

ABSTRAK

Salah satu gangguan kesehatan pada lanjut usia adalah gangguan tidur. Yang membuat jadwal tidur menjadi terganggu dan berubah. Dan inilah faktor ketidaknyamanan diri dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Kualitas tidur merupakan kemampuan individu untuk dapat kemudahan dalam memulai tidur, mempertahankan tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya. Pada proses penuaan terjadi penurunan berbagai fungsi tubuh, seiring dengan bertambahnya usia akan menyebabkan perubahan pada struktur dan fungsi sel, jaringan, maupun sistem organ. Perubahan tersebut dapat menyebabkan menurunnya kekuatan otot yang berikutnya akan memengaruhi kemampuan aktivitas fisik sehingga dapat menurunkan kualitas tidur seseorang. **Tujuan penelitian** yaitu untuk mengetahui korelasi antara aktifitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di banjar dlod pasar blahkiuh abiansemal.. **Metode penelitian** dalam penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan *cross sectional*, dimana merupakan penelitian dengan pengukuran atau pengamatan yang dilakukan pada saat bersamaan pada data variabel independen dan dependen (sekali waktu). **Hasil penelitian** ini setelah dilakukan uji linearitas mendapatkan hasil .976 yang menandakan adanya hubungan yang linear antara kedua variabel dan pada uji korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan nilai $p = 0,003$ ($p < 0,01$) yang berarti korelasi signifikan dengan nilai koefisiensi korelasi adalah 0,875 yang artinya korelasi aktivitas fisik dan kualitas tidur kuat dengan arah positif yang berarti searah sehingga jika aktivitas fisik semakin meningkat maka nilai kualitas tidur akan semakin baik. **Kesimpulan** dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang kuat antara aktivitas fisik dan kualitas tidur lansia.

Kata kunci : Lansia, tidur, aktivitas fisik

ABSTRACT

One of the health problems in the elderly is sleep disorders. Which makes the sleep schedule to be disturbed and changed. And this is a factor of personal discomfort and interferes with daily activities. Sleep quality is an individual's ability to be able to easily start sleep, maintain sleep and get the amount of rest according to their needs. In the aging process, there is a decrease in various body functions, along with increasing age, it will cause changes in the structure and function of cells, tissues, and organ systems. These changes can cause a decrease in muscle strength which in turn will affect the ability of physical activity so that it can reduce the quality of one's sleep. The purpose of the study was to determine the correlation between physical activity and sleep quality in the elderly in Banjar Dlod Pasar Blahkiuh Abiansemal. The research method in this study, the type of research used was quantitative research using a cross sectional design, which is a study with measurements or observations made at the same time on the data of the independent and dependent variables (one time). The results of this study after the linearity test got the results of .976 which indicated a linear relationship between the two variables and the Pearson Product Moment correlation test showed p value = 0.003 ($p < 0.01$) which means a significant correlation with the correlation coefficient value is 0.875 which means This means that the correlation between physical activity and sleep quality is strong in a positive direction, which means it is in the same direction so that if physical activity increases, the value of sleep quality will be better. The conclusion in this study is that there is a strong relationship between physical activity and sleep quality in the elderly.

Keywords: *Elderly, sleep, physical activity*