

SKRIPSI

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



MELANIA AGNES DUA LEWAR
202102020

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
STIKES KATOLIK ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA
2025**

SKRIPSI

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



MELANIA AGNES DUA LEWAR
202102020

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
STIKES KATOLIK ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA
2025**

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

SKRIPSI

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Dalam Program Studi Ilmu Keperawatan

MELANIA AGNES DUA LEWAR

202102020

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
STIKES KATOLIK ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA
2025

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan

Nama : Melania Agnes Dua Lewar

Program Studi : Ilmu Keperawatan

NIM : 202102020

Tempat Tanggal Lahir : Boru, 30 Desember 2001

Alamat : Boru, RT/RW. 009/005, Kec. Wulanggitang, Flores Timur

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul :

“Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di RW 06 Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya” adalah hasil pekerjaan saya pribadi, ide, pendapat atau materi-materi dari sumber lain telah dikutip sesuai dengan cara penulisan informasi yang sesuai.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan jika pernyataan ini tidak sesuai dengan kenyataan, maka saya bersedia menanggung sanksi yang akan dikenakan kepada saya termasuk pencabutan gelar Sarjana Keperawatan yang nanti saya dapatkan.

Surabaya, 18 Juli 2025



Melania Agnes Dua Lewar
202102020

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA

TANGGAL 18 Juli 2025

Oleh :

Pembimbing 2



Gabriel Wanda Sinawang M.Kep., Ners

NRK : 222016051

Pembimbing 1

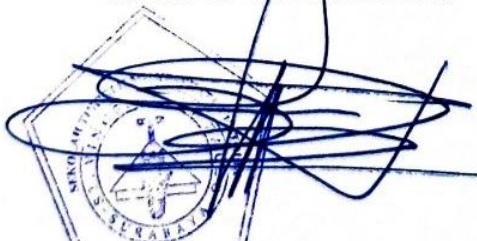


Sisilia Indriasari W. M.Kep., Ners

NRK : 112004021

Mengetahui

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Katolik St. Vincentius a Paulo



Arief Widya Prasetya M.Kep., Ners

NRK : 112002020

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan



Ni Luh Agustini Purnama M.Kep., Ners

NRK : 112005023

PENETEPAN PANITIA PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Melania Agnes Dua Lewar

NIM : 202102020

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Judul : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di
RW 06 Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya

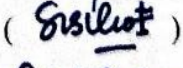
Skripsi ini telah diuji dan dinilai

Oleh Panitia Penguji Pada Program Studi Ilmu Keperawatan

STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya

Pada Tanggal 03 Juli 2025

Panitia Penguji

1. Ketua Penguji : Ni Luh Agustini Purnama M.Kep., Ners ()
2. Penguji 1 : Sisilia Indriasari W. M.Kep., Ners ()
3. Penguji 2 : Gabriel Wanda Sinawang M.Kep., Ners ()

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademika STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya,
saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Melania Agnes Dua Lewar

NIM : 202102020

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalti-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di RW 06 Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya”.

Beserta perangkat yang diperlukan. Dengan hak bebas Royalti Noneksklusif ini STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 18 Juli 2025

Yang menyatakan,



(Melania Agnes Dua Lewar)

MOTTO

**”Orang yang Berjalan Maju dengan Menangis Sambil Menabur Benih,
Pasti Pulang dengan Sorak-Sorai Sambil Membawa
Berkas-Berkasnya”
(Mazmur 126)**

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

Bapak Benediktus Bata Lewar, Mama Maria Mathildis Oa Soge, Adik Ludgardis
Claritha Sabina Lewar, Kakak Maxmilianus R. Kelang, Adik Dian Theresia G.
Kelang, Kakek dan Nenek serta semua Keluarga dan orang terdekat yang selalu
menjadi sumber semangat dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan perlindungannya penulis diberi kesempatan menyelesaikan dengan tepat waktu skripsi dengan judul **“Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di RW 06 Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya”**.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak memperoleh bantuan dari dan masukan dari berbagai pihak. Bersama ini perkenalkan penulis mengucapkan terima kasih kepada :

- 1) Sisilia Indriasari W. M.Kep., Ners selaku pembimbing 1 sekaligus pembimbing akademik yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, membantu, mengarahkan dan memberi semangat serta dukungan dalam proses penyusunan skripsi ini.
- 2) Gabriel Wanda Sinawang M.Kep., Ners selaku pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, membantu, mengarahkan, dan memberi semangat serta dukungan dalam proses penyusunan skripsi ini.
- 3) Arief Widya Prasetya M.Kep., Ners selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti dan menyelesaikan skripsi ini.
- 4) Ni Luh Agustini Purnama M.Kep., Ners selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah mengarahkan dan memotivasi dalam penyusunan skripsi ini.
- 5) Kedua orang tua tercinta Bapak Beni Lewar, Mama Oa Soge, adik Ledy Lewar, yang dengan penuh cinta selalu mendoakan, mendukung dalam bentuk apapun, nasihat serta motivasi yang tidak berkesudahan yang

diberikan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, serta penyemangat penulis di kala penulis jenuh, capek, sedih dalam mengerjakan skripsi ini adik Dian Kelang.

- 6) Pak Lutfi selaku Ketua RW 06 dan Ibu Yudit selaku Kader Posyandu Lasia yang telah mengizinkan dan mengarahkan penulis melakukan penelitian.
- 7) Lansia yang ada di RW 06 Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
- 8) Sahabat tercinta Rahel, Yeni, Sasi, Mita, Elsa, Yolla, Ilin, Dhea, dan teman-teman Ilmu Keperawatan angkatan 2021 kelas “ATROFIXI” yang selalu membantu, mendukung dan memberi semangat satu sama lain.
- 9) Semua dosen, staf pendidikan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya yang sudah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini dan juga untuk semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan.

Surabaya, 18 Juli 2025

Penulis

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

DAFTAR ISI

Sampul Depan	i
Sampul Belakang	ii
Persyaratan Gelar	iii
Halaman Pernyataan Orisinalitas	iv
Lembar Pengesahan	v
Penetapan Panitia Penguji	vi
Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi	vii
Motto	viii
Halaman Persembahan	ix
Kata Pengantar	x
<i>Abstract</i>	xii
Daftar Isi	xiv
Daftar Tabel	xvii
Daftar Gambar	xix
Daftar Diagram	xx
Daftar Lampiran	xxi
Daftar Singkatan	xxii

BAB 1 PENDAHULUAN..... 1

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis	5

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA..... 6

2.1 Konsep Lanjut Usia	6
2.1.1 Pengertian Lanjut Usia	6
2.1.2 Klasifikasi Lanjut Usia	6
2.1.3 Perubahan pada Lanjut Usia	6
2.2 Konsep Aktivitas Fisik	11
2.2.1 Pengertian Aktivitas Fisik	11
2.2.2 Manfaat Aktivitas Fisik	11
2.2.3 Mekanisme Pergerakan	11
2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	12
2.2.5 Tingkatan Aktivitas Fisik	14
2.2.6 Dampak Aktivitas Fisik	15
2.2.7 Pengukuran Aktivitas Fisik	17
2.3 Konsep Tidur	18

2.3.1 Pengertian Tidur	18
2.3.2 Tahapan Tidur.....	19
2.3.1 Siklus Tidur	20
2.3.2 Kebutuhan Tidur	21
2.3.3 Kualitas Tidur	21
2.3.4 Indikator Kualitas Tidur	21
2.3.5 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	22
2.3.6 Gangguan Tidur	25
2.3.7 Kualitas Tidur Baik	26
2.3.8 Kualitas Tidur Buruk	26
2.3.9 Dampak Gangguan Kualitas Tidur	26
2.3.10 Pengukuran Kualitas Tidur	27
2.4 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur	27
2.5 Kerangka Konseptual.....	29
2.6 Hipotesis.....	30

BAB 3 METODE PENELITIAN..... 31

3.1 Desain Penelitian dan Rancangan Penelitian	31
3.2 Kerangka Kerja.....	31
3.3 Identifikasi Variabel.....	33
3.3.1 Variabel <i>Independent</i> (Variabel Bebas).....	33
3.3.2 Variabel <i>Dependent</i> (Variabel Terikat).....	33
3.4 Definisi Operasional	33
3.5 Populasi, Sampel dan Sampling	38
3.5.1 Populasi	38
3.5.2 Besar Sampel.....	39
3.5.3 Sampling	39
3.6 Pengumpulan Data dan Analisa Data.....	40
3.6.1 Pengumpulan Data.....	40
3.6.2 Analisis Data	43
3.7 Etika Penelitian.....	50

BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN 52

4.1 Hasil Penelitian.....	52
4.1.1 Karakteristik Lokasi Penelitian	52
4.1.2 Data Umum	53
4.1.3 Data Khusus	54
4.1.4 Uji Hipotesis.....	56
4.2 Pembahasan	56
4.2.1 Aktivitas Fisik	56
4.2.2 Kualitas Tidur	58
4.2.3 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur	61

BAB 5 PENUTUP 63

5.1 Simpulan	63
--------------------	----

5.2	Saran	63
DAFTAR PUSTAKA		64
LAMPIRAN		67

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Kisi-Kisi Kuesioner <i>Physical Activity Scale for the Elderly</i>	18
Tabel 2.2	Kisi-Kisi Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>	27
Tabel 3.1	Definisi Operasional Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di RW 06 Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya.....	34
Tabel 3.2	Konverensi Kegiatan Waktu Kegiatan Per Hari Menurut PASE...	45
Tabel 3.3	Kategori Nilai Skor PASE.....	45
Tabel 3.4	Penilaian <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI).....	46
Tabel 3.5	Kategori Nilai Skor PSQI.....	47
Tabel 3.6	Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi...	49
Tabel 4.1	Karakteristik Data Responden Lansia Di RW 06 Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya pada tanggal 16 April 2025.....	53
Tabel 4.2	Tabulasi Silang Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di RW 06 Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya pada tanggal 16 April 2025.....	55
Tabel L-1	Tabulasi Silang Antara Usia Dengan Aktivitas Fisik Pada Lansia Di RW 06 Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya Pada Tanggal 16 April 2025.....	90
Tabel L-2	Tabulasi Silang Antara Pekerjaan Dengan Aktivitas Fisik Pada Lansia Di RW 06 Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya Pada Tanggal 16 April 2025.....	90
Tabel L-3	Tabulasi Silang Antara Keluhan Kesehatan Dengan Aktivitas Fisik Pada Lansia Di RW 06 Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya Pada Tanggal 16 April 2025.....	90
Tabel L-4	Tabulasi Silang Antara Gangguan Tulang Dengan Aktivitas Fisik Pada Lansia Di RW 06 Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya Pada Tanggal 16 April 2025.....	90
Tabel L-5	Tabulasi Silang Antara Menderita Penyakit Tertentu Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di RW 06 Kelurahan Darmo	

	Kecamatan Wonokromo Surabaya Pada Tanggal 16 April 2025.....	91
Tabel L-6	Tabulasi Silang Antara Merokok Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di RW 06 Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya Pada Tanggal 16 April 2025.....	91
Tabel L-7	Tabulasi Silang Antara Konsumsi Alkohol Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di RW 06 Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya Pada Tanggal 16 April 2025.....	91
Tabel L-8	Tabulasi Silang Antara Merasa Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di RW 06 Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya Pada Tanggal 16 April 2025.....	91
Tabel L-9	Tabulasi Silang Antara Mengonsumsi Obat-Obatan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di RW 06 Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya Pada Tanggal 16 April 2025.....	91
Tabel L-10	Tabulasi Silang Antara Kondisi Kamara Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di RW 06 Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya Pada Tanggal 16 April 2025.....	92
Tabel L-11	Tabulasi Silang Antara Suasana Lingkungan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di RW 06 Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya Pada Tanggal 16 April 2025.....	92

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Konseptual Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia.....	29
Gambar 3.1	Kerangka Kerja Tentang Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di RW 06 Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya.....	32

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1	Aktivitas Fisik Lansia Di RW 06 Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya pada tanggal 16 April 2025.....	54
Diagram 4.2	Kualitas Tidur Lansia Di RW 06 Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya pada tanggal 16 April 2025.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Survey Pendahuluan	67
Lampiran 2 Surat Balasan Ijin Survey Pendahuluan	68
Lampiran 3 Surat Ijin Kelayakan Etik	69
Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian.....	70
Lampiran 5 Surat Balasan Ijin Penelitian.....	71
Lampiran 6 Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian	72
Lampiran 7 Lembar Informasi untuk Responden.....	73
Lampiran 8 Persetujuan Keikutsertaan dalam Penelitian	76
Lampiran 9 Lembar Pengukuran Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur	77
Lampiran 10 Rekapitulasi Data Demografi	84
Lampiran 11 Rekapitulasi Data Aktivitas Fisik.....	86
Lampiran 12 Rekapitulasi Data Kualitas Tidur	88
Lampiran 13 Tabulasi Silang.....	90
Lampiran 14 Hasil Uji Statistik	93
Lampiran 15 Uji Turnitin	94
Lampiran 16 Lembar Konsultasi Pembimbing 1 dan 2	96
Lampiran 17 Lembar Konsultasi Revisi Skripsi	101

DAFTAR SINGKATAN

ASDPP = Analisis Statistik Deskripsi Proporsi Persentase

BMR = *Basal Metabolik Rate*

DIPS = *Delta Inducing Pepide Sleep*

Km = Kilometer

Kcal = Kilokalori

mmHg = milimeter hydrargyrum

ml = milimeter

NREM = *Non-Rapid Eye Movement*

PASE = *Physical Activity Scale for the Elderly*

PSQI = *Pittsburgh Sleep Quality Index*

REM = *Rapid Eye Movement*

RW = Rukun Warga

SPSS = *Statistical Product And Service Solution*

STIKES = Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan

WHO = *World Health Organization*