

Abstrak

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Skripsi, Juli 2024
Dian Kusumaningtyas

Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kebugaran Fisik pada Lansia di Posyandu Lansia Karang Werda Anggrek Desa Jubung Kecamatan Sukorambi

xvi + 64+ 3 bagan + 11 lampiran

Abstrak

Penurunan kebugaran fisik pada lanjut usia ditandai dengan kemampuan jantung paru menurun, tidak mampu melakukan aktivitas fisik mandiri, daya tahan tubuh menurun sehingga mudah mengalami kondisi patologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tingkat kebugaran fisik pada lansia. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Non Probability* dengan metode *Purposive Sampling*, sampel dalam penelitian ini sebanyak 46 responden. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dan lembar observasi. Analisis data menggunakan *spearman rank*. Hasil penelitian menunjukkan signifikansi nilai p value $0,000 < 0,05$ dengan koefisien korelasi sebesar 0,718 yang termasuk dalam kategori kuat (0,9 – 1). kualitas tidur lansia di Posyandu Lansia Karang Werda Anggrek Desa Jubung kecamatan Sukorambi Sebagian besar tergolong buruk. tingkat kebugaran fisik lansia di Posyandu Lansia Karang Werda Anggrek Desa Jubung kecamatan Sukorambi mayoritas Tingkat sedang. Ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kebugaran fisik lansia. sehingga semakin semakin baik kualitas tidur semakin baik Tingkat kebugaran fisik lansia. Upaya untuk meningkatkan kebugaran fisik lansia dengan memberikan konseling informasi edukasi terkait perilaku hidup sehat yang dapat meningkatkan kualitas tidur dan kebugaran fisik.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Tingkat Kebugaran Fisik, Lansia

Abstract

MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF JEMBER NURSING SCIENCES STUDY PROGRAM FACULTY OF HEALTH SCIENCE

Skripsi, July 2024

Dian Kusumaningtyas

The Relationship Sleep Quality and Level of Physical Fitness in Elderly in Karang Werda Anggrek Elderly Posyandu, Jubung Village, Sukorambi District

xvi + 64+ 3 charts + 11 appendices

Abstract

Decreased physical fitness in elderly is characterized by decreased heart and lung capacity, inability to carry out independent physical activities, decreased body endurance so that is easy to experience pathological conditions. This study aims to determine relationship between sleep quality and physical fitness levels in elderly. This type of research is quantitative research with cross sectional design. sampling technique in this research uses Non Probability with Purposive Sampling method, sample in this research is 46 respondents. This research instrument uses questionnaire that has been tested for validity and reliability and observation of sheet. Data analysis uses spearman rank. The research results show significant p value of $0.000 < 0.05$ with correlation coefficient of 0.718 which is included on strong category (0.9 – 1). sleep quality of the elderly in Karang Werda Anggrek Elderly Posyandu, Jubung Village, Sukorambi subdistrict, is mostly classified as poor. physical fitness level of elderly in Karang Werda Anggrek Elderly Posyandu, Jubung Village, Sukorambi subdistrict, majority is moderate level. There is significant relationship between sleep quality and physical fitness of elderly. So, quality of sleep is good that physical fitness is good. Efforts to improve physical fitness of elderly by providing educational information counseling related to healthy living behavior which can improve quality of sleep and physical fitness.

Keywords: Sleep Quality, Level of Physical Fitness, Elderly