

ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND SLEEP QUALITY IN THE ELDERLY IN RW 06 DARMO VILAGE WONOROMO DISTRICT SURABAYA

MELANIA AGNES DUA LEWAR
202102020

Elderly individuals experienced a decline in physical function, leading to reduced activity and increased leisure time. Limited physical activity negatively affected their sleep quality. Observations in RW 06, Darmo Subdistrict, Wonokromo District, Surabaya, showed that many elderly spent most of their time watching television or sitting idly at home, often experiencing sleep disturbances such as waking at night and difficulty returning to sleep. This study aimed to analyze the relationship between physical activity and sleep quality among the elderly in RW 06. A correlational study with a cross-sectional approach was used. The population included 36 elderly individuals selected through simple random sampling from the Posyandu Lansia in RW 06 who met the inclusion criteria. Physical activity was measured using the Physical Activity Scale for the Elderly (PASE), and sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Results showed that 64% of the elderly had poor physical activity and poor sleep quality. A Spearman Rank test yielded $p = 0.000$ with a correlation coefficient of 0.759, indicating a strong positive relationship. It was suggested that local leaders and health workers collaborate to encourage elderly individuals to perform light physical activities to improve sleep quality.

Keywords : Physical Activity, Sleep Quality, Elderly

ABSTRAK
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
LANSIA DI RW 06 KELURAHAN DARMO
KECAMATAN WONOKROMO
SURABAYA

MELANIA AGNES DUA LEWAR
202102020

Lansia akan mengalami penurunan fungsi tubuh yang menyebabkan kemunduran dalam beraktivitas sehingga meningkatkan waktu luang. Aktivitas fisik yang terbatas akan berpengaruh pada kualitas tidur. Fenomena yang ditemukan di RW 06 Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya yaitu lansia tidak banyak melakukan aktivitas dan hanya menghabiskan waktu untuk menonton televisi dan duduk santai di rumah serta mengalami gangguan tidur seperti terbangun pada malam hari dan sulit untuk memulai tidur kembali. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di RW 06 Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya. Desain penelitian yang digunakan adalah studi korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah lansia di Posyandu Lansia RW 06 Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya yang memenuhi kriteria inklusi yang dipilih dengan teknik *simple random sampling* sebanyak 36 orang. Aktivitas fisik diukur dengan kuesioner *Physical Activity Scale for the Elderly* dan kualitas tidur diukur dengan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index*. Hasil penelitian 64% aktivitas fisik buruk dan sebanyak 64% mengalami kualitas tidur buruk. Hubungan kedua variabel dinilai menggunakan uji statistik *Rank Spearman* didapatkan $p = 0,000$ ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia, koefisien korelasi 0,759 kekuatan hubungan kuat dengan arah positif, semakin baik aktivitas fisik maka semakin baik kualitas tidur. Diharapkan Ketua RW 06 dapat bekerjasama dengan petugas Puskesmas Jagir untuk memberi motivasi kepada lansia untuk melakukan aktivitas fisik sederhana seperti jalan santai, senam ringan, dan peregangan ringan sehingga memiliki kualitas tidur yang baik.

Kata kunci : Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Lansia