

Abstrak

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Skripsi, Februari 2021

Isnawatiningsih

*Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Nogosari Kabupaten Jember, 2021*

viii + 80 hal + 19 tabel + 1 diagram + 7 lampiran

Abstrak

*Sedentary lifestyle* merupakan kebiasaan hidup dengan aktifitas rendah dimana batasan karakteristik untuk tingkat aktivitas fisik yang dilakukan kurang dari rekomendasi. Aktifitas fisik yang kurang berdampak pada terhambatnya neurotropin sehingga transmisi sinaps terganggu akibatnya para lansia mengalami gangguan pola tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *sedentary lifestyle* dengan kualitas tidur pada lanjut usia di Wilayah Kerja Puskesmas Nogosari Kabupaten Jember. Metode penelitian menggunakan metode korelasional. Sample sebanyak 91 responden menggunakan metode *Simple Random Sampling* dengan teknik analisis data menggunakan *Fisher Exact Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia menjalani *Sedentary* (85,7%) dengan sebagian besar mengalami kualitas tidur buruk (83,5%). Hasil analisis statistik diketahui bahwa *Sedentary lifestyle* berhubungan dengan kualitas tidur pada lanjut usia ( $p$  value = 0,000 <  $\alpha$  0,05) dimana pada lansia dengan *sedentary* berisiko 12 kali mengalami kualitas tidur yang buruk. Diperlukan upaya aktif seperti mengajak lansia untuk melakukan aktifitas harian, seperti memasak, berkebun dan berperan aktif pada program posyandu lansia serta mengikuti program kebugaran fisik sehingga lansia tidak jatuh pada aktifitas *sedentary* sehingga kualitas tidur meningkat.

Kata kunci : *Sedentary Lifestyle, Kualitas Tidur, Lansia*  
Daftar Pustaka : 37 (2010-2020)

*Abstract*

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

*Paper, February 2021*

*Isnawatiningsih*

*The Relationship between Sedentary Lifestyle and Sleep Quality in the Elderly in the Work Area of the Nogosari Community Health Center, Jember Regency, 2021*

*viii + 80 pages + 19 tables + 1 picture + 7 attachments*

*Abstract*

*Sedentary lifestyle is a habit of life with low activity characteristics where the characteristic limit of the level of physical activity is less than the recommendation. Inadequate physical activity results in inhibition of neurotropins so that synaptic transmission is disrupted as a result the elderly experience sleep patterns. This study aims to determine the relationship between sedentary lifestyle and sleep quality in the elderly in the working area of Puskesmas Nogosari, Jember Regency. The research method uses the correlational method. Sample of 91 respondents used the Simple Random Sampling method with data analysis techniques using the fisher exact test. The results showed that most of the elderly underwent sedentary (85.7%) with poor sleep quality (83.5%). The results of statistical analysis show that the sedentary lifestyle is associated with sleep quality in the elderly ( $p$  value = 0.000 <  $\alpha$  0.05), where the elderly with sedentary have 12 times the risk of experiencing poor sleep quality. Active efforts are needed, such as inviting the elderly to do daily activities, such as cooking, gardening and taking an active role in the posyandu program for the elderly and following a physical fitness program so that the elderly do not fall into sedentary activities so that the quality of sleep improves.*

**Key Words** : *Sedentary Lifestyle, Sleep Quality, Elderly*  
**Bibliography** : *37 (2010-2020)*