

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS TIDUR
DENGAN RISIKO JATUH PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA
RW 05 KELURAHAN SUSUKAN
JAKARTA TIMUR**

SKRIPSI



Oleh:

SARAH PUTRI ANDINI

214201516035

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2025**

**HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DAN KUALITAS TIDUR
DENGAN RISIKO JATUH PADA LANSIA DI POYANDU LANSIA
RW 05 KELURAHAN SUSUKAN
JAKARTA TIMUR**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional
Jakarta



Oleh:

SARAH PUTRI ANDINI

214201516035

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2025**

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DAN KUALITAS TIDUR
DENGAN RISIKO JATUH PADA LANSIA DI POSYANDU
LANSIA RW 05 KELURAHAN SUSUKAN
JAKARTA TIMUR**



**Mengesahkan
Fakultas Ilmu Kesehatan**



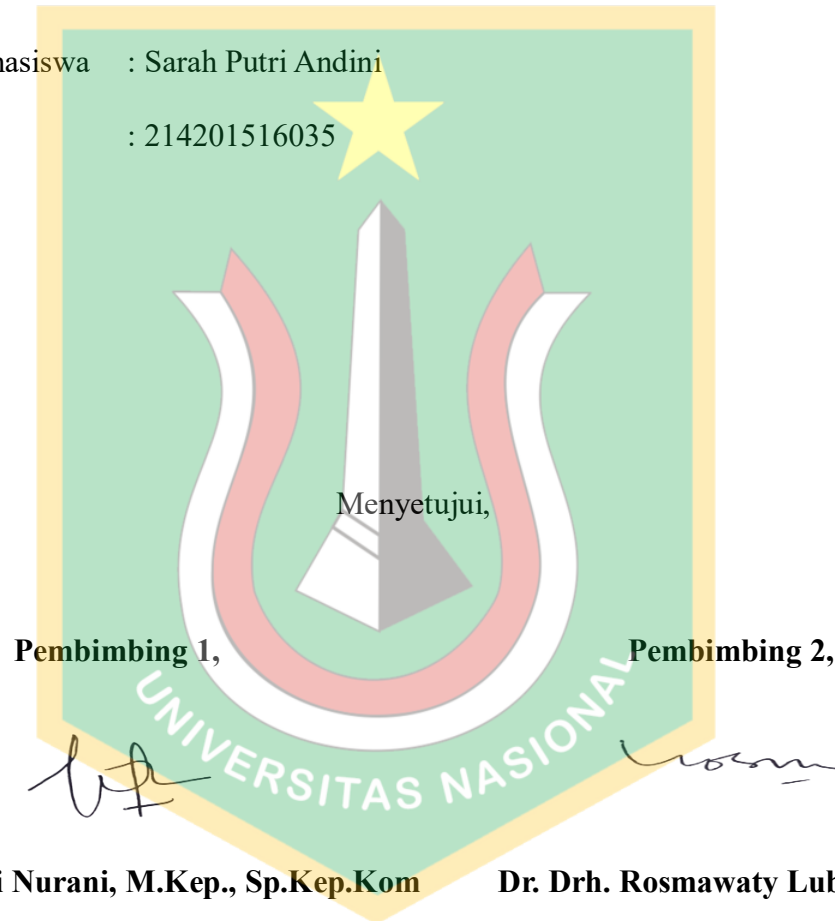
Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si

HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Aktifitas Fisik Dan Kualitas Tidur Dengan Risiko
Jatuh Pada Lansia Di Posyandu Lansia RW 05 Kelurahan
Susukan Jakarta Timur.

Nama Mahasiswa : Sarah Putri Andini

NPM : 214201516035



Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep., Sp.Kep.Kom

Dr. Drh. Rosmawaty Lubis, M.kes

HALAMAN PERSETUUAN SETELAH MAJU SIDANG SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Aktifitas Fisik Dan Kualitas Tidur Dengan Risiko
Jatuh Pada Lansia Di Posyandu Lansia RW 05 Kelurahan
Susukan Jakarta Timur.

Nama Mahasiswa : Sarah Putri Andini

NPM : 214201516035



Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep., Sp.Kep.Kom

Dr. Drh. Rosmawaty Lubis, M.kes

HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Aktifitas Fisik Dan Kualitas Tidur Dengan Risiko
Jatuh Pada Lansia Di Posyandu Lansia RW 05 Kelurahan
Susukan Jakarta Timur

Nama Mahasiswa : Sarah Putri Andini

NPM : 214201516035



Penguji 1 : Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si

(Signature)
(.....)

Penguji 2 : Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep., Sp.Kep.Kom

(Signature)

Penguji 3 : Dr. Drh. Rosmawaty Lubis, M.kes

(Signature)

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang Bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Sarah Putri Andini

NPM : 214201516035

Judul Penelitian : Hubungan Aktifitas Fisik Dan Kualitas Tidur Dengan Risiko
Jatuh Pada Lansia Di Posyandu Lansia RW 05 Kelurahan
Susukan Jakarta Timur

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, 03 Februari 2025

Jakarta, 03 Februari 2025

 
(Sarah Putri Andini)

(Sarah Putri Andini)

KATA PENGANTAR

Segala puji dan puji sukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan semua umat, Tuhan seluruh alam dan Tuhan dari segala hal yang telah memberi rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Hubungan Aktifitas Fisik Dan Kualitas Tidur Dengan Risiko Jatuh Pada Lansia Di Posyandu Lansia RW 05 Kelurahan Susukan Jakarta Timur”.

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya Ridho Illahi, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan “Alhamdulillahirobilalamin” beserta terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Prof Dr. Retno Widowati, M.Si
2. Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Bapak Ns. Tommy F. Wowor, S.Kep., M.M, M.Kep.,
3. Ibu Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku pembimbing 1 yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi.
4. Ibu Dr. Drh. Rosmawaty Lubis, M.Kes. selaku pembimbing 2 yang telah memberi masukan dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi saya.
5. Bapak Dr. Ns. Dayan Hisni, S.Kep.,M.N.S. selaku pembimbing akademik yang senantiasa mendampingi selama belajar di Program Studi Keperawatan.

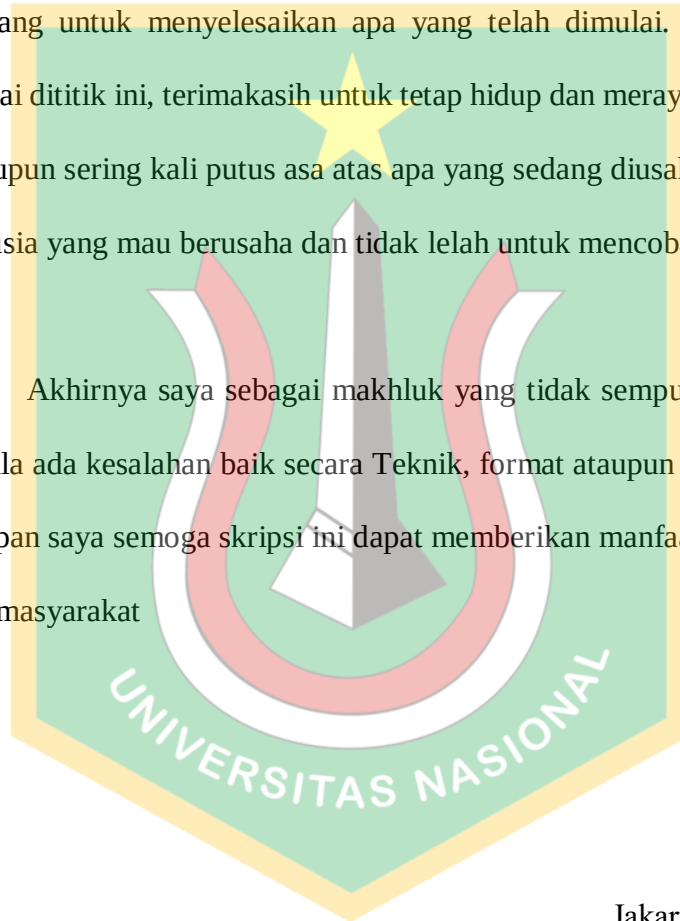
6. Seluruh Dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus UNAS
7. Ketua RW, RT, dan seluruh kader posyandu lansia RW 05 Kelurahan Susukan Jakarta Timuryang telah memberikan kesempatan untuk peneliti melakukan penelitian.
8. Orang tua saya yang saya cintai Almh. Ibu Widiawati dan Alm. Ayah Wahyudin yang mengorbankan banyak hal untuk saya terutama materi dalam perkuliahan ini dan kasih sayang yang luar biasa buat saya selama mereka hidup. Walau sudah meninggalkan saya selamanya tetapi mereka ayah ibu yang keren masih bisa menyekolahkan anak nya sampai sarjana walau sudah tiada. Saya yakin ibu ayah sudah liat saya dengan bahagia di surga nya Allah dengan saya berhasil sampai dititik ini. Ayah, Ibu, putri kecilmu kini telah dewasa dan siap menggapai mimpi yang lebih tinggi.
9. Keluarga saya dan terutama kepada kaka perempuan saya Nurannisa Shalehah yang telah memberikan support dan juga materi mulai dari pembuatan sampai selesai nya skripsi ini.
10. Teman-teman mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Khususnya Elmanda, Lia, Dhiya, Thalita, Arnel, Camel yang telah banyak membantu dan telah banyak memberikan kritik dan saran, yang setia menemani dan mendukung selama 3 tahun 6 bulan bersama yang kita lalui.
11. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Jovian Tsaqif Eka Prasetyo yang selalu membantu dan memberi support dalam hal apapun untuk

penyelesaian skripsi ini. Selalu menemani dari SMA, masuk kuliah sampai sekarang.

12. Teman-teman SMP saya Rekha, Rety, Wiwi yang telah memberikan support kepada saya selama ini.

13. Sarah Putri Andini, ya! Diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya yang telah berjuang untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Sulit bisa bertahan sampai titik ini, terimakasih untuk tetap hidup dan merayakan dirimu sendiri, walaupun sering kali putus asa atas apa yang sedang diusahakan. Tetaplah jadi manusia yang mau berusaha dan tidak lelah untuk mencoba.

Akhirnya saya sebagai makhluk yang tidak sempurna memohon maaf apabila ada kesalahan baik secara Teknik, format ataupun isi dari skripsi saya. Harapan saya semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat



Jakarta, 03 Februari 2025

(Sarah Putri Andini)

ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS TIDUR DENGAN RISIKO JATUH PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA RW 05 KELURAHAN SUSUKAN JAKARTA TIMUR

Sarah Putri Andini, Intan Asri Nurani, Rosmawaty Lubis

Latar Belakang: Populasi lanjut usia (lansia) di dunia terus meningkat, dengan proyeksi mencapai 2 miliar pada 2050, di mana 75% tinggal di negara berkembang seperti Indonesia. Peningkatan ini disertai tantangan kesehatan, termasuk risiko jatuh yang menjadi penyebab utama kematian tidak disengaja. Faktor risiko jatuh meliputi penurunan keseimbangan, gangguan tidur, dan aktivitas fisik yang terbatas. Sebelumnya, dinyatakan bahwa 7 dari 10 lansia mengalami jatuh dalam seminggu, dengan mayoritas memiliki kualitas tidur buruk dan aktivitas fisik rendah.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur terhadap risiko jatuh pada lansia di Posyandu Lansia RW 05 Kelurahan Susukan Jakarta Timur

Metodologi: Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel independen (aktivitas fisik dan kualitas tidur) dengan variabel dependen (risiko jatuh) pada satu titik waktu. Populasi penelitian adalah seluruh lansia sebanyak 68 orang dengan teknik *total sampling*. Lebih lanjut, penelitian dilaksanakan di Posyandu Lansia RW 05 Kelurahan Susukan Jakarta Timur pada Desember 2024.

Hasil Penelitian: Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan risiko jatuh pada lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Susukan ($p = 0,022$). Akibatnya, kualitas tidur yang buruk pada lansia memiliki kaitan erat dengan peningkatan risiko jatuh.

Simpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik ($p = 0,023$) dan kualitas tidur ($p = 0,022$) dengan risiko jatuh pada lansia, di mana aktivitas fisik rendah dan kualitas tidur buruk cenderung meningkatkan risiko jatuh.

Saran: Perlu adanya edukasi tentang aktivitas fisik dan pola tidur sehat, menyediakan program rutin seperti senam lansia dan pelatihan relaksasi, serta melakukan monitoring berkala.

Kata kunci: aktivitas fisik, kualitas tidur, lansia, risiko jatuh, *cross-sectional method*.

Kepustakaan: 41 pustaka (2020—2024)

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND SLEEP QUALITY WITH RISK OF FALL IN ELDERLY AT ELDERLY INTEGRATED SERVICE POST RW 05 SUSUKAN VILLAGE EAST JAKARTA

Sarah Putri Andini, Intan Asri Nurani, Rosmawaty Lubis

Background: The world's elderly population continues to increase, with projections of reaching 2 billion by 2050, of which 75% live in developing countries such as Indonesia. This increase comes with health challenges, including the risk of falls, which is a leading cause of unintentional death. Risk factors for falls include decreased balance, sleep disturbances, and limited physical activity. Previously, it was stated that 7 out of 10 elderly people experience a fall in a week, with the majority having poor sleep quality and low physical activity.

Aim: To identify the relationship between physical activity and sleep quality with risk of fall in elderly at elderly integrated service post RW 05 susukan village east Jakarta.

Methods: This study was a cross-sectional design to identify the relationship between independent variables (physical activity and sleep quality) with the dependent variable (risk of falling) at one point in time. The study population was all 68 elderly people with total sampling technique. Furthermore, the research was conducted at elderly integrated service post RW 05 Susukan Village, East Jakarta in December 2024.

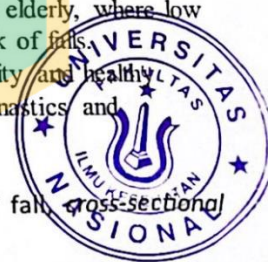
Results: The results showed that there was a significant relationship between sleep quality and the risk of falls in the elderly at Posyandu Lansia Kehurahan Susukan ($p = 0.022$). As a result, poor sleep quality in the elderly is closely related to an increased risk of falls.

Conclusion: There is a significant relationship between physical activity ($p = 0.023$) and sleep quality ($p = 0.022$) with the risk of falls in the elderly, where low physical activity and poor sleep quality tend to increase the risk of falls.

Suggestion: There is a need for education about physical activity and healthy sleep patterns, providing routine programs such as elderly gymnastics and relaxation training, and conducting regular monitoring..

Keywords: physical activity, sleep quality, elderly, risk of fall, cross-sectional method.

Bibliography: 41 references (2020—2024)



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG SKRIPSI.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG SKRIPSI.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG SKRIPSI.....	vi
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan	8
1.3.1 Tujuan Umum.....	8
1.3.2 Tujuan Khusus	8
1.4 Manfaat.....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis	8
1.4.2 Manfaat Praktis	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Kajian Teori.....	10
2.1.1 Lansia	10
2.1.2 Aktivitas Fisik.....	16
2.1.3 Kualitas Tidur	22
2.1.4 Risiko Jatuh.....	26
2.2 Kerangka Teori.....	29
2.3 Kerangka Konsep.....	29
2.4 Hipotesis	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	31
3.1 Desain Penelitian	31
3.2 Populasi dan Sampel.....	31
3.2.1 Populasi	31

3.2.2 Sampel.....	31
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian	32
3.4 Variable Penelitian	32
3.5 Definisi Operasional.....	33
3.6 Instrumen Penelitian	35
3.6.1 Aktivits Fisik	35
3.6.2 Kualitas Tidur	35
3.6.3 Risiko Jatuh.....	36
3.7 Prosedur Pengumpulan Data.....	36
3.8 Pengolahan Data	37
3.9 Analisis Data	38
3.10 Etika Penelitian.....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	41
4.1 Hasil Penelitian	41
4.1.1 Analisis Univariat	41
4.1.2 Analisis Bivariat	45
4.2 Pembahasan Penelitian	46
4.2.1 Hasil Uji Univariat	46
4.2.2 Hasil Uji Bivariat	50
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	54
BAB V KESIMPULAN.....	55
5.1 Simpulan	55
5.2 Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Risiko Jatuh Pada Lansia	33
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	41
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	41
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan	42
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan	42
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik	43
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur	43
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Risiko Jatuh	44
Tabel 4. 8 Tabulasi Silang Aktivitas Fisik dengan Risiko Jatuh	45
Tabel 4. 9 Tabulasi Silang Kualitas Tidur dengan Risiko Jatuh	46

