

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU
Penelitian, 03 Januari 2025**

**Rahayu Kesuma Mahdani
21301129**

**Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Puskesmas
Payung Sekaki Kota Pekanbaru**

Xii + 41 Halaman + 1 Skema + 9 Tabel + 14 Lampiran

ABSTRAK

Bertambahnya jumlah lansia menyebabkan meningkatnya berbagai masalah kesehatan, salah satunya terkait kurangnya aktivitas fisik yang dapat berdampak pada gangguan kualitas tidur. Perubahan-perubahan ini dapat memengaruhi tingkat aktivitas fisik, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap penurunan kualitas tidur pada lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Sampel penelitian ini adalah 82 responden lansia yang berkunjung Ke Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru. Instrument penelitian ini menggunakan kuesioner aktivitas fisik *Physical Activity For Elderly* (PASE) dan kuesioner kualitas tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis yang digunakan yaitu analisis univariat dengan karakteristik responden dan analisis bivariat dengan uji *chi square*. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan aktivitas fisik yang tergolong baik yaitu sebanyak 47 orang (57,3%) dan kualitas tidur baik yaitu sebanyak 53 orang (64,4%). Hasil uji *chi square* menunjukkan *p-value* = 0,001, yang lebih kecil dari 0,05, sehingga H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru. Dari hasil analisis didapatkan nilai OR 222,3 yang menunjukkan bahwa lansia dengan aktivitas fisik yang baik memiliki peluang 222,3 kali lebih besar untuk memiliki kualitas tidur yang baik dibandingkan lansia dengan aktivitas fisik yang kurang.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Lansia
Daftar Pustaka: 59 (2019 – 2024)

**BACHELOR OF NURSING PROGRAM
FACULTY OF NURSING
PAYUNG NEGERI INSTITUTE OF HEALTH SCIENCE
Research, 03 Januari 2025**

**Rahayu Kesuma Mahdani
21301129**

***The Relationship Between Physical Activity And Sleep Quality In The Elderly At
Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru City***

Xii + 41 Pages + 1 Schemes + 9 Table + 14 Appendixes

ABSTRACT

the increasing number of elderly people causes an increase in various health problems, one of which is related to lack of physical activity which can have an impact on sleep quality disorders. The aging process in the elderly causes changes in the physical, physiologic, and psychological functions of the body. These changes can affect the level of physical activity, which ultimately contributes to decreased sleep quality in the elderly. This study aims to determine the relationship between physical activity and sleep quality in the elderly at Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru City. This study is a quantitative study with a cross sectional design. The sample of this study was 82 elderly respondents who visited the Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru City. The research instrument used a physical activity questionnaire Physical Activity For Elderly (PASE) and a sleep quality questionnaire Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The analysis used was univariate analysis with respondent characteristics and bivariate analysis with the chi-square test. Based on the results of the study, it showed that physical activity was classified as good, namely 47 people (57,3%) and good sleep quality was 53 people (64,6%). The results of the chi-square statistical test showed $p\text{-value} = <0,001$, which is smaller than 0,05, so H_0 is rejected. This indicates a significant relationship between physical activity and sleep quality in the elderly At Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru City. From the results of the analysis, an OR value of 222,3 was obtained, indicating that the elderly with good physical activity have a 222,3 times greater chance of having good sleep quality than the elderly with less activity.

Keywords: physical activity, sleep quality, elderly

References: 59 (2019 – 2024)