

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA LANSIA DI BANJAR PAREKAN
SIBANG GEDE ABIANSEMAL BADUNG**



NI MADE RIA ERAWATI

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA LANSIA DI BANJAR PAREKAN
SIBANG GEDE ABIANSEMAL BADUNG**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh:

**NI MADE RIA ERAWATI
NIM. C1122064**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA LANSIA DI BANJAR PAREKAN SIBANG GEDE
ABIANSEMAL BADUNG**

**Diajukan Oleh :
NI MADE RIA ERAWATI
NIM.C1122064**

Mangupura, 2 Juni 2026

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I

Ns. Ni Made Nwi Ayu Martini, S. Kep., M.Kes
NIDN. 0801038802

Pembimbing II

Ni Putu Cyntia Maseni, SE., MM
NIDN. 0809029501

**Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua**

Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
Tanggal : 23 Juni 2026**

Yang Terdiri Dari:

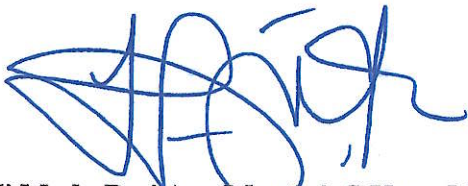
Ketua Penguji



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep

NIDN. 0821058603

Sekretaris Penguji



Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M. Kes

NIDN. 0801038802

Anggota Penguji

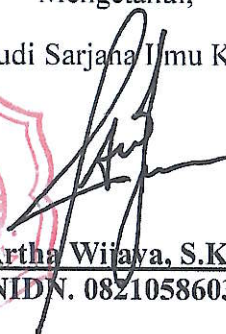


Ni Putu Cyntia Maseni, SE., MM

NIDN. 0809029501

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M. Kep

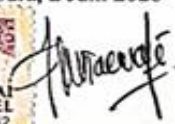
NIDN. 0821058603

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Made Ria Erawati
NIM : C1122064
Jurusan : Keperawatan
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di
Banjar Parekan Sibang Gede Abiansemal Badung

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 2 Juni 2026

(Ni Made Ria Erawati)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN**

Skripsi, Juni 2026

Ni Made Ria Erawati

**Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Banjar
Parekan Sibang Gede Abiansemal Badung**

XV + 58 + 7 tabel + 2 skema + 12 lampiran

ABSTRAK

Kualitas tidur merupakan indikator penting kesehatan lansia yang dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang cukup dapat meningkatkan kebugaran tubuh dan membantu lansia memperoleh tidur yang lebih baik, sedangkan rendahnya aktivitas fisik dapat menyebabkan gangguan tidur yang berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Banjar Parekan, Sibang Gede, Abiansemal, Badung.

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 153 lansia yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner aktivitas fisik dan kualitas tidur.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 60–69 tahun (62,1%), berjenis kelamin perempuan (64,1%), dan bekerja sebagai petani (35,9%). Sebagian besar lansia memiliki aktivitas fisik kategori ringan (47,1%) dan kualitas tidur buruk (77,1%). Hasil uji Rank Spearman menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan *p-value* α 0,000 ($p < \alpha$) dan koefisien korelasi 0,843 yang menunjukkan hubungan positif sangat kuat. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat membantu meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan, maka semakin baik kualitas tidur yang dimiliki lansia.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Lansia, Kesehatan Lansia

Daftar Pustaka : 40 (2020-2026)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

Undergraduate Thesis, June 2026

Ni Made Ria Erawati

***The Relationship Between Physical Activity and Sleep Quality in the Elderly in
Banjar Parekan, Sibang Gede, Abiansemal, Badung***

XV + 58 + 7 tables + 2 diagrams + 12 appendices

ABSTRACT

Sleep quality is an important indicator of elderly health that can be influenced by physical activity. Adequate physical activity can improve physical fitness and help the elderly achieve better sleep, while low physical activity may cause sleep disturbances that affect physical and psychological health. This study aimed to determine the relationship between physical activity and sleep quality among the elderly in Banjar Parekan, Sibang Gede, Abiansemal, Badung.

This study used a quantitative design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 153 elderly selected using a purposive sampling technique. The study applied inclusion and exclusion criteria. Data were collected using physical activity and sleep quality questionnaires.

The results showed that most respondents were aged 60–69 years (62.1%), female (64.1%), and worked as farmers (35.9%). Most elderly had light physical activity levels (47.1%) and poor sleep quality (77.1%). The Spearman Rank test showed a significant relationship between physical activity and sleep quality with a p-value of 0.000 ($p < \alpha$) and a correlation coefficient of 0.843, indicating a very strong positive relationship. Regular physical activity can help improve sleep quality among the elderly. The higher the physical activity performed, the better the sleep quality of the elderly.

Keywords: physical activity, sleep quality, elderly, elderly health.

Bibliography: 40 (2020-2026)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, Ida Sang Hyang Widhi Wasa atas petunjuk dan karunia- Nya peneliti dapat menyelesaikan penyusunan proposal penelitian ini dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Banjar Parekan, Sibang Gede, Abinsemal, Badung” ini tepat pada waktunya.

Selama proses penyusunan proposal penelitian ini, peneliti mendapat banyak dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. Dr. Ir. Putu Santika., MM selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali.
2. Ns. Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan.
3. Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes, selaku dosen pembimbing I yang telah membantu dan memberikan bimbingan dengan penuh kesabaran dan dukungan sehingga peneliti bisa menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
4. Ni Putu Cyntia Maseni, SE., MM selaku dosen pembimbing II yang telah banyak membantu memberikan masukan, motivasi, dukungan dan saran kepada peneliti dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
5. Kelihan Banjar Parekan, Sibang Gede, Abiansemal, Badung, Bapak Widnyana yang telah bersedia mengizinkan peneliti untuk melaksanakan penelitian, memberikan dukungan dan bantuan.

6. Ni Made Juni Asih terimakasih sudah melahirkan saya di dunia ini, walaupun waktu bersama kita sangat singkat tapi sangat berharga bagi saya. Terimakasih karna sudah membuat saya hidup lebih kuat menjalani hari-hari, walaupun terasa sangat berat, semoga dikehidupan selanjutnya kita bertemu kembali dengan bahagia yang tak terhingga. Semoga mama bahagia dan bangga. Terimakasih sudah menjadi panutan dan motivasi penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan penelitian ini.
7. I Nyoman Sudiarta, yang tentunya orang tua yang satu-satunya saya miliki, belahan jiwa saya, hidup saya, terimakasih sudah bertahan sejauh ini, semoga bapak sehat selalu dan selalu ada dalam proses perjalanan saya. Terimakasih atas pengorbanan, doa, support sehingga penulis bisa menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
8. I Wayan Juli Artawan, terimakasih sudah menjadi alasan penulis untuk terus bertahan dan berjuang, semoga kita bisa berjuang sampai akhir, percayalah bahagiamu, bahagiaku juga. Dikehidupan selanjutnya kembalilah dengan versi terbaikmu, *“I Love You Brother”*
9. Ni Ketut Suemi yang selalu mendoakan, mendukung penulis pada penyelesaian penyusunan skripsi ini, terimakasih sudah mengisi peran sosok ibu dalam hidup saya, semoga kita selalu bersama dalam segala proses penulis.
10. Teruntuk diri saya Ni Made Ria Erawati, terimakasih sudah bertahan sejauh ini, walaupun setiap harinya terasa berat, percayalah tuhan tidak akan membawamu sejauh ini hanya untuk kecewa.

11. Semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu oleh penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, namun penulis berusaha dengan segenap kemampuan dalam menuangkan pemikiran ke dalam penyusunan skripsi ini. Namun, segala kekurangan tentunya masih banyak ditemukan sehingga perlu segera diperbaiki. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga proposal penelitian ini bermanfaat bagi pembaca dan penelitian selanjutnya.

Mangupura, 02 Juni 2026

Ni Made Ria Erawati

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR SKEMA.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Pelayanan Keperawatan.....	4
2. Masyarakat.....	4
3. Institusi Pendidikan.....	4
4. Pengembangan Ilmu Keperawatan.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Konsep Dasar Lansia.....	8
1. Definisi Lansia.....	8
B. Konsep Aktivitas Fisik.....	9
1. Definisi Aktivitas Fisik.....	9
2. Manfaat dan Tujuan Aktivitas Fisik.....	10
3. Tingkat Aktivitas Fisik.....	11

4. Dampak Kualitas Tidur	13
5. Metode Pengukuran Kualitas Tidur	15
C. Konsep Kualitas Tidur.....	16
1. Definisi Kualitas Tidur.....	16
2. Manfaat Tidur.....	18
3. Proses Perubahan Tidur Pada Lansia	19
4. Jenis-jenis Tidur	20
5. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	22
6. Pengukuran Kualitas Tidur.....	24
D. Kerangka Teori Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia	25
E. Kerangka Teori	26
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL	27
A. Kerangka Konsep	27
B. Hipotesis.....	28
C. Definisi Operasional.....	29
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	30
A. Rancangan Penelitian	30
B. Populasi dan Sampel	31
1. Populasi.....	31
2. Sampel.....	31
C. Tempat Penelitian	34
D. Waktu Penelitian.....	34
E. Etika Penelitian	34
F. Alat Pengumpulan Data	37
1. Instrumen Penelitian.....	37
2. Validitas dan Reliabilitas.....	38
G. Prosedur Pengumpulan Data	40
1. Prosedur Administrasi	40
2. Prosedur Teknis	41
H. Pengolahan Data.....	42
I. Rencana Analisis Data.....	44

BAB V HASIL PENELITIAN	47
A. Gambaran Waktu dan Tempat Penelitian	47
B. Hasil Uji Univariat	48
1. Karakteristik Responden	48
C. Hasil Uji Bivariat	51
BAB VI PEMBAHASAN	53
A. Interpretasi Penelitian	53
1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	53
2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	54
3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan	55
4. Aktivitas Fisik Lansia	57
5. Kualitas Tidur Lansia	58
6. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Terhadap kualitas Tidur Pada Lansia ..	60
B. Keterbatasan Penelitian	62
C. Implikasi Penelitian	62
1. Pelayanan Kesehatan	62
2. Pendidikan Keperawatan	63
3. Penelitian Keperawatan	63
BAB VII PENUTUP	64
A. Simpulan	64
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Banjar Parekan Sibang Gede Abiansemal Badung	29
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Usia Di Banjar Parekan Sibang Gede Abiansemal Badung.....	48
Tabel 5. 2 Karakteristik Responden Jenis Kelamin Di Banjar Parekan Sibang Gede Abiansemal Badung.....	49
Tabel 5. 3 Karakteristik Responden Pekerjaan Di Banjar Parekan Sibang Gede Abiansemal Badung.....	49
Tabel 5. 4 Gambaran Aktivitas Fisik Lansia Di Banjar Parekan Sibang Gede Abiansemal Badung.....	50
Tabel 5.5 Gambaran Kualitas Tidur Di Banjar Parekan Sibang Gede Abiansemal Badung.....	51
Tabel 5.6 Hasil Uji Korelasi Hubungan Antara Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Banjar Parekan Sibang Gede Abiansemal Badung.....	52

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Banjar Parekan Sibang Gede Abiansemal Badung....	26
Skema 3.1 Kerangka Konsep Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Banjar Parekan Sibang Gede Abiansemal Badung.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Studi Pendahuluan

Lampiran 2 Surat Rekomendasi

Lampiran 3 *Ethical Approval*

Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian

Lampiran 5 Pengantar Kuesioner

Lampiran 6 Surat Persetujuan

Lampiran 7 Surat Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 8 Kuisisioner IPAQ (*International Physical Activity Quitioner*)

Lampiran 9 Kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*)

Lampiran 10 Form Bimbingan

Lampiran 11 Jadwal Kegiatan Penelitian

Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian

Lampiran 13 Hasil Olah Data SPSS

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, Trisnadewi, & Oktaviani. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Adnyana, I. G. N. E., Parwata, I. M. Y., & Vitalistyawati, L. A. P. (2023). *The Relationship Of Physical Activity To Sleep Quality In The Elderly In Banjar Dlod Pasar Blahkiuh* (Vol. 2, Number 3).
- Ahyar, H. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Cv. Pustaka Ilmu.
- Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan Dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia Di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392–397. <https://doi.org/10.31004/Abdidas.V2i2.282>
- Asda, P., & Anida. (2021). *Aktivitas Fisik Dan Kejadian Penyakit Tidak Menular Di Sinduharjo Ngaglik Sleman Yogyakarta Physical Activity And Incidence Of Non-Communicable Diseases In Sinduharjo Sleman, Yogyakarta*.
- Azzura, F., Fajria, L., & Wahyu, W. (2023). *Siklus Menstruasi Pada Kualitas Tidur (1)*.
- Dawis, Meylani, & Heryana. (2023). *Pengantar Metodologi Penelitian*.
- Faridah, I., Edmaningsih, Y., & Meliyawati, P. (2019). *Metodologi Penelitian Kualitatif Kuantitatif*.
- Fitri, T., Silitonga, S., & Agustrina, S. H. (2023). *Elettra: Jurnal Pendidikan Penyuluhan Agama Kristen Institut Agama Kristen Negeri Tarutung Penyuluhan Terhadap Lansia: Mengenal Karakteristik Para Lansia*.
- Handika, D., Febriyani, P. A., & Ciptiasrini, U. (2025). Efektivitas Aromaterapi Lavender Dan Musik Klasik Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Puskesmas Harjamukti, Depok. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 5(3), 2249–2256. <https://doi.org/10.54082/Jupin.1731>
- Haryati, M. C., Kusumaningsih, I., & Supardi, S. (2022). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Rw 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta Factors Related To Sleep Quality Of Elderly People In Rw 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta. Jurnal Keperawatan Malang*, 7(2), 76–93.
- Iba, Z., & Wardhana, A. (2023). *Metode Penelitian*.

- Imran, S. Iriyani, Pratiwi Basri, R. L., & Erwin Rachman, M. (2023). *Fakumi Medical Journal Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Pola Tidur Pada Usia Lanjut*.
- Isrofah, Rufina Hurai, Masroni(In Nursing), Ni Ketut Sujati, Neng Ratih Widiyastuti, Uswatun Hasanah, Rina Mariani, Iin Ariyani, Edita Revine Siahaan, Siti Patimah, & Agung Tri Nugraha. (2024). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Dasar*. Pt. Sonpedia Publishing Indonesia .
- Ixora, Wulandari, D., Yuswantoro, E., & Anam, A. K. (2025). *Buku Ajar Metodologi Penelitian*.
- Kirana, D. D., Yuliadarwati, N. M., & Rahmanto, S. (2023). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kemandirian Pada Lansia Di Griya Lansia Husnul Khatimah*.
- Latif, N., Susilaningsih, & Maulidia, R. (2020). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Yang Mengalami Insomnia* (Vol. 2, Number 1).
- Leni, O., Manafe, A., & Berhimpon, I. (2022). *Hubungan Tingkat Depresi Lansia Dengan Interaksi Sosial Lansia Di Bpslut Senja CeraH Manado*. 11(1).
- Lewar, M. A. D., Widianingtyas, S. I., & Sinawang, G. W. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia. *Jurnal Ners Lentera*, 13(2), 133–141. <https://doi.org/10.33508/Ners.V13i2.7712>
- Manopo, M. W., Pitoy, F. F., & Abigael, T. (2023). Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat. *MaheSa : Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 2098–2107. <https://doi.org/10.33024/MaheSa.V3i7.10717>
- Mujiadi, & Rachmah, S. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*.
- Nasution, U. B., Lembang, S. T., Mohd, Riyawi, R., & Jenmau, I. S. (2024). *Buku Ajar Metedeologi Penelitian: Bidang Pendidikan*.
- Natikoh, Dkk. (2023). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia* Natikoh, Ikit Netra Wirakhmi, Siti Haniyah. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 14, 79–6.
- Nuralim, Rizky, M. S., & Aguspriyani, Y. (2023). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dalam Mengatasi Kepercayaan Masyarakat Pada Bank Syariah Indonesia. *Neraca Manajemen, Ekonomi*, 3. <https://doi.org/10.8734/Mnmae.V1i2.359>

- Pratama, R., Aisyah, S. A., Mandala Putra, A., Sirodj, R. A., Afgan, M. W., & Research, C. (2023). *Correlational Research* (Vol. 6).
- Prianthara, I. M. D., Paramurthi, I. A. P., & Astrawan, I. P. (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, H., & Suahda, T. (2019). *Tingkat Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Provinsi Jawa Barat, Indonesia*.
- Rimba, H., Putri, P., Luthfa, I., Aspihan, M., Keperawatan, I., Sultan, U. I., & Semarang, A. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia. *Jurnal Ilmiah Analisis Kesehatan*, 10(2).
- Roslina. (2021). *Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur; Fatigue Dan Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara*. Deepublish.
- Sadewa, F., Ruhayati, Y., Jajat, Sul-toni, K., Suherman, A., Damayanti, I., & Rahayu, N. I. (2024). *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga Reliabilitas Pittsburgh Sleep Quality Index Versi Bahasa Indonesia Pada Lansia Aktif Berolahraga*.
- Sari, N. P., Faidlullah, H. Z., & Imron, Moh. A. (2025). *Hubungan Daily Activity Dengan Keseimbangan Pada Ansia Di Lamongan Jawa Timur*. *Journal Physical Therapy Unisa*, 5(1), 35–40.
- Sari, P. N., Saraswati, N. L. P. G. K., & Winaya, I. M. N. (2024). *Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia*. In *Jurnal Inovasi Kesehatan Terkini* (Vol. 6, Number 2).
- Setyawan, D. A. (2022). *Buku Ajar Statistika Kesehatan Analisis Bivariat. Pada Hipotesis Penelitian*.
- Sherman, A., Ayu, A., & Wahyuni, S. (2019). *Prevalensi Insomnia Pada Pasien Lansia Poliklinik Geriatri Rsup Sanglah*. In *Jurnal Medika* (Vol. 8, Number 2).
- Sholikhah, U. (2022). *Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Posyandu Lansia Dusun Cangkring Desa Kedunglosari Kecamatan Tembalang Kabupaten Jombang*.
- Sofwatillah, Risnita, Jailani, M. S., & Saksitha, D. A. (2024a). *Tehnik Analisis Data Kuantitatif Dan Kualitatif Dalam Penelitian Ilmiah*. *Journal Genta Mulia*, 15(2), 79–91.

- Sofwatillah, Risnita, Jailani, S., & Saksitha, D. A. (2024b). *Tehnik Analisis Data Kuantitatif Dan Kualitatif Dalam Penelitian Ilmiah*.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan Populasi Dan Sampel: *Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan, 9(4), 2721–2731. <https://doi.org/10.29303/Jipp.V9i4.2657>
- Sumarsih, G. (2025). *Dukungan Keluarga Dan Aktifitas Fisik Menuju Succesfull Aging*.
- Supriadi, D., Santoso, M. B., & Supriantini, N. P. (2023). *Penatalaksanaan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Melakukan Aktivitas Olahraga Jalan Kaki*. Holistik Jurnal Kesehatan, 17(4), 294–303. <https://doi.org/10.33024/Hjk.V17i4.9949>
- Supriadi, D., Santoso, M. B., & Supriantini, N. P. (2023). *Penatalaksanaan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Melakukan Aktivitas Olahraga Jalan Kaki*. Holistik Jurnal Kesehatan, 17(4), 294–303. <https://doi.org/10.33024/Hjk.V17i4.9949>
- Susanto, A. F., Wijaya, A., & Roni, F. (2021). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia*. Jurnal Keperawatan
- Timore. (2025). *Olahraga Dan Kesehatan : Perspektif Medis Dan Ilmiah*. Kramantara Jaya Sentosa.
- Trianasari, N., Kencana Sari, P., & Prasetio, A. (2025). *Peningkatan Kualitas Penelitian Di Bidang Kesehatan Melalui Pelatihan Penentuan Teknik Sampling Dan Besar Sampel Di Stfi Bandung*. 5(1). <https://doi.org/10.59818/Jpm.V5i2.1152>
- Wahyudi, I., & Puspita, T. (2025). *Keperawatan Pada Lansia: Pendekatan Holistik Dan Profesional* (Tim Jejak Pustaka, Ed.). Jejak Pustaka.
- Wibowo, Suryo Tri. (2020). *Pengaruh Sleep Hygiene Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Buleleng*. In Indonesian Journal Of Health Research (Vol. 3, Number 2).
- Widiyati, S., Wahyu Fitri Anandi, B., Jurusan Keperawatan, S., Kesehatan Kemenkes Semarang, P., Tirto Agung, J., & Tengah, J. (2023). *Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Pada Klien Kesadaran Composmentis Di Ruang Icu*.
- Widiyati, S., Wahyu Fitri Anandi, B., Jurusan Keperawatan, S., Kesehatan Kemenkes Semarang, P., Tirto Agung, J., & Tengah, J. (2023). *Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Pada Klien Kesadaran Composmentis Di Ruang Icu*.