

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KUALITAS TIDUR
LANZIA DI DESA SETIA BUMI**

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2025



HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KUALITAS TIDUR

LANSIA DI DESA SETIA BUMI

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi**

OLEH:

AMRI HANAFI

202410490720096

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI DESA SETIA BUMI

SKRIPSI

Disusun Oleh:
AMRI HANAFI
202410490720096

Skripsi Ini Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II



Sri Sunaringsih Ika Wardoyo, S.KM, MPH., PhD
NIDN. 0725098602



Nikmatur Rosidah, S.Ft., M.Sc
NIDN. 0730124402

Mengetahui,
Ketua Program Studi Fisioterapi
Fakultas Ilmu Kesehatan



Dimas Subandj Irawan, SST.Ft., M.Fis., PhD
NIP. UMM. 11414100567

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KUALITAS TIDUR LANZIA DI DESA SETIA BUMI

SKRIPSI

Disusun Oleh:

AMRI HANAFI

202410490720096

Skripsi Ini Telah Disahkan Oleh:

Penguji I



Nungki Marlian Zuliadarwati, SST.Ft., M.Kes
NIDN. 0706078706

Penguji II



Dimas Sondang Irawan, SST.Ft., M.Fis., PhD
NIDN. 0724038801

Penguji III



Sri Sunaringsih Ika Wardoyo, S.KM, MPH., PhD
NIDN. 0725098602

Penguji IV



Nikmatur Rosidah, S.Ft., M.Sc
NIDN. 0730124402

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Malang



Prof. Dr. Moyok Bekti Prasetyo, M.Kep., Sp.Kom
NIP. UMM 11203090405

SURAT KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Amri Hanafi
NIM : 202410490720096
Program Studi : S1 Fisioterapi
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Lansia
Di Desa Setia Bumi

Menyatakan dengan sebenar – benarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis adalah benar hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilan dari tulisan atau buah pikiran orang lain, yang saya akui sebagai tulisan atau hasil dari pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari didapati bahwa tugas akhir saya adalah plagiasi, maka saya akan bersedia menerima sanksi dari perbuatan.

Malang, 05 Mei 2025
Yang Membuat Pernyataan



Amri Hanafi
NIM. 202410490720096

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI DESA SETIA BUMI

Amri Hanafi, Sri Sunaringsih Ika Wardojo, Nikmatur Rosidah
Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

Korespondensi: amrihanafiy@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Aktivitas fisik merupakan keadaan gerak manusia dimana memerlukan usaha dan energi untuk memenuhi kebutuhan dalam hidup. Kualitas tidur disebut juga rasa kepuasan dari manusia terhadap tidurnya. Masalah pada tidur yang terkadang dialami oleh lansia antara lain yaitu bangun di malam hari, sering di pagi hari dan merasa lelah pada siang hari serta sulit tidur. Gangguan tidur dapat menyebabkan beberapa permasalahan jika tidak ditangani dengan baik, beberapa hal yang dapat timbul akibat gangguan tidur yakni peningkatan risiko diabetes, obesitas, stroke, tekanan darah tinggi dan serangan jantung.

Tujuan Penelitian: Mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur lansia di Desa Setia Bumi.

Desain Penelitian: Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif korelasional karena menggunakan desain penelitian *cross-sectional* untuk menguji “hubungan” antara dua variabel, yang dilakukan oleh 32 responden dengan 18 laki – laki dan 14 perempuan.

Hasil: Hasil analisis statistik menggunakan uji chi-square menunjukkan bahwa nilai p-value adalah sebesar 0,508 ($p > 0,05$), yang berarti H_0 diterima dan H_1 ditolak. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada responden.

Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada responden.

Kata Kunci: Lansia, Kualitas Tidur, Aktivitas Fisik.

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND SLEEP QUALITY OF THE ELDERLY IN SETIA BUMI VILLAGE

Amri Hanafi, Sri Sunaringsih Ika Wardojo, Nikmatur Rosidah

Physiotherapy Study Program, Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah Malang

Correspondence: amrihanafiy@gmail.com

ABSTRACT

Background: Physical activity is a state of human movement that requires effort and energy to meet the needs of life. Sleep quality is also called a sense of satisfaction from humans towards their sleep. Sleep problems that are sometimes experienced by the elderly include waking up at night, often in the morning and feeling tired during the day and having difficulty sleeping. Sleep disorders can cause several problems if not treated properly, some things that can arise due to sleep disorders are increased risk of diabetes, obesity, stroke, high blood pressure and heart attacks.

Research Objective: To determine the relationship between physical activity and sleep quality of the elderly in Setia Bumi Village.

Research Design: This research is a type of descriptive correlational research because it uses a cross-sectional research design to test the "relationship" between two variables, which was conducted by 32 respondents with 18 men and 14 women.

Results: The results of statistical analysis using the chi-square test showed that the p-value was 0.508 ($p > 0.05$), which means H_0 is accepted and H_1 is rejected. There is no significant relationship between the level of physical activity and sleep quality in respondents.

Conclusion: There is no significant relationship between physical activity levels and sleep quality in respondents.

Keywords: Elderly, Sleep Quality, Physical Activity.

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian tugas akhir ini dengan judul **“Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Desa Setia Bumi”**. Shalawat serta salam tak lupa disampaikan kepada Nabi Muhammad SAW, semoga kita mendapatkan syafa’at-Nya di hari akhir nanti.

Penelitian ini dapat terselesaikan tidak terlepas dari bimbingan, bantuan dan dukungan serta kerjasama dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, M.Si. sebagai Rektor Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Bapak Dr. Yoyok Bakti Prasetyo, M.Kep., Sp.Kom. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Bapak Dimas Sondang Irawan, SST.Ft., M.Fis., PhD. selaku Kepala Program Studi Sarjana Fisioterapi Universitas Muhammaadiyah Malang.
4. Ibu Sri Sunaringsih Ika Wardoyo, S.KM, MPH., PhD. selaku pembimbing I yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama menyusun tugas akhir ini.
5. Ibu Nikmatur Rosidah, S.Ft., M.Sc. selaku pembimbing II yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama menyusun tugas akhir ini.
6. Ibu Nungki Marlian Yuliadarwati, SST.Ft., M.Kes. selaku penguji I yang telah memberikan arahan dan dukungan.
7. Bapak Dimas Sondang Irawan, SST.Ft., M.Fis., PhD. Selaku penguji II yang telah memberikan arahan dan dukungan.
8. Segenap bapak dan ibu dosen serta staf pengajar Prodi Sarjana Fisioterapi, yang telah memberikan ilmu dan bimbingan.

9. Ibunda tercinta Siti Maisaroh dan Ayahanda tercinta Sisriyanto yang selalu memberikan do'a yang tidak pernah putus, semangat, kasih sayang yang luar biasa dan dukungan moril maupun materi serta motivasi-motivasi.
10. Seluruh rekan – rekan seperjuangan angkatan 2024 yang telah berjuang bersama.
11. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan kelancaran penulisan tugas akhir ini.

Penulis hanya dapat memohon dan berdo'a semoga Allah SWT membalas kebaikan semua dan selalu dilancarkan segala urusannya. *Aamiin ya Rabbal Alamiin.*

Kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan oleh penulis supaya karya ini tercipta dengan segala masukan dari berbagai pihak.

Semoga dengan hadirnya karya ini, dapat membantu dan berguna khususnya bagi penulis dan pembaca pada umumnya.

Malang, 05 Mei 2025

Penulis

Amri Hanafi

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT KEASLIAN PENELITIAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Lanjut Usia (Lansia).....	10
B. Kualitas Tidur.....	11
C. Aktivitas Fisik.....	18
BAB III KERANGKA KONSEP.....	23
A. Kerangka Konsep.....	23
B. Hipotesis.....	25
BAB IV METODE PENELITIAN.....	26
A. Desain Penelitian.....	26
B. Populasi, Sampel dan Sampling.....	27
C. Variabel Penelitian.....	29
D. Definisi Operasional.....	30

E. Tempat Penelitian	30
F. Waktu Penelitian	31
G. Instrumen Penelitian	31
H. Prosedur Pengumpulan Data	34
I. Analisa Data	36
J. Etika Penelitian	36
BAB V HASIL PENELITIAN	38
A. Karakteristik Responden	38
B. Analisis Bivariat	42
BAB VI PEMBAHASAN	44
A. Karakteristik Responden	44
B. Keterbatasan Penelitian	52
C. Implikasi Penelitian	53
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	62
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	74

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Definisi Operasional	30
Tabel 4.2 Klasifikasi Nilai IPAQ – SF	32
Tabel 4.3 Pemberian Skor Kuesioner PSQI	32
Tabel 4.4 Indikator Kualitas Tidur	34
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur	38
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan	39
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	39
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan informasi	40
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sumber Informasi	41
Tabel 5.6 Uji Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur	42



DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konsep	24
Gambar 4.1 Kerangka Penelitian	27



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Surat Izin Studi Penelitian	62
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Responden	63
Lampiran 3 Lembar Kuesioner Aktivitas Fisik (IPAQ-SF)	64
Lampiran 4 Lembar Kuesioner Kualitas Tidur (PSQI)	66
Lampiran 5 Sampel Persetujuan Responden	68
Lampiran 6 Sampel Kuesioner Aktivitas Fisik (IPAQ-SF) Dari Responden	69
Lampiran 7 Sampel Kuesioner Kualitas Tidur (PSQI) Dari Responden	71
Lampiran 8 Sampel Pengambilan Foto	73



DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, Muhammad, Tri Alawiyah, Gio Apriansyah, Rusdy Abdullah Sirodj, and M Win Afgani. 2022. "Survey Design: Cross Sectional Dalam Penelitian Kualitatif." *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer* 3 (01): 31–39. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1955>.
- Adiputra, I. M. S., N. W. Trisnadewi, N. P. W. Oktaviani, S. A. Munthe, V. T. Hulu, I. Budiastutik, A. Faridi, et al. 2021. "Metodologi Penelitian Kesehatan."
- Agustianti, Rifka, Pandriadi Pandriadi, Lissiana Nussifera, Wahyudi Wahyudi, L Angelianawati, Igat Meliana, Effi Sidik, et al. 2022. *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*.
- Agwa, Ramy Hassan, Ahmed Mohammed Alzahrani, Yousef Mohammed Alzahrani, Saeed Jumaan Alghamdi, Faris Ali Alzahrani, Meshal Ali Alzahrani, Talal Ahmed Alzahrani, and Mohammed Ali Alzahrani. 2023. "Prevalence and Risk Factors of Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) among the Students in Al Baha University – Saudi Arabia." *International Journal Of Medical Science And Clinical Research Studies* 03 (02). <https://doi.org/10.47191/ijmscrs/v3-i2-05>.
- Alnawwar, Majd A, Meiral I Alraddadi, Rafaa A Algethmi, Gufran A Salem, Mohammed A Salem, and Abeer A Alharbi. 2023. "The Effect of Physical Activity on Sleep Quality and Sleep Disorder: A Systematic Review." *Cureus*, August. <https://doi.org/10.7759/cureus.43595>.
- Alvi Norma Utami. 2020. "Klasifikasi Gangguan Tidur REM Behaviour Disorder Berdasarkan Sinyal EEG Menggunakan Machine Learning." *Jurnal Sistem Cerdas* 3 (3): 216–30. <https://doi.org/10.37396/jsc.v3i3.68>.
- Ashari, Muh Hidayat, Yudi Hardianto, and Riskah Nur' Amalia. 2022. "Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia The Relationship Between Physical Activity and Sleep Quality In Elderly." *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi Vol* 6 (1).
- Azzahri, Lira M, and Khairul Ikhwan. 2019. "HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG PENGGUNAAN ALAT PELINDUNG DIRI (APD) DENGAN KEPATUHAN PENGGUNAAN APD PADA PERAWAT DI PUSKESMAS KUOK." *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 3 (1) (April):53.

- Buysse, Daniel J., Charles F. Reynolds, Timothy H. Monk, Susan R. Berman, and David J. Kupfer. 1989. "The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research." *Psychiatry Research* 28 (2): 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4).
- Chaput, Jean-Philippe, Caroline Dutil, Ryan Featherstone, Robert Ross, Lora Giangregorio, Travis J. Saunders, Ian Janssen, et al. 2020. "Sleep Duration and Health in Adults: An Overview of Systematic Reviews." *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 45 (10 (Suppl. 2)): S218–31. <https://doi.org/10.1139/apnm-2020-0034>.
- Coenen, Pieter, Maaike A Huysmans, Andreas Holtermann, Niklas Krause, Willem van Mechelen, Leon M Straker, and Allard J van der Beek. 2018. "Do Highly Physically Active Workers Die Early? A Systematic Review with Meta-Analysis of Data from 193 696 Participants." *British Journal of Sports Medicine* 52 (20): 1320–26. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098540>.
- Dahroni, Dahroni, Triana Arisdiani, and Yuni Puji Widiastuti. 2019. "HUBUNGAN ANTARA STRES EMOSI DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 5 (2): 68. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.2.2017.68-71>.
- Damanik, Sri Melfa. 2019. "MODUL BAHAN AJAR KEPERAWATAN GERONTIK." PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN FAKULTAS VOKASI UNIVERSITAS KRISTEN
- Dharmansyah, Dhika, and Dian Budiana. 2021. "Indonesian Adaptation of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Psychometric Properties." *JURNAL PENDIDIKAN KEPERAWATAN INDONESIA* 7 (2): 159–63. <https://doi.org/10.17509/jpki.v7i2.39351>.
- Dhevayanti, Aisyiyah Suci. 2023. "Analisis Aktivitas Fisik Dan Kebiasaan Makan Siswa Di SMAN 1 Tapen Bondowoso." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 11 (June):79–86.
- Efffendy, Elmeida, Novi Prasanty, and Nurul Utami. 2019. "The Effects of Brain Gym on Quality of Sleep, Anxiety in Elderly at Nursing Home Care Case Medan." *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences* 7 (16): 2595–98. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.397>.
- Faidah, Nurul, I Putu Bagus Maha Bindhu, and Ni Nyoman Putri Sriadi. 2020. "PENGARUH LATIHAN HATHA YOGA ERHADAP KUALITAS TIDUR

- PADA LANSIA.” *Bali Medika Jurnal* 7 (1): 69–76.
<https://doi.org/10.36376/bmj.v7i1.117>.
- Fitria, Aida, and Siti Aisyah. 2020. “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Babah Dua.” *Gentle Birth* 3 (1): 1–14.
- Hadi, Faisal Kusuma. 2020. “AKTIVITAS OLAHRAGA BERSEPEDA MASYARAKAT DI KABUPATEN MALANG PADA MASA PANDEMI COVID-19.” *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL* 1 (2).
<https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.777>.
- Hasibuan, Robiah Khairani, and Jullinar Aulia Hasna. 2021. “Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya Di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat.” *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan* 17 (2): 187. <https://doi.org/10.24853/jkk.17.2.187-195>.
- Hastuti, Retno Yuli, Devi Permatasari Sari, and Sri Anggita Sari. 2019. “Pengaruh Melafalkan Dzikir Terhadap Kualitas Tidur Lansia.” *Jurnal Keperawatan Jiwa* 7 (3): 303. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.3.2019.303-310>.
- Hidayat, Mukhlis, Ahmadi Ahmadi, Atika Jatimi, and Fahrur Rosi Ali. 2023. “Penanganan Pasien Dengan Gangguan Pola Tidur Menggunakan Terapi Bekam Basah: Laporan Kasus.” *Indonesian Health Science Journal* 3 (1).
<https://doi.org/10.52298/ihj.v3i1.35>.
- Hikmawati, Fenti. 2020. “Metodologi Penelitian.”
- Ishak, Syamsul, Agustiawan Imron, Yati Purnama, Viyan Achmad, Estelle Mua, Heryyanoor Heryyanoor, Ahmad Syamil, et al. 2023. *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Ivanali, Kesit, Trisia Lusiana Amir, Muthiah Munawwarah, and Aninda Delsi Pertiwi. 2021. “HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK PADA LANJUT USIA DENGAN TINGKAT KESEIMBANGAN.” *Fisioterapi : Jurnal Ilmiah Fisioterapi* 21 (01): 51–57. <https://doi.org/10.47007/fisio.v21i01.4180>.
- Kaunang, Vindy Dortje, Andi Buanasari, and Vandri Kallo. 2019. “GAMBARAN TINGKAT STRES PADA LANSIA.” *JURNAL KEPERAWATAN* 7 (2).
<https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24475>.
- Kemenkes RI. 2022. “Aktivitas Fisik untuk Menjaga Kebugaran Lansia.” Kemenkes RI. May 5, 2022. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1095/aktivitas-fisik-untuk-menjaga-kebugaran-lansia/1000.

- Khairani, Nurul, Juanita, and Rahmawati. 2022. "GAMBARAN INSOMNIA PADA LANSIA DI KOTA BANDA ACEH An Overview of Insimnia Among the Elderly In Banda Aceh City." Vol. VI.
- Leba, Iis Putri Rambu Padu. 2023. "Literature Review: Faktor–Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Lansia." *Professional Health Journal 4* (2sp): 166–77.
- Manafe, Leni Arini, and Immanuel Berhimpon. 2022. "HUBUNGAN TINGKAT DEPRESI LANSIA DENGAN INTERAKSI SOSIAL LANSIA DI BPSLUT SENJA CERAH MANADO." *Jurnal Ilmiah Hospitality* 11 (1).
- Nainar, Azizah Al Ashri, Lilis Rayatin, and Nila Indiyani. 2022. "Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Balaraja." *Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin (SinaMu)* 2 (January).
<https://doi.org/10.31000/sinamu.v2i0.5738>.
- Natikoh, Natikoh, Ikit Netra Wirakhmi, and Siti Haniyah. 2023. "HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA." *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan* 14 (2): 79–86.
- Nurfantri, Nurfantri, Ernawati Ernawati, Ahmadi Ahmadi, Arabta M Peraten Pelawi, Farida M Simanjuntak, Rupdi Lumban Siantar, Elok Alfiah Mawardi, Renince Siregar, Tetty Rina Aritonang, and Nidya Comdeca Nurvitriana. 2022. "Keperawatan Dasar." *Rena Cipta Mandiri*.
- Pasaribu, Chandra Juita. 2022. "HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA WANITA LANSIA Oleh." *Journal Health Of Education* 3 (1).
- Prayogo, Dadan, Bernadus Sadu, and Utomo Wicaksono. 2023. "PENGABDIAN MASYARAKAT 'PENYULUHAN LANSIA SEHAT DAN MANDIRI UNTUK MENCEGAH LOW BACK PAIN (LBP)' DI YAYASAN UMA KANDUNG BANJARMASIN." *JURNAL PENGABDIAN MANDIRI* 2 (7): 1527–32.
<https://bajangjournal.com/index.php/JPM/article/view/6223>.
- Priantara, I Made Dhita, I.A Pascha Paramurthi, and I Putu Astrawan. 2021. "HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN FUNGSI KOGNITIF PADA KELOMPOK LANSIA DHARMA SENTANA, BATUBULAN." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan* 17 (2): 110.
<https://doi.org/10.26753/jikk.v17i2.628>.

- Purnama, Heni, and Tia Suhada. 2019a. "TINGKAT AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA DI PROVINSI JAWA BARAT, INDONESIA." *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)* 5 (2): 102–6. <https://doi.org/10.33755/jkk.v5i2.145>.
- . 2019b. "TINGKAT AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA DI PROVINSI JAWA BARAT, INDONESIA." *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)* 5 (2): 102–6. <https://doi.org/10.33755/jkk.v5i2.145>.
- Ramar, Kannan, Raman K. Malhotra, Kelly A. Carden, Jennifer L. Martin, Fariha Abbasi-Feinberg, R. Nisha Aurora, Vishesh K. Kapur, et al. 2021. "Sleep Is Essential to Health: An American Academy of Sleep Medicine Position Statement." *Journal of Clinical Sleep Medicine* 17 (10): 2115–19. <https://doi.org/10.5664/jcsm.9476>.
- Ramona, Dela, Widya Rendranandini, Rezky Guna Putra, Fakhri Khairullah, Dwi Rosella Komalasari, Arif Pristianto, and Wahyuni Wahyuni. 2023. "Penyuluhan Fisioterapi Mengenai Low Back Di Posyandu Lansia 'Aisyiyah' Surakarta." *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 3 (5): 714–23. <https://doi.org/10.59395/altifani.v3i5.486>.
- Romero-Blanco, Cristina, Julián Rodríguez-Almagro, María Dolores Onieva-Zafra, María Laura Parra-Fernández, María del Carmen Prado-Laguna, and Antonio Hernández-Martínez. 2020. "Sleep Pattern Changes in Nursing Students during the COVID-19 Lockdown." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17 (14): 5222. <https://doi.org/10.3390/ijerph17145222>.
- Sari, Retno Monicha, Maria Paulina Irma, and Wilis Sukmaningtyas. 2021. "Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Teinsaguno Ie Itoman Okinawa Jepang." In *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM)* ISSN, 2809:2767.
- Sember, Vedrana, Kaja Meh, Maroje Sorić, Gregor Starc, Paulo Rocha, and Gregor Jurak. 2020. "Validity and Reliability of International Physical Activity Questionnaires for Adults across EU Countries: Systematic Review and Meta Analysis." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17 (19): 7161. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197161>.
- Sholikhah, Dwi Uswatun, Nanang Bagus Sasmito, Yusiana Vidhiastutik, and Moh. Tri Widya Wadid. 2022. "HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN KUALITAS

TIDUR PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA DUSUN CANGKRING DESA KEDUNGLOSARI KECAMATAN TEMBALANG KABUPATEN JOMBANG.” *PRIMA WIYATA HEALTH* 3 (2): 1–10.
<https://doi.org/10.60050/pwh.v3i2.14>.

Silva, Richi Da, Roni Yuliwar, and Novita Dewi. 2018. “HUBUNGAN ANTARA SENAM TERA DENGAN KUALITAS DAN KUANTITAS TIDUR LANSIA WANITA PADA KELOMPOK SENAM TERA DI STADION GAJAYANA MALANG.” *Nursing News*. Vol. 3.
<https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/1372>.

Siregar, Hana Syintia Nadenggan, Abd Harris Pane, Suryani Eka Mustika, and Kesuma Wardhani. 2022. “HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI FK UISU TAHUN 2021.” *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)* 5 (2): 101–8.
<https://doi.org/10.30743/stm.v5i2.319>.

Sullivan Bisson, Alycia N., Stephanie A. Robinson, and Margie E. Lachman. 2019. “Walk to a Better Night of Sleep: Testing the Relationship between Physical Activity and Sleep.” *Sleep Health* 5 (5): 487–94.
<https://doi.org/10.1016/j.sleh.2019.06.003>.

Suwandi, Rahmat, Fitri Anggraini Hariyanto, and Haris Kurnianto. 2022. “Level Aktivitas Fisik Dan Pola Hidup Sehat Siswa Di Masa Pandemi Covid-19.” *Discourse of Physical Education* 1 (2): 125–35.
<https://doi.org/10.36312/dpe.v1i2.883>.

Syahrial, Syahrial, and Herdayati. 2019. “DESAIN PENELITIAN DAN TEKNIK PENGUMPULAN DATA DALAM PENELITIAN,” October.

Syahza, Almasdi. 2021. *Metodologi Penelitian*.

Tra, Heri Sapu, Marina Kristi Layun, Rusdi Rusdi, and Anisa Ain. 2021. “Gambaran Kualitas Tidur Yang Terjadi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda Pada Era Pandemi Covid-19.” *Jurnal Keperawatan Wiyata* 2 (1): 11. <https://doi.org/10.35728/jkw.v2i1.430>.

Ulfa, Rafika. 2021. “Variabel Penelitian Dalam Penelitian Pendidikan.” *Jurnal Pendidikan Dan Keislaman*.

Ul’fah Hernaeny, M Pd. 2021. “Populasi Dan Sampel.”

Wibowo, Daniel Akbar, and Laila Purnamasari. 2019. "PENGARUH RENDAM KAKI AIR HANGAT TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS HANDAPHERANG KABUPATEN CIAMIS TAHUN 2019." *Jurnal Keperawatan Galuh* 1 (2).
<https://doi.org/10.25157/jkg.v1i2.2635>.

World Health Organization. 2020. "World Health Organization."

Wulandari, Salsa, and Rio Pranata. 2024. "Deskripsi Kualitas Tidur Dan Pengaruhnya Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa." *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi* 10 (1): 101–8. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3414>.

Yam, Jim Hoy, and Ruhayat Taufik. 2021. "Hipotesis Penelitian Kuantitatif." *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi* 3 (2): 96–102.
<https://doi.org/10.33592/perspektif.v3i2.1540>.

Zanzibar, and Mella Kustin. 2021. "Penerapan Manajemen Aktivitas Fisik Dengan Manajemen Fisik Pada Lansia Dengan Rematik" 2 (2).
<https://doi.org/https://doi.org/10.52235/lp.v2i2.168>.



HASIL DETEKSI PLAGIASI

Berdasarkan hasil tes deteksi plagiasi yang telah dilakukan oleh Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang, pada karya ilmiah mahasiswa di bawah ini :

Nama : AMRI HANAFI
NIM : 202410490720096
Program Studi : S1 Fisioterapi
Judul Naskah : Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Desa Setia Bumi
Jenis Naskah : Skripsi
Keperluan : Mengikuti ujian seminar hasil skripsi
Hasilnya dinyatakan : memenuhi syarat

No	Jenis Naskah	Maksimum Kesamaan	Hasil Deteksi
1	Bab 1 (Pendahuluan)	10 %	5%
2	Bab 2 (Tinjauan Pustaka)	25 %	6%
3	Bab 3 & 4 (Kerangka konsep & metodologi)	35 %	4%
4	Bab 5 & 6 (Hasil & Pembahasan)	15 %	2%
5	Bab 7 (Kesimpulan & Saran)	5 %	5%
6	Artikel Ilmiah	25 %	0%

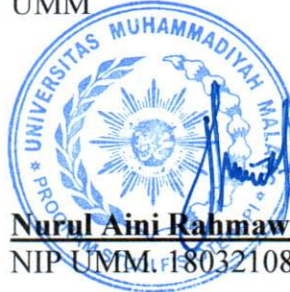


Keputusannya : Dapat melaksanakan seminar hasil skripsi

Malang, 4 Juli 2025

Tim Deteksi Plagiasi Prodi Fisioterapi FIKES

UMM



Nurul Aini Rahmawati, S.Ft., Ftr., M.Biomed

NIP UMM. 180321081995

Kampus I

Jl. Bandung 1 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 253 (Hunting)
F: +62 341 460 435

Kampus II

Jl. Bendungan Sutarni No 188 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 149 (Hunting)
F: +62 341 582 060

Kampus III

Jl. Raya Tlogomas No 246 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 464 318 (Hunting)
F: +62 341 460 435
E: webmaster@umm.ac.id