

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR  
PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA  
SABAI NAN ALUIH SICINCIN  
TAHUN 2024**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Pendidikan Strata I  
Keperawatan



*Oleh :*

**Rahmi Oktavia**

**2014201030**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN FAKULTAS  
ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI  
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG  
TAHUN 2024**

### PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

|                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| Nama lengkap             | : Rahmi Oktavia          |
| NIM                      | : 2014201030             |
| Tempat/tanggal lahir     | : Padang/14 Oktober 2001 |
| Tahun Masuk              | : 2020                   |
| Program Studi            | : S1 Keperawatan         |
| Nama Pembimbing Akademik | : Meyi Yanti, M.KM       |
| Nama Pembimbing I        | : Ns. Tomi Jepisa, M.Kep |
| Nama Pembimbing II       | : Meyi Yanti, M.KM       |

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi yang berjudul **“Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2024”**

Apabila suatu hari nanti terbukti melakukan plagiat dalam penulisan skripsi, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Februari 2025

A yellow rectangular stamp with the text "METRAI TEMPEL" and a barcode. To the right of the stamp is a handwritten signature in blue ink.

Rahmi Oktavia

## PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Rahmi Oktavia

NIM : 2014201030

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2024

Telah disetujui untuk diseminarkan dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Seminar Hasil Program Studi Keperawatan Universitas Alifiah Padang.

Padang, Februari 2025

Pembimbing I



Ns. Tomi Jepisa, S.Kep. M.Kep

Pembimbing II



Meyi Yanti, M.KM

Disahkan oleh

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi



(Ns. Syalvia Oresti., M.Kep., Ph.D)

### PERNYATAAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Rahmi Oktavia

NIM : 2014201030

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2024

Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan penguji seminar hasil pada program studi keperawatan universitas alifah padang

### DEWAN PENGUJI

Pembimbing I

Ns. Tomi Jepisa, S.Kep., M.Kep

()

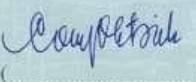
Pembimbing II

Meyi Yanti, M.KM

()

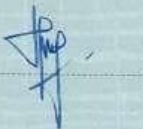
Penguji I

Ns. Conny Oktizulvia, S.Kep., M. Kep

()

Penguji II

Ns. Helmanis Suci., S.Kep., M.Kep

()

Disahkan oleh

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi

()  
(Ns. Syalyia Oresti., M.Kep., Ph.D)

## **SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG**

Skripsi, Februari 2025

**Rahmi Oktavia**

### **Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2024**

xiii + 79 halaman + 5 tabel + 2 gambar + 13 lampiran

#### **ABSTRAK**

Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022 proporsi lansia mencapai 10,82% atau sekitar 29,3 juta orang. Sumatera Barat berada di urutan keenam dengan jumlah lansia terbanyak di Indonesia dengan persentase 10,79% dari total jumlah penduduk Sumatera Barat. Kemampuan aktivitas fisik lansia akan mengalami penurunan sehingga menyebabkan lansia mengalami masalah dalam memenuhi kebutuhan terutama kebutuhan istirahat dan mengakibatkan terganggunya kualitas tidur lansia. Kualitas tidur yang buruk akan mempengaruhi keseimbangan fisiologis dan psikologis tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2024.

Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional study*. Penelitian dilakukan di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 02-04 September 2024. Waktu penelitian pada bulan Maret 2024-September 2024. Poupulasi penelitian yaitu 110 lansia dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *Total Sampling*. Data dianalisis dengan uji statistik *Chi Square*.

Hasil penelitian didapatkan 84,4% aktivitas fisik lansia kurang didapatkan kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan dari 56,4% aktivitas fisik lansia baik didapatkan kualitas tidur yang baik. Berdasarkan hasil uji statistik *Chi Square* didapatkan *p-value* 0,002 ( $p < 0,05$ ) sehingga disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia. Diharapkan pada perawat dan pengurus panti dapat membantu pemenuhan aktivitas fisik untuk meningkatkan kualitas tidur lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin.

**Daftar Pustaka : 24 (2010 – 2024)**

**Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Lansia**

**ALIFAH PADANG COLLEGE OF HEALTH SCIENCES**

*Skription, February 2025*

**Rahmi Oktavia**

***The Relationship Between Physical Activity and Sleep Quality in the Elderly at the Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Social Home in 2024***

*xiii + 79 pages + 5 tables + 2 figures + 13 appendices*

**ABSTRACT**

According to data from the Central Statistics Agency (BPS) in 2022, the proportion of the elderly reached 10.82% or around 29.3 million people. West Sumatra is in sixth place with the highest number of elderly people in Indonesia with a percentage of 10.79% of the total population of West Sumatra. The physical activity ability of the elderly will decrease, causing the elderly to have problems in meeting their needs, especially the need for rest and resulting in disruption in the quality of sleep of the elderly. Poor sleep quality will affect the physiological and psychological balance of the body. This study aims to determine the relationship between physical activity and sleep quality in the elderly at PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin in 2024.

A type of quantitative research with a cross sectional study approach. The research was conducted at PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin. Data collection was carried out on September 2-4, 2024. The research time is March 2024-September 2024. The research population was 110 elderly people with a sampling technique using Total Sampling. The data was analyzed by the Chi Square statistical test.

The results of the study found that 84.4% of the elderly had poor sleep quality compared to 56.4% of the elderly had good physical activity and had good sleep quality. Based on the results of the Chi Square statistical test, a p-value of 0.002 ( $p < 0.05$ ) was obtained, so it was concluded that there was a significant relationship between physical activity and sleep quality in the elderly.

Based on the results of this study, it can be concluded that there is a meaningful relationship between the level of physical activity and the quality of sleep in the elderly. It is hoped that nurses and orphanage administrators can help fulfill physical activities to improve the quality of sleep for the elderly at PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin.

**Bibliography : 24 (2010 – 2024)**

**Keywords : Physical Activity, Sleep Quality, Elderly**

## RIWAYAT HIDUP PENELITI



### Identitas Pribadi

|                   |                        |
|-------------------|------------------------|
| Nama              | Rahmi Oktavia          |
| Tempat Lahir      | Padang                 |
| Tanggal Lahir     | 14 Oktober 2001        |
| Agama             | Islam                  |
| Anak Ke           | 1 (Satu)               |
| Jumlah Bersaudara | 4 (Empat)              |
| Daerah Asal       | Padang, Sumatera Barat |
| Kebangsaan        | Indonesia              |
| Alamat            | Lambung Bukit          |

### Identitas Orang Tua

|           |                  |
|-----------|------------------|
| Nama Ayah | Jonedri          |
| Pekerjaan | Petani           |
| Nama Ibu  | Salisma          |
| Pekerjaan | Ibu Rumah Tangga |

### Riwayat Pendidikan

|             |                                           |
|-------------|-------------------------------------------|
| 2008 - 2014 | SDN 10 Lambung Bukit                      |
| 2014 - 2017 | SMPN 14 Padang                            |
| 2017 - 2020 | SMAN 15 Padang                            |
| 2020 - 2024 | S1 Keperawatan Universitas Alifiah Padang |