karya Bhakti Kelurahan Tawanganom Magetan, Maret 2022.
.....
49
- Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di Posyandu Lansia Purna Karya Bhakti Kelurahan Tawanganom Magetan, Maret 2022.
.....
49
- Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan di Posyandu Lansia Purna Karya Bhakti Kelurahan Tawanganom Magetan, Maret 2022.
.....
50
- Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Riwayat Penyakit di Posyandu Lansia Purna Karya Bhakti Kelurahan Tawanganom Magetan, Maret 2022.
.....
50
- Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik di Posyandu Lansia Purna Karya Bhakti Kelurahan Tawanganom Magetan, Maret 2022
.....
51

Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur di Posyandu Lansia Purna Karya Bhakti Kelurahan Tawanganom Magetan, Maret 2022

.....
51

Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Lanjut Usia di Posyandu Lansia Purna Karya Bhakti Kelurahan Tawanganom Magetan, Maret 2022

.....
52



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.5 Kerangka Teori “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Lanjut usia di Posyandu Lansia Purna Karya Bhakti Kelurahan Tawanganom Magetan (Karim,2010 & Asmadi,2013).

.....
29

Gambar 3.1 Kerangka konsep penelitian hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur lanjut usia di posyandu lansia purna karya bhakti kelurahan tawanganom magetan

.....
30

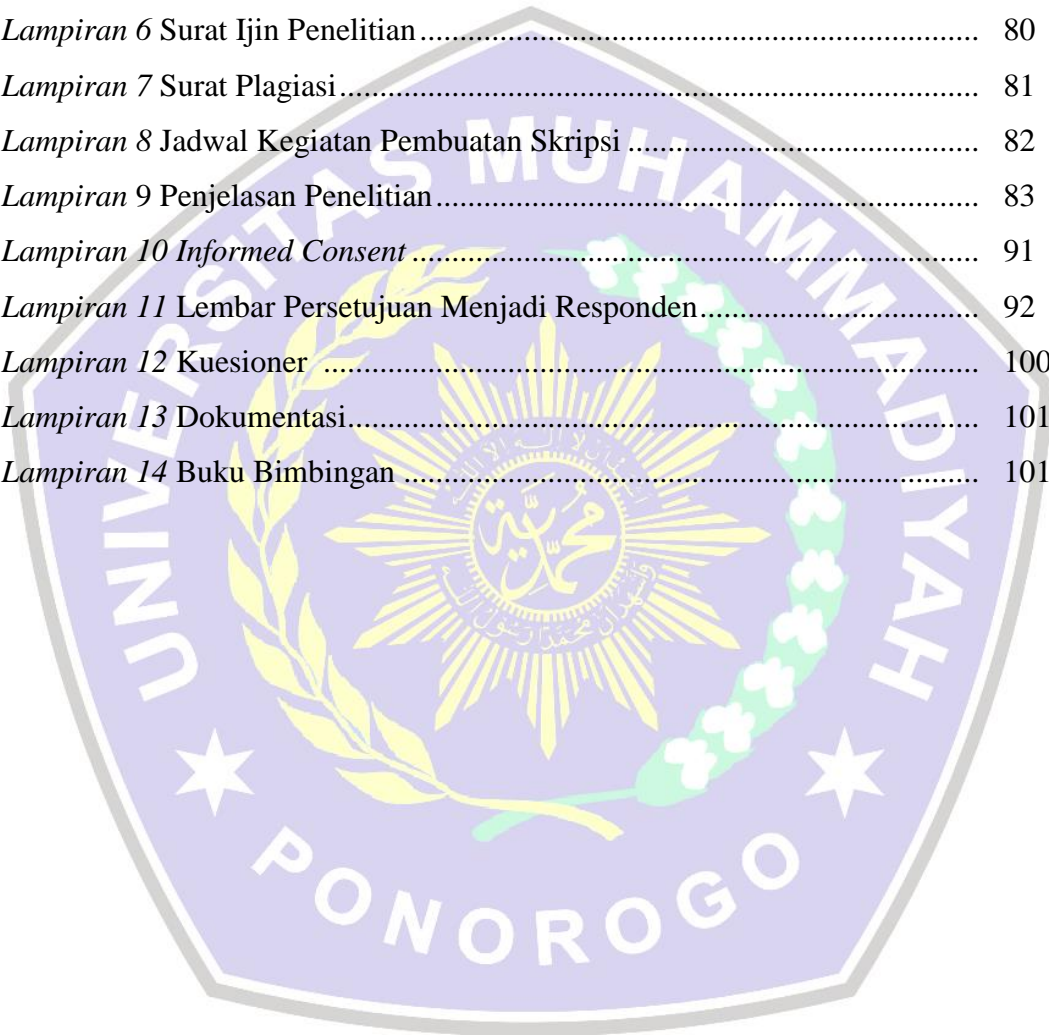
Gambar 4.1 Kerangka Operasional hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur lanjut usia di posyandu lansia purna karya bhakti kelurahan tawanganom magetan

.....
33



DAFTAR LAMPIRAN

<i>Lampiran 1</i> Tabulasi Data Penelitian.....	68
<i>Lampiran 2</i> Data Aktivitas Fisik.....	70
<i>Lampiran 3</i> Bangkesbangpol	77
<i>Lampiran 4</i> Keterangan Layak Etik.....	78
<i>Lampiran 5</i> Bangkesbang	79
<i>Lampiran 6</i> Surat Ijin Penelitian.....	80
<i>Lampiran 7</i> Surat Plagiasi.....	81
<i>Lampiran 8</i> Jadwal Kegiatan Pembuatan Skripsi	82
<i>Lampiran 9</i> Penjelasan Penelitian.....	83
<i>Lampiran 10</i> <i>Informed Consent</i>	91
<i>Lampiran 11</i> Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	92
<i>Lampiran 12</i> Kuesioner	100
<i>Lampiran 13</i> Dokumentasi.....	101
<i>Lampiran 14</i> Buku Bimbingan	101



DAFTAR SINGKATAN

PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
IPAQ	: <i>International Physical Activity Questionnaire</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

