

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUMBERMANJING KULON

Ria Dwi Lestari
Joko Wiyono, S.Kp.,M.Kep.,Sp.Kom
Wiwin Martiningsih, M.Kep.,Ph.D.,NS

ABSTRAK

Salah satu masalah kesehatan yang banyak dihadapi kelompok lanjut usia adalah insomnia. Insomnia merupakan keluhan tentang kurangnya kualitas tidur. Salah satu penerapan yang dapat dilakukan pada lansia yang mengalami insomnia adalah dengan melakukan aktivitas fisik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian insomnia pada lansia. Desain penelitian ini menggunakan deskriptif korelasi. Metode pengambilan sampel *accidental sampling* dengan 60 responden. Penentuan responden berdasarkan kriteria inklusi yaitu: Lansia yang berada di wilayah puskesmas sumbermanjing kulon, Bersedia menjadi responden penelitian, dan Lansia yang Insomnia. Variabel independen penelitian adalah aktivitas fisik. Variabel dependen adalah kejadian insomnia. Uji analisa data dalam penelitian menggunakan analisa unariat untuk mengetahui karakteristik responden. Analisa bivariat menggunakan uji *spearman rank* untuk mengetahui hubungan antara dua variabel. Hasil penelitian menunjukkan aktivitas fisik pada lansia mayoritas dalam kategori aktivitas ringan sedangkan untuk kejadian insomnia sebagian besar kategori insomnia sedang. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian insomnia dengan nilai $p - value = 0,000$. Hasil penelitian ini diharapkan bagi masyarakat agar lebih menyadari bahwa aktivitas fisik dapat mengurangi resiko insomnia pada lansia.

Kata kunci : insomnia, aktivitas fisik, lansia