

## HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI RW 09 SARDONOHARJO, NGAGLIK, SLEMAN, YOGYAKARTA

Paulina Rias Aprianingsih\*, Agnes Mahayanti, Scholastika Fina Aryu P  
Stikes pantirapih, Daerah Istimewa Yogyakarta, 55281, Indonesia

ARTICLE INFORMATION	ABSTRACT
<p><i>*Corresponding Author</i> Paulina Rias Aprianingsih <a href="mailto:riaspaulina8@gmail.com">riaspaulina8@gmail.com</a></p> <p><b>Keywords:</b> Sleep quality_1 Physical activity_2 Elderly_3</p>	<p><i>Sleep quality is a measure of a person to be able to start sleeping and to maintain sleep, the quality of a person's sleep can be described from the length of sleep time, and complaints felt during sleep or after waking up. Physical activity will make the body tired so that the body produces DIPS protein and makes sleep quality good. This study aims to analyze the relationship between physical activity and sleep quality in the elderly in RW 09 Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta with a total of 72 elderly. The sample used was 60 respondents, taken with a sampling technique, namely purposive sampling. Inclusion criteria with elderly who are willing to become respondents and have MMSE scores of 25-30 (normal cognitive). Exclusion criteria are elderly who move, elderly with physical limitations (deaf, speech, blind), elderly who have physical weakness with B-G value dependence determined by the Katz index. Instruments used PASE, and PSQI. Data analysis using SPSS version 23 with univariate statistical tests of percentage and biivariate using Spearman rho. The characteristics of respondents are age, gender, employment status, MMSE score, and Katz index. The conclusion obtained from the p-value <math>0.042 &lt; 0.05</math> means that there is a significant relationship between physical activity and sleep quality in the elderly in RW 09, Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta. Conclusion The characteristics of the elderly are mostly (98%) aged 60-74 years, the physical activity of the elderly is less, namely most (73.3%) respondents, most (70%) respondents have poor sleep quality. Suggestions for cadres to be able to increase knowledge related to the importance of physical activity for health and the quality of elderly sleep. Suggestions for cadres to be able to increase knowledge related to the importance of physical activity for health and the quality of elderly sleep. Suggestions for the nursing field the results of this study are used as material for gerontic nursing service practice, improving the health of the elderly, examining more deeply related to sleep quality. For future researchers, they can analyze factors that affect physical activity and the quality of elderly sleep.</i></p>
<p><b>Kata Kunci:</b> Kualitas tidur_1 Aktivitas fisik_2 Lansia_3</p>	<p>Kualitas tidur merupakan ukuran seseorang untuk dapat memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dari lama waktu tidur, dan keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun setelah bangun tidur. Aktivitas fisik akan membuat tubuh kelelahan sehingga tubuh menghasilkan protein DIPS, dan membuat kualitas tidur menjadi baik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di RW 09 Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta dengan populasi lansia yaitu 72 lansia. Sampel yang digunakan sejumlah 60 responden, menggunakan teknik sampling yaitu <i>purposive sampling</i>. Kriteria inklusi lansia berkenaan menjadi responden dan memiliki nilai MMSE 25-30 (kognitif normal). Kriteria eksklusi yaitu lansia berpindah tempat tinggal, lansia berketerbatasan fisik (tuna rungu, wicara, tunanetra), nilai B-G indeks Katz lansia. Instrumen yang digunakan PASE, dan PSQI. Analisis data menggunakan SPSS versi 23 dengan uji statistic univariat presentase dan biavariat menggunakan <i>Spearman rho</i>. Karakteristik responden yaitu, usia, jenis kelamin,</p>

	<p>nilai MMSE, dan <i>indeks Katz</i>. Kesimpulan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di RW 09, Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta dengan p-value <math>0.042 &lt; 0.05</math>. Karakteristik lansia sebagian besar (98%) berusia 60-74 tahun, aktivitas fisik lansia kurang yaitu sebagian besar (73,3%) responden, sebagian besar (70%) responden memiliki kualitas tidur buruk. Saran bagi kader mampu meningkatkan pengetahuan pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan dan kualitas tidur lansia. Saran bagi bidang keperawatan hasil penelitian ini digunakan sebagai bahan praktik pelayanan keperawatan gerontik, meningkatkan kesehatan lansia, mengkaji lebih dalam kualitas tidur. Bagi peneliti selanjutnya dapat menganalisis faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik dan kualitas tidur lansia.</p>
--	--

## PENDAHULUAN

Berdasarkan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia, lanjut usia merupakan individu yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Proses penuaan mulai dari selesainya pertumbuhan pada usia 25 tahun. Proses penuaan ini ditandai dengan adanya penurunan fungsi tubuh yaitu terjadi perubahan pada penglihatan, pendengaran dan kepadatan tulang (Senja dan Prasetyo 2019).

Populasi lansia di Wilayah Asia Tenggara penduduk yang berusia 60 tahun keatas adalah 9,8%, pada tahun 2017, akan meningkat masing-masing menjadi 13,7% dan 20,3% pada tahun 2030 dan 2050 (WHO 2022). Menurut Kementerian Kesehatan jumlah lansia pada tahun 2020 di Indonesia sekitar 27,1 juta orang (hampir 10% dari jumlah total penduduk), dan pada tahun 2025 di prediksi akan meningkat menjadi 33,7 juta (11,8%). Menurut Statistik Penduduk Lanjut Usia tahun 2021 terdapat delapan provinsi yang telah memasuki struktur penduduk tua, yaitu Daerah Istimewa Yogyakarta (15,52 persen) dengan jumlah terbesar (Madeira, wiyono dan Ariani, 2019).

Menurut *National Sleep Foundation* disitasi oleh Madeira, Wiyono dan Ariani (2019) sekitar 67% dari 1,508 lanjut usia di Amerika diatas usia 65 tahun melaporkan gangguan tidur sebanyak 7,3% lansia

mengeluhkan gangguan tidur atau insomnia. Di Indonesia angka individu yang mengalami gangguan tidur sekitar 50% orang yang berusia 60 tahun. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan, setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% lansia melaporkan adanya insomnia dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius.

Berdasarkan data WHO (2017) disitasi oleh Sari, Rahmawati & Salmiyati (2020) aktivitas fisik di dunia yang masih kurang mencapai 27,5 %, sedangkan menurut data Riskedas (2018) menunjukkan bahwa di Indonesia aktivitas fisik yang kurang mencapai 33,5 %. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat aktivitas fisik masih sangat rendah.

Berdasarkan hasil penelitian oleh Fitria dan Aisyah tahun 2020 didapatkan hasil yaitu setelah dilakukan uji *Chi-Square* diperoleh hasil perhitungan  $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ , maka dapat disimpulkan terdapat hubungan anatar kedua variabel. Hasil penelitian tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sholikhah, Sasmito, Vidhiastutik dan Wadid tahun 2022, dengan judul Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Posyandu Lansia Dusun Cangkring Desa Kedung Losari Kecamatan Tembalang Kabupaten Jombang, hasil penelitian ini yaitu ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tahun 2023 di RW 09, Kelurahan Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta didapatkan data lansia yang berumur 60 tahun ke atas sebanyak 72 lansia. Berdasarkan wawancara yang didapatkan dari 10 lansia, rata-rata lansia mengeluhkan mengalami gangguan tidur, rata-rata lansia tidur hanya 3-5 jam pada malam hari, sering terbangun saat tidur, rata-rata lansia tidak banyak melakukan aktivitas diluar rumah dan

## METODE

Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari hingga Agustus 2023 dan dilakukan pada 60 lansia di RW 09 Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman,

## HASIL

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdsarkan karakteristik responden di RW 09, Kelurahan Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta

	Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia	Usia lanjut ( <i>Elderly</i> ) (60-74 tahun)	59	98,3%
	Usia lanjut tua ( <i>Old</i> ) (75-90 tahun)	1	1,7%
Jenis kelamin	Laki-laki	18	30%
	Perempuan	42	70%
Status pekerjaan	Bekerja	4	6,7%
	Tidak bekerja	56	93,3%
Total		60	100%

Sumber: Data Primer, 2023

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. metode penelitian kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross sectional* untuk mengetahui hubungan

hanya berdiam di dalam rumah. Selama ini wilayah Sardonoharjo belum pernah dilakukan penelitian Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Pada Lansia, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di RW 09 Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta”.

Yogyakarta. Lokasi tersebut dipilih karena belum pernah ada penelitian terkait hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia.

aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia RW 09, Kelurahan Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta.

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar (98,3%) responden berusia 60-74 tahun, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitria dan Aisyah (2020) tentang hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia di desa babah dua, yaitu didapatkan bahwa 55,3% responden berusia 65-69 tahun. Menurut peneliti pada rentan usia 60-74 tahun lansia masih memiliki kondisi tubuh yang baik, karena semakin bertambahnya usia maka tubuh akan mengalami penurunan. Pada lansia akan mengalami banyak penurunan terutama pada persendian atau pergerakan tubuh sehingga lansia terhambat dalam pergerakan atau aktivitasnya.

Dari data hasil penelitian menunjukkan sebagian besar (70%) responden adalah perempuan, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitria dan Aisyah (2020) tentang hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia di

desa babah dua, yaitu didapatkan bahwa 52% responden lansia yaitu perempuan. Menurut peneliti semakin bertambahnya usia lansia laki-laki semakin lebih sedikit melakukan aktivitas dan hanya duduk, menonton tv dan lain sebagainya. Pada lansia perempuan masih melakukan aktivitas rumah tangga seperti membersihkan rumah, memasak, berkebun dan lain-lain.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (93,3%) responden tidak bekerja, Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nisa dan Jatmiko (2019) tentang hubungan tingkat aktifitas fisik dengan fungsi kognitif pada lanjut usia yang mendapatkan hasil yaitu terdapat 44,2% lansia tidak bekerja. Menurut asumsi peneliti terdapat batas usia pensiun yaitu 58 tahun atau 60 tahun sehingga lansia banyak yang tidak bekerja. Selain itu lansia mengalami penurunan secara fisik sehingga tidak mampu untuk bekerja.

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat aktivitas fisik pada lansia di RW 09 Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta

Aktivitas Fisik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	16	26,7%
Kurang	44	73,3%
Total	60	100%

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan hasil bahwa sebagian besar (73,3%) responden memiliki aktivitas fisik kurang.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ariyanto, Cinta dan Utami tentang aktivitas fisik

terhadap kualitas hidup pada lansia yang mendapatkan hasil sebanyak 30 orang (66,7%) aktivitas fisik lansia termasuk kategori buruk. Menurut asumsi peneliti lansia kurang melakukan aktivitas fisik dikarenakan lansia tidak bekerja dan banyak masyarakat yang melarang untuk beraktivitas dan mengurangi aktivitas yang dilakukan oleh lansia. Selain itu aktivitas yang dilakukan oleh lansia merupakan aktivitas fisik ringan seperti melakukan pekerjaan rumah, bersantai dan duduk. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Suprpti (2020) tentang hubungan pola makan, kondisi psikologis, dan aktivitas fisik dengan diabetes mellitus pada lansia di puskesmas kumai mendapatkan hasil bahwa lansia dengan aktivitas fisik ringan yaitu 101 responden (61,2%).

Menurut Buanasita (2022), aktivitas fisik adalah setiap gerakan yang dilakukan oleh tubuh dan dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang teratur sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental serta kualitas hidup, menjaga tubuh tetap sehat dan bugar. Aktivitas fisik dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu gaya hidup, perjalanan penyakit, budaya, tingkat energi, usia dan tingkat perkembangan. Keterampilan setiap kelompok umur berbeda-beda, karena kemampuan atau kematangan kegiatan usaha seiring dengan perkembangan usia (Riyadi dan Hesti, 2015).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kualitas Tidur Pada Lansia Di RW 09 Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	18	30%
Buruk	42	70%
Total	60	100%

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa sebagian besar (70%) responden yang memiliki kualitas tidur buruk. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian oleh Asti dan Ibrahim tentang hubungan kualitas tidur dan status gizi dengan hipertensi pada lanjut usia di Aceh dengan hasil sebanyak 79% responden dalam kategori kualitas tidur buruk.

Menurut peneliti lansia mengalami kualitas tidur buruk karena lansia sering terbangun dini hari dan membutuhkan waktu lama untuk tidur atau tidak bisa tidur kembali, dan lansia sering terbangun untuk ke kamar mandi. . Seseorang yang tidur nyenyak akan bangun dengan perasaan segar dan segar. Namun, bila tidur tidak nyenyak dan berkualitas buruk, maka akan menimbulkan

berbagai gangguan keseimbangan fisiologis tubuh yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan. waktu tidur yang cukup (minimal 7 jam sehari). Ketika seseorang cukup tidur, maka akan siap beraktivitas (Riyadi & Widuri, 2015, Woran, Kundre, dan Pondaag, 2020).

Perubahan fisik dan mental terjadi seiring bertambahnya usia, diikuti dengan perubahan pola tidur, dimana lansia sering terbangun di tengah malam dan sulit untuk tidur kembali (Nugroho, 2012, Rahmani dan Rosidin, 2020). ). Proses penuaan menyebabkan penurunan neurotransmitter yang ditandai dengan penurunan jumlah norepinefrin sehingga menyebabkan perubahan ritme sirkadian. Jam sirkadian otak mengatur makan, tidur, suhu tubuh, produksi hormon, regulasi glukosa dan insulin, produksi urin, pergantian sel dan fungsi biologis lainnya. Ritme sirkadian bekerja dengan cara mengatur berbagai ritme dalam tubuh, antara lain terjaga, suhu tubuh, tekanan darah, dan pola sekresi hormon (Listi, 2022).

Peran hormon endokrin dan serotonin adalah mengatur tidur, suasana hati, kemampuan belajar dan perhatian (Buana, 2020). Irama sirkadian lansia terganggu dan lansia tidak mampu mengatur tinggi rendahnya ritme sirkadian. Menurunnya ritme sirkadian tinggi-rendah

pada lansia dapat meningkatkan terbangun di malam hari dan membuat lansia mengantuk di siang hari (Neikrug & Ancoli-Israel, 2010, Rahmani & Rosidin, 2020). . Inti suprachiasmatic mengalami kemunduran dan gangguan fungsi, mengganggu ritme sirkadian orang tua. Berkurangnya kadar melatonin di malam hari dapat menyebabkan gangguan ritme sirkadian, terutama saat menjadi lebih lanjut. Meningkatnya frekuensi terbangun saat lansia tidur malam mengurangi jumlah total jam tidur lansia (Meiner, Sue E., 2006, disitasi oleh Rahmani dan Rosidin, 2020).

Kualitas tidur yang buruk secara terus menerus dapat menimbulkan masalah baru bagi lansia, sehingga kualitas tidur pada lansia perlu pertimbangan atau perhatian yang serius (Rahmani & Rosidin, 2020). Upaya pelayanan kesehatan dapat dilakukan melalui kerangka kerja yang memberikan pendidikan atau program kesehatan yang ditujukan untuk peningkatan kualitas tidur dan juga aktivitas fisik, agar lansia semakin sadar akan pentingnya aktivitas fisik dan kualitas tidur bagi tubuh. Hal ini juga dapat diupayakan dalam bidang keperawatan khususnya dapat melihat lebih dalam aktivitas fisik dan kualitas tidur pada lansia, sehingga penanganan dapat meminimalisir faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik dan kualitas tidur pada lansia.

Menurut Riyadi & Widuri, 2015 disitasi oleh Woran, Kundre dan Pondaag, (2020), Kualitas tidur mengukur kemampuan seseorang untuk tertidur dan tetap tertidur.

Kualitas tidur dapat digambarkan melalui durasi tidur dan rasa tidak nyaman pada saat tidur atau saat bangun tidur. Menurut Riyad dan Hesti (2015), kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu status kesehatan (penyakit fisik, stres mental), lingkungan, pola makan, obat-obatan dan zat, serta gaya hidup.

Selain itu kelelahan, simulan dan alcohol, merokok serta motivasi juga mempengaruhi kualitas tidur (Mubarak dan Chayatin, 2014). Menurut Riyadi dan Hesti (2015) waktu dan pola tidur berdasarkan tingkat perkembangan pada lansia, kualitas tidur akan berubah yaitu pada tahap REM lebih cenderung memendek. Terdapat penurunan yang progresif pada masa lansia diatahap tidur NREM 3 dan 4 atau tidur dalam. Hal ini sesuai dengan karakteristik responden yaitu pada usia lansia (60-74 tahun) sebanyak 98,3%.

Tabel 4. Tingkat Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di RW 09 Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta

<i>Correlations</i>			Kualitas_Tidur	Aktivitas_Fisik
<i>Spearman's rho</i>	Kualitas_Tidur	<i>Correlation Coefficient</i>	1.000	<b>.263*</b>
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.	<b>.042</b>
		N	60	60
Aktivitas_Fisik		<i>Correlation Coefficient</i>	<b>.263*</b>	1.000
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	<b>.042</b>	.
		N	60	60

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4 variabel aktivitas fisik dan kualitas tidur yang telah diuji menggunakan uji *Spearman rho* menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang

bermakna antara dua variable yang diuji karena nilai *p-value*  $0.042 < 0.05$ , dengan arah korelasi positif yang artinya semakin besar nilai suatu variable maka semakin besar juga nilai variable lainnya.

## PEMBAHASAN

Diketahui nilai *p-value*  $0.042 < 0.05$  maka artinya ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia. Dari *output spss*, terdapat nilai

korelasi yang positif yaitu nilai  $r = 0.263$ , lalu untuk kekuatan korelasi sangat lemah yaitu  $r = 0.263$  antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di rw 09 Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman,



Yogyakarta. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitria dan Aisyah yaitu ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia di Desa Babah Dua Kecamatan Tadu Raya Kabupaten Nagan Raya Tahun 2019 dengan hasil perhitungan  $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ .

Menurut Potter & Perry, (2010) disitasi oleh Prianthara, Pramurthi dan Astrawan, (2021) Olahraga dan kelelahan dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur, karena kelelahan akibat aktivitas berat memerlukan tidur lebih banyak untuk menjaga keseimbangan energi. Hal ini terjadi pada orang yang pulang kerja dan merasa lelah sehingga menyebabkan mereka tertidur lebih cepat akibat tidur gelombang lambat atau gerakan mata non-cepat (NREM) yang diperpendek. Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan pengeluaran energi, pelepasan endorfin, dan suhu tubuh, sehingga dapat membantu tidur selama pemulihan tubuh. Aliran darah yang teratur membantu otak mendapatkan lebih banyak oksigen untuk membantu mengatur tekanan darah, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kenyamanan tidur. (Chennaoui et al., 2014 dikutip oleh Prianthara, Pramurthi dan Astrawan, 2021).

Banyak anggapan dari masyarakat bahwa lansia tidak boleh mengikuti

kegiatan seperti olah raga dan kegiatan keluarga karena itu merupakan bentuk penghormatan terhadap orang tua dan lebih baik tinggal di rumah. Tentunya kegiatan tersebut sangat bermanfaat bagi kesehatan dan kualitas tidur para lansia. Contoh aktivitas fisik yang baik untuk lansia adalah berkebun, jalan kaki, bersepeda, hobi, dan senam dewasa yang dapat meningkatkan kesehatan dan kemandirian lansia (Ashari, Hardianto, & Amalia, 2022). Kegiatan seperti jalan santai adalah olahraga jalan lambat. Meski terlihat sangat ringan, kegiatan ini termasuk olahraga karena secara terus menerus melibatkan otot-otot tubuh. (Arkan et al., 2015 dikutip oleh Setyarini, Sihombing dan Sandriani, 2020). Manfaat jalan santai ini terutama efek fisiologis langsung yaitu pengaturan gula darah, stimulasi adrenalin dan non adrenalin, serta peningkatan kualitas dan kuantitas tidur (Marryam, 2012, dikutip oleh Setyarini, Sihombing dan Sandriani, 2020).

Ritme sirkadian memengaruhi pola fungsional dan perilaku sirkadian utama. Fluktuasi dan penilaian suhu tubuh, detak jantung, tekanan darah, sekresi hormon, kemampuan sensorik, dan suasana hati bergantung pada pemeliharaan siklus harian 24 jam. Ritme sirkadian dipengaruhi oleh cahaya dan suhu, serta faktor eksternal seperti aktivitas sosial dan kebiasaan kerja.

Tahap normal terdiri dari dua fase, yaitu tidur tanpa gerakan mata cepat (*NREM sleep*) dan tidur dengan gerakan mata cepat (*REM sleep*). yang dibagi menjadi beberapa tahapan (Potter & Perry, 2005, disitasi oleh Setyarini, Sihombing dan Sandriani, 2020 ). Aktivitas fisik meningkatkan pengeluaran energi, endorfin, dan suhu tubuh sehingga dapat meningkatkan kebutuhan tubuh akan tidur dan proses penyembuhan. Aktivitas fisik dapat merangsang sistem saraf simpatis dan sistem saraf parasimpatis sehingga menyebabkan hormon adrenalin, norepinefrin, dan katekolamin berkurang (Chennaoui et al., 2014 disitasi.oleh Prianthara, Pramurthi dan Astrawan, 2021). Contoh aktivitas fisik yang dapat dilakukan lansia adalah olahraga atau senam lansia. Olahraga dapat merangsang mekanisme aksis HPA (*hypothalamus pituitary adrenal*), yaitu merangsang kelenjar pineal untuk mengeluarkan serotonin dan melatonin. Dari hipotalamus, rangsangan diteruskan ke kelenjar hipofisis (hipofisis) untuk membentuk endorfin dan enkefalin yang menimbulkan relaksasi dan menimbulkan perasaan euforia atau Bahagia (Wahyuni, 2015 disitasi oleh Supardi, Khayati, Winarti, & Setiyawan, 2022). Supardi, Khayati, Winarti, dan Setiyawan, 2022).

Hasil korelasi menunjukkan lemah karena tidak hanya aktivitas fisik yang

kurang namun terdapat banyak hal yang bisa mempengaruhi kualitas tidur pada lansia. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yaitu status kesehatan (Penyakit fisik dan stress biologis), lingkungan, diet, obat-obatan dan substansi, gaya hidup, kelelahan, simulant dan alcohol, merokok dan motivasi. Menurut Fitria dan Aisyah (2020) Kualitas tidur yang buruk pada lansia disebabkan oleh kurangnya aktivitas di siang hari, sebagian besar hari dihabiskan untuk istirahat dan tidur, dan rata-rata tidur malam terganggu karena gejala seperti nyeri pada tungkai dan kaki, betis, terasa panas . malam dan bangun untuk ke kamar mandi dan mayoritas adalah wanita berusia 66 tahun ke atas.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar (98,3%) responden berusia 60-74 tahun, sebagian besar (70%) responden lansia adalah perempuan, sebagian besar (93,3%) responden lansia tidak bekerja. Aktivitas fisik pada lansia di RW 09 Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta menunjukkan bahwa sebagian besar (73,3%) responden memiliki aktivitas fisik kurang dan responden yang memiliki aktivitas fisik baik sebesar (26,7%). Kualitas tidur pada lansia di RW 09 Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman,

Yogyakarta menunjukkan bahwa sebagian besar (70%), responden memiliki kualitas tidur buruk dan responden yang memiliki kualitas tidur baik yaitu 30%. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di RW 09 Sardonoarjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta dengan  $p$  value  $0.042 < 0.05$ .

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanto, A., Cinta, N. P., & Utami, D. N. (2020). Aktivitas fisik terhadap kualitas hidup pada lansia. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(2), 145-151.
- Ashari, M. H., Hardianto, Y., & Amalia, R. N. (2022). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas tidur pada Lansia. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 6(1), 35-41.
- Asti, R., & Ibrahim, I. (2020). Hubungan kualitas tidur dan status gizi dengan hipertensi pada lanjut usia di Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 4(3).
- Buanasita, A. (2022). Buku Ajar Gizi Olahraga, Aktivitas Fisik dan Kebugaran. Pekalongan: PT Nasya Expanding Management.
- Fitria, A., & Aisyah, S. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Babah Dua. *Jurnal Gentle Birth*, 3(1), 1-11.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. Hari Lanjut Usia Nasional 2020, Negara Hadir Untuk Lansia. <https://www.kemkes.go.id/article/view/20092300002/hari-lanjut-usia-nasional-2020-negara-hadir-untuk-lansia.html> Diakses pada tanggal 20/03/2023.
- Listi, F. R. (2022). Penerapan Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 5 Bulan Terhadap By. Z di PMB Marlina, SST., M. Kes. Bandar Lampung Tahun 2022 (Doctoral dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).
- Madeira, A., Wiyono, J., & Ariani, N. L. (2019). Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Hipertensi Pada Lansia. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(1).
- Mubarak, W, I., & Ns, Nurul, Chayatin. (2014). *Buku ajar Kebutuhan Dasar Manusia; Teori & Aplikasi Dalam Praktik*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Nisa, O. S., & Jatmiko, A. W. (2019). Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif Pada Lanjut Usia. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 12(2), 59-64.
- Nugroho, M. A. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Gangguan Muskuloskeletal. Pada Lansia Di Panti Sosial. Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung,. Jakarta Timur (Doctoral Dissertation, Universitas Binawan).
- 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), 110-120.
- Rahmani, J., & Rosidin, U. (2020). Gambaran Kualitas Tidur Lansia Disatuan Pelayanan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Kabupaten Garut. *Jurnal Keperawatan BSI*, 8(1), 143-153.

- Riyadi, S., Hesti, W. (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia Aktivitas Istirahat Diagnosis Nanda*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Riyadi, Sujono & Hesti Widuri. (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia Aktivitas Istirahat Diagnosis Nanda*. Yogyakarta: Gosyen Publishing
- Senja, Amalia dan Tulus Prasetyo.(2019).*Perawatan Lansia Oleh Keluarga Dan Care Giver*.Jakarta:Bumi Medika
- Setyarini, E. A., Sihombing, F., & Sandriani, V. A. (2020). Pengaruh Olahraga Jalan Santai Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Werdha Bandung. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA*, 3(1), 49-58.
- 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: Aktifitas Fisik dengan Kualitas Tidur Lansia. *Prima Wiyata Health*, 3(2), 1-10.
- Suprapti, D. (2020). Hubungan Pola Makan, Kondisi Psikologis, Dan Aktivitas Fisik Dengan Diabetes Mellitus Pada Lansia Di Puskesmas Kumai. *Jurnal Borneo Cendekia*, 2(1), 1-23.
- World Health Organization (WHO). (2022) Ageing. <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/ageing>. Diakses pada tanggal 29/04/2022.