

# HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI POSYANDU KRONGGAHAN 1

Panglipur Ruthci Rahayu<sup>1</sup>, Rizqi Wahyu Hidayati<sup>2</sup>

## INTISARI

**Latar belakang:** Indonesia memiliki jumlah penduduk lanjut usia yang tergolong tinggi, Jumlah tersebut diprediksi akan mengalami peningkatan pada tahun 2035 menjadi 48,19 juta jiwa (15,76%). Lansia mengalami banyak perubahan dalam tubuhnya karena proses degeneratif. Perubahan tersebut dapat berdampak pada kemampuan lansia untuk beraktifitas. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan dan mengurangi risiko beberapa penyakit, dan yang paling terpenting adalah dapat meningkatkan kualitas tidur lansia.

**Tujuan:** Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Posyandu Kronggahan Trihanggo Gamping Sleman Yogyakarta.

**Metode:** Jenis penelitian adalah deskriptif korelatif dengan rancangan penelitian menggunakan pendekatan *Cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan pada 53 lansia yang didapatkan melalui teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi untuk menentukan sampel adalah lansia yang berusia lebih dari 60 tahun, mampu beraktivitas sehari-hari, dan tidak memiliki dimensia, sedangkan criteria eksklusi adalah lansia yang tidak sedang dalam keadaan gawat darurat, tidak dalam perawatan khusus, dan tidak mengalami gangguan jiwa. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah *Physical Activities Scale for Erderly* (PASE) dan *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI). Uji yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur lansia yaitu uji *sperman rank*

**Hasil:** Hasil penelitian didapatkan aktivitas fisik pada lansia di Posyandu Kronggahan mayoritas dalam kategori aktifitas baik sebesar (50,9%) dan kualitas tidur lansia buruk sebesar (66%). Hasil perhitungan uji statistik menggunakan uji *Spearman Rank* diperoleh  $p=0,000$  ( $<0,05$ ) dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,624

**Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Posyandu Kronggahan 1 dengan keeratan hubungan dengan kategori kuat

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

# THE CORELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND THE SLEEP QUALITY OF ELDERLY IN KRONGGAHAN 1 PUBLIC HEALTH CENTER

Panglipur Ruthci Rahayu<sup>1</sup>, Rizqi Wahyu Hidayati<sup>2</sup>

## ABSTRACT

**Background:** Indonesia has high number of elderly people. It is predicted that in 2035, the number of elderly is 48.19 million (15.76%). The elderly has many changes in their bodies because of the degenerative process. These changes can cause an impact on the ability of the elderly to do activities. Physical activity can improve health and reduces the risk of several diseases, and most importantly it can improve the quality of sleep in the elderly.

**Objective:** To determine the relationship between physical activity and sleep quality in the elderly at Kronggahan 1 Public Health Center

**Method:** This type of research was descriptive correlative with a research design using a cross-sectional approach. This research were made on 53 elderly who were obtained through purposive sampling technique. The inclusion criteria for determining the sample were elderly (>60 years), able to do daily activities, and do not have dementia. The exclusion criteria were elderly with emergency circumstances, under special care, and experiencing mental disorders. The data collection instruments used the Physical Activities Scale for Erderly (PASE) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The test used to determine the relationship between physical activity and sleep quality in the elderly was the Sperman Rank test.

**Results:** The results showed that the majority of respondents are in the category of good activity (50.9%) and had poor sleep quality (66%). Based on spearman rank test, there was a correlation between physical activity and sleep quality  $p=0,000$  ( $<0,05$ ) with coefficient correlation was 0,624.

**Conclusion:** There was a relationship between physical activity and sleep quality in the elderly in Kronggahan 1 public health center with a strong relationship.

**Keywords:** Physical activity, sleep quality, elderly