

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS  
TIDUR PADA LANSIA DI PANTI PELAYANAN SOSIAL LANJUT  
USIA SUDAGARAN BANYUMAS**



**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
Mencapai Derajat Sarjana

Oleh:

**HARDINI NUR RIZKI**

1611020148

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO  
2021**

#### HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hardini Nur Rizki  
NIM : 1611020148  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar serta bukan hasil penjiplakan dari karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat apabila dikemudian hari ditemukan adanya unsur-unsur penjiplakan, saya bersedia mempertanggung jawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 28 Desember 2020

Yang membuat pernyataan,



Hardini Nur Rizki

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang diajukan oleh :

Nama : Hardini Nur Rizki  
NIM : 1611020148  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto  
Judul : Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Sudagaran Banyumas.

Telah diterima dan disetujui

Purwokerto, 28 Desember 2020

PEMBIMBING



Ns. Diyah Yulistika Handayani, S.Kep, M.Kep

NIK. 2160201

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi yang diajukan oleh:

Nama : Hardini Nur Rizki  
NIM : 1611020148  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto  
Judul : Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Sudagaran Banyumas.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep.) pada Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

**DEWAN PENGUJI**

Penguji 1 : Ns. Asiandi, S.Kep., MSc

Penguji 2 : Ns. Nur Isnaeni, S.Kep., M.Kep

Penguji 3 : Ns. Diyah Yulistika Handayani, S.Kep. M.Kep

Ditetapkan di : Purwokerto

Tanggal : 28 Desember 2020

Mengetahui:

Dekan FIKES

Dr. Ns. Hj. Umi Solikhah, S.Pd., S.Kep., M.Kep.

NIK. 2160188

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Sebuah karya sederhana ini, saya persembahkan secara sederhana untuk orang-orang yang sangat luar biasa di hidup saya :

- ♥ Karya ini saya persembahkan spesial untuk kedua orang tua saya Bapak Mahmud dan Ibu Halimah. Terima kasih telah merawat dan membesarkan saya hingga saya tumbuh dewasa sampai saat ini. Atas do'a, dukungan, motivasi, kasih sayang dan segala yang telah Bapak dan Ibu berikan. Tulisan ini tidak akan mampu mewakili rasa terima kasihku pada Bapak dan Ibu, namun terimalah persembahan yang sederhana ini. Semoga kelak saya bisa mempersembahkan hal yang lebih indah, yang Bapak dan Ibu impikan.
- ♥ Untuk Kakakku Diah Nurlaeli Machmudah. Terima kasih sudah menjadi salah satu motivasi terbesar dalam hidupku dan yang selalu mengajarkan dalam segala hal.
- ♥ Untuk kedua adikku Lukman Nur Hidayat dan adik terkecil dan termanja Syahrul Nur Faizi. Terima kasih sudah menjadi salah satu motivasi terbesar dalam hidupku. Terima kasih sudah mengajarkan tentang kesabaran, kekuatan hati dan ketabahan bagaimana rasanya menjadi kakak.
- ♥ Untuk seluruh keluarga besar yang telah memberikan motivasi, semangat dan dukungan yang kalian berikan.
- ♥ Untuk Lutfi Kuncoro Ramelan Putra. Terima kasih atas motivasi, dukungan, semangat, bantuan dan semuanya yang telah diberikan.
- ♥ Untuk Nawangsari Fadesta Irijayanti yang telah membantu dalam proses penelitian saya hingga karya ini dapat diselesaikan.

- ♥ Untuk Misngad Family Abbas, Tata, Bagas, Andre, Rizal, Bunay, Eka, Pui, Anita, Alivia. Terimakasih atas motivasi, dukungan, dan pengalaman yang kalian berikan.
- ♥ Untuk sahabat-sahabat saya Chaca, Umi, Aprillia, Arin, Nawang, Anti, Okti, Gusdin, Fitri. Terima kasih atas motivasi, dukungan, dan pengalaman yang kalian berikan.
- ♥ Untuk teman-teman Kelas C angkatan 2016. 4 tahun bersama dalam satu ruang kelas mencari ilmu bukan waktu yang singkat. Canda, tawa, bahkan kadang saling jengkel satu sama lain yang membuat 4 tahunku *memorable*. Iklim kelas yang kompetitif secara tidak langsung membantu saya ingin cepat menyelesaikan skripsi ini.

**MOTTO**

*Dont Wish For It  
Work For It*



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Aktifitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Sudagaran Banyumas”.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Jebul Suroso, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
2. Dr. Ns. Hj. Umi Solikhah, S.Pd., S.Kep., M.Kep., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah menyetujui penulisan skripsi.
3. Ns. Happy Dwi Aprilina, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Progam Studi Ilmu Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
4. Ns. Dyah Yulistika, S.Kep., M.Kep., selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dalam pembuatan skripsi.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah berkenan memberikan ilmunya.
6. Kepala Tata Usaha Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah banyak membantu proses administrasi penelitian.
7. Petugan panti pelayanan sosial Sudagaran Banyumas yang telah membantu dalam pengambilan data.

8. Kedua orang tua, keluarga dan teman yang senantiasa memberikan do'a dan perhatian, serta dukungan baik moral dan materil.
9. Kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga segala kebaikan yang diberikan mendapat balasan dan diridhoi Allah SWT.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna karena memiliki keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu segala kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Akhir kata semoga skripsi ini berguna bagi semua orang.

Purwokerto, 28 Desember 2020

Penulis

# HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PANTI PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA SUDAGARAN BANYUMAS

<sup>1</sup>Hardini Nur Rizki, <sup>2</sup>Dyah Yulistika

## ABSTRAK

**Latar Belakang Masalah:** Lansia berisiko tinggi mengalami gangguan tidur akibat berbagai faktor proses patologis terkait usia dapat menyebabkan perubahan kualitas tidur. Kurangnya kegiatan harian atau kegiatan-kegiatan terstruktur akan mempengaruhi pengurangan waktu tidur atau kualitas tidur pada lansia. Sekitar 10% dari total lansia di Indonesia yang masih aktif dan rutin melakukan olahraga untuk menjaga kebugaran tubuh. Sedangkan beberapa lainnya hanya pernah melakukan sekali atau dua kali dalam sebulan, lebih karena ada kegiatan tertentu, contohnya acara jalan sehat.

**Tujuan:** Untuk mengetahui bagaimana hubungan antara aktivitas fisik terhadap kualitas tidur pada lansia di panti pelayanan sosial lanjut usia Sudagaran Banyumas.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel 43 responden.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar usia lansia dalam rentang 60-74 tahun sebanyak 20 responden (46,5%), sebagian besar responden memiliki jenis kelamin laki-laki sebanyak 24 responden (55,8%) dan perempuan sebanyak 19 responden (44,2%). Sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik yang baik sebanyak 24 (44,8%) dan kurang sebanyak 19 (44,2%) dan kualitas tidur yang buruk sebanyak 32 (74,4%) dan baik sebanyak 11 (25,6%). Hasil uji *Chi Square* diperoleh nilai p sebesar 0,044 sehingga dapat disimpulkan ada Hubungan Antara Aktifitas Fisik Terhadap kualitas Tidur pada Lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Sudagaran Banyumas.

**Kesimpulan:** terdapat hubungan antara aktifitas fisik terhadap kualitas tidur pada lansia di panti pelayanan sosial lanjut usia Sudagaran Banyumas.

**Kata Kunci:** aktivitas fisik, kualitas tidur, lanjut usia

# THE CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND SLEEP QUALITY IN THE ELDERLY AT A NURSING HOME IN SUDAGARAN, BANYUMAS

<sup>1</sup>Hardini Nur Rizki, <sup>2</sup>Dyah Yulistika

## ABSTRACT

**Background:** An elderly has a high risk of sleep disorder due to age-related pathological factors that can cause changes in sleep quality. The lack of daily activities and scheduled activities will affect the reduction of sleep duration and sleep quality in the elderly. 10% of the total elderly in Indonesia do exercise to maintain their physical fitness. Meanwhile, some of them do it once or twice a month merely due to having certain events such as hiking.

**The objectives:** To find out the correlation between physical activity and sleep quality in the elderly at a nursing home in Sudagaran, Banyumas.

**Method:** This study was conducted using a descriptive method with a cross-sectional approach. The purposive sampling technique was employed to collect the samples in which involving 43 respondents.

**Results:** The results showed that most of the elderly, 20 respondents (46.5%), were about 60-74 years old. Most of them were male (55.8%) as many as 24 respondents, while 19 of them were female (44.2%). The majority, 24 respondents (44.8%), had good physical activities and the other, 19 respondents, had poor activities. In terms of sleep quality, there were 32 (74.4%) and 11 (26.6%) of the respondents had poor quality and good quality, respectively. The results of the Chi-Square test showed that the p-value was 0.044. So, it could be concluded that there is a correlation between physical activity and sleep quality in the elderly at a nursing home in Sudagaran, Banyumas.

**Conclusion:** There is a correlation between physical activity and sleep quality in the elderly at a nursing home in Sudagaran, Banyumas.

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

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>x</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II . TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>8</b>
A. Hasil Penelitian Terdahulu.....	8
B. Konsep Lansia.....	10
C. Kualitas Tidur .....	16
D. Aktivitas Fisik.....	22
E. Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur .....	29
F. Kerangka Teori .....	31
G. Kerangka Konsep .....	31
H. Hipotesis.....	32

<b>BAB III . METODE PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
A. Desain Penelitian.....	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	33
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	33
D. Variabel Penelitian .....	35
E. Definisi Operasional .....	36
F. Instrumen Penelitian.....	36
G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	37
H. Pengolahan dan Analisis Data.....	38
I. Etika Penelitian .....	45
<b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>47</b>
A. Hasil Penelitian.....	47
B. Pembahasan.....	49
C. Keterbatasan Penelitian.....	60
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>61</b>
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran.....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Matriks Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 3.1 Definisi operasional.....	36
Tabel 3.2 Pengolahan Data dan Analisa Data .....	44
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi umur dan jenis kelamin pada lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Sudagaran Banyumas (n=43) .....	47
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi aktivitas fisik lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Sudagaran Banyumas.....	48
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi kualitas tidur lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Sudagaran Banyumas.....	48
Table 4.4 Hubungan Antara Aktifitas Fisik Terhadap kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Sudagaran Banyumas .....	49

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka teori penelitian .....	31
Gambar 2.2 Kerangka konsep .....	31



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2 : Lembar *Informed Consent*
- Lampiran 3 : Lembar Kuesioner
- Lampiran 4 : Lembar Surat Ijin Penelitian dari Kampus
- Lampiran 5 : Lembar Izin Etik Penelitian
- Lampiran 6 : Lembar Surat Izin Penelitian dari Dinsos Jateng
- Lampiran 7 : Lembar Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 8 : Lembar Pengesahan Terjemahan Abstrak
- Lampiran 9 : Lembar Perbaikan Proposal
- Lampiran 10 : Lembar Perbaikan Skripsi
- Lampiran 11 : Lembar Konsultasi
- Lampiran 12 : Output SPSS
- Lampiran 13 : Dokumentasi Penelitian