



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

SKRIPSI

DEWI SALMA ASSURA

2210715042

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM SARJANA
2026**



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

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan**

DEWI SALMA ASSURA

2210715042

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM SARJANA
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Dewi Salma Assura

NIM : 2210715042

Tanggal : 13 Januari 2026

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 13 Januari 2026

Yang Menyatakan,



Dewi Salma Assura

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dewi Salma Assura
NIM : 2210715042
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : Fisioterapi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas Skripsi saya yang berjudul : “Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1” Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Jakarta

Pada tanggal: 13 Januari 2026

Yang Menyatakan


Dewi Salma Assura

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Dewi Salma Assura
NIM : 2210715042
Program Studi : Fisioterapi Program Sarjana
Judul : Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Jakarta, 13 Januari 2026

Penguji I (Ketua Penguji)

Risa Kusuma Anggraeni, SST., M.Biomed.

NIP. 199211172024062001

Penguji II

Meiza Annisa, S.Ft, M.Erg

NIP. 199303312025062002

Penguji III

Dr. Sri Yani, SST, FT, Ftr., MSi

NIP. 197406102021212005

Mengetahui



Pt. Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta

Dr. Ir. Henry Binsar Hamonangan Sitorus, S.T., M.T

NIP. 197212191999031002

Koordinator Program Studi
Fisioterapi Program Sarjana

Rabia, S.Ft., M.Biomed., AIFO

NIP. 199308202022032011

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

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan judul *“Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia I”*. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Dr. Sri Yani, SST.FT., Ftr., M.Si. selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan dan saran yang sangat bermanfaat sejak tahap perencanaan hingga penyelesaian karya tulis ilmiah ini.

Ucapan terima kasih yang tulus juga penulis sampaikan kepada Ayah dan Ibu tercinta atas doa, kasih sayang, dan dukungan yang tidak pernah putus selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih pula kepada adik serta seluruh keluarga besar yang senantiasa memberikan semangat dan motivasi kepada penulis.

Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada sahabat-sahabat penulis yang telah memberikan dukungan, perhatian, serta menemani penulis selama proses penyusunan karya tulis ilmiah ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada teman-teman yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam penyelesaian penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi penyempurnaan karya tulis ilmiah ini. Semoga karya tulis ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan perkembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan, khususnya fisioterapi.

Jakarta, Januari 2026

Penulis

Dewi Salma Assura

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
I.1 Pendahuluan.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan Penelitian.....	4
I.4 Manfaat Penelitian.....	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 6
II.1 Landasan Teori.....	6
II.2 Kerangka Teori.....	19
II.3 Penelitian Terdahulu.....	20
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 26
III.1 Kerangka Konsep.....	26
III.2 Hipotesis Penelitian.....	27
III.3 Definisi Operasional.....	28
III.4 Desain Penelitian.....	30
III.5 Populasi dan Sampel Penelitian.....	30
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	31
III.7 Instrumen Penelitian.....	32
III.8 Metode Pengumpulan Data.....	33
III.9 Uji Validitas dan Reabilitas.....	33
III.10 Analisis Data Statistik.....	35
III.11 Etika Penelitian.....	37
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	 38
IV.1 Hasil Penelitian.....	38
IV.2 Pembahasan.....	42
IV.3 Keterbatasan Penelitian.....	52
 BAB V PENUTUP.....	 53
V.1 Kesimpulan.....	53
V.2 Saran.....	54

DAFTAR PUSTAKA.....	55
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Penelitian Terdahulu	20
Tabel 2.	Definisi Operasional	28
Tabel 3.	Analisis Data	36
Tabel 4.	Karakteristik Responden	38
Tabel 5.	Kategori Aktivitas Fisik Lansia	39
Tabel 6.	Skor Aktivitas Fisik Lansia (PASE)	40
Tabel 7.	Kategori Kualitas Tidur Lansia.....	40
Tabel 8.	Skor Kualitas Tidur Lansia (PSQI).....	40
Tabel 9.	Hasil Uji Normalitas Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur.....	41
Tabel 10.	Hasil Uji Korelasi Pearson.....	42

DAFTAR SKEMA

Skema 1.	Kerangka Teori.....	19
Skema 2.	Kerangka Konsep	26
Skema 3.	Desain Penelitian.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Persetujuan <i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 2	Surat Izin Penelitian
Lampiran 3	Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
Lampiran 4	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 5	Lembar Data Demografi
Lampiran 6	Kuesioner <i>Physical Activity Scale for the Elderly</i> (PASE)
Lampiran 7	Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)
Lampiran 8	<i>Raw Data Spreadsheet</i>
Lampiran 9	Hasil Analisis SPSS
Lampiran 10	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 11	<i>Timeline</i> Penelitian
Lampiran 12	Kartu Monitoring
Lampiran 13	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 14	Hasil Uji Turnitin