

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 1

Dewi Salma Assura

Abstrak

Latar belakang: Lansia rentan mengalami penurunan kualitas tidur seiring dengan proses penuaan yang disertai perubahan fisiologis. Aktivitas fisik adalah salah satu faktor yang dapat dimodifikasi, berperan dalam memengaruhi kualitas tidur lansia. Lansia yang tinggal di panti sosial memiliki rutinitas dan lingkungan yang berbeda dengan lansia yang tinggal di masyarakat, maka penting untuk mengkaji hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur pada kelompok ini. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1. **Metode:** Desain kuantitatif analitik dengan pendekatan potong lintang. Sampel berjumlah 50 lansia yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Aktivitas fisik diukur dengan *Physical Activity Scale for the Elderly-Indonesia* (PASE-INA), sedangkan kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Data dianalisis deskriptif dan menggunakan uji korelasi Pearson. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan rerata skor PASE sebesar $63,67 \pm 21,85$ dan rerata skor PSQI sebesar $7,02 \pm 3,13$. Uji korelasi Pearson menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara aktivitas fisik dan kualitas tidur ($r = -0,356$; $p = 0,011$). **Kesimpulan:** Penelitian ini menunjukkan aktivitas fisik berhubungan signifikan dengan kualitas tidur pada lansia, sehingga peningkatan aktivitas fisik perlu dipertimbangkan untuk mendukung kualitas tidur dan kualitas hidup lansia di panti sosial.

Kata kunci: lansia, aktivitas fisik, PASE-INA, kualitas tidur, PSQI

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND SLEEP QUALITY IN ELDERLY PEOPLE AT THE PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 1

Dewi Salma Assura

Abstract

Background: Older adults are prone to experiencing a decline in sleep quality as they age, accompanied by physiological changes. Physical activity is one modifiable factor that plays a role in influencing the sleep quality of older adults. Older adults living in social institutions have different routines and environments than those in the community, so it is important to examine the relationship between physical activity and sleep quality in this group. **Objective:** This study aims to determine the relationship between physical activity and sleep quality in elderly people at the Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1. **Methods:** A quantitative analytical design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 50 elderly people selected using purposive sampling. Physical activity was measured using the *Physical Activity Scale for the Elderly-Indonesia* (PASE-INA), while sleep quality was measured using the *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Data were analyzed descriptively and using Pearson's correlation test. **Results:** Results showed a mean PASE score of 63.67 ± 21.85 and a mean PSQI score of 7.02 ± 3.13 . Pearson's correlation test showed a significant relationship between physical activity and sleep quality ($r = -0.356$; $p = 0.011$). **Conclusion:** This study shows that physical activity is significantly related to sleep quality in the elderly, so increasing physical activity should be considered to support sleep quality and quality of life for the elderly in social institutions.

Keywords: older adults, physical activity, PASE-INA, sleep quality, PSQI