
Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Lembang Paonganan Kecamatan Buntu Pepasan Tahun 2024

Regina Reni Ranteallo¹, Junelty Almar², Jenni Sari Sirenden³

Institut Toraja Raya Indonesia

Reginareneranteallo@gmail.com

Abstrak

:

Aktivitas fisik pada lansia merupakan kegiatan yang membutuhkan energi, dengan kegiatan ini tubuh lansia akan mengeluarkan keringat namun harus dikerjakan secara tepat agar nafas sedikit lebih cepat, denyut jantung lebih cepat dan otot menjadi lelah. Dan kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah gelisah, lesu dan sakit kepala. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Lembang Paonganan Kecamatan Buntu Pepasan Tahun 2024.

Desai penelitian yang digunakan adalah kuantitatif melalui pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang ada di Lembang Paonganan berjumlah 89 jiwa dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *non probability* dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner dan wawancara. Pada penelitian ini menggunakan program SPSS versi 25. Data diuji dengan statistik *kolmogorov-smirnov* dengan tingkat ketelitian 5% (0.05).

Distribusi karakteristik lansia menunjukkan mayoritas aktivitas fisik sedang sebanyak 29 jiwa (40.3%), kualitas tidur buruk sebanyak 39 jiwa (54,2). Aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia. Berdasarkan analisa *klomogorov- smirnov* didapatkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Lembang Paonganan Kecamatan Buntu Pepasan dengan nilai $p=0,038$ ($p<\alpha$ 0.05).

Kesimpulan dalam penelitian ini ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di lembang paongnan kecamatan buntu pepasan, semakin sering lansia melakukan aktivitas fisik makan kualitas tidur sebagian lansia akan mengalami kualitas tidur buruk. Sehingga diharapkan kepada lansia untuk selalu melakukan rutinitas harian seperti jalan pagi, melakukan senam lansia setiap pagi dan olahraga ringan

Kata kunci: *Aktuvitas Fisik; Kualitas Tidur*

Abstract

Physical activity in the elderly is an activity that requires energy, with this activity the elderly body will sweat but it must be done correctly so that breathing is a little faster, heart rate is faster and muscles become tired. And sleep quality is a person's satisfaction with sleep, so that a person does not show feelings of tiredness, restlessness, lethargy and headaches. The aim of this research is to determine the relationship between physical activity and sleep quality in the elderly in Lembang Paonganan, Buntu Pepasan District in 2024

The research design used is quantitative through a cross sectional approach. The population in this study was 89 elderly people in Lembang Paonganan with a non-probability sampling technique using purposive sampling technique. Data collection instruments used questionnaires and interviews. In this study, the SPSS version 25 program was used. Data was tested using Kolmogorov-Smirnov statistics with an accuracy level of 5% (0.05).

The distribution of elderly characteristics shows that the majority have moderate physical activity, 29 people (40.3%), 39 people (54.2%) have poor sleep quality. Physical activity and sleep quality in the elderly. Based on the Kolmogorov-Smirnov analysis, it was found that there was a relationship between physical activity and sleep quality in the elderly in Lembang Paonganan, Buntu Pepasan District with a value of $p=0.038$ ($p<\alpha 0.05$).

The conclusion in this study is that there is a relationship between physical activity and sleep quality in the elderly in Lembang Paongnan, Buntu Pepasan sub-district, the more often the elderly do physical activity, the more the elderly will experience poor sleep quality. So it is hoped that the elderly will always carry out daily routines such as walking in the morning, doing elderly exercises every morning and light exercise.

Keywords: Physical Activity; Sleep Quality

**Correspondent Author :*

Email : reginareneranteallo@gmail.com

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan orang yang sedang berada pada fase akhir kehidupannya. Dengan bertambahnya usia, fungsi fisik, fisiologis, kognitif dan mental mulai menurun (Devanti, 2020). Proses menua merupakan proses seumur hidup dan tidak hanya dimulai pada titik waktu tertentu, melainkan dimulai pada awal kehidupan. Penuaan adalah suatu proses alamiah yang terjadi dalam kehidupan manusia sepanjang hidup dan mulai sejak permulaan kehidupan atau artinya seseorang telah melalui tiga tahapan kehidupan yaitu anak, dewasa dan orang tua. Dalam pasal 1 ayat (2), UU No.13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia menyebutkan bahwa lanjut usia merupakan mereka yang telah mencapai usia 60 tahun keatas (Adriani. R, 2022).

Secara global, pada tahun 2020 jumlah lansia yang berusia 65 tahun atau lebih, mencapai 727 juta jiwa atau 7,27 persen (United Nations, 2020). Dan menurut Direktorat Jenderal Kependudukan dan Pencatatan Sipil (Dukcapil, 2021) di Indonesia pada tahun 2021 jumlah penduduk lansia sebanyak 30,16 juta jiwa atau. Dan menurut *World Health Organization* (WHO, 2020) lansia di negara-negara berpenghasilan tinggi sebanyak 26% pria dan 35% wanita kurang aktif secara fisik, dibandingkan dengan negara-negara berpenghasilan rendah yaitu 12% pria dan 24% wanita.

Menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS, 2018) dari 818.507 orang yang di ukur aktivitas fisiknya, sebanyak 35,5% di antaranya memiliki aktivitas fisik yang kurang dan 66,5% diantaranya dengan aktivitas fisik yang cukup. Di Sulawesi Selatan memiliki nilai proporsi lansia yang lebih tinggi dari angka nasional, yakni sebesar 11,69 persen atau 1.169 juta jiwa pada tahun 2020 (Badan Pusat Statistik Sulawesi Selatan, 2024)

Di Kabupaten Toraja Utara jumlah lansia pada tahun 2019 sebanyak 27,043 juta jiwa dan tahun 2020 sebanyak 27,851 juta jiwa (BPS Kabupaten Toraja Utara, 2024). Berdasarkan data yang diperoleh di Lembang Paongan pada tahun 2024 jumlah lansia sebanyak 89 orang (Data Sekunder Lembang Paongan, 2024).

Meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia akan berdampak pada peningkatan angka harapan hidup yang diharapkan akan berdampak pada peningkatan jumlah penduduk lanjut usia sehingga akan mempengaruhi keadaan sosial ekonomi baik dalam keluarga, masyarakat dan negara (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017).

Memasuki usia tua terjadi banyak perubahan baik itu perubahan fisik dan masalah fungsional yang dapat memicu pada lanjut usia seperti mengalami penurunan fungsi kognitif atau mental yang dapat berdampak pada perubahan struktur fungsi otak. Penurunan tersebut akan terlihat pada lansia yang terdapat gangguan berpikir, konsentrasi, orientasi, bahasa, perhatian dan ingatannya (Hutangalung M.S, 2021).

Penyebab utama menurunnya fungsi kognitif pada lansia biasanya dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah kurang melakukan aktivitas fisik sehingga berdampak pada kualitas tidur pada lansia, oleh karena itu aktivitas mampu mempertahankan aliran darah secara optimal dan mengantarkan nutrisi ke otak. Sehingga lansia yang tidak beraktivitas fisik secara rutin mengakibatkan aliran darah ke otak menurun dan menyebabkan otak kekurangan oksigen (Pranata, 2021).

Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Oleh karena itu usia juga mempengaruhi

kurangnya aktivitas fisik pada lansia, karena kondisi fisik mereka mulai memburuk seiring bertambahnya usia. Wanita selama menopause lebih memungkinkan mengalami kekurangan aktivitas fisik dibandingkan pria, sehingga dapat menyebabkan pengeroposan tulang yang dapat menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik pada orang lanjut usia. (Jumaiyah, 2020).

Tingkat aktivitas fisik yang berkurang sangat berdampak negatif pada kesehatan, lingkungan, kesejahteraan masyarakat, kualitas hidup lansia dan juga dapat mempengaruhi kualitas tidur (Adriani, 2022). Aktivitas fisik pada lansia yang tidak mencukupi atau tidak terstruktur juga dapat menyebabkan gangguan mobilitas, kesehatan mental, serta dapat menyebabkan penyakit kronis, antara lain penyakit kardiovaskular, stroke, diabetes, osteoporosis dan obesitas (Izquierdo, 2021). Faktor lain yang mempunyai dampak signifikan terhadap kesehatan dan kesejahteraan lansia adalah kualitas tidur sehingga kualitas tidur dapat mempengaruhi kualitas kesehatan lansia (Vogel, 2021).

Menurut penelitian (Richi D, 2018) dalam (Muh Hidayat Ashari, 2022) Lansia yang melakukan olahraga, bersih-bersih rumah dan rutin olahraga mendapatkan tidur malam yang nyenyak karena aktivitas fisik menyebabkan banyak otot berkontraksi, rileks, merangsang respon relaksasi fisik dan mental sehingga dapat meredakan dan menenangkan gelombang otak sehingga lansia merasa lebih baik, lebih tenang dan lebih santai.

Menurut *National Sleep Foundation* (NSF) sekitar 67% dari 1.508 orang berusia di atas 65 tahun di Amerika melaporkan masalah tidur dan hingga 7,3% orang lanjut usia melaporkan kesulitan untuk tertidur atau insomnia. Penelitian telah menunjukkan bahwa kualitas tidur pada lanjut usia sangat berdampak langsung pada kesehatan mental, fisik dan emosional (NFS, 2017) dan penelitian yang dilakukan di *University of California* menemukan bahwa 40-50% orang yang berusia di atas 60 tahun sangat rentan mengalami penurunan kualitas tidur (Ambarwati, 2018) dalam (Yudi Hardianto, 2022).

Menurut (Khasanah dan Hidayati, 2021) kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat bangun dari tidur. Kualitas tidur pada lansia yang mencakup aspek kuantitatif dari tidur seperti durasi tidur, retensi tidur, serta aspek subyektif seperti tidur dan istirahat. Perubahan tidur normal pada lansia adalah terdapat pada *Non Rapid Eye Movement* (NREM) 3 dan 4, lansia hampir tidak memiliki tahap 4 atau tidur dalam. Perubahan pola tidur lansia disebabkan perubahan sistem neurologis yang secara fisiologis akan mengalami penurunan jumlah dan ukuran neuron pada sistem saraf pusat hal ini mengakibatkan fungsi dari neurotransmitter pada sistem neurologi menurun, sehingga distribusi norepinefrin yang merupakan zat untuk merangsang tidur juga akan menurun.

Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur di antaranya adalah pola makan, faktor genetik, lingkungan dan aktivitas fisik (Sejbuk et al, 2022). Faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur buruk pada lansia diantaranya karena kebiasaan tidak ada pengaturan jam tidur yang baik. Selain itu, gaya hidup yang monoton dan kurangnya aktivitas fisik dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia. Menurut (Hofman et al, 2022) mengurangi perilaku kurang gerak dan meningkatkan aktivitas fisik dapat meningkatkan kualitas tidur lansia..

Berdasarkan hasil pengamatan selama KKN Pada tanggal 19 Februari – 16 Maret Tahun 2024 terdapat 89 lansia di Lembang Paongan Kecamatan Buntu Pepasan dan peneliti lakukan wawancara pada 7 lansia pada tanggal 9 maret 2024 didapatkan 4 lansia yang mengatakan mengalami gangguan

tidur di malam hari meskipun mereka selalu melakukan aktivitas fisik berat seperti ke sawah dan kebun, 1 lansia yang sama sekali tidak melakukan aktivitas fisik tetapi mengalami kualitas tidur yang buruk seperti terbangun setiap malam hari dengan durasi tidurnya cukup singkat atau hanya tertidur dalam waktu 3-4 jam. Kemudian 1 lansia lagi mengatakan tidurnya nyenyak meskipun melakukan aktivitas berat dan tidak terbangun di malam hari dan memenuhi standar kualitas tidur yang baik.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian *deskriptif analisis korelasional* dengan menggunakan rancangan *cross-sectional* yaitu merupakan pendekatan dimana pengambilan data variabel independen dan dependen dilakukan secara bersamaan yang bertujuan melihat hubungan antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Lembang Paonganan Kecamatan Buntu Pepasan Tahun 2024

Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang berada di lembang paonganan kecamatan buntu pepasan tahun 2024 yang berjumlah 89 jiwa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah lansia yang berada di lembang paonganan kecamatan buntu pepasan yang berusia 60 tahun ke atas dan memenuhi kriteria inklusi sebanyak 72 jiwa.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *non probability* dengan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dimana peneliti mengandalkan peniliannya sendiri.

Data diperoleh dalam penelitian ini dengan cara membagikan kuesioner yang sudah di siapkan oleh peneliti tentang hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia, melakukan wawancara terhadap lansia dan melakukan pengamatan secara langsung untuk mengetahui adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Lembang Paonganan Kecamatan Buntu Pepasan Tahun 2024.

Untuk variabel aktivitas fisik menggunakan lembar kuesioner *internasional physical activity questionnaire* (IPAQ) dan wawancara yang memiliki 7 item pertanyaan yang terdiri dari aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik buruk. Dengan jumlah aktivitas fisik yang di lakukan (MET) menit/minggu dengan hasil interpretasi aktivitas fisik ringan ≤ 600 MET menit/minggu, aktivitas fisik sedang ≥ 600 -1500 MET menit/minggu, aktivitas fisik berat ≥ 1500 MET menit-minggu. Sedangkan variabel kualitas tidur menggunakan lembar kuesioner *pittsbrurgh sleep quality index* (PSQI) dan melakukan wawancara yang memiliki 19 item pertanyaan yang terdiri dari kualitas tidur baik di beri nilai 0, cukup baik 1, cukup buruk 2 dan sangat buruk 3. Dengan hasil interpretasi kualitas tidur baik jika nilai skor ≤ 15 dan kualitas tidur buruk jika nilai skor ≥ 15 .

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Analisa Univariat

a. Jenis kelamin

Tabel 5.1

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Lansia Di Lembang Paongnan Kecamatan Buntu Pepasan Tahun 2024

Jenis Kelamin Responden	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Laki-laki	28	42.3
perempuan	44	61.1
Total	72	100,0

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 5.1 di atas didapatkan bahwa mayoritas jenis kelamin responden yaitu perempuan sebanyak 44 responden (61.1.%).

b. Usia

Tabel 5.2

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Pada Lansia Di Lembang Paongnan Kecamatan Buntu Pepasan Tahun 2024

Usia Responden	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia lanjut	31	43.1
Usia tua	41	60.6
total	72	100

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 5.2 di atas didapatkan bahwa mayoritas umur responden yaitu usia tua sebanyak 41 responden (60.6%).

c. Aktivitas fisik

Tabel 5.3

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Lembang Paongnan Kecamatan Buntu Pepasan Tahun 2024

Aktivitas Fisik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Kurang	21	29.2
Sedang	29	40.3
Berat	22	30.6
Total	72	100

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa sebagian besar mayoritas responden memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 29 responden (40.3%)

d. Kualitas tidur

Tabel 5.4

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Lembang Paongnan Kecamatan Buntu Pepasan Tahun 2024

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	33	45.8
Buruk	39	54.2
Total	72	100

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa mayoritas responden berdasarkan kualitas tidur buruk sebanyak 39 responden (54.2%)..

2. Analisa bivariat

- a. Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Lembang Paongan Kecamatan Buntu Pepasan Tahun 2024

Tabel 5.5

Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Lembang Paongan Kecamatan Buntu Pepasan

Aktivitas Fisik	Kualitas tidur				Total		P value
	Baik		Buruk		n	%	
	n	%	n	%			
Ringan	6	8.3	15	20.8	21	29.2	0.038
Sedang	20	27.8	9	12.5	29	40.3	
Berat	7	9.7	15	20.8	22	30.6	
Total	33	45.8	39	54.2	72	100	

Sumber : Data Primer 2024

Tabel 5.5 menunjukkan bahwa jumlah responden yang memiliki aktivitas fisik ringan berjumlah 21 responden (29.2%) dari jumlah tersebut terdapat responden yang memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 6 responden (8.3%) dan 15 responden (20.8%) yang memiliki kualitas tidur yang buruk. Sedangkan yang memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 29 responden (40.3%) di antaranya yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 20 responden (27.8%) dan 9 responden (12.5%) yang memiliki kualitas tidur buruk. Sedangkan responden yang memiliki aktivitas fisik berat sebanyak 22 responden (30,6%), yang diantaranya memiliki kualitas tidur baik sebanyak 7 responden (9.7%) dan 15 responden (20.8%) yang memiliki kualitas tidur buruk.

Berdasarkan uji *kolmogorov-smirnov* dengan nilai α (0.05) diperoleh hasil yang didapatkan yaitu $p = 0.038$ yang menunjukkan nilai p lebih kecil dari nilai α (0.05). Hal ini menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima dengan interpretasi hasil bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Lembang Paongan Kecamatan Buntu Pepasan Tahun 2024.

B. Pembahasan

1. Aktivitas fisik

Berdasarkan tabel 5.3 dari 72 responden didapatkan responden yang aktivitas fisik ringan sebanyak 21 responden (29.2%). Aktivitas fisik dikatakan berintensitas ringan ketika aktivitas tersebut dapat dilakukan selama kurang dari 150 menit per minggu yang dilihat dari kuesioner *Internasional Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) yaitu berjalan kaki minimal 10 menit dalam sehari di sekitar lokasi rumah atau lokasi tempat tinggal, menyapu di sekitar halaman rumah, melakukan pekerjaan rumah tangga yang ringan.

Menurut asumsi peneliti, aktivitas fisik ringan yang terjadi pada lansia dapat disebabkan karena kondisi penyakit kronis seperti diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung dan kanker sehingga lansia memiliki kesulitan untuk melakukan aktivitas yang terlalu banyak, selain itu faktor lain yang juga dapat menyebabkan lansia untuk beraktivitas ringan adalah kurangnya interaksi sosial terhadap lansia, status ekonomi yang kurang memadai, tingkat depresi, dukungan keluarga yang kurang seperti mempertahankan dan meningkatkan status mental terhadap lansia, mengantisipasi perubahan sosial ekonomi serta memberikan motivasi dan memfasilitasi kebutuhan spritual bagi lansia. Selain itu jenis kelamin juga dapat mempengaruhi lansia dalam melakukan aktivitas ringan, kemudian usia yang sudah sangat lanjut sehingga lansia memiliki keterbatasan untuk melakukan aktivitas fisik ringan, selain itu dari pihak keluarga yang tidak mengizinkan untuk melakukan suatu pekerjaan atau aktivitas. Sejalan dengan teori Organisasi

Kesehatan Dunia, (2019) mengatakan bahwa penurunan fisik terkait usia, seperti menurunnya kekuatan otot dan stamina adalah faktor mengapa lansia lebih cenderung melakukan aktivitas fisik ringan, masalah kesehatan kronis juga menjadi alasan utama yang membatasi aktivitas fisik yang intens. Sedangkan menurut teori (National Institute on Aging, 2021) mencatat bahwa kondisi medis yang umum dikalangan lansia, seperti penyakit jantung, diabetes dan arthritis. Oleh karena itu aktivitas ringan seperti jalan kaki atau yoga sangat di rekomendasikan.

Dalam penelitian ini di dapatkan pula aktivitas fisik sedang sebanyak 29 responden (40,3%). Lansia di katakan melakukan aktivitas fisik sedang ketika aktivitas tersebut menyebabkan terjadinya peningkatan denyut nadi mencapai 60-75 dari denyut nadi maksimal. Aktivitas fisik sedang yang paling banyak di lakukan oleh lansia di Lembang Paongan Kecamatan Buntu Pepasan yaitu melakukan pekerjaan rumah tangga seperti mencuci, memasak, menyapu, mengepel lantai dan menyuci baju selain melakukan pekerjaan rumah aktivitas fisik sedang yang sering di lakukan oleh lansia adalah jalan cepat, mengangkat barang ringan dan membersihkan halaman rumah atau di sekitar lokasi rumah dalam waktu lebih dari 20 menit dalam sehari. Menurut asumsi peneliti, aktivitas fisik sedang pada lansia di Lembang Paongan Kecamatan Buntu Pepasan dapat di sebabkan oleh beberapa faktor seperti faktor usia yang sudah lanjut sehingga membuat lansia malas untuk bekerja kemudian sudah memasuki masa pensiunan, selain itu faktor penyakit seperti hipertensi, kelemahan otot sehingga lansia sulit untuk melakukan aktivitas. Selain itu kondisi sosial dan budaya di sebab karna kebiasaan hidup di desa terbiasa dengan gaya hidup yang lebih santai dan sederhana. selain itu faktor lain yang dapat terjadi adalah tidak adanya senam lansia yang di adakan di lembang paongan sehingga terjadi penurunan aktivitas sedang pada lansia. Sejalan dengan (Oktavianisya & Alifitah, 2020) menyarankan bahwa aktivitas fisik sedang, seperti berjalan cepat atau berkebun dengan intensitas sedang, sangat penting bagi lansia di desa untuk menjaga kebugaran kardiovaskular dan otot. Di desa lansia bisa memanfaatkan lingkungan sekitar yang mungkin lebih aman dan lebih sedikit populasi untuk melakukan aktivitas fisik sedang.

Dalam penelitian ini, di dapatkan pula responden dengan aktivitas fisik berat sebanyak 22 responden (30.6%). Aktivitas fisik di katakan berintensitas berat jika sering melakukan aktivitas fisik yang menyebabkan denyut nadi mencapai 80% atau lebih dari denyut nadi normal. Aktivitas fisik berat yang sering di lakukan oleh lansia di Lembang Paongan Kecamatan Buntu Pepasan meliputi berkebun dalam waktu yang lama, mengangkat beban berat, mencangkul di sawa dalam waktu yang lama dan jalan cepat atau jalan jauh. Menurut asumsi peneliti, aktivitas fisik berat pada lansia dapat di pengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia yang masih tergolong mampu atau lansia usia tua yang masih bisa melakukan aktivitas berat contohnya berkebun dalam waktu yang lama, mencangkul dan mengangkat barang berat atau melakukan aktivitas berat di sepanjang hari, berjalan kaki yang jauh, selain itu rata-rata yang melakukan aktivitas berat adalah laki-laki. Menurut (Kemenkes, 2020) aktivitas fisik berat adalah ketika aktivitas di lakukan tubuh mengeluarkan banyak keringat, denyut jantung dan frekuensi pernapasan meningkat hingga terengah-engah.

2. Kualitas tidur

Kualitas tidur di definisikan sebagai kepuasan seseorang terhadap tidurnya, mempertahankan tidur, kuantitas tidur dan perasaan segar setelah bangun. Berdasarkan tabel 5.4 hasil penelitian didapatkan mayoritas responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 39 responden (54.2%) hal ini disebabkan oleh karena lansia di Lembang Paongan Kecamatan Buntu Pepasan yang memiliki penyakit, kelelahan, stres, kebiasaan begadang, terdapat kebisingan lingkungan, suhu ruangan yang dingin, kurangnya pencahayaan, kepanasan di malam hari, mimpi

buruk, merasa pegal-pegal, merasa cemas dan sering terbangun ke kamar mandi sehingga tidurnya kurang dari 6-7 jam.

Sejalan dengan teori Kinasih & Fitri, (2019) kualitas tidur buruk yang terjadi pada lansia merupakan masalah umum di masyarakat luas. Lansia sering mengalami kecemasan karena mengalami penyakit fisik, kematian pasangan hidup dan khawatir akan kematian .

Menurut teori (Yekti setiyorini, 2020) kualitas tidur yang buruk berpengaruh terhadap aspek kognitif, fisik dan kualitas hidup lansia. Dimana kurang tidur yang terus menerus terjadi dapat menyebabkan gangguan kesehatan fisik maupun psikis, kualitas tidur dapat berpengaruh terhadap kesehatan fisik lansia dengan menyebabkan badan lemah, muka pucat, kehilangan semangat serta menurunnya daya tahan tubuh sehingga lansia gampang terserang penyakit. Sedangkan gangguan kesehatan psikis kurang tidur dapat menyebabkan adanya perubahan pada kejiwaan, sehingga lansia sulit berkonsentrasi, lemah dan lambat menanggapi rangsangan.

Dalam penelitian ini didapatkan juga responden yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 33 responden (45.8%). Dimana lansia tidak menunjukkan tanda-tanda kurang tidur, tidak mengalami masalah dalam tidurnya karena lansia memiliki pola tidur yang baik dan tidak mengalami depresi, kecemasan sehingga memiliki waktu tidur yang cukup yaitu 6-7 jam sehari. Menurut Nalifda, (2021) kebutuhan tidur yang cukup ditentukan oleh dua faktor yaitu jam tidur (kuantitas tidur) dan kedalaman tidur (kualitas tidur). Kuantitas tidur dapat di nilai dari beberapa aspek seperti lamanya tidur, waktu yang di perlukan untuk dapat tertidur, frekuensi terbangun dan beberapa aspek subjektif seperti kedalaman tidur dan kepulauan tidur, salah satu indikator terpenuhinya kualitas tidur seseorang adalah kondisi tubuh saat terbangun tidur, jika terbangun tidur merasa segar dan bugar berarti kebutuhan tidur telah tercapai.

3. Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa jumlah responden yang memiliki aktivitas fisik ringan yaitu 21 responden (29.2%) dari jumlah tersebut terdapat responden yang memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 6 responden (8.3%) dan 15 responden (20.8%) yang memiliki kualitas tidur yang buruk. Sedangkan yang memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 29 responden (40.3%) di antaranya yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 20 responden (27.8%) dan 9 responden (12.5%) yang memiliki kualitas tidur buruk. Sedangkan responden yang memiliki aktivitas fisik berat sebanyak 22 responden (30.6%), yang diantaranya memiliki kualitas tidur baik sebanyak 7 responden (9.7%) dan 15 responden (20.8%) yang memiliki kualitas tidur buruk.

Dalam penelitian ini didapatkan 21 responden (29.2%) yang memiliki aktivitas fisik ringan dimana didapatkan 6 responden (8.3%) yang memiliki kualitas tidur baik. Hal ini disebabkan karena keadaan lingkungan yang aman, kebiasaan tidur yang rutin, mengkonsumsi obat tidur, pengurangan stres dan kecemasan, rutinitas yang teratur, pengurangan nyeri dan ketidaknyamanan. Aktivitas fisik ringan dapat membantu mengurangi penyakit kronis atau ketidaknyamanan fisik yang sering mengganggu tidur pada lansia. Sehingga lansia di Lembang Paongan Kecamatan Buntu Pepasan memiliki kualitas tidur selama 6-7 jam di setiap malamnya oleh karena aktivitas ringan yang dilakukan disepanjang hari tidak dapat berpengaruh terhadap kualitas tidurnya dan dapat tertidur dengan mudah, nyenyak dan tidak mudah terbangun di malam hari sehingga memiliki kualitas tidur yang cukup baik.

Sejalan dengan teori (Hemostasis, 2021) tubuh memiliki dorongan tidur yang meningkatkan seiring berjalannya waktu setelah bangun tidur dan semakin meningkat dengan aktivitas fisik. Aktivitas fisik ringan membantu meningkatkan kebutuhan tubuh untuk tidur (*homeostatic sleep drive*), sehingga membuat tidur

lebih mudah dan meningkatkan kualitas tidur. Hal ini sejalan dengan penelitian Yudianto, (2022) yang menunjukkan bahwa dari 90 responden lansia di Desa Nisombalia Kabupaten Maros yang melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 37 lansia (41,1%) dengan kualitas tidur baik sebanyak 50 responden (55,6%).

Responden yang memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 21 responden (29,2%) dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak 15 responden (20,8%) menurut asumsi peneliti, lansia di Lembang Paongan Kecamatan Buntu Pepasan yang melakukan aktivitas fisik ringan disiang hari seperti jalan-jalan santai, yoga, mengangkat barang ringan, memberisihkan halaman rumah dan mencuci piring, tetapi memiliki kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti usia yang sudah terlalu tua yang membuat lansia sulit tidur yang disebabkan oleh penurunan energi dan kekuatan fisik karena penuaan, selain itu faktor penyakit seperti gangguan tidur atau insomnia, gangguan kesehatan seperti nyeri kronis dan penyakit tertentu yang dapat mengganggu tidur lansia, sakit kepala, nyeri otot atau sendi setiap malam, tekanan darah tinggi, lingkungan yang tidak nyaman dan kebiasaan tidur lambat setiap malam seperti kebiasaan begadang yang disebabkan terlalu lama nonton tv sehingga membuat lansia mengalami durasi tidur yang singkat < 5 jam.

Sejalan dengan teori Fitri, (2018) lansia yang memiliki kategori aktivitas ringan dengan kualitas tidur buruk disebabkan karena usia yang dimana proses penuaan membuat lansia lebih mudah mengalami gangguan tidur dan mengakibatkan perubahan normal pada pola tidur dan istirahat lansia.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Muhatmat Hidayat Ashri, (2022) dengan analisa antara aktivitas fisik ringan dengan kualitas tidur buruk pada lansia dengan hasil 35,1% lansia menunjukkan aktivitas fisik ringan, sebanyak 64,9% lansia menunjukkan kualitas tidur buruk. Jumlah ini menunjukkan lebih dari setengah dari populasi lansia yang mengalami kualitas tidur buruk ketika tidak melakukan aktivitas fisik.

Dalam penelitian ini didapatkan aktivitas fisik sedang pada lansia sebanyak 29 responden (40,3%) di antaranya yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 20 responden (27,8%) menurut asumsi peneliti, lansia di Lembang Paongan yang masih bisa melakukan aktivitas fisik ringan di siang hari seperti melakukan pekerjaan ringan yaitu membersihkan rumah, halaman atau lokasi rumah, mencuci, berkebun dalam waktu yang singkat dan jalan santai tetapi membuat lansia memiliki kualitas tidur yang baik yang dapat disebabkan karena kurangnya tingkat stres dan kecemasan, tetap menjaga rutinitas tidur, kondisi lingkungan atau populasi cahaya yang membuat lansia nyaman, kebiasaan tidur yang baik dan kondisi kesehatan yang baik.

Sejalan dengan teori Potter, Patricia, (2020) mengumumkan bahwa aktifitas fisik sedang yang menyebabkan kelelahan biasanya memperoleh tidur yang baik atau tidur yang mengistirahatkan. Sedangkan menurut Nina et al, (2018) bahwa lansia yang aktif beraktivitas lebih banyak memiliki kualitas tidur baik, dengan sebaliknya lansia yang aktif melakukan aktivitas fisik lebih banyak memiliki kualitas tidur yang buruk.

Sejalan dengan penelitian Dwi Uswantu Sholikhah, (2022) yang menunjukkan sebagian besar lansia Didusun Cangkring Desa Kedunglosari Kecamatan Tembalang Kabupaten Jombang sebanyak 62 responden yang memiliki aktivitas sedang sebanyak 35 responden (64,8%) dan yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 37 responden (68,5%), yang disebabkan oleh usia yang semakin meningkat sehingga mengurangi aktivitas atau interaksi lingkungannya maka fungsi dari sistem tubuh dan psikologis lansia akan semakin cepat mengalami penurunan sehingga hal ini dapat mempengaruhi lansia dalam melakukan kegiatan.

Dalam penelitian ini terdapat 29 responden (40,3%) yang memiliki aktivitas fisik sedang dimana terdapat 9 responden (12,5%) yang memiliki kualitas tidur buruk. Hal ini disebabkan karena kebiasaan atau pola tidur pada

lansia Dilembang Paongan dapat berubah sehingga kebiasaan lansia untuk sulit tidur jika melakukan aktivitas fisik di siang hari menyebabkan lansia sering terbangun di malam hari. Menurut asumsi peneliti, hal ini disebabkan karena faktor usianya yang dimana proses penuaan membuat lansia lebih mudah mengalami gangguan tidur dan mengakibatkan perubahan normal pada pola tidur dan istirahat lansia sehingga berbagai macam penyakit sering muncul seperti hipertensi, asam urat, diabetes sering mengalami sakit kepala, kedinginan di siang hari dan sering mengantuk di siang hari.

Sejalan dengan terori Hasim, (2018) lansia yang sehat memiliki pengalaman pada perubahan siklus tidurnya, seperti membutuhkan waktu yang lama untuk tertidur, lebih sering terbangun di malam hari, membutuhkan waktu yang lama di tempat tidur tetapi lamanya waktu tidur lebih sedikit dari masa sebelumnya, sehingga lansia merasa kualitas tidur mereka tidak memuaskan. Sedangkan teori Foley dkk, (2021) lansia pada umumnya mengalami perubahan pada kuantitas dan kualitas tidurnya merupakan dampak perubahan yang berkaitan dengan pertambahan usia dan proses penuaan, hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang di peroleh yaitu terdapat lansia (57%) mengalami penurunan lamanya tidur (<5), terdapat lansia (42%) dengan frekuensi terbangun (3-4 kali) dan terdapat lansia (21,4) tidak merasa puas dengan tidurnya.

Dalam penelitian ini didapatkan lansia yang memiliki aktivitas fisik berat sebanyak 22 responden (30,6%), yang diantaranya memiliki kualitas tidur baik sebanyak 7 responden (9.7%). Jumlah ini menunjukkan bahwa lansia di Lembang Paongan Kecamatan Buntu Pepasan yang memiliki aktivitas fisik berat di siang hari dapat disebabkan karena faktor usia yang tergolong masih mampu untuk melakukan aktivitas fisis berat, jalan jauh, mengangkat barang berat, berkebun atau mencangku di sawah dalam waktu yang lama. lansia yang ada di lembang paongan adalah sebagian besar mayoritasnya petani sehingga aktivitas yang dilakukan sangat berat. Lansia yang melakukan aktivitas fisik berat di lembang paongan tetapi dapat memiliki kualitas tidur baik di sebabkan karena lingkungan tidur yang nyaman, penurunan tingkat stres dan kecemasan, penerapan rutinitas tidur yang konsisten, kondisi kesehatan yang baik, keseimbangan antara aktivitas fisik dan istirahat seperti lansia yang mengatur waktu istirahat yang cukup sehingga durasi tidurnya lebih dari >5 jam.

Sejalan dengan teori Fitria & Aisyah, (2020) lansia yang melakukan aktivitas fisik dengan kategori tinggi dan sedang membuat tubuh merasa lelah karena beraktivitas seharian sehingga pada malam hari tubuh merasa relaksasi, terasa bugar, terasa nyaman dan dapat mengurangi tingkat kecemasan dan stres sehingga tidur pun terasa nyenyak. Sedangkan kebutuhan tidur seseorang dirasakan dalam kehidupan setelah seharian lelah beraktivitas dan secara otomatis tubuh akan memberikan sinyal untuk istirahat dan seseorang harus tidur agar tubuh bisa optimal untuk beraktivitas pada hari berikutnya. Sejalan dengan penelitian Nungki Marlina, (2020) yang menunjukkan dari 70 responden yang memiliki aktivitas fisik berat sebanyak 36 responden (51,4%) dan yang memiliki kualitas baik sebanyak 34 responden (48,6%) hal ini disebabkan karena usia pada lansia yang tergolong masih mampu dalam melakukan aktivitas. Aktivitas fisik berat dan intens berpengaruh positif terhadap kualitas tidur.

Dalam penelitian ini terdapat 22 responden (30.6%) yang memiliki aktivitas fisik berat dimana terdapat 15 responden (20.8%) yang memiliki kualitas tidur buruk. Jumlah lansia di Lembang Paongan menunjukkan bahwa semakin lansia aktif melakukan aktivitas fisik berat dalam waktu yang lama seperti berkebun, mengangkat barang berat, mencangkul di sawah dan jalan jauh maka sebagian besar kualitas tidur lansia di Lembang Paongan akan terganggu atau dengan kata lain lansia memiliki kualitas tidur yang buruk dengan durasi tidur <5 jam. Hal ini di sebabkan karena faktor penyakit, kecapean yang di sebabkan oleh aktivitas yang di lakukan di siang hari, lingkungan yang tidak nyaman, tingkat stres dan kecemasan

meningkat, kebiasaan tidur yang buruk, nyeri otot atau sendi, peningkatan suhu tubuh dan kelelahan yang membuat lansia mengalami kualitas tidur yang buruk.

Sejalan dengan teori Robert J havighurst pada tahun 1961 mengatakan bahwa aktivitas fisik yang berlebihan atau tidak sesuai dengan keadaan fisik seseorang dapat mempengaruhi kualitas tidur, terutama pada lansia. Berdasarkan analisa data menggunakan uji *kolmogorov-smirov* diperoleh nilai sig (2-tailed) atau $p = 0.038$ dan taraf kesalahan atau $\alpha = 0.05$, jadi $p\text{ value } 0.038 < 0.05$ sehingga H_a di terima, artinya ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Lembang Paonganan Kecamatan Buntu Pepasan Tahun 2024.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh (Ahmad Fakiha, 2020) dengan judul hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia Didesa Gonilan Sukoharjo. Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang aktif dalam mengikuti kegiatan posyandu di Kelurahan Gonilan dengan total 10 posyandu lansia, dengan jumlah populasi sebanyak 156 orang. Sampel di ambil dengan teknik *purposive sampling* yaitu sebanyak 83 orang. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia dengan $p\text{ value } 0.007$.

Asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian dilapangan menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur dan mendapatkan manfaat positif untuk kesehatan. Banyak anggapan dari masyarakat bahwa lansia tidak boleh melakukan aktivitas fisik lagi, apabila melakukan olahraga dengan alasan bahwa orang yang sudah lanjut usia sebaiknya lebih banyak tinggal di rumah dan untuk menghormati dan menghargai orang tua. Sedangkan aktivitas fisik tersebut sangat bermanfaat bagi kesehatan dan kualitas tidur lansia tersebut, salah satu aktivitas fisik yang bagus untuk lansia adalah seperti berkebun, berjalan, bersepeda, rekreasi dan senam lansia yang hal ini dapat meningkatkan kesejahteraan lansia dan kemandirian lansia.

Menurut Ulum et al, (2022) aktivitas fisik yang teratur menyebabkan tidur lebih cepat dan lebih dalam, aktivitas fisik mengengaruhi tidur, karena gerakan ringan adalah salah satu cara paling sehat untuk tertidur. Olahraga dan kelelahan dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur, karena kelelahan akibat aktivitas tinggi mungkin memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi. Hal ini terlihat pada orang yang sudah berolahraga dan mencapai titik kelelahan, sehingga bisa lebih cepat tertidur karena fase tidur gelombang lambat (NREM) dipersingkat.

KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Lembang Paonganan Kecamatan Buntu Pepasan Tahun 2024 maka hasil penelitian dapat di simpulkan sebagai berikut:

1. Mayoritas lansia yang memiliki aktivitas fisik ringan di Lembang Paonganan Kecamatan Buntu Pepasan Tahun 2024 sebanyak 21 responden (29.2%) dan yang memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 29 responden (40.3%) sedangkan yang memiliki aktifitas fisik berat sebanyak 22 responden (30,6%).
2. Mayoritas lansia yang memiliki kualitas tidur baik di Lembang Paonganan Kecamatan Buntu Pepasan Tahun 2024 sebanyak 33 responden (45.8%) dan yang memiliki kualitas tidur buruk 39 responden (54.2%).
3. Ada hubungan antara aktifitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di lembang paonganan kecamatan buntu pepasan tahun 2024 yang menunjukkan nilai $p= 0.038 < \alpha=0.05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, R. benya, Mardiyah, S., Wicaksono,D., Vioneery, D., Sari, D. happy anggia, Sinthania, D., Solikhah, M. mar'atus,Sarifah, S., Saputra, K. fredy, Adriana, N. puspita, Listrikawati, M., Ardiani, N.devi, & Untari, I. (2022). *Pengantar Keperawatan Gerontik*. Jawa Barat :Pradina Pustaka.
- al, D. e. (2022). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Komunitas*. *Jurnal Nursing Update*.
- Ambardini. (2020). *Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur lansia selama pandemi covid-19. Program studi ilmu keperawatan fakultas keperawatan universitas hasanuddin makkassar 2022*.
- Ambarwati, A. A. . (2018). *Pengaruh Pemberian Terapi Genggam Jari Dan Dzikir Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia*. Di Panti Wredha Daerah Surakarta., 1-18.
- Devanti, N. R., & Utami, K. P. . (2020). *The Effect of Giving Hatha Yoga Exercise on Increasing Sleep Quality in the Elderly in Karangates Village*. *Jurnal Hemeostasis*. (2021). *komunitas pada lansia*.
- Masdianah. (2010). *Hubungan Resiliensi dengan Prestasi Belajar*. Jakarta.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta Pusat: RinekaCipta.
- Oktavianisya & Aliftitah. (2020). *Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitad tidur pada lanjut usia*. *JURNALEDUnursing*, vol.5, No.1, April 2021.
- Prof. Dr. Soekidjo Notoatmodjo, S. M. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. jakarta.
- Yekti setiyorini. (2020). *Hubungan aktiitas fisik dengan kualitas tidur pada komunitas lansia di kota medan*. *Nursing update*.