
Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada lansia

The Relationship Between Physical Activity and Sleep Quality In Elderly

Muh Hidayat Ashari, Yudi Hardianto, Riskah Nur'Amalia

Universitas Hasanuddin, Makassar

hidayatashari25@gmail.com, yudihardianto@outlook.com, riskanuramalia75@gmail.com

Diterima : 7 September 2021 . Disetujui : 24 November 2021. Dipublikasikan : 26 November 2021

ABSTRAK

Proses menua merupakan suatu proses yang terjadi pada tubuh yang menyebabkan terjadinya penurunan berbagai fungsi tubuh, seiring semakin bertambahnya usia seseorang, akan menyebabkan berbagai perubahan pada struktur dan fungsi sel, jaringan, maupun sistem organ. Perubahan tersebut dapat menyebabkan menurunnya kekuatan otot yang berikutnya akan memengaruhi aktivitas fisik sehingga dapat menurunkan kualitas tidur seseorang. Ketika kualitas tidur seseorang terganggu dapat mempengaruhi kesehatan mental, fisik dan emosional. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Nisombalia Kabupaten Maros. Penelitian ini merupakan korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yakni purposive sampling sehingga diperoleh sampel 90 lansia. Subjek penelitian ini adalah lansia di Desa Nisombalia Kabupaten Maros yang berusia 60th keatas. Pengukuran aktivitas fisik menggunakan kuesioner Physical Activity Scale for Elderly (PASE) sedangkan pengukuran kualitas tidur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Berdasarkan hasil analisis uji hubungan dengan menggunakan uji Chi Square didapatkan nilai signifikansi hasil uji statistik didapatkan p-value $0,000 < 0,05$ yang berarti ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Nisombalia Kabupaten Maros. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik lansia dengan kualitas tidur di Desa Nisombalia Kabupaten Maros, semakin baik aktivitas fisik seseorang akan semakin baik pula kualitas tidurnya. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur dan mendapatkan manfaat positif untuk Kesehatan

Kata kunci : Lansia, Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur

ABSTRACT

The aging process is a process that occurs in the body that causes a decrease in various body functions, as a person ages, it will cause various changes in the structure and function of cells, tissues, and organ systems. These changes can cause a decrease in muscle strength which in turn will affect physical activity so that it can reduce a person's sleep quality. When a person's sleep quality is disturbed, it can affect their mental, physical and emotional health. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and sleep quality in the elderly in Nisombalia Village, Maros Regency. This research is correlational with cross-sectional approach. The sampling technique used in this study is purposive sampling so that a sample of 90 elderly people is obtained. The subjects of this study were the elderly in Nisombalia Village, Maros Regency, aged 60th and over. Measurement of physical activity using the Physical Activity Scale for Elderly (PASE) questionnaire while measuring sleep quality using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Based on the analysis of the relationship test using the Chi Square test, the significance value of the statistical test results obtained p-value $0.000 < 0.05$, which means that there is a relationship between physical activity and sleep quality in the elderly in Nisombalia Village, Maros Regency. Based on the results of the study, it can be concluded that there is a relationship between the physical activity of the elderly and the quality of sleep in Nisombalia Village, Maros Regency, the better a person's physical activity, the better his sleep quality. Regular physical activity is beneficial for improving sleep quality and getting positive benefits for health

Kata Kunci : Elderly, Physical Activity, Sleep Quality

PENDAHULUAN

Proses Menua merupakan suatu keadaan yang dialami oleh seseorang baik itu pria maupun wanita yang telah berusia lebih dari 60 tahun (Hasim, 2017). Menurut WHO, di kawasan Asia Tenggara populasi Lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Data Kemenkes (2019) menunjukkan jumlah lansia di Indonesia mengalami peningkatan di tiap tahunnya, dan pada tahun 2010 mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia dari 18 juta jiwa (7,56%) menjadi

25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019, dan diperkirakan akan terus meningkat dimana pada tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan jumlah yang signifikan dari tiap tahunnya dan di perkirakan pada tahun 2050 populasi lansia akan meningkat 3 kali lipat dari tahun ini.

Di Sulawesi Selatan pada tahun 2018 sampai dengan tahun 2019, total penduduk lanjut usia di perkirakan bertambah dari 823,384 jiwa menjadi 849.960 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2019). Semakin meningkatnya populasi lansia akan menyebabkan meningkatnya usia harapan hidup yang diperkirakan peningkatan jumlah penduduk lansia akan membawa dampak terhadap sosial ekonomi baik dalam keluarga, masyarakat, maupun dalam negara. Implikasi ekonomis yang penting dari peningkatan jumlah penduduk lansia adalah peningkatan dalam rasio ketergantungan lanjut usia (old age dependency ratio) yang dimana Setiap penduduk usia produktif akan menanggung semakin banyak penduduk usia lanjut (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017).

Lansia pada umumnya mengalami berbagai gejala akibat penurunan fungsi biologis, aspek psikologis, sosial dan ekonomi. Perubahan ini akan berdampak pada semua aspek kehidupan, termasuk kesehatan. Masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia adalah menurunnya kemampuan aktivitas fisik. Semakin bertambah umur seseorang, maka kapasitas fisiknya akan menjadi semakin berkurang, sehingga hal tersebut dapat mengurangi peran sosial mereka dan hal itu dapat menyebabkan gangguan dalam hal memenuhi kebutuhan terutama kebutuhan istirahat dan menyebabkan menurunnya kualitas tidur (Muhith & Siyoto, 2016).

Menurut National Sleep Foundation (NSF) sekitar 67% dari 1.508 lansia di Amerika pada usia di atas 65 tahun melaporkan mengalami gangguan tidur dan sebanyak 7,3% lansia mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur atau insomnia. Penelitian telah menunjukkan bahwa kualitas tidur secara langsung dapat mempengaruhi kesehatan mental, fisik dan emosional (NSF, 2017) dan pada studi penelitian yang pernah di lakukan University of California, bahwa 40-50% orang yang berusia 60 tahun keatas mengalami penurunan kualitas tidur (Ambarwati, 2018).

Menurut beberapa penelitian yang telah dilakukan, salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah aktivitas fisik. Dan hal ini jg sesuai dengan pendapat Kredlow (2015) yang di dukung oleh Garfield & Kumari (2016), yang mengatakan bahwa tingkat aktivitas fisik berdampak positif dengan durasi tidur, dan aktivitas fisik bermanfaat untuk kualitas tidur. Dari hasil uji statistik didapatkan bahwa responden yang melakukan aktivitas fisik secara aktif, akan lebih berpeluang mendapatkan kualitas tidur yang baik 3-5 kali dibandingkan dengan yang tidak melakukan aktivitas fisik, karena orang yang lelah biasanya mendapatkan tidur yang nyenyak dan optimal, terutama bila rutin dalam melakukan olahraga (Fakihan A, 2016).

Pada penelitian yang di lakukan oleh Richi , Yuliwa, & Dewi (2018). Lansia yang melakukannya olahraga teratur, membersihkan rumah dan melakukan senam fisik memiliki kualitas tidur yang baik karena dengan beraktivitas akan membuat serangkaian otot berkontraksi dan relaksasi secara fisik, sehingga merangsang respons relaksasi baik fisik maupun pikiran, sehingga dapat menimbulkan gelombang otak menurun dan membuat lansia merasa lebih tenang dan rileks.

Berdasarkan riset yang di lakukan oleh Coenen, P., Huysmans, M. A., Holtermann, A., Krause, N., van Mechelen, W., Straker, L. M., & van der Beek, (2018). Menunjukkan bahwa seseorang dengan aktivitas fisik kerja tingkat tinggi memiliki 18% peningkatan resiko kematian dini dibandingkan dengan mereka yang melakukan aktivitas fisik tingkat rendah.

METODE PENELITIAN

Penelitian Penelitian ini dilakukan di Desa Nisombali Kabupaten Maros, Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional, dengan menggunakan desain cross sectional untuk mengkaji hubungan antara variabel. Pengambilan sampel sesuai dengan kriteria inklusi yaitu lansia yang berusia ≥ 60 tahun, mampu berkomunikasi secara verbal dan

kooperatif dan bersedia untuk diteliti sedangkan sampel yang mengalami gangguan kognitif berat dan memiliki penyakit kronis dengan kondisi yang tidak memungkinkan untuk menjawab pertanyaan pada instrumen penelitian (penurunan kesadaran atau disabilitas) seperti stroke, jantung, diabetes, kanker dimasukkan dalam kriteria eksklusi dan jumlah sampel yang memenuhi kriteria inklusi berjumlah 90 orang. Pengumpulan data dilakukan langsung oleh peneliti dengan metode purposive sampling. Data yang diperoleh dari penelitian adalah data primer dan diolah menggunakan system SPSS 24 dengan melakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji chi square untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur dan selanjutnya dilakukan uji odds ratio untuk mengetahui keeratan hubungan antar 2 variabel. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin 3723/UN4.14.1/TP.01.02/2021.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Umum Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Usia		
60-74 tahun	71	78,9
75-90 tahun	19	21,1
Total	90	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	55	35,8
Perempuan	35	64,2
Total	90	100
Status Pekerjaan		
Wiraswasta	8	8,9
Petani	36	40
Tidak Bekerja	46	51,1
Total	90	100

(Sumber: Data Primer, 2021)

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin dan pekerjaan lansia. Berdasarkan data tersebut, diketahui responden yang berusia diantara 60-74 tahun (lansia) merupakan responden dengan frekuensi paling banyak yaitu 71 (78,1%) dan responden yang berjenis kelamin laki laki merupakan responden dengan frekuensi paling banyak yaitu 55 lansia (69,5%) serta responden dengan status tidak bekerja merupakan responden dengan frekuensi paling banyak yaitu 46 lansia (51,1%).

Berdasarkan table 5.3 menunjukkan distribusi kualitas tidur. Berdasarkan data tersebut diketahui responden yang memiliki kualitas tidur baik merupakan responden dengan frekuensi paling banyak yaitu 50 lansia (55,6%).

Tabel 2 Distribusi Skor Aktivitas Fisik

Skor Aktivitas Fisik	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Kurang	37	41,1
Baik	53	58,9
Total	90	100

(Sumber: Data Primer, 2021)

Tabel 2. menunjukkan perbandingan aktivitas fisik yang dilakukan antar lansia di Desa Nisombalia Kabupaten Maros didapatkan klasifikasi relatif aktivitas fisik. Rata – rata lansia terbanyak memiliki aktivitas fisik yang baik sejumlah 53 lansia (58,9 %).

Tabel 3. Distribusi Skor Kualitas Tidur

Skor Kualitas Tidur	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Buruk	40	44,4
Baik	50	55,6
Total	90	100

(Sumber: Data Primer, 2021)

Tabel 3. menunjukkan distribusi kualitas tidur. Berdasarkan data tersebut diketahui responden yang memiliki kualitas tidur baik merupakan responden dengan frekuensi paling banyak yaitu 50 lansia (55,6%).

Tabel 4. Uji Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur

Aktivitas Fisik	Kualitas Tidur		Total
	Buruk	baik	
Kurang	24	13	37
Baik	7	46	53
Total	31	59	100
Uji Chi – Square	S		(2-tailed) 0,000

(Sumber: Data Primer, 2021)

Tabel 4 menunjukkan dari 53 lansia (100%) yang beraktivitas baik, 46 lansia (86,8%) memiliki kualitas tidur baik dan 7 lansia (13,2%) memiliki kualitas tidur buruk, Adapun dari 37 lansia (100%) yang beraktivitas fisik kurang, 13 lansia (35,1%) memiliki kualitas tidur baik dan 24 lansia (64,9%) dengan kualitas tidur buruk. Selanjutnya dari data tersebut dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan analisis chi square, dan didapatkan hasil korelasi signifikansi antara variabel aktivitas fisik dengan kualitas tidur dengan nilai signifikansi adalah 0,000. Karena signifikansi < 0.05, maka H_0 ditolak, berarti H_a diterima, yang artinya ada hubungan signifikan antara variabel bebas dengan terikatnya. Hal ini dapat diartikan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan seseorang mempunyai korelasi dengan kualitas tidurnya

Pada penelitian ini diperoleh distribusi frekuensi karakteristik responden yaitu berupa usia, jenis kelamin, status pekerjaan. Penelitian ini dilakukan pada lansia yang berusia 60 tahun atau lebih. Karakteristik umum responden berdasarkan usia menggambarkan sebagian besar responden merupakan kelompok usia yang telah mengalami degenerasi yaitu kemampuan lansia terjadi kemunduran baik itu secara fisik maupun psikologis. (Maryam et al., 2011).

Berdasarkan hasil penelitian usia subjek terbanyak adalah antara 60 – 74 tahun sebesar 71 lansia (78,9%). Banyaknya subjek yang berusia antara 60 – 74 tahun ini adalah subjek yang masih dapat melakukan aktivitas secara mandiri tanpa bantuan orang lain (Aria et al., 2019). Teori sosiologi yaitu disengagement (penarikan diri) dan aktivitas yang pertama kali di perkenalkan oleh Gummig dan Henry (1961) menjelaskan bahwa semakin bertambahnya usia lansia maka secara otomatis akan mengurangi aktivitas dan interaksi social serta penarikan diri dari lingkungan. Semakin lansia mengurangi aktivitas atau kegiatan dan interaksi lingkungannya maka fungsi dari system tubuh dan psikologis lansia akan semakin cepat mengalami penurunan. Hal ini akan mempengaruhi lansia dalam melakukan aktivitas fisik (Howe, 2009).

Berdasarkan hasil penelitian subjek berdasarkan jenis kelamin adalah laki – laki lebih mendominasi sebanyak 55 lansia (61,1%), sedangkan subjek perempuan sebanyak 35 lansia (38,9%). Perbedaan jenis kelamin mempengaruhi aktivitas fisik lansia, jumlah massa otot dan persebaran lemak pada laki-laki lebih sedikit dibandingkan perempuan dikarenakan pada laki-laki hormon testosteron bekerja lebih banyak sehingga mempengaruhi sintesis protein yang berguna untuk massa otot (Habut, Nurmawan dan Wiryanthini, 2016). Berdasarkan hasil penelitian lapangan menunjukkan mayoritas pekerjaannya adalah petani dan berusia rata-rata 60-69 tahun dan bejenis kelamin laki-laki memiliki aktivitas fisik baik, sedangkan lansia yang tidak bekerja dan usia diatas 69 tahun mendapatkan aktivitas fisik yang kurang. Hal ini menunjukkan bahwa pekerjaan, usia dan jenis kelamin pada lansia dapat mempengaruhi aktivitas fisik pada lansia.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 90 responden yang melakukan aktivitas fisik baik sebanyak 53 lansia (58,9%), dan yang melakukan aktivitas kurang sebanyak 37 responden (41,1%). Penyebab aktivitas fisik yang baik pada lansia dapat disebabkan karena lansia tersebut mayoritasnya adalah sebagai petani dan pekerjaan rumah seperti menyapu, mengepel lantai,

memasak, mencuci piring dan mencuci baju masih dilakukan sendiri dan rata - rata berusia 60-66 tahun dan sebagian besar berjenis kelamin laki-laki. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siagian pada tahun 2014, menurut penelitian tersebut diketahui bahwa lansia yang kategori aktivitas fisiknya tinggi dan sedang dikarenakan mayoritas pekerjaan lansia adalah petani, dan responden melakukan gerak badan seperti jogging dan senam 1 jam (Siagian, 2014). Adapun masih banyaknya lansia yang masuk dalam kategori buruk yang dimana hal ini dapat disebabkan karena lansia tersebut tidak bekerja dan pekerjaan rumah sudah digantikan oleh keluarga yang masih muda dan jika beraktivitaspun hanya yang ringan-ringan, olahraga jarang dilakukan dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan yang berusia 67 tahun keatas. Penyebab rendahnya aktivitas fisik dapat disebabkan karena responden tidak pernah melakukan gerak badan dan tidak bekerja (Siagian, 2014). Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Supraba (2015) bahwa dari 144 lansia sebagian besar tidak bekerja yaitu sebanyak 115 lansia (79,86%) (Supraba, 2015)

Berdasarkan Hasil penelitian mengenai kualitas tidur menunjukkan bahwa dari 90 responden yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 50 responden (55,6%) dan kualitas tidur buruk berjumlah 40 responden (44,4%). Responden yang kualitas tidurnya baik dapat disebabkan karena sebagian besar aktivitas bekerja sehingga tubuh lansia tersebut merasa lelah karena beraktivitas seharian sehingga pada malam hari tubuh memerlukan istirahat yang cukup sehingga saat tertidur lansia tersebut merasa nyaman. Menurut Potter dan Perry (2012) Seseorang yang kelelahan biasanya memperoleh tidur yang mengistirahatkan dan membuat tubuh relaksasi sehingga lansia dapat memperoleh kualitas tidur yang baik. (Potter & Perry, 2012).

Adapun berdasarkan kualitas tidur buruk menunjukkan masih tingginya persentase responden yang masuk dalam kategori kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 40 responden (44,4%). Tingginya kualitas tidur buruk yang terjadi pada lanjut usia di disebabkan karena kurangnya aktivitas pada siang hari sehingga lansia lebih banyak tinggal dirumah dan waktunya banyak digunakan untuk istirahat dan tidur. Menurut pendapat Fitri (2018), kurangnya aktivitas fisik pada lanjut usia juga bisa disebabkan oleh persepsi masyarakat. Adanya persepsi masyarakat yang mengatakan bahwa orang yang sudah lanjut usia sebaiknya lebih banyak tinggal di rumah dan tidak perlu melakukan aktivitas fisik. Sehingga karena persepsi tersebut banyak lansia yang memiliki aktivitas fisik yang kurang sehingga berpengaruh pada kualitas tidurnya (Fitri, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitri (2018) yang berjudul Hubungan Aktivitas Fisik Pada Lanjut usia Di Desa Karangrejo Kecamatan Gabus Kabupaten Grobogan, menurut penelitian diketahui bahwa yang memiliki kualitas tidur kategori buruk disebabkan karena usianya yang dimana proses penuaan membuat lansia lebih mudah mengalami gangguan tidur dan mengakibatkan perubahan normal pada pola tidur dan istirahat lansia (Fitri, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur lansia di Desa Nisombalia Kabupaten Maros. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji chi square, diperoleh hasil perhitungan p-value = $0,000 < \alpha = 0,05$, maka hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur. Selanjutnya, besaran korelasi antara kedua variabel tersebut di nilai menggunakan Odds Ratio (OR) yang dimana hasil risk estimate dengan taraf kepercayaan 95%, nilai OR adalah sebesar 12,132 yang menunjukkan bahwa lansia yang aktif dalam beraktivitas fisik mempunyai peluang mendapatkan kualitas tidur 12 kali lebih baik dibandingkan lansia yang tidak aktif dalam beraktivitas fisik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fakihan (2016) dengan judul hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia di Desa Gonilan Sukoharjo. Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang aktif mengikuti kegiatan posyandu di kelurahan Gonilan dengan jumlah total 10 posyandu lansia, dengan jumlah populasi sebanyak 156 orang. Sampel diambil dengan teknik purposive sampling yaitu sebanyak 83 orang. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur dengan p-value 0,007 (Fakihan, 2016).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fitri (2018) dengan judul hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia di Desa Karangrejo Kecamatan Gabus Kabupaten Grobogan. Jenis penelitian yang digunakan adalah metode observasional dengan pendekatan cross sectional. Jumlah populasi sebanyak 83 orang dan jumlah sampel 46 orang yang merupakan lansia yang aktif mengikuti posyandu yang berumur 50-65 tahun diambil dengan teknik purposive sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia dengan pvalue 0,005 (Fitri, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian dilapangan menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia. aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur dan mendapatkan manfaat positif untuk kesehatan. Banyak anggapan dari masyarakat bahwa lansia tidak boleh melakukan aktivitas fisik apalagi melakukan olahraga dengan alasan bahwa orang yang sudah lanjut usia sebaiknya lebih banyak tinggal di rumah dan untuk menghormati dan menghargai orang tua. Sedangkan aktivitas fisik tersebut sangat bermanfaat bagi kesehatan dan kualitas tidur lansia tersebut, salah satu aktivitas fisik yang bagus untuk lansia adalah seperti berkebun, berjalan, bersepeda, rekreasi dan senam lansia yang hal ini dapat meningkatkan kesejahteraan lansia dan kemandirian lansia. Kebutuhan tidur seseorang dirasakan dalam kehidupan setelah seharian lelah beraktivitas dan secara otomatis tubuh akan memberikan sinyal untuk istirahat dan seseorang harus tidur agar tubuh bisa optimal untuk beraktivitas pada hari berikutnya. Kurangnya kegiatan harian atau kegiatan yang tidak terstruktur akan mempengaruhi waktu tidur atau kualitas tidur. Salah satu cara meningkatkan kualitas tidur dengan menjaga aktivitas fisik (Fakihan, 2016).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik lansia dengan kualitas tidur di Desa Nisombalia Kabupaten Maros, semakin baik aktivitas fisik seseorang akan semakin baik pula kualitas tidur nya.

Saran pada peneliti berdasarkan kesimpulan yang didapatkan yaitu peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan dengan melakukan pengkajian faktor – faktor lain yang berhubungan dengan aktivitas fisik maupun kualitas tidur. Perlu diketahui pengukuran kemampuan aktivitas fisik tidak hanya menggunakan PASE dan pengukuran kualitas tidur tidak hanya PSQI, sehingga penelitian selanjutnya diharapkan mengkaji tentang instrumen pengukuran kemampuan aktivitas fisik maupun kualitas tidur yang lain agar hasilnya lebih maksimal. Serta sebaiknya pengukuran aktivitas fisik tidak hanya dilakukan dengan menggunakan kuesioner karena hanya bersifat subjektif, tapi juga dilakukan pengukuran menggunakan alat langsung agar kalori dan energi yang dikeluarkan tercatat dengan baik. Penelitian ini diharapkan menjadi bahan masukan bagi para tenaga kesehatan khususnya Fisioterapis dalam mengkaji kembali hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, A. A. (2018). Pengaruh Pemberian Terapi Genggam Jari Dan Dzikir Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Wredha Daerah Surakarta. 1–18.
- Aria, R., Ukhsan, & Nurlaily. (2019). Kemandirian Lanjut Usia dalam Aktifitas Sehari-Hari di Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Indah Bengkulu. *Jurnal Vokasi Keperawatan* Vol.2 No.1 (2019).
- Badan Penelitian dan Pengembangan Departemen Kesehatan RI 2010, (2010).
- Coenen, P., Huysmans, M. A., Holtermann, A., Krause, N., van Mechelen, W., Straker, L. M., & van der Beek, A. J. (2018). Do highly physically active workers die early? A systematic review with meta-analysis of data from 193 696 participants. *British Journal of Sports Medicine*, 52(20), 1320–1326. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098540>
- Fakihan A. (2016). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Fitri A. (2018). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia di desa karangrejo kecamatan gabus kabupaten grobogan.

-
- Garfield, V., Llewellyn, C. H., & Kumari, M. (2016). The relationship between physical activity, sleep duration and depressive symptoms in older adults: The English Longitudinal Study of Ageing (ELSA). *Preventive Medicine Reports*, 4, 512–516. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.09.006>
- Howe, TE. Rochester, L, Jakson, A, banks, PMH, & Blair, VA. (2008). *Exercise for improving balance in older people*. Gaslow: John Wiley & Sons
- Maryam, R. S., Ekasari, M. F., Rosidawati, Jubaedi, A., & Batubara, I. (2011). *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. In *Asuhan Keperawatan Pada Lansia*. (1st ed., p. 220). Jakarta: Salemba Medika.
- Habut, M. Y., Nurmawan, I. P. S., & Wiryanthini, I. A. D. (2016). Korelasi indeks massa tubuh dan aktivitas fisik terhadap keseimbangan dinamis pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Udayana. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 2(1).
- Hasim, R. W. (2017). *Perbedaan Efektivitas Kompres Jahe Merah dan Kompres Hangat terhadap Penurunan Skala Nyeri Sendi pada Lanjut Usia*.
- Kemenkes. (2019). *Indonesia Masuki Periode Aging Population*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Analisis Lansia di Indonesia*.
- Kredlow, M. A., Capozzoli, M. C., Hearon, B. A., Calkins, A. W., & Otto, M. W. (2015). The effects of physical activity on sleep: a meta-analytic review. In *Journal of Behavioral Medicine* (Vol. 38, Issue 3, pp. 427–449). Springer New York LLC. <https://doi.org/10.1007/s10865-015-9617-6>
- Maryam, R. S., Ekasari, M. F., Rosidawati, Jubaedi, A., & Batubara, I. (2011). *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. In *Asuhan Keperawatan Pada Lansia*. (1st ed., p. 220). Jakarta: Salemba Medika.
- Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Cv. Andi Offest.
- NSF. (2017). *Nasional Sleep Foundation*.
- Richi, Yuliwa, D. (2018). Hubungan Antara Senam Tera dengan Kualitas dan Kuantitas Tidur Lansia Wanita Pada Kelompok Senam Tera di Stadion Gajayana Malang. *Nursing News Volume 3, Nomor 3, 2018, 3, 635–643*.
- Siagian, Hardiknas. 2014 Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur lansia di Desa Parsuratan Kecamatan Balige. *Fakultas Keperawatan Universitas Sumatra*.
- Supraba N.P., 2015. Hubungan antara Aktifitas Sosial, Interaksi Sosial dan Fungsi Keluarga dengan Kualitas Hidup di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Denpasar Utara Kota Denpasar. *Universitas Udayana, Badung. Thesis*.

© 2021 Muh Hidayat Ashari dibawah Lisensi [Creative Commons 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)