

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Karangrejo Kecamatan Gabus Kabupaten Grobogan

Angkit Kinasih, Sanfia Tesabela Messakh, Ahmad Zaenal Fitri

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Kristen Satya Wacana

E-mail : angkit.kinasih@staff.uksw.edu

Abstrak

Latarbelakang: Aktivitas lansia adalah setiap kegiatan yang dilakukan lansia yang membutuhkan energi untuk melakukannya, misalnya mengasuh cucu, berjalan, ataupun melakukan kegiatan membersihkan rumah. Ketenangan saat tidur pada malam hari dapat menambah kesegaran dan berakibat pada semangat untuk menjalankan aktivitas pada pagi hari. Kedua hal tersebut merupakan beberapa tanda dari kualitas tidur yang baik. Sekarang ini banyak lansia dan keluarga tidak memperhatikan aktivitas fisik dan kualitas tidur lansia. **Tujuan:** penelitian adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia di desa karangrejo. **Metode penelitian:** observasional dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian adalah 46 lanjut usia yang aktif mengikuti kegiatan posyandu lansia di Desa Karangrejo. Teknik sampling yang digunakan adalah Purposive Sampling. Pengambilan data menggunakan kuesioner *General Practice Physical Activity Questionnaire (GPAQ)* dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index(PSQI)*.

Kata kunci : Aktifitas fisik, Kualitas Tidur, Lansia

The Relationship of Physical Activity to Sleep Quality in Elderly

Abstract

Background: *The elderly activity is any activity done by the elderly who needs energy to do it, such as parenting, walking, or doing house cleaning activities. The calm during sleep at night can add freshness and result in the spirit to run the activity in the morning. Both of these are some signs of good sleep quality. Today many elderly and families do not pay attention to the physical activity and quality of elderly sleep.* **Purpose:** *From this research is to know the relation of physical activity with sleep quality at old age in karangrejo village.* **Research method:** *observational with cross sectional approach. The sample of the study was 46 elderly who actively participated in posyandu elderly activity in Karangrejo Village. The sampling technique used is Purposive Sampling. The data were collected using a General Practice Physical Activity Questionnaire (GPAQ) questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire.*

Keywords: *Elderly, Physical Activity, Sleep Quality*