

ABSTRAK

Endah Trie Wahyuni NIM C2015030 Program Studi Sarjana Keperawatan	Pembimbing : 1. Tri Susilowati, S.Kep, Ns.M.Kep 2. Ida Nur Imamah, M.Kep
HUBUNGAN KEBUTUAAH TIDUR DENGAN AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA	
<p>Latar Belakang: Prevalensi disabilitas pada lansia di indonesia sebanyak 1,6% mengalami ketergantungan total, 1% mengalami ketergantungan berat, 74,3% dapat melakukan aktivitas mandiri, 22% hanya dapat melakukan aktivitas ringan, dan 11% dapat melakukan aktivitas sedang. Hasil yang diperoleh di provinsi jawa tengah 1,8% mengalami ketergantungan total, 1% mengalami ketergantungan berat. Tujuan: Menganalisa hubungan kebutuhan tidur dengan aktivitas fisik pada lansia di Panti Wreda Dharma Bhakti Surakarta. Metode: Jenis penelitian ini termasuk kuantitatif, dengan metode analitik observasional dengan rancangan <i>cross sectional</i>, pengambilan sampel dengan menggunakan metode <i>purpose sample</i> dengan sampel 44 responden dengan instrument penelitian menggunakan GPAQ (<i>Global physical activity questionnaire</i>) dari aktivitas fisik. Analisa data ini menggunakan Uji <i>fisher</i>. Hasil: Hasil Uji statistik pada responden menunjukkan $pvalue (0,018) < 0,05$, sehingga menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kebutuhan tidur dengan aktivitas fisik. Kesimpulan: Terdapat hubungan kebutuhan tidur dengan aktivitas fisik pada lansia di Panti Wreda Darma Bhakti Surakarta.</p>	
Kata kunci: <i>kebutuhan tidur, aktivitas fisik, lansia</i>	