

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI DESA MAS,
KECAMATAN UBUD, KABUPATEN GIANYAR, BALI**



**OLEH
NI PUTU PUTRI ANGGITA SARI
NIM 2118011023**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2024

SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MEMENUHI TUGAS DAN
SYARAT-SYARAT UNTUK
MENCAPAI GELAR SARJANA KEDOKTERAN**

Menyetujui,

Pembimbing I,



dr. Ni Nyoman Mestri Agustini, S.Ked.,
M.Kes., M.Biomed., Sp.N
NIP. 198508252009122007

Pembimbing II,



Dr. dr. Komang Hendra Setiawan, S.Ked., M.Kes.
NIP. 198209302009121003

Skripsi oleh Ni Putu Putri Anggita Sari dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Mas, Kecamatan Ubud, Kabupaten Gianyar, Bali” ini telah di pertahankan di depan dewan penguji pada


Hari : Jumat

Pada tanggal : 29 November 2024


Dewan Penguji



dr. Ni Nyoman Mestri Agustini, S.Ked., M.Kes., M.Biomed., Sp.N. (Ketua)
NIP. 198508252009122007



Dr. dr. Komang Hendra Setiawan, S.Ked., M.Kes. (Anggota)
NIP. 198209302009121003



dr. Luh Putu Lina Kamelia, Sp.N., FINA. (Anggota)
NIP. 197710262005022002



dr. I.P. Adi Wibowo, S.Ked., M.Kes. (Anggota)
NIP. 198208112008121005

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana kedokteran

Pada:

Hari : Jumat

Tanggal : 29 November 2024

Mengetahui,

Ketua Ujian,




dr. Ni Nyoman Mestri Agustini, S.Ked.,
M.Kes., M.Biomed., Sp.N.
NIP. 198508252009122007

Sekretaris Ujian,



Dr. dr. Komang Hendra Setiawan, S.Ked., M.Kes.
NIP. 198209302009121003

 Mengesahkan
Dekan Fakultas Kedokteran



Prof. Dr. M. Ahmad Djojosugito, dr. Sp. OT(K), MHA, MBA, FICS.
NIR. 1942062720180501380

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Mas, Kecamatan Ubud, Kabupaten Gianyar, Bali” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan atau ada klaim terhadap karya saya ini.

Singaraja, 29 November 2024

Yang membuat pernyataan,



Ni Putu Putri Anggita Sari

NIM. 2118011023

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Mas, Kecamatan Ubud, Kabupaten Gianyar, Bali”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Oleh karenanya, dalam kesempatan ini penulis hendak mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Wayan Lasmawan, M.Pd. selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan motivasi dan fasilitas dalam penulisan skripsi ini.
2. Prof. Dr. dr. M. Ahmad Djojosingito, Sp.OT(K), MHA., MBA selaku Dekan Fakultas Kedokteran penyusunan skripsi ini.
3. Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes. selaku Ketua Program Studi Kedokteran penyusunan skripsi ini.
4. dr. Ni Nyoman Mestri Agustini, S.Ked., M.Kes., M.Biomed., Sp.N. selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. dr. Komang Hendra Setiawan, S.Ked., M.Kes. selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepala perpustakaan Universitas Pendidikan Ganesha beserta staf yang telah memberikan kemudahan pelayanan peminjaman buku-buku yang dibutuhkan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Orang tua, teman-teman, dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan motivasi dalam penyusunan skripsi ini

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna, maka dari itu penulis mengharapkan kritik dan saran

yang bersifat membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna, khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan dan kesehatan.

Singaraja, 29 November 2024

Penulis



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan	4
1.3.1. Tujuan Umum	4
1.3.2. Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat	5
1.4.1. Manfaat teoritis	5
1.4.2. Manfaat praktis	5
TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Kualitas Tidur.....	7
2.1.1 Pendahuluan tidur dan kualitas tidur.....	7
2.1.2 Fisiologi tidur.....	8
2.1.3 Tahapan tidur	10
2.1.4 Fungsi tidur	13
2.1.5 Instrumen pengukuran kualitas tidur	13
2.1.6 Perubahan tidur terkait usia	14
2.1.7 Perubahan fisiologis tidur pada lansia	17
2.1.8 Kualitas tidur pada lansia	18
2.1.9 Faktor yang memengaruhi kualitas tidur pada lansia	19
2.2 Aktivitas Fisik.....	23
2.2.1 Definisi aktivitas fisik	23
2.2.2 Jenis – jenis aktivitas fisik	23
2.2.3 Intensitas aktivitas fisik.....	25
2.2.4 Level aktivitas fisik.....	25
2.2.5 Manfaat aktivitas fisik.....	26
2.2.6 Instrumen pengukuran aktivitas fisik.....	30
2.3 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur	31
2.4 Penelitian yang Relevan.....	32

2.5 Kerangka Konseptual.....	34
2.6 Hipotesis Penelitian	34
METODE PENELITIAN	35
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
3.1.1 Tempat penelitian.....	35
3.1.2 Waktu penelitian	35
3.2 Desain Penelitian	35
3.3 Populasi dan Sampel	36
3.3.1 Populasi.....	36
3.3.2 Sampel.....	36
3.4 Variabel Penelitian	38
3.5 Definisi Operasional	39
3.6 Instrumen Penelitian	41
3.7 Prosedur Pengambilan Data.....	42
3.8 Teknik Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN	45
4.1 Deskripsi Data.....	45
4.1.1 Distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin	45
4.1.2 Distribusi sampel berdasarkan usia	46
4.1.3 Gambaran aktivitas fisik.....	46
4.1.4 Gambaran kualitas tidur	47
4.1.5 Distribusi kualitas tidur berdasarkan aktivitas fisik	49
4.2 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Mas..	49
4.2.1 Uji tabulasi silang	49
4.2.2 Uji Chi Square	50
BAB V PEMBAHASAN	51
5.1 Aktivitas Fisik pada Lansia di Desa Mas	51
5.2 Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Mas	54
5.3 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Mas, Kecamatan Ubud, Kabupaten Gianyar, Bali	56
5.4 Kelemahan Penelitian.....	59
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	60
6.1 Kesimpulan	60
6.2 Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN.....	72

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	39
Tabel 4.1 Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	45
Tabel 4.2 Distribusi Sampel Berdasarkan Usia.....	46
Tabel 4.3 Distribusi Sampel Berdasarkan Aktivitas Fisik.....	46
Tabel 4.4 Distribusi Aktivitas Fisik Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin.....	47
Tabel 4.5 Distribusi Sampel Berdasarkan Kualitas Tidur	48
Tabel 4.6 Distribusi Kualitas Tidur Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin	48
Tabel 4.7 Distribusi Kualitas Tidur Berdasarkan Aktivitas Fisik.....	49
Tabel 4.8 Tabel Kontingensi 2x2 Aktivitas Fisik terhadap Kualitas Tidur	50
Tabel 4.9 Hasil Uji Chi Square	50



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	34
Gambar 3.1 Diagram Desain Penelitian.....	36
Gambar 5.3 Faktor Kualitas Tidur	57



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 01. Jadwal Kegiatan.....	73
Lampiran 02. Naskah Penjelasan Kepada Responden	74
Lampiran 03. Informed Consent	78
Lampiran 04. Kuesioner.....	79
Lampiran 05. Kisi – Kisi Kuesioner Penelitian	83
Lampiran 06. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I.....	85
Lampiran 07. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II	86
Lampiran 08. Surat Permohonan Izin Penelitian kepada Bupati Kabupaten Gianyar c.q Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.....	87
Lampiran 09. Surat Keterangan/Rekomendasi Penelitian dari Bupati Kabupaten Gianyar c.q Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.....	88
Lampiran 10. Surat Permohonan Izin Penelitian kepada Kepala Desa Mas.....	89
Lampiran 11. Surat Permohonan Izin Penelitian kepada Kepala Puskesmas Ubud I	90
Lampiran 12. Surat Permohonan Izin Penelitian kepada Ketua Kelompok Lansia Werdha Sandi Kencana	91
Lampiran 13. Surat Keterangan Pembebasan Etik.....	92
Lampiran 14. Hasil <i>Cross Tabulation</i> Tabel Kontingensi 2x2 Aktivitas Fisik terhadap Kualitas Tidur.....	93
Lampiran 15. Hasil Uji Chi Square Tabel Kontingensi 2x2 (Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur)	93
Lampiran 16. Hasil Penghitungan Odd Ratio	94
Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian.....	94
Lampiran 18. Riwayat Hidup.....	95