

## HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA

**\*Natikoh, Ikit Netra Wirakhmi, Siti Haniyah**

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa, Purwokerto, Jawa Tengah

[natikoh497@gmail.com](mailto:natikoh497@gmail.com)

### **Abstract**

*The increase in the number of elderly causes more health problems experienced by the elderly due to lack of physical activity such as impaired sleep quality. As the elderly age increases, various changes will result in a decrease in the body's physical, physiological and psychological functions, these changes can affect physical activity, thereby reducing the quality of sleep in the elderly. This study aims to determine the relationship between physical activities and sleep quality in the elderly in Pekuncen Village. This type of research uses quantitative research with a cross sectional research design. The sampling method used was simple random sampling of 100 elderly people. The instruments used were the Physical Activities Scale for Elderly (PASE) questionnaire and the Sleep Quality Questionnaire (KKT). The results showed that sleep quality was mostly in the poor category for 85 elderly people (85.0%), physical activity was in the poor category for 77 elderly people (77,0%). The results of the Spearman Rank test showed that there was a relationship between physical activity and sleep quality with a p value of 0.000 with a correlation coefficient value of 0.571. Based on the results of this research, it can be concluded that there is a relationship between physical activity and sleep quality in the elderly in Pekuncen Village.*

**Keyword:** *physical activity, sleep quality, elderly*

### **Abstrak**

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia menyebabkan semakin banyaknya permasalahan kesehatan yang dialami lansia akibat kurangnya aktivitas fisik, seperti gangguan kualitas tidur.. Seiring bertambahnya usia lansia akan menyebabkan berbagai perubahan pada penurunan fungsi fisik, fisiologis, dan psikologis tubuh, perubahan tersebut dapat memengaruhi aktivitas fisik sehingga dapat menurunkan kualitas tidur pada lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Pekuncen. Jenis penelitian ini adalah menggunakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling* sebanyak 100 orang lansia. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Physical Activities Scale for Elderly* (PASE) dan Kuesioner Kualitas Tidur (KKT). Hasil penelitian menunjukkan kualitas tidur sebagian besar dalam kategori buruk sebanyak 85 lansia (85,0%), aktivitas fisik dalam kategori buruk sebanyak 77 lansia (77,0%). Hasil uji *Spearman Rank* diperoleh hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur dengan *p value* 0,000 dengan nilai *coefficient correlation* sebesar 0,571. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Pekuncen.

**Kata kunci:** aktivitas fisik, kualitas tidur, lansia

## PENDAHULUAN

Lansia ialah insan yang berumur 60 tahun ke atas atau lebih. Lansia bukanlah suatu penyakit tetapi suatu proses bertahap yang menyebabkan perubahan yang menurunkan daya tahan tubuh terhadap rangsangan internal dan eksternal, sehingga menyebabkan penuaan, memperbaiki kondisi sosial dan meningkatkan angka harapan hidup, sehingga jumlah penduduk lanjut usia semakin meningkat. Banyak lansia yang tetap kreatif dan dapat berperan aktif di dalam kehidupan berbangsa, dan bernegara. Upaya peningkatan keselamatan sosial bagi lanjut usia bertujuan untuk melestarikan nilai-nilai agama dan budaya. (Damanik & Hasian, 2019).

Menurut Kementerian Kesehatan pada tahun 2019, peningkatan jumlah lansia di Indonesia terus bertambah dan diproyeksikan tumbuh pada tahun 2010 dari 18 juta (7,56%), pada tahun 2019 menjadi 25,9 juta (9,7%) dan terus meningkat mencapai 48,2 juta (15,77%) pada tahun 2035 nanti. Berdasarkan data Direktorat Jenderal Kependudukan dan Pencatatan Sipil (Dukcapil) tahun 2021, penduduk Indonesia yang berusia 60 tahun ke atas atau lansia berjumlah 30,16 juta jiwa. Provinsi Jawa Tengah menempati posisi ke 2 terdapat jumlah lansia sebanyak 5,1 juta jiwa.

Lansia menghadapi banyak masalah kesehatan yang memerlukan penanganan yang cepat dan komprehensif. Penuaan dikaitkan dengan penurunan fungsi fisiologis, dan psikologis tubuh. Masalah kesehatan mental yang kadang kala muncul pada lanjut usia termasuk demensia, kecemasan, depresi dan insomnia. Preventif lanjut usia dengan masalah kesehatan jiwa sangat penting untuk mendorong mereka agar bahagia dan sejahtera dalam keluarga dan masyarakatnya. Bertambahnya populasi lansia dapat menyebabkan banyaknya masalah kesehatan akibat proses penuaan pada lansia. Salah satu tanda proses penuaan merupakan ketidakmampuan

jaringan akan memperbaiki kerusakan dan menjaga fungsi alami (Priantara et al., 2021).

Tidur merupakan proses biologis yang terjadi pada semua manusia. Tidur diperlukan bagi setiap orang untuk menjaga keseimbangan kesehatan fisik, mental dan emosional (Sari et al., 2021). Kualitas tidur juga disebut rasa kepuasan manusia terhadap tidurnya. Kualitas tidur yang baik yaitu tidur kurang lebih  $\pm 9$  jam pada lansia tanpa masalah, bangun sekitar pukul 7 pagi, jarang mimpi buruk, tidak pernah mengonsumsi obat tidur untuk bisa tidur kembali, terbangun pada malam hari, dan pada saat bangun pagi dengan perasaan segar dan bugar. Masalah tidur yang kadang kala dialami lanjut usia antara lain bangun pada malam hari, sering di pagi hari, merasa sangat lelah di siang hari, dan sulit tidur (Wiyata, 2021). Kualitas tidur dapat ditingkatkan dengan berbagai cara, yaitu melalui pola makan, modifikasi lingkungan, kebersihan diri, dan aktivitas fisik. Olahraga adalah cara yang manjur sehingga dapat menaikkan kualitas tidur. Sangat disarankan untuk berolahraga 20 menit sehari untuk menjaga kebugaran tubuh dan mendapatkan tidur yang berkualitas (Ina et al., 2018).

Aktivitas fisik adalah suatu keadaan gerak manusia dimana usaha memerlukan energi untuk memenuhi kebutuhan hidup. Aktivitas fisik juga disebut suatu keadaan gerak anggota tubuh yang mengakibatkan pengeluaran energi dan diperlukan tidak hanya berguna menjaga kesehatan mental dan fisik, tetapi juga untuk melindungi kualitas hidup supaya tetap sehat. (Purnama & Suhada, 2019). Aktivitas fisik yaitu salah satu faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan fisik dan mental pada orang dewasa yang lebih tua. Aktivitas fisik secara teratur berguna untuk mempertahankan kualitas tidur dan memberikan manfaat kesehatan yang baik (Fitria & Aisyah, 2020).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Rosdianti et al (2018) mengatakan bahwa 75,5% responden

yang memenuhi aktivitas fisik rutin secara mandiri memiliki kualitas tidur baik, lansia yang mengikuti aktivitas fisik akan mempunyai tubuh yang sehat juga dapat menambah kualitas tidur menjadi baik. Penelitian ini searah dengan Fitri (2018) mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia mengatakan bahwa lansia sebanyak (81,0%) melakukan aktivitas fisik ringan dengan kualitas tidur buruk, sedangkan lansia sebanyak (53,8%) yang melakukan aktivitas fisik sedang dengan kualitas tidur baik, dan lansia sebanyak (75,0%) yang melakukan aktivitas fisik berat dengan kualitas tidur baik.

Berdasarkan hasil pra survey, di Desa Pekuncen jumlah lansia sebanyak 100 lansia. dari 2-10 orang lansia mengatakan bahwa kegiatan sehari-hari yang berhubungan dengan aktivitas fisik antara lain jarang membersihkan rumah, pekerjaan rumah dilakukan oleh anggota keluarga yang masih muda, dan lain sebagainya. Kualitas tidur meliputi kesulitan tidur saat berada ditempat tidur, cemas. Sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian tentang "Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Desa Pekuncen".

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini berjenis kuantitatif dan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan bermaksud untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Pekuncen. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *Simple Random Sampling* sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi dengan jumlah sampel sebanyak 100 responden di Desa Pekuncen.

Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Physical Activities Scale for Elderly* (PASE) diadopsi dari jurnal penelitian (Rahayu, 2020) dan Kuesioner Kualitas Tidur (KKT) diadopsi dari jurnal penelitian (Karota, 2018). Penelitian ini menggunakan analisis data yaitu uji *Spearman Rank*.

## HASIL

Tabel 1. Distribusi karakteristik Frekuensi Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, dan Jenis Kelamin pada Lansia di Desa Pekuncen (n=100)

Karakteristik	n	%
<b>Usia</b>		
1. 60-74 tahun (elderly)	78	78,0%
2. 75-90 tahun (old)	22	22,0%
<b>Total</b>	100	100%
<b>Jenis Kelamin</b>		
1. Laki-laki	31	31,0%
2. Perempuan	69	69,0%
<b>Total</b>	100	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa usia responden paling banyak adalah 60-74 tahun(elderly) sebanyak 78 responden (78,0%) dan jenis kelamin paling banyak adalah perempuan sebanyak 69 responden (69,0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia di Desa Pekuncen (n=100)

Aktivitas Fisik	n	%
Baik	23	23,0%
Buruk	77	77,0%
<b>Total</b>	100	100%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden kategori aktivitas fisik buruk yaitu sebanyak 77 responden (77,0%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Pekuncen (n=100)

Kualitas Tidur	n	%
Baik	15	15,0%
Buruk	85	85,0%
<b>Total</b>	100	100%

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden kategori kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 85 responden (85,0%).

Tabel 4. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Pekuncen (n=100)

Aktivitas Fisik	Kualitas Tidur				Total	p value	CC
	Baik		Buruk				
	n	%	n	%	n	%	
Baik	15	15,0%	8	8,0%	23	23,0%	0,000
Buruk	0	0,0%	77	77,0%	77	77,0%	0,571
Total	15	15,0%	85	77,0%	100	100%	

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa responden yang mengalami kualitas tidur buruk dengan aktivitas fisik buruk yaitu sebanyak 77 responden (77,0%). Berdasarkan hasil uji *spearman rank* menunjukkan  $H_0$  diterima yaitu ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Pekuncen dengan p value 0,000 < 0,05 dengan kekuatan hubungan 0,571 (sedang) dengan arah hubungan positif yaitu semakin baik aktivitas fisik maka semakin baik kualitas tidur responden.

## PEMBAHASAN

### Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, dan Jenis Kelamin pada Lansia di Desa Pekuncen

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa usia responden paling banyak adalah 60-74 tahun (*elderly*) sebanyak 78 responden (78,0%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Ashari, 2021) bahwa berdasarkan usia didapatkan sebagian besar responden berusia 60-74 tahun (78,9%) dan juga sesuai dengan penelitian (Akbar et al., 2020) yang menunjukkan bahwa berdasarkan usia didapatkan sebagian besar responden berusia 60-74 tahun (92%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Nurlatifa et al., 2023) bahwa berdasarkan usia didapatkan sebagian besar responden berusia 60-74 tahun (90%) dan juga sesuai dengan penelitian (Astiti & Putra, 2023) yang menunjukkan bahwa berdasarkan usia didapatkan sebagian besar responden berusia 60-74 tahun (51%), selain itu juga sesuai dengan penelitian (Laili & Hatmani, 2018) yang menunjukkan bahwa berdasarkan usia didapatkan sebagian besar responden berusia 60-74 tahun (72,2%)

Seiring bertambahnya usia, mereka mengalami berbagai perubahan. Perubahan yang dialami lansia meliputi perubahan fisiologis, psikologis dan sosial ekonomi. Kelompok usia 60-74 tahun (*elderly*) memiliki karakteristik lansia yang telah mengalami banyak penurunan fungsi fisik. Kondisi ini menyebabkan lansia menghindari bergerak dengan meminimalkan keluhan persendian (Dewi & Gati, 2023). Menurut asumsi peneliti, bahwa lansia memiliki angka harapan hidup lebih tinggi. Data Organisasi Kesehatan Dunia menunjukkan bahwa harapan hidup penduduk Indonesia terus meningkat setiap tahun. Ketika harapan hidup orang diatas 60 tahun mencapai 20,7 juta pada tahun 2010, meningkat menjadi 36 juta (WHO, 2010)

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa jenis kelamin pada penelitian ini paling banyak adalah perempuan sebanyak 69 responden (69,0%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Priantara et al., 2021) bahwa berdasarkan jenis kelamin didapatkan sebagian besar responden (84%) berjenis kelamin perempuan dan juga sesuai dengan penelitian (Wirakhmi & Purnawan, 2023) yang menunjukkan bahwa berdasarkan jenis kelamin didapatkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan 67 responden (63,8%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Sari & Suratini, 2018) bahwa berdasarkan jenis kelamin didapatkan sebagian besar responden (80%) berjenis kelamin perempuan dan juga sesuai dengan penelitian (Sari et al., 2021) yang menunjukkan bahwa berdasarkan jenis kelamin didapatkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (59,3%) juga sesuai dengan (Astiti & Putra, 2023) yang menunjukkan bahwa berdasarkan jenis kelamin didapatkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (57%).

Lansia perempuan lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki, hal ini dikarenakan usia harapan hidup yang paling tinggi adalah pada perempuan (Kemenkes, 2018) dan juga sesuai dengan WHO (2009) yang mengatakan bahwa angka harapan hidup perempuan lebih panjang dibandingkan dengan laki-laki. Menurut asumsi peneliti, bahwa lansia perempuan lebih banyak dibanding laki-laki disebabkan karena harapan hidup yang paling tinggi adalah pada perempuan.

### **Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia di Desa Pekuncen**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden kategori aktivitas fisik buruk yaitu sebanyak 77 responden (77,0%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Nurhasanah, 2018) bahwa lansia yang memiliki aktivitas fisik buruk sebanyak (36,8%) dan sesuai juga dengan penelitian (Ikhsan, 2020) bahwa lansia yang memiliki aktivitas fisik buruk sebanyak (41,3%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Laili & Hatmani, 2018) bahwa lansia yang memiliki aktivitas fisik buruk sebanyak (57,4%) dan sesuai juga dengan penelitian (Halisa, 2022) bahwa lansia yang memiliki aktivitas fisik buruk sebanyak (58,9%) juga sesuai dengan penelitian (Armila, 2023) bahwa lansia yang memiliki aktivitas fisik buruk sebanyak (50,4%).

Aktivitas fisik buruk dapat menyebabkan kematian 2 juta orang di dunia per tahunnya. Dampak buruk akibat aktivitas fisik yang kurang seperti tubuh mudah lelah, tulang dan sendi mudah cedera, gangguan kesehatan mental, meningkatkan risiko penyakit diabetes, jantung, risiko kanker dan kerusakan otak (Kemenkes, 2018)

Menurut asumsi peneliti, bahwa aktivitas fisik buruk disebabkan karena faktor penyakit seperti hipertensi, diabetes dan lain sebagainya, kemudian dari segi olahraga, rendahnya aktivitas fisik juga

disebabkan kurangnya kebiasaan olahraga pada lansia

### **Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Pekuncen**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden kategori kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 85 responden (85,0%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Rahmani et al., 2020) bahwa lansia yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 34 responden (64,2%) dan juga sesuai dengan penelitian (Ulum et al., 2022) bahwa lansia yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 31 responden (96,9%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Sari et al., 2021) bahwa lansia yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 22 responden (81,5%) dan juga sesuai dengan penelitian (Sofiah et al., 2020) bahwa lansia yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak (94,7%) serta juga sesuai dengan penelitian (Laili & Hatmani, 2018) bahwa lansia yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak (72,2%).

Kualitas tidur buruk yang terjadi pada lansia merupakan masalah umum yang terjadi di masyarakat luas. Lansia seringkali mengalami kesulitan untuk dapat tertidur saat berada di tempat tidur, kecemasan. Penyebab lansia cemas bersumber dari penyakit fisik, kematian pasangan hidup, dan khawatir akan kematian (Kinasih & Fitri, 2018)

Menurut asumsi peneliti, bahwa kualitas tidur yang buruk disebabkan karena faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seperti adanya penyakit, latihan dan kelelahan, stress psikologis, obat nutrisi, dan lingkungan seperti suara atau kebisingan, suhu ruangan, pencahayaan, cemas, dan sering terbangun di malam hari. Durasi tidur lansia yang pendek yang dapat dilihat dari hasil skor penilaian KKT pada komponen durasi tidur bahwa sebagian besar responden hanya tidur selama 5-6 jam pada malam hari. Lansia mengalami durasi

tidur yang pendek karena adanya gangguan tidur seperti merasa kehangatan atau kepanasan, mengalami mimpi buruk, merasa pegal-pegal, serta sering terbangun untuk ke kamar mandi.

### **Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Pekuncen**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa responden yang mengalami aktivitas fisik buruk dengan kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 77 responden (77,0%).

Berdasarkan hasil uji *spearman rank* menunjukkan  $H_a$  diterima yaitu ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Pekuncen dengan *p value* 0,000 <0,05 dengan kekuatan hubungan 0,571 (sedang) dengan arah hubungan positif yaitu semakin baik aktivitas fisik maka semakin baik kualitas tidur responden.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Armila, 2023) bahwa terdapat ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang dengan *p value* 0,000 <0,05 dan juga sesuai dengan penelitian (Halisa, 2022) bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia dengan *p value* 0,000 <0,05.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Fitria & Aisyah, 2020) bahwa terdapat ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia di desa Babah Dua dengan *p value* 0,000 <0,05 dan juga sesuai dengan penelitian (Ashari, 2021) bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia dengan *p value* 0,000 <0,05. Serta sesuai dengan penelitian (Kinasih & Fitri, 2018) bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia dengan *p value* 0,000 <0,05.

Lansia akan mengalami kemunduran pada berbagai aspek terutama kemampuan fisik dan dapat menimbulkan gangguan di dalam hal

mencukupi kebutuhan hidupnya sehingga meningkatkan ketergantungan yang memerlukan bantuan orang lain. Salah satu masalah fisik yang sering ditemukan pada lansia yaitu mudah jatuh dan mudah lelah (Kinasih & Fitri, 2018).

Memiliki kualitas tidur yang buruk akan memberikan dampak negatif bagi lansia. Sebaliknya, jika seseorang memiliki kualitas tidur yang baik, maka akan banyak manfaat positif dalam kesehatan. Selain terhindar dari penyakit, kualitas tidur yang baik dapat meningkatkan kapasitas memori jangka pendek atau memori kerja. Salah satu cara untuk memperbaiki kualitas tidur adalah dengan beraktivitas fisik secara teratur, seperti berolahraga (Indrawari, 2021)

Menurut asumsi peneliti, pada dasarnya terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur. Aktivitas fisik yang teratur menyebabkan tidur lebih cepat dan lebih dalam. Aktivitas fisik memengaruhi tidur, karena gerakan ringan adalah salah satu cara paling sehat untuk tertidur. Olahraga dan kelelahan dapat memengaruhi kualitas dan kuantitas tidur, karena kelelahan akibat aktivitas tinggi mungkin memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi. Hal ini terlihat pada orang yang sudah berolahraga dan mencapai titik kelelahan, sehingga bisa lebih cepat tertidur karena fase tidur gelombang lambat (NREM) dipersingkat.

### **KESIMPULAN**

1. Karakteristik responden berdasarkan usia paling banyak pada kategori usia antara 60-74 tahun (*elderly*) sebanyak 78 responden (78,0%), dan berdasarkan jenis kelamin paling banyak pada kategori jenis kelamin perempuan sebanyak 69 responden (69,0%).
2. Aktivitas fisik pada lansia paling banyak pada kategori aktivitas fisik buruk yaitu sebanyak 77 responden (77,0%).

3. Kualitas tidur pada lansia paling banyak pada kategori kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 85 responden (85,0%).
4. Terdapat ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Pekuncen dengan p-value 0,000 <0,05 dengan kekuatan hubungan 0,571 (sedang) dengan arah hubungan positif yaitu semakin baik aktivitas fisik maka semakin baik kualitas tidur responden.

## SARAN

1. Bagi Desa Pekuncen  
Desa Pekuncen diharapkan dapat memberikan penyuluhan pendidikan kesehatan mengenai aktivitas fisik dan partisipasi lansia dalam membiasakan melakukan aktivitas fisik secara mandiri agar tetap sehat dan bugar, serta meningkatkan kualitas tidur lansia.
2. Bagi Universitas Harapan Bangsa  
Universitas Harapan Bangsa diiharapkan dapat mengembangkan ilmu mengenai aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Peneliti selanjutnya diharapkan dapat digunakan sebagai bahan perbandingan dan referensi untuk penelitian, dan sebagai bahan pertimbangan untuk lebih memperdalam penelitian selanjutnya dengan menggunakan aktivitas fisik dengan variable berbeda, contohnya tingkat stress, kecemasan dan lain-lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F. K., Nur, H., & Humaerah, U. I. (2020). Karakteristik Hipertensi pada Lanjut Usia di Desa Buku. *Jurnal Keperawatan*, 5.
- Armila, A. (2023). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang*.
- Ashari, M. U. H. H. (2021). Skripsi Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia. *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia*, 37.
- Astiti, & Putra. (2023). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia Dengan Hipertensi di Desa Marga, Kecamatan Marga, Tabanan. *Bali Health Published Journal*.
- Damanik, S. M., & Hasian. (2019). Modul Bahan Ajar Keperawatan Gerontik. *Universitas Kristen Indonesia*, 26–127.
- Dewi, P. S., & Gati, N. W. (2023). Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Jalakan Hargosari. *Journal of Nursing*, 1.
- 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.
- Halisa, D. (2022). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang*.
- Ikhsan, W. S. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Risiko Jatuh pada Lansia di wilayah kerja Puskesmas Nusa Indah Bengkulu. *Nurs Public Heal*.
- Ina, A. S., Yulifah, R., & Susmini. (2018). Hubungan Antara Senam Tera Dengan Kualitas dan Kuantitas Tidur Lansia Wanita Pada Kelompok Senam Tera di Stadion Gajayana Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3, 758–765.
- Indrawari, R. (2021). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia. *Journal Health Sains*, 2.
- Karota, E. bukit. (2018). *pengembangan instrumen kualitas tidur dan gangguan tidur pasien penyakit dalam pada penelitian*.
- Kemenkes, R. (2018). Analisis Lansia di

- Indonesia. *Kementerian Kesehatan RI*.
- Kinasih, A., & Fitri, A. Z. (2018). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia di Desa Karangrejo Kecamatan Gabus Kabupaten Grobogan*.
- Laili, F. N., & Hatmani, N. M. (2018). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Lansia Wulan Erma Menanggal Surabaya*.
- Nurhasanah, I. (2018). Hubungan Keseimbangan dengan Aktivitas Sehari-hari pada Lansia di Puskesmas Aceh Besar. *Idea Nursing Journal*.
- Nurlatifa, Lasanuddin, H. V., & Sudirman, A. N. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup pada Lansia Hipertensi di wilayah kerja Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia di Kelurahan Hutuo. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*.
- Prianthara, I. M. D., Paramurthi, I. P., & Astrawan, I. P. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Dan Fungsi Kognitif Pada Kelompok Lansia Dharma Sentana, Batubulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(2), 110. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i2.628>
- Purnama, H., & Suhada, T. (2019). Tingkat Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Provinsi Jawa Barat, Indonesia. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 5(2), 102–106. <https://doi.org/10.33755/jkk.v5i2.145>
- Rahayu, P. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Posyandu Kronggahan Trihanggo Gamping Sleman Yogyakarta. *Paper Knowledge Toward a Media History of Documents*.
- Rahmani, J., Setiawan, & Rosidin, U. (2020). Gambaran Kualitas Tidur Lansia Disatuan Pelayanan Rehabilitas Sosial Lanjut Usia Kabupaten Garut. *Jurnal Keperawatan*, 8.
- Sari, A., & Suratini. (2018). Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Tingkat Hipertensi Lansia di Dusun Biru Trihanggo Gamping Sleman. *Naskah Publikasi*, xi–93. <http://digilib.unisayogya.ac.id/3931/>
- Sari, R. M., Irma, M. P., & Sukmaningtyas, W. (2021). *Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Teinsaguno le Itoman Okinawa Jepang*. 1338–1344.
- Sofiah, S., Rachmawati, K., & Setiawan, H. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Santriwati Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 8(1), 59. <https://doi.org/10.20527/dk.v8i1.7255>
- Ulum, P. L., Cahyaningrum, E. D., & Murniati. (2022). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia di Iryouhojin Nanrenkai Katsuren Byouin Jepang. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3.
- Wirakhmi, I. N., & Purnawan, I. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia di Puskesmas Kutasari. *Jurnal Keperawatan*, 7.
- Wiyata, J. K. (2021). *Gambaran Kualitas Tidur Yang Terjadi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda Pada Era Pandemi*. 2.