

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA AKTIFITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA

THERESIA MULYANTHI
201602050

Kualitas tidur semakin berkurang seiring dengan bertambahnya usia dan menjadi masalah yang sering dijumpai di kalangan lansia. Meningkatkan aktivitas fisik dan pelaksanaannya secara rutin menjadi salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia. Penelitian ini merupakan literature review yang menggunakan 6 jurnal penelitian dengan metode *searching electronic databases* dari beberapa database yaitu *PubMed*, *ProQuest*, dan *Google Scholar*. Hasil penelitian menunjukkan hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia dengan nilai terendah $p < 0,001$ dan nilai tertinggi $p < 0,05$ yang menunjukkan hubungan yang signifikan. Terdapat nilai r pada salah satu jurnal dengan nilai sebesar $r^2=0.37$ yang berarti memiliki hubungan yang sedang. Aktivitas fisik memiliki arah hubungan yang positif dengan kualitas tidur yaitu peningkatan aktivitas fisik juga akan meningkatkan kualitas tidur lansia. Energi yang ada dapat digunakan dengan baik melalui aktivitas dan kualitas tidur dapat ditingkatkan. Tidur dapat dipengaruhi oleh rutinitas harian seperti aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari. Lansia dengan aktivitas fisik yang baik menurunkan kemungkinan terjadinya penurunan kualitas tidur.

Kata kunci: aktivitas fisik, kualitas tidur, lansia.