

## AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA LAKI-LAKI

Emira Apriyeni<sup>1)\*</sup>, Helena Patricia<sup>2)</sup>, Susi Wulandari<sup>3)</sup>, Dea Ananda<sup>4)</sup>

<sup>1,2,3,4)</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan

STIKES Syedza Saintika

E-mail [emira.apriyeni@gmail.com](mailto:emira.apriyeni@gmail.com)

### ABSTRAK

Lanjut usia sering mengalami kesulitan tidur sekitar 67% yang mengakibatkan kualitas tidur yang buruk. Salah satu faktor yang memengaruhi kualitas tidur adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang rutin dapat menyebabkan kelelahan dan membuat kualitas tidur menjadi lebih baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia laki-laki. Metode penelitian dengan desain analitik menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin di bulan Juni 2023. Jumlah sampel sebanyak 50 orang lansia laki-laki dengan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang di gunakan adalah *Physical Activities Scale For the Elderly (PASE)* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Analisa data menggunakan *uji chi square*. Hasil penelitian ini di dapatkan sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik yang ringan (62%) dan sebagian besar lansia memiliki kualitas tidur yang buruk (58%) dengan nilai *p-value* 0,008. Kesimpulan penelitian ini yaitu terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia laki-laki di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2023. Di harapkan bagi pengasuh wisma untuk mengajak lansia melakukan kegiatan rutin terjadwal di PSTW.

**Kata kunci:** Aktivitas Fisik; Kualitas Tidur; Lansia

### ABSTRACT

*Older People experience sleep distraction, which 67% is poor sleep quality. One factor that influences sleep quality is physical activity. Regular physical activity can cause fatigue and improve sleep quality. The study aimed ti determined the relationship between physical activity and sleep quality in elderly men. The research method used an analytic design using a cross-sectional approach. This research was conducted at Sabai Nan Aluih Sicincin Nursing Home in June 2023. Fifty older man became the sample with the purposive sampling technique. The measuring instruments used are the Physical Activities Scale For the Elderly (PASE) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data analysis used the chi-square test. The results of this study found that most of the respondents had light physical activity (62%), and most of the elderly had poor sleep quality (58%) with a p-value of 0.008 <0.05. This study concludes that there is a relationship between physical activity and sleep quality in older man at the Sabai Nan Aluih Sicincin Nursing Home in 2023. It is hoped that the homestay caregivers will invite the elderly to carry out scheduled routine activities already in the Nursing Home.*

**Keywords:** *Elderly; Physical Activity; Sleep Quality*

Alamat korespondensi: Pegambiran, Padang

Email: [emira.apriyeni@gmail.com](mailto:emira.apriyeni@gmail.com)

Nomor Hp: 082287858882

## PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah suatu keadaan dimana seorang pria maupun wanita yang telah memasuki usia dengan ketetapan 60 tahun lebih, yang mengalami berbagai perubahan yang di tandai dengan penurunan fungsi psikologis, fungsi fisik, yang di tandai dengan penurunan kekuatan, stamina, mental dan penampilan maupun sosial (Putri, 2021). Kualitas tidur adalah suatu kondisi seseorang yang menjalani tidur yang dapat memberikan kesegaran, kebugaran dan kepuasan ketika terbangun yang di pengaruhi oleh jam tidur (kuantitas) dan kedalaman saat tidur (kualitas) (Sholikhah et al., 2022).

Menurut *National Sleep Foundation* usia lansia 65 tahun ke atas di Amerika mengalami kesulitan tidur sekitar 67% lansia dari 1.508 lansia dan sebanyak 73% lainnya mengeluh saat memulai maupun mempertahankan tidurnya, yang mengakibatkan lansia itu sendiri mengalami kualitas tidur yang buruk (Patricia & Apriyeni, 2021). Menurut penelitian yang sudah di lakukan oleh YI di China prevalensi lansia yang mengalami kualitas tidur yang buruk adalah sebanyak 40-70% yang setiap tahunnya akan meningkat dan sangat berisiko untuk mengalami gangguan baik fisik maupun psikologi (Jepisa & Suci, 2022). Sejalan pada studi penelitian yang dilakukan *Universitas Of California*, bahwa lansia yang berumur 60 tahun ke atas memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 40-50% (Iriyani et al., 2023). Di Indonesia usia lansia 60 tahun hampir menyerang setengah dari total lansia (50%) yang memiliki permasalahan pada kualitas tidur lansia, di Jawa Timur di laporkan permasalahan kualitas tidur lansia yang buruk sebanyak 45% (Yuliadarwati & Utami, 2022). Menurut Data yang di dapatkan di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Sumatera Barat terdapat 75% lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur (Jepisa & Suci, 2022).

Akibat dari kualitas tidur yang buruk akan memberikan dampak yang serius antara lain adalah mengantuk yang berlebihan pada siang hari, gangguan memori atau penurunan daya ingat yang mengakibatkan lansia tersebut mudah lupa, mood depresi, sering terjatuh, penurunan kualitas dan kuantitas hidup (Sumirta & Laraswati, 2017). Menjaga kualitas tidur lansia merupakan salah satu hal yang sangat penting di lakukan karena dapat memulihkan fungsi tubuh sehingga dapat melakukan aktifitas fungsionalnya dengan sebagaimana mestinya (Priantara et al., 2021). Faktor penyebab yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia adalah stress psikologis, usia, merokok, penyakit, gizi, lingkungan sekitar, motivasi, gaya hidup lansia dan olahraga atau aktifitas fisik lansia (Utami et al., 2021). Aktivitas fisik adalah suatu pergerakan yang di lakukan oleh tubuh yang di sebabkan oleh otot rangka yang memerlukan tenaga ataupun energi, seperti aktivitas melakukan pergerakan pekerjaan rumah tangga, bekerja dan aktivitas-aktifitas lainnya (Steve et al., 2021).

Sumatera Barat memiliki tiga panti sosial yang di kelola oleh pemerintah Sumatera Barat yaitu PSTW Jasa Ibu di Limo Puluah Koto dengan penghuni sebanyak 30 orang, (PSTW) Kasih Sayang Ibu di Batu Sangkar dengan jumlah penghuni sebanyak 70 orang, (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin adalah panti terbesar di Sumatera Barat dengan jumlah penghuni terbanyak sebanyak 110 orang lansia. Pada hasil studi penelitian awal yang di lakukan di dapatkan jumlah lansia pada PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin adalah sebanyak 110 orang yang di bagi menjadi 14 wisma. Jumlah lansia laki-laki sebanyak 63 orang dan jumlah lansia perempuan sebanyak 47 orang. Oleh karena itu peneliti ingin meneliti lansia laki-laki karena jumlah yang banyak dan agar respondennya homogen. Peneliti melakukan wawancara dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada 10 orang lansia, di dapatkan 5 orang lansia mengalami kesulitan tidur di malam hari, kesulitan tidur yang di alami oleh lansia ini di karenakan ada beberapa yang tidurnya lebih cepat sehingga lansia yang tidur lebih cepat ini terbangun di malam hari dan setelah bangun, lansia sulit untuk memulai tidurnya kembali. Tiga orang lansia sering terbangun di malam hari, di karenakan lansia ingin ke toilet namun setelah bangun dari tidurnya lansia pun sulit untuk kembali lagi memulai tidur. Dan 2 orang lansia tidur dengan baik tidak memiliki gangguan ataupun masalah pada tidurnya. Lansia yang

mengalami kesulitan tidur dan terbangun pada malam hari mengatakan bahwa lansia tersebut tidur kurang dari enam jam, jumlah dari lansia yang tidur kurang dari enam jam ini sebanyak 8 orang lansia. Setelah itu 2 dari 10 orang lansia mengatakan sering melakukan aktivitas fisik seperti menyapu halaman, menyiram tanaman, mencuci pakaian dan mencuci piring nya setelah makan, sedangkan 8 orang lansia memang jarang melakukan kegiatan aktivitas yang terlalu berlebihan. 3 dari 5 orang lansia mengalami keterbatasan fisik memakai alat bantu kursi roda. Sedangkan 5 lansia tidak mengikuti senam lansia yang sudah di jadwalkan di karenakan lansia mengatakan kelelahan, yang mengakibatkan lansia tersebut kurang beraktivitas fisik secara optimal. Berdasarkan fenomena ini, maka peneliti melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia laki-laki di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *analitik* dengan pendekatan *cross sectional study*. Variabel dependen pada penelitian ini adalah kualitas tidur dan variabel independen adalah aktivitas fisik. Penelitian ini dilaksanakan di (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin. Waktu penelitian pada bulan Juni 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang berjenis kelamin laki-laki di (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin yang berjumlah 63 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia laki-laki sebanyak 50 orang dan sudah memenuhi jumlah sampel minimum. Teknik sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteri inklusi diantaranya lansia laki-laki, mampu berkomunikasi dengan baik dan bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi yaitu lansia yang tidak kooperatif dan lansia yang mengalami gangguan kognitif serta penyakit kronis yang tidak memungkinkan menjadi responden. Pengumpulan data menggunakan dua kuesioner yaitu Kuesioner *Physical Activities Scale for Elderly (PASE)* untuk mengukur aktivitas fisik, dan Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk menilai kualitas tidur lansia. Kuesioner PASE terdiri atas 10 pertanyaan mengenai intensitas aktivitas lansia selama 7 hari dan hasil ukur dikategorikan menjadi aktivitas berat dan aktivitas fisik ringan. Kuesioner PSQI terdiri atas 9 pertanyaan mengenai kepuasan lansia terhadap tidurnya selama 1 bulan terakhir dan hasil ukur dikategorikan menjadi kualitas tidur baik dan kualitas tidur buruk. Penelitian ini menggunakan analisa data univariat dimana dalam analisis ini menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase dari setiap variabel dan analisa bivariat untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen yang kemudian diolah dengan menggunakan SPSS dan dilakukan dengan analisa *chi-square*. Hasil hubungan dilihat dari tingkat kemaknaan  $p < 0,05$ , yang berarti ada hubungan di antara kedua variabel.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1) Analisa Univariat

#### a. Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Lansia Laki-laki di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2023

No	Karakteristik Responden	<i>f</i>	%
1	<b>Status Perkawinan</b>		
	Tidak Menikah	4	8,0
	Menikah	15	30,0
	Duda	31	62,0
<b>Total</b>		50	100
2	<b>Pendidikan</b>		
	SD	17	34,0
	SMP	10	20,0
	SMA	17	34,0

	Diploma	1	2,0
	Sarjana	5	10,0
<b>Total</b>		50	100
<b>3</b>	<b>Pekerjaan sebelumnya</b>		
	Tidak bekerja	4	8,0
	Buruh	17	34,0
	Petani	14	28,0
	Swasta	9	18,0
	PNS	6	12,0
<b>Total</b>		50	100
<b>4</b>	<b>Riwayat Penyakit</b>		
	Tidak Ada	12	24,0
	Hipertensi	11	22,0
	Reumatik	8	16,0
	Asam Urat	17	34,0
	Diabetes	2	4,0
<b>Total</b>		50	100
<b>5</b>	<b>Usia</b>		
	60-74	30	60,0
	75-95	20	40,0
<b>Total</b>		50	100

Berdasarkan Tabel 1 dapat di lihat karakteristik responden pada penelitian untuk status perkawinan sebagian besar dari reponden duda 31 orang (62,0%), menikah 15 orang (30,0%) dan tidak menikah ada 4 orang (8,0%). Berdasrkan tingkat pendidikan terakhir terakhir SD sebanyak 18 orang (36,0%), SMA sebanyak 17 orang (34,0%), SMP sebanyak 9 orang (18,0%) serta sarjana sebanyak 5 orang (10,0%) dan diploma hanya 1 orang (2,0%). Berdasarkan pekerjaan sebelumnya lansia paling banyak bekerja sebagai buruh dengan jumlah 17 orang (43,0), petani 14 orang (28,0%), swasta 9 orang (18,0%), sedangkan PNS ada 6 orang (12,0%) dan yang tidak bekerja ada 4 orang (8,0%). Berdasarkan dari riwayat penyakit, lansia yang paling banyak mempunyai riwayat penyakit asam urat 17 orang (34,0%), tidak memiliki riwayat penyakit sebanyak 12 orang (24,0%), yang menderita Hipertensi 11 orang (22,0%), reumatik 8 orang (16,0%) dan Diabetes 2 orang (4,0%). Berdasarkan dari rentang umur di dapatkan umur lansia dengan rentang 60-74 tahun di dapatkan sebanyak 30 orang (60%), lanjut usia dengan rentang 75-90 usia sangat tua di dapatkan sebanyak 20 orang (40%)

#### b. Kualitas Tidur

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pada Lansia Laki-laki di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2023**

Kualitas Tidur	<i>f</i>	%
Baik	21	42,0
Buruk	29	58,0
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 2 dapat di lihat bahwa lebih dari separuh (58%) lansia memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 29 orang di Pantti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin. Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Harisa et al. (2022) di dapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk (66,4%). Penelitian ini juga di dukung oleh Junarti et al. (2022) di dapatkan (67,9%) lansia dengan kualitas tidur yang buruk. Menurunnya kualitas tidur pada lansia berkaitan dengan proses degeneratif yang dialami seperti penurunan jumlah dan ukuran neuron pada sistem saraf pada lansia, menyebabkan tidak optimalnya fungsi neurotransmitter yang berhubungan dengan penghantar signal

ke otak di kelenjer pineal. Penurunan melatonin yang berpengaruh terhadap perubahan irama sirkadian yang menyebabkan penurunan kualitas tidur lansia.

Kualitas tidur merupakan fenomena yang sangat kompleks yang melibatkan berbagai domain antara lain : penilaian terhadap lama tidur, gangguan tidur, masa letensi tidur, gangguan tidur, disfungsi tidur pada siang hari, efesiensi tidur, kualitas tidur dan penggunaan obat tidur (Sholikhah et al., 2022). Faktor yang memengaruhi kualitas tidur pada lansia adalah stress psikologis, usia, merokok, penyakit, gizi, lingkungan sekitar, motivasi, gaya hidup lansia, dan olahraga serta aktivitas fisik lansia (Utami et al., 2021). Akibat dari kualitas tidur yang buruk akan memberikan dampak yang serius antara lain adalah mengantuk yang berlebihan pada siang hari, gangguan memori atau penurunan daya ingat yang mengakibatkan lansia tersebut mudah lupa, mood depresi, sering terjatuh, penurunan kualitas dan kuantitas hidup (Sumirta & Laraswati, 2017). Menurut Ernawati et al. (2022) keluhan tidur pada lansia terjadi karena sulit tidur di malam hari, sering terbangun di malam hari dan terbangun lebih awal. Banyak lansia yang membutuhkan waktu lebih dari 15 menit untuk tertidur. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur yang tidak cukup akan mengurangi oksigen yang masuk ke dalam darah (Laili & Hatmanti, 2018). Kualitas tidur lansia juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan, seperti cuaca dan ketentraman tempat tinggal lansia tersebut. Cuaca yang terlalu dingin atau panas akan mempengaruhi tidur lansia, begitu juga dengan ketentraman tempat tinggal, apabila banyaknya suara gaduh di malam hari, maka juga akan membuat lansia sering terbangun dan itu sendiri akan mengganggu kualitas tidur lansia.

Menurut asumsi peneliti responden yang paling banyak memiliki kualitas tidur yang buruk pada lansia yang di sebabkan karena proses usia yang mengalami penurunan fungsi neuron yang akan berpengaruh terhadap penurunan kualitas tidur pada lansia. Hasil wawancara didapatkan bahwa lansia sering terbangun pada malam hari karena ingin ke kamar mandi, merasa kepanasan, kedinginan dan ada juga di karenakan lansia yang merasakan nyeri pada bagian tubuhnya dan yang paling banyak adalah lansia yang memang memiliki riwayat penyakit seperti rematik dan asam urat. Untuk mengurangi kualitas tidur yang buruk pada lansia di sarankan untuk menciptakan suasana tidur yang nyaman seperti dengan memastikan kamar tidur dalam keadaan tenang, gelap, dan sejuk, apabila lansia mengalami kedinginan lansia bisa tidur menggunakan selimut.

### c. Aktifitas Fisik

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Pada Lansia Laki-laki di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2023**

<b>Aktivitas Fisik</b>	<b><i>f</i></b>	<b>%</b>
Berat	19	38,0
Ringan	31	62,0
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 3 dapat di lihat bahwa lebih dari separuh (62%) lansia laki-laki melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 31 orang di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Junarti et al. (2022) di dapatkan bahwa sebanyak 27 orang (50,9%) lansia secara keseluruhan berada pada kategori ringan. Perbedaan jenis kelamin mempengaruhi aktivitas fisik lansia. Pada lansia laki-laki jumlah massa otot dan persebaran lemak lebih sedikit dikarenakan hormon testosteron yang bekerja lebih banyak sehingga mempengaruhi sintesis protein (Ashari, 2022).

Aktivitas fisik adalah suatu pergerakan yang di lakukan oleh tubuh yang di sebabkan oleh otot rangka yang memerlukan tenaga ataupun energy, seperti aktivitas

melakukan pergerakan pekerjaan rumah tangga, bekerja dan aktifitas- aktifitas lainnya (Steve et al., 2021). Aktivitas fisik yang di lakukan secara teratur akan menjaga keseimbangan homeostatis tubuh. Aktifitas fisik yang rutin juga menyebabkan cadangan glukosa berkurang sehingga memicu keluarnya hormon endorphin yang memberikan rasa nyaman, senang dan bahagia. Saat tubuh nyaman dan rileks maka lansia akan mudah memenuhi kebutuhan tidurnya. Semua kondisi tersebut membantu lansia untuk mampu memulai tidur dengan lebih cepat (Sholikhah et al., 2022).

Asumsi peneliti di dapatkan bahwa banyak lansia yang melakukan aktivitas fisik yang ringan, aktivitas fisik yang ringan di sebabkan karena menurunnya otot rangka, tenaga, dan energi yang menyebabkan kurangnya aktivitas fisik lansia. Sebagian lansia mempunyai riwayat penyakit seperti asam urat dan rematik yang mengakibatkan lansia tersebut terbatas dalam melakukan aktivitas fisik secara berlebihan, namun ada juga lansia yg terhambat mobilitasnya. Apabila aktivitas fisik di lakukan aktif dapat menyebabkan meningkatnya intensitas nyeri sendi, rasa panas dan bengkak serta risiko cidera. Namun, aktivitas fisik dengan intensitas ringan ataupun sedang justru bisa memperkuat dan menjaga kesehatan pada sendi. Di sarankan kepada lansia agar tetap melakukan aktivitas fisik sesuai dengan kemampuan yang di miliki oleh lansia.

## 2) Analisa Bivariat

**Tabel 4 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Laki-Laki**  
**Kualitas Tidur**

Aktivitas Fisik	Baik		Buruk		Total		P-Value
	f	%	f	%	f	%	
<b>Berat</b>	13	68,4	6	31,6	19	100	<b>0,008</b>
<b>Ringan</b>	8	25,8	23	74,2	31	100	
<b>Total</b>	25	50	25	50	50	100	

Berdasarkan tabel 4 hasil analisis aktifitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di peroleh bahwa sebanyak 13 (68,4%) lansia mempunyai aktifitas fisik yang berat dengan kualitas tidur yang baik sedangkan lansia yang beraktifitas fisik yang ringan 8 orang (25,8%) yang kualitas tidurnya baik. Sebaliknya lansia yang kualitas tidur buruk sebanyak 6 orang (31,6%) dengan aktifitas fisik yang berat sedangkan lansia yang memiliki kualitas tidur yang buruk 23 orang (74,2%) dengan aktivitas fisik yang ringan. Hasil uji statistic (Chi Square) di peroleh nilai  $p=0,008$  ( $< 0,05$ ), maka dapat di simpulkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia laki-laki di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2023.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Laili & Hatmanti (2018) di dapatkan hasil bahwa Sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik yang ringan dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak (72,2%) dan terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur. Menurunnya kualitas tidur pada lansia berkaitan dengan prosese degeneratif yang di alami seperti penurunan jumlah dan ukuran neuron pada sistem saraf pada lansia, menyebabkan tidak optimalnya fungsi neurotransmitter yang berhubungan dengan penghantar signal ke otak ke kelenjar pineal. Kualitas tidur menunjukkan kepuasan seseorang terhadap tidur, agar seseorang tidak merasakan kelelahan, mengantuk yang berlebihan, gelisah, lesu, apatis, kehitaman di sekitar kelopak mata, sakit kepala bahkan menguap (Potter et al., 2016).

Dalam buku yang di tuliskan oleh Tarwoto & Wartonah (2010) beberapa ahli mendapatkan kesimpulan bahwa aktivitas fisik yang baik dapat menyebabkan

seseorang menjadi lebih tenang kurang menderita ketegangan dan kecemasan. Latihan fisik akan membuat seseorang lebih kuat menghadapi stress dan gangguan hidup, lebih dapat berkonsentrasi, tidur lebih nyenyak dan merasa puas. Salah satu cara meningkatkan kualitas tidur adalah dengan menjaga aktivitas fisik. Aktivitas fisik akan menyebabkan kelelahan yang kemudian menghasilkan protein delta *inducing peptide sleep (DIPS)* dan membuat kualitas tidur menjadi lebih baik. Latihan dan kelelahan dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur. Kelelahan akibat aktivitas yang tinggi memerlukan tidur yang lebih untuk menjaga keseimbangan terhadap energi yang telah dikeluarkan.

Menurut asumsi peneliti di dapatkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia. Hal ini di karenakan usia lansia menyebabkan penurunan fungsi fisik yang membuat lansia kurang melakukan aktivitas fisik yang berat sehingga mengakibatkan kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan hasil penelitian usia subjek terbanyak adalah antara 60-74 tahun sebesar 60%. Lansia yang berusia antara 60-74 tahun ini adalah subjek yang masih dapat melakukan aktivitas secara mandiri tanpa bantuan orang lain (Aria et al., 2019). Semakin bertambahnya usia lansia maka 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.

Dari Analisa kuesioner di dapatkan lansia dengan aktivitas fisik yang ringan di sebabkan karena lansia paling banyak melakukan aktivitas fisik ringan seperti menonton, yang mengalami gangguan tidur pada malam hari seperti terbangun untuk ke kamar mandi, mendapatkan mimpi buruk dan merasakan kepanasan atau kedinginan, yang membuat lansia tidak bisa untuk tidur kembali, sehingga menyebabkan kualitas tidur pada lansia menjadi buruk. Selain itu, lansia yang memiliki kualitas tidur yang baik dengan aktivitas fisik yang berat di sebabkan usia lansia yang paling banyak dalam penelitian ini yaitu 60-74 tahun di mana pada usia ini, lansia masih mampu untuk melakukan aktivitas fisik yang berat seperti senam lansia yang menyebabkan kelelahan yang kemudian menghasilkan protein *delta inducing peptide sleep (DIPS)* yang membuat kualitas tidur menjadi baik. Dari karakteristik lansia memiliki penyakit penyerta seperti asam urat (34%) yang membuat lansia tidak mampu melakukan aktivitas fisik yang berat namun lansia tidak mengalami gangguan tidur pada malam hari sehingga lansia memiliki kualitas tidur yang baik. Lansia yang memiliki kualitas tidur yang buruk dengan aktivitas fisik yang berat di sebabkan lansia melakukan aktivitas fisik berat yang sudah terjadwal di panti seperti senam lansia di pagi hari, kemudian setelah melakukan aktivitas senam lansia mengalami kelelahan sehingga, membuat lansia tidur di siang hari. Hal ini membuat lansia mengalami kesulitan tidur pada malam hari sehingga kualitas tidur pada lansia menjadi buruk. Untuk mengurangi kualitas tidur yang buruk pada lansia di sarankan untuk menciptakan suasana tidur yang nyaman seperti dengan memastikan kamar tidur dalam keadaan tenang, gelap, dan sejuk, apabila lansia mengalami kedinginan lansia bisa tidur menggunakan selimut dan di saran kan juga pada lansia untuk membatasi tidur di siang hari agar bisa mendapatkan kualitas tidur yang baik pada malam harinya

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat di simpulkan kualitas tidur yang buruk sebanyak (58.0%), aktivitas fisik yang ringan sebanyak (62.0%), Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia laki-laki di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2023 dengan memperoleh nilai *p value* 0,008 ( $p < 0,05$ ).

## SARAN

Saran peneliti adalah hasil penelitian ini dapat memberikan tambahan pengetahuan dan untuk peneliti selanjutnya bisa meneliti lebih terperinci faktor lain yang berkaitan dengan kejadian kualitas tidur pada lansia. Bagi lansia laki-laki dapat melakukan beberapa aktivitas fisik seperti kegiatan senam lansia dan gotong royong yang dijadwalkan oleh petugas panti. Sedangkan untuk pengasuh wisma bisa mengajak lansia melakukan kegiatan rutin terjadwal di PSTW.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aria, R., Ukhsan, & Nurlaily. (2019). Kemandirian Lanjut Usia dalam Aktivitas Sehari-hari di Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Indah Bengkulu. *Jurnal Vokasi Keperawatan* Vol.2 No. 1 .
- Ashari, M.H., Hardianto, Y., Amalia, R.N. (2022). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi* Vol 6 No 1.
- Ernawati, Ahmad, S., & Haisah, S. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Dan Gangguan Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi. *Jurnal Keperawatan Universitas Jambi*, 7(1).
- Harisa, A., Syahrul, S., Yodang, Y., Abady, R., & Bas, A. G. (2022). Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pasien Lanjut Usia dengan Penyakit Kronis. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(1). <https://doi.org/10.22146/jkesvo.62916>
- Iriyani, Safei, Ki., Basri, R. P. L., Rachman, M. E., & Dahliah. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Pola Tidur pada Usia Lanjut. *Fakumi Medical Journal*, 3(1), 1-11.
- Jepisa, T., & Suci, H. (2022). Efektifitas Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia yang Tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Sumatera Barat The Effectiveness of Lavender Aromatherapy on Sleep Quality for Elderly Living in Tresna Elderly Social Institution , West Sumatra. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), 104-108.
- Junarti, Prasetyo, A., & Sodikin. (2022). Hubungan Aktifitas Fisik Dan Spiritualitas Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Nusa Indah Kecamatan Patimuan. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 15(1), 1-8.
- Laili, F. N., & Hatmanti, N. M. (2018). Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Lansia Wulan Erma Menanggal SurabayaA. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 4(1), 7-14.
- Patricia, H., & Apriyeni, E. (2021). Determinant Factors of Psychological Well Being Nurses on the Frontline Against the Covid-19 Pandemic. *Proceedings of the 2nd Syedza Saintika International Conference on Nursing, Midwifery, Medical Laboratory Technology, Public Health, and Health Information Management (SeSICNiMPH 2021)*. <https://doi.org/https://doi.org/10.2991/ahsr.k.211026.040>
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P., & Hall, A. (2016). *Fundamentals of Nursing, 9th Edition*. Elsevier Health Sciences.
- Priantara, 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), 110-121. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i2.628>
- Putri, D. E. (2021). Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(4), 1147-1152.
- Sholikhah, D. U., Sasmito, N. B., Vidhiastutik, Y., & Wadid, M. T. W. (2022). Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Posyandu Lansia Dusun Cangkring Desa Kedunglosari Kecamatan Tembalang Kabupaten Jombang. *Prima Wiyata Health*, III(2).
- Steve, D., Amisi, M. D., & Punduh, M. I. (2021). Gambaran aktivitas fisik mahasiswa semester II fakultas kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi saat pembatasan sosial masa pandemi covid -19. *Jurnal KESMAS*, 10(1), 95-104.



- Sumirta, I. N., & Laraswati, A. I. (2017). Faktor Yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia. *Jurnal Gema Keperawatan*, 8(1), 20-30.
- Tarwoto, & Wartonah. (2010). *Kebutuhan Dasar Manusia Dan Proses Keperawatan*. Salemba Medika.
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Pantl. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362-380.
- Yuliadarwati, N. M., & Utami, K. P. (2022). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif bagi Lansia dengan Kualitas Tidur Buruk. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 319-323.