

## Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Kelurahan Subangjaya Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sukabumi Kota Sukabumi

R Bayu Kusumah N<sup>1</sup>, Nurhayati<sup>1</sup>, Hana Haryani<sup>1</sup>, Dwi Retno Wulan<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi

<sup>2</sup>UOBK RSUD R Syamsudin SH

Corresponding Author: R Bayu Kusumah N: [bayu\\_eni@dosen.stikesmi.ac.id](mailto:bayu_eni@dosen.stikesmi.ac.id)

Published: july , 2025

---

### Abstract

Lansia merupakan kelompok usia yang lebih rentan terhadap berbagai macam masalah kesehatan salah satunya yaitu masalah pada sistem kardiovaskular, diantaranya hipertensi. Hal tersebut terjadi akibat beberapa faktor yaitu kurangnya aktivitas fisik dan kualitas tidur yang tidak baik. Upaya penanganan hipertensi pada lansia yang dilakukan oleh Puskesmas Sukabumi meliputi penyuluhan rutin, pemeriksaan tekanan darah bulanan, serta edukasi tentang pola makan kepada kader kesehatan. Meskipun berbagai intervensi telah dilakukan, tingkat keberhasilan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia, termasuk kualitas tidur, masih menjadi tantangan.

**The study purpose was** untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi di Kelurahan Subangjaya Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sukabumi Kota Sukabumi.

**Materials and methods.** Metode penelitian korelasional dengan desain cross sectional. Populasinya sebanyak 215 responden dengan sampel 140 responden. Teknik pengambilan sampel dengan Cluster random sampling. Analisis data menggunakan Chi-square.

**Results.** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik kurang sebanyak 75 (53,6%), dan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur baik sebanyak 79 (56,4%). Hasil analisis didapatkan nilai p-value  $0,000 < 0,05$  artinya terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi.

**Conclusions.** Kesimpulan dari hasil penelitian ini terdapat Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi. Diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi dasar bagi pelayanan kesehatan dalam membuat perencanaan kebijakan dalam penanggulangan hipertensi pada lansia khususnya dalam hal aktivitas fisik lansia.

**Keywords:** Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Hipertensi lansia

---

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

---

### PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan suatu permasalahan bagi dunia. Masalah kesehatan ini bukan hanya berdampak pada individu, tetapi juga menjadi perhatian utama dalam sistem kesehatan dunia. Penyakit kronis dideskripsikan menjadi keadaan klinis yang memerlukan pengawasan secara terus – menerus. Macam -macam penyakit kronis yaitu hipertensi, diabetes melitus, gagal ginjal dan sebagainya. Dari berbagai penyakit kronis tersebut yang paling banyak diderita adalah hipertensi (Melizza, 2020)

Data World Health Organization (WHO) menunjukan presentasi penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi penyebab kematian terbanyak di seluruh dunia setiap tahunnya 25,6% penyakit kardiovaskular, 8,8% kanker, 4,4% diabetes melitus, dan 4,1% penyakit pernapasan kronis. Dari data tersebut membuktikan bahwa penyakit kardiovaskular yang memiliki presentasi paling tinggi, salah

satu yang termasuk penyakit kardiovaskular yaitu hipertensi (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2019).

Hipertensi sampai saat ini masih menjadi suatu masalah yang cukup besar, Mengacu pada informasi dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), tercatat bahwa sekitar 972 juta individu di seluruh dunia, atau sekitar 26,4% populasi, mengalami kondisi hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% ditahun 2025 (Seftiana & Kumalasary, 2021). Menurut Kemenkes RI, (2023) prevalensi angka kejadian hipertensi di Indonesia mengalami penurunan dari 34,1% di tahun 2018, menjadi 30,8% di tahun 2023, lalu berdasarkan data dari Kemenkes (2019) Tingkat kejadian hipertensi pada kelompok lanjut usia di Indonesia membuktikan angka yang cukup tinggi, yaitu 45,9% pada rentang usia 55–64 tahun, meningkat menjadi 57,6% pada usia 65–74 tahun, dan mencapai 63,8% pada usia di atas 75 tahun. Di wilayah Jawa Barat, prevalensi hipertensi juga mengalami kenaikan, tercatat sebesar 39,8% pada tahun 2020, lebih tinggi dibandingkan dengan tahun 2013 yang sebesar 34,5%. Berdasarkan data nasional, Jawa Barat menduduki peringkat kedua dari total 35 provinsi di Indonesia dalam hal prevalensi hipertensi, dengan angka sebesar 39,6% (Dinas Kesehatan Jawa Barat, 2021).

Hipertensi yaitu salah satu dari penyakit kronis yang dikenal sebagai sebutan silent killer karena tidak membawa gejala yang khusus tetapi bisa menyebabkan komplikasi seperti stroke, serangan jantung, penyakit ginjal kronis, bahkan kebutaan. Kondisi ini ditandai dengan meningkatnya tekanan darah yang melebihi ambang batas normal, yaitu 120/80 mmHg menurut data WHO (2021). Faktor-faktor pemicu hipertensi meliputi usia, jenis kelamin, serta riwayat genetik, yang pada akhirnya dapat mengganggu kenyamanan hidup penderitanya secara fisik, emosional, sosial, hingga spiritual. Sejalan dengan bertambahnya usia, potensi mengalami hipertensi cenderung meningkat, khususnya pada kelompok lanjut usia (Melizza, 2020).

Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas. Pada fase ini, fungsi tubuh mengalami penurunan secara bertahap, sehingga kerentanan terhadap berbagai masalah kesehatan, sehingga rentan mengalami berbagai macam penyakit seperti hipertensi, pelupa, disorientasi, serta menurunnya kemampuan konsentrasi yang disebabkan oleh kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang optimal sangat penting bagi lanjut usia guna menunjang pemulihan fisik dan menjaga kebugaran, sehingga mereka dapat terhindar dari beragam gangguan kesehatan, termasuk tekanan darah tinggi (hipertensi) (Akbar & Budi Santoso, 2020).

Hipertensi pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor meskipun penyebab pasti belum diketahui. Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap risiko hipertensi meliputi tekanan psikologis, obesitas, kebiasaan merokok, konsumsi garam berlebihan, minimnya aktivitas fisik, faktor keturunan, serta gangguan pola tidur. Selain itu, terdapat faktor non-konvensional yang kerap tidak diperhatikan oleh sebagian individu, yaitu mutu tidur yang kurang baik (Melizza, 2020).

Kualitas tidur bisa terganggu apabila tekanan darah mengalami peningkatan terutama pada lansia. Lebih dari separuh lansia menghadapi gangguan dalam hal kualitas tidur. Kualitas tidur sendiri merujuk pada tingkat kepuasan seseorang terhadap tidurnya. Pada kelompok lansia, berbagai keluhan yang sering muncul meliputi kesulitan untuk memulai tidur, sulit mempertahankan tidur sepanjang malam, terbangun terlalu pagi, serta merasa sangat mengantuk di siang hari. Dampak dari gangguan tidur yang berlangsung terus-menerus cukup signifikan. Kurangnya waktu tidur ataupun penggunaan obat penenang dalam jangka panjang berisiko menyebabkan terjadinya insiden seperti terjatuh atau kecelakaan. Selain itu, gangguan pernapasan saat tidur dapat memengaruhi kesehatan jantung, paru-paru, hingga sistem saraf pusat. Sejumlah penelitian membuktikan adanya korelasi yang kuat antara gangguan sleep apnea dan tekanan darah tinggi (Akbar & Budi Santoso, 2020).

Hipertensi dapat dipengaruhi oleh kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk membuat terganggu fungsi sistem saraf otonom, yang akan mempengaruhi tekanan darah seseorang. Tekanan darah akan turun drastis saat tidur sekitar 10-20%, penurunan tekanan darah tersebut disebabkan melemahnya kerja saraf simpatik. Maka kualitas tidur buruk akan mempengaruhi keseimbangan dan naiknya tekanan darah pada manusia (Akbar & Budi Santoso, 2020).

Kualitas tidur yang buruk dapat ditangani dengan berbagai cara, salah satunya adalah dengan menjaga aktivitas fisik. Aktivitas fisik akan menyebabkan kelelahan yang kemudian menghasilkan

protein delta inducing peptide sleep (DIPS) dan membuat kualitas tidur menjadi lebih baik. Aktivitas fisik akan mempengaruhi fisiologis tubuh sehingga mengakibatkan kelelahan dan membuat lebih cepat untuk tidur karena tahap tidur Non Rapid Eye Movement (NREM) bisa diperpendek yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik (Choerunnisa et al., 2024)

Aktivitas fisik dapat meningkatkan kualitas tidur pada orang lanjut usia. Kebiasaan berolahraga secara konsisten dapat membuat tubuh menjadi lebih santai dan tenang, sehingga membantu tidur menjadi lebih nyenyak. Dengan rajin menjalankan aktivitas fisik, para lanjut usia dapat merasakan peningkatan dalam kualitas tidur mereka. Hal tersebut terjadi karena gerakan fisik berperan penting dalam membantu mengurangi stres dan membuat tubuh lebih rileks, sehingga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur (Choerunnisa et al., 2024).

Kualitas tidur pada lansia lebih rendah di bandingkan dengan kelompok usia yang lebih muda. Kualitas tidur ini merujuk pada kemampuan seseorang dalam mempertahankan kondisi tidur yang sehat, melalui pencapaian tahap tidur REM dan NREM, serta memperoleh waktu tidur yang memadai. Pada lansia, waktu tidur yang dianjurkan berkisar antara 6 hingga 7 jam per hari. Tidur memegang peranan penting bagi sistem imun tubuh, proses metabolisme, serta fungsi memori yang berpengaruh pada konsentrasi seseorang saat belajar maupun bekerja. Apabila kualitas tidur menurun akibat durasi tidur yang kurang memadai, hal ini dapat berdampak negatif terhadap aktivitas sehari-hari (Choerunnisa et al., 2024)

Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin seperti berkebun, berjalan, bersepeda, rekreasi dan senam lansia memiliki manfaat dalam meningkatkan kualitas tidur serta memberikan dampak positif bagi kesehatan secara keseluruhan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyarankan agar seseorang melangsungkan olahraga atau aktivitas fisik minimal 150 menit dalam seminggu, atau setara dengan 30 menit setiap hari. Berdasarkan hasil penelitian oleh Solikhah et al. (2022), ditemukan adanya korelasi antara tingkat aktivitas fisik dengan mutu tidur pada kelompok lansia. Semakin sering lansia melangsungkan aktivitas fisik, maka kualitas tidurnya juga semakin baik. Aktivitas fisik yang terjadwal dengan konsisten dapat membantu seseorang tidur lebih cepat dan dengan kedalaman tidur yang lebih optimal. Hal ini terjadi karena gerakan tubuh ringan merupakan salah satu metode alami yang efektif untuk mempermudah proses tertidur (Ranteallo et al., 2024).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Muh Hidayat Ashari, Yudi Hardianto, Riskah Nur'Amalia (2022) dengan judul "Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia". Jenis penelitian yang digunakan adalah metode observasional dengan pendekatan cross-sectional. Sampel terdiri dari 90 lansia yang diambil dengan teknik purposive sampling. Hasil analisis menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur pada lansia, dengan p-value 0,000.

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Sukabumi tahun 2024, total kasus hipertensi yang tercatat di seluruh Puskesmas di Kota Sukabumi mencapai 36.478 kasus. Dari jumlah tersebut, wilayah kerja Puskesmas Sukabumi menduduki peringkat pertama dengan jumlah kasus tertinggi, yaitu sebanyak 4.260 kasus (12,2%), diikuti oleh Puskesmas Baros sebanyak 3.865 kasus (11,1%), dan Puskesmas Karang Tengah sebanyak 2.943 kasus (8,4%). Angka tersebut menunjukkan bahwa beban kasus hipertensi sangat tinggi di wilayah Puskesmas Sukabumi, sehingga menjadi dasar pemilihan lokasi penelitian ini.

Dari total kasus hipertensi di wilayah Puskesmas Sukabumi, sebanyak 1.566 di antaranya merupakan lansia berusia di atas 60 tahun. Data kunjungan lansia penderita hipertensi selama tahun 2024 menunjukkan fluktuasi jumlah kunjungan tiap bulannya, dengan jumlah tertinggi tercatat pada bulan Mei sebanyak 160 kunjungan, dan terendah pada bulan Desember sebanyak 66 kunjungan. Rata-rata kunjungan tiap bulan sebesar 130,5 lansia.

Distribusi kasus hipertensi lansia berdasarkan wilayah kelurahan menunjukkan bahwa Kelurahan Subang Jaya memiliki jumlah kasus terbanyak, yakni sebanyak 746 kasus (47,64%) dari total lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sukabumi. Kelurahan lainnya yang juga memiliki angka kasus signifikan adalah Cisarua (531 kasus atau 33,91%) dan Kebon Jati (289 kasus atau 18,45%). Hal ini memperkuat alasan peneliti untuk memfokuskan studi di Kelurahan Subang Jaya sebagai lokasi utama penelitian.

Lebih lanjut, hasil rekapitulasi tahun 2025 menunjukkan bahwa kasus lansia penderita hipertensi tanpa komplikasi di Kelurahan Subang Jaya tersebar di seluruh RW dengan jumlah yang bervariasi. RW yang memiliki jumlah penderita tertinggi antara lain RW 05 (24 orang), RW 15 (23 orang), dan RW 04 (21 orang). Total terdapat 225 lansia hipertensi tanpa komplikasi yang tersebar di 15 RW di kelurahan tersebut.

Upaya penanganan hipertensi pada lansia yang dilakukan oleh Puskesmas Sukabumi meliputi penyuluhan rutin, pemeriksaan tekanan darah bulanan, serta edukasi tentang pola makan kepada kader kesehatan. Meskipun berbagai intervensi telah dilakukan, tingkat keberhasilan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia, termasuk kualitas tidur, masih menjadi tantangan.

Survei pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 6 Maret 2025 terhadap 10 orang lansia penderita hipertensi di Kelurahan Subang Jaya menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur. Sebanyak 4 orang (40%) lansia mengaku memiliki kualitas tidur yang baik karena aktif secara fisik setiap hari, seperti berjalan santai dan mengerjakan pekerjaan rumah tangga. Sementara itu, 6 orang (60%) mengaku memiliki kualitas tidur buruk karena kurang beraktivitas dan sering terbangun di malam hari. Hasil ini menunjukkan adanya indikasi bahwa aktivitas fisik dapat berkontribusi terhadap kualitas tidur yang lebih baik pada lansia penderita hipertensi.

Berdasarkan data yang telah diuraikan maka peneliti tertarik untuk melangsungkan penelitian dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi di Kelurahan Subangjaya Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sukabumi Kota Sukabumi”.

## **METODE PENELITIAN**

### ***Study participants***

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia hipertensi tanpa komplikasi yang berdomisili di wilayah tersebut, berjumlah 225 orang. Sampel sebanyak 140 responden diperoleh menggunakan teknik cluster random sampling, dengan delapan RW terpilih secara acak sebagai klaster yang mewakili populasi.

### ***Study organization***

Tempat penelitian di Kelurahan Subangjaya Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sukabumi Kota Sukabumi.

### ***Statistical analysis***

Analisis data dilakukan menggunakan SPSS versi 16.0 melalui analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase karakteristik responden serta masing-masing variabel penelitian. Analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi  $p < 0,05$ . Uji validitas dan reliabilitas terhadap instrumen penelitian menunjukkan hasil valid dan reliabel, dengan nilai  $\alpha$  sebesar 0,723 untuk PASE dan 0,83 untuk PSQI. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari STIKes Sukabumi serta menjunjung tinggi prinsip etika penelitian, seperti informed consent, kerahasiaan data, dan perlakuan adil terhadap seluruh partisipan.

### ***Results Karakteristik Responden***

Karakteristik lansia mencakup usia, jenis kelamin, pendidikan, profesi, penghasilan, lamanya mengidap, dan riwayat penyakit hipertensi bisa dilihat pada tabel 1.

| Tabel 1 Karakteristik Responden |                         |           |            |
|---------------------------------|-------------------------|-----------|------------|
| No                              | Karakteristik Responden | Frekuensi | Prentase % |
| 1                               | <b>Usia</b>             |           |            |
|                                 | Usia > 60-69 tahun      | 115       | 82,1       |
|                                 | Usia > 70 tahun         | 25        | 17,9       |
| 2                               | <b>Jenis Kelamin</b>    |           |            |
|                                 | Laki-laki               | 26        | 18,6       |
|                                 | Perempuan               | 114       | 81,4       |
| 3                               | <b>Pendidikan</b>       |           |            |
|                                 | PT                      | 2         | 1,5        |
|                                 | SD                      | 85        | 60,7       |
|                                 | SMA                     | 17        | 12,1       |
|                                 | SMP                     | 36        | 25,7       |
| 4                               | <b>Pekerjaan</b>        |           |            |
|                                 | IRT                     | 43        | 30,7       |
|                                 | Petani                  | 2         | 1,5        |
|                                 | Tidak Bekerja           | 85        | 60,7       |
|                                 | Wiraswasta              | 10        | 7,1        |
| 5                               | <b>Lama Menderita</b>   |           |            |
|                                 | < 1 tahun               | 10        | 7,1        |
|                                 | 1-5 tahun               | 130       | 92,9       |

Tabel 1 memperlihatkan karakteristik responden berdasarkan usia, hampir seluruh lansia berusia 60–69 tahun sebanyak 115 responden (82,1%).

### 1. Gambaran Aktivitas Fisik Pada Lansia penderita Hipertensi

Tabel 2 Gambaran Aktivitas Fisik Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Kelurahan Subangjaya Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sukabumi Kota Sukabumi

| Kategori | Frekuensi | Presentase% |
|----------|-----------|-------------|
| Baik     | 65        | 46,4        |
| Kurang   | 75        | 53,6        |
| Total    | 140       | 100,0       |

**Tabel 2** menunjukkan bahwa sebagian besar lansia penderita hipertensi di Kelurahan Subangjaya memiliki tingkat aktivitas fisik dalam kategori **kurang**, yaitu sebanyak **75 responden (53,6%)**. Sementara itu, lansia dengan aktivitas fisik dalam kategori **baik** berjumlah **65 responden (46,4%)**. Data ini mengindikasikan bahwa mayoritas lansia belum mencapai tingkat aktivitas fisik yang optimal dalam kehidupan sehari-hari mereka.

## 2. Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi

Tabel 3 Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia Penderita Hipertensi di Kelurahan Subangjaya Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sukabumi Kota Sukabumi

| Kategori | Frekuensi | Presentase% |
|----------|-----------|-------------|
| Baik     | 79        | 50,4        |
| Buruk    | 61        | 43,6        |
| Total    | 140       | 100,0       |

**Tabel 3** menunjukkan gambaran kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di Kelurahan Subangjaya wilayah kerja UPTD Puskesmas Sukabumi Kota Sukabumi. Berdasarkan data, sebagian besar lansia memiliki **kualitas tidur yang baik**, yaitu sebanyak **79 responden (56,4%)**, sementara **61 responden (43,6%)** tercatat memiliki **kualitas tidur yang buruk**. Meskipun mayoritas lansia masih mengalami tidur yang cukup baik, proporsi responden dengan kualitas tidur yang buruk juga tergolong tinggi, yang dapat menjadi perhatian dalam upaya peningkatan kualitas hidup lansia.

## 3. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia Penderita Hipertensi

Tabel 4 Tabulasi Data Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia Penderita Hipertensi di Kelurahan Subangjaya Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sukabumi Kota Sukabumi

| Aktivitas Fisik | Kualitas Tidur |      |       |      | Jumlah | %     | p-value |
|-----------------|----------------|------|-------|------|--------|-------|---------|
|                 | Baik           | %    | Buruk | %    |        |       |         |
| Baik            | 62             | 95,4 | 3     | 4,6  | 65     | 100,0 | 0,000   |
| Kurang          | 17             | 22,7 | 58    | 77,3 | 75     | 100,0 |         |
| <b>Total</b>    | 79             | 56,4 | 61    | 43,6 | 140    | 100,0 |         |

Tabel 4. menunjukkan tabulasi hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di Kelurahan Subangjaya wilayah kerja UPTD Puskesmas Sukabumi Kota Sukabumi. Mayoritas lansia yang memiliki aktivitas fisik baik juga menunjukkan kualitas tidur yang baik, yaitu sebanyak 62 responden (95,4%), dan hanya 3 responden (4,6%) dari kelompok ini yang memiliki kualitas tidur buruk. Sebaliknya, dari kelompok lansia dengan aktivitas fisik kurang, sebagian besar mengalami kualitas tidur buruk, yaitu 58 responden (77,3%), dan hanya 17 responden (22,7%) yang memiliki kualitas tidur baik.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan jenis kelamin, hampir seluruh lansia berjenis kelamin perempuan sebanyak 114 responden (81,4%). Berdasarkan pendidikan, sebagian besar lansia berpendidikan terakhir SD sebanyak 85 responden (60,7%), dan sebagian kecil lansia berpendidikan perguruan tinggi sebanyak 2 responden (1,5%). Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar lansia tidak bekerja sebanyak 85 responden (60,7%) dan sebagian kecil lansia bekerja sebagai petani sebanyak 2 responden (1,5%). Mayoritas lansia telah lama menderita hipertensi selama 1–5 tahun sebanyak 130 responden (92,9%). Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian melalui pengisian kuesioner, didapati gambaran mengenai tingkat aktivitas fisik pada lansia yang menderita hipertensi di Kelurahan Subangjaya, wilayah kerja UPTD Puskesmas Sukabumi, Kota Sukabumi. Dari 140 responden yang terlibat, mayoritas yakni 75 orang (53,6%) menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang rendah. Hal ini menandakan bahwa lebih dari setengah populasi lansia hipertensi di lokasi tersebut belum melaksanakan aktivitas fisik secara memadai. Temuan ini secara jelas menggambarkan bahwa keterlibatan lansia dalam kegiatan fisik masih tergolong kurang.

Kondisi tersebut selaras dengan hasil studi oleh (Natikoh et al., 2023) yang mengungkapkan bahwa sebagian besar lansia di Desa Pekuncen (77 orang atau 77,0%) memiliki kategori aktivitas fisik yang

tergolong buruk. Studi lain oleh (Nasution et al., 2024) di posyandu Summersari, Kota Malang, menunjukkan bahwa sebagian besar lansia (23 responden atau 59%) memiliki tingkat aktivitas fisik yang sedang. Variasi hasil ini menunjukkan adanya perbedaan intensitas aktivitas fisik antar wilayah, namun tetap mengindikasikan kebutuhan akan peningkatan aktivitas fisik

Beberapa faktor utama yang menjadi penyebab rendahnya aktivitas fisik di kalangan lansia antara lain yang pertama usia semakin lanjut yang secara alamiah menyebabkan penurunan fungsi fisiologis tubuh, seperti kekuatan otot, kepadatan tulang, dan kapasitas paru-paru yang semakin menurun, sehingga menyebabkan lansia lebih cepat dan rentan cedera pada saat melakukan aktivitas fisik. Kedua kondisi kesehatan yang menurun, seperti penyakit kronis (misalnya jantung dan diabetes), juga dapat membatasi kemampuan dan motivasi lansia untuk beraktivitas secara aktif. Ketiga keterbatasan dalam mobilitas, baik akibat penurunan fungsi sendi maupun keseimbangan yang meningkatkan risiko terjatuh sehingga membuat lansia merasa tidak aman saat melakukan aktivitas fisik. Keempat urangnya pemahaman terkait manfaat aktivitas fisik, menyebabkan lansia beranggapan bahwa istirahat total lebih baik bagi kesehatannya, padahal sebaliknya, aktivitas ringan justru dapat meningkatkan kualitas hidup diantaranya termasuk kualitas tidur. Terakhir terbatasnya fasilitas atau sarana pendukung di lingkungan tempat tinggal, seperti jalur pejalan kaki yang aman, ruang terbuka hijau, atau pusat kebugaran bagi lansia juga menjadi kendala eksternal yang cukup besar dalam mendorong mereka untuk tetap aktif secara fisik (Choerunnisa et al., 2024).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa rendahnya tingkat aktivitas fisik pada lansia penderita hipertensi di wilayah penelitian merupakan masalah kesehatan masyarakat yang cukup signifikan. Oleh sebab itu, diperlukan upaya serius baik secara promotif maupun preventif, misalnya melalui edukasi kesehatan, penyediaan fasilitas yang memadai, dan program latihan fisik yang terstruktur agar lansia dapat meningkatkan kualitas hidup serta mencegah komplikasi hipertensi secara efektif.

Kualitas tidur didefinisikan sebagai kepuasan seseorang terhadap tidurnya, mempertahankan tidur, kuantitas tidur dan perasaan segar setelah bangun. Hasil penelitian diperoleh gambaran kualitas tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi di Kelurahan Subangjaya Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sukabumi Kota Sukabumi dari total 140 responden sebagian besar dengan kualitas tidur yang baik sebanyak 79 responden (56,4%). Temuan ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah lansia dengan hipertensi di wilayah tersebut tidak mengalami gangguan tidur yang signifikan.

Kualitas tidur yang baik pada lansia penderita hipertensi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti pengelolaan tekanan darah yang optimal, rutinitas tidur yang teratur, lingkungan tidur yang nyaman, serta dukungan sosial dari keluarga. Selain itu, pengetahuan dan kesadaran lansia terhadap pentingnya istirahat yang cukup mungkin turut berkontribusi terhadap kualitas tidur yang positif (Helvia et al., 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Natikoh et al., 2023) menunjukkan bahwa mayoritas lansia di Desa Pekuncen mengalami kualitas tidur yang tergolong buruk, dengan jumlah responden mencapai 85 orang atau sekitar 85%. Sebaliknya, penelitian lain yang dilakukan oleh (Ningtyas, 2024) mengungkapkan bahwa lansia yang mengikuti posyandu di Summersari, Kota Malang, mayoritas memiliki kualitas tidur yang baik, yakni sebanyak 34 orang atau setara dengan 87%.

Peneliti berasumsi bahwa beberapa lansia telah memiliki pola tidur yang baik di hasilkan dari pola tidur yang teratur, lingkungan yang nyaman karena jauh dari kebisingan serta dukungan sosial dari keluarga, sehingga mendukung istirahat yang optimal, serta kepatuhan dalam pengelolaan hipertensi, termasuk konsumsi obat dan perubahan gaya hidup. Peneliti juga mengasumsikan bahwa meskipun lansia umumnya rentan mengalami gangguan tidur, namun dalam populasi ini terdapat faktor-faktor protektif yang berkontribusi terhadap terciptanya kualitas tidur yang cukup baik. Dengan demikian, kualitas tidur yang baik pada sebagian besar lansia di wilayah tersebut dapat menjadi indikator positif dalam pengelolaan hipertensi dan kesejahteraan lansia secara umum

Hasil analisis menggunakan uji Chi-Square menunjukkan bahwa nilai p-value sebesar 0,000 ( $<0,05$ ), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi. Temuan ini memperkuat bahwa lansia yang aktif secara fisik cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan dengan lansia yang kurang aktif.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Natikoh et al., 2023) di Desa Pekuncen, yang juga menunjukkan adanya hubungan bermakna antara aktivitas fisik dan kualitas tidur pada lansia, dengan p-value 0,000 ( $<0,05$ ). Kekuatan hubungan tersebut tergolong sedang, yaitu sebesar 0,571, dengan arah korelasi positif; artinya, semakin meningkat aktivitas fisik seseorang, maka kualitas tidurnya cenderung membaik. Studi lain oleh (Choerunnisa et al., 2024) yang berlangsung di Posyandu Lansia Sumber Sari, Kota Malang, juga mendapati adanya korelasi signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi. Selain itu (Agustina et al., 2023) menyatakan bahwa terdapat hubungan bermakna antara aktivitas fisik dan kategori hipertensi pada pasien di wilayah Puskesmas Cilacap Utara 2.

Sebagaimana diketahui, lansia mengalami penurunan fungsi di berbagai bidang, khususnya dalam aspek fisik, yang dapat berdampak pada kemampuan mereka memenuhi kebutuhan sehari-hari. Kondisi ini meningkatkan ketergantungan mereka terhadap orang lain untuk mendapatkan bantuan. Salah satu permasalahan fisik yang umum ditemukan pada lansia adalah kecenderungan untuk mudah terjatuh serta mudah merasa lelah (Ningtyas, 2024).

Pelaksanaan aktivitas fisik secara teratur berperan penting dalam mempercepat proses tertidur serta meningkatkan kualitas tidur yang lebih dalam. Aktivitas fisik memberikan efek positif terhadap pola tidur karena gerakan tubuh yang ringan selama aktivitas menjadi salah satu metode yang sehat untuk memfasilitasi tidur (Nasution et al., 2024). Kelelahan yang muncul akibat aktivitas fisik juga mempengaruhi durasi dan kualitas tidur; seseorang yang mengalami kelelahan lebih besar biasanya membutuhkan waktu tidur lebih lama guna memulihkan energi tubuh. Hal ini dapat diamati pada individu yang berolahraga sampai mencapai tingkat kelelahan tertentu sehingga mereka lebih cepat terlelap, karena fase tidur gelombang lambat menjadi lebih efisien (Komara et al., 2023).

Sejalan dengan teori oleh (Helvia et al., 2021) menyatakan bahwa lansia yang melakukan aktivitas fisik dalam kategori intensitas sedang hingga tinggi akan merasa tubuhnya lelah akibat aktivitas sepanjang hari. Kondisi ini menyebabkan tubuh merasa lebih rileks, segar, nyaman, serta mampu menurunkan tingkat kecemasan dan stres di malam hari sehingga tidur menjadi lebih nyenyak. Namun demikian, perlu dicatat bahwa kualitas tidur tidak hanya dipengaruhi oleh aktivitas fisik saja, melainkan juga faktor eksternal seperti kenyamanan lingkungan tidur, dukungan sosial dari keluarga, dan rutinitas tidur yang konsisten. Aktivitas fisik menjadi salah satu aspek penting yang memengaruhi kualitas tidur karena kebutuhan akan istirahat muncul setelah seseorang menjalani aktivitas seharian, dan tubuh akan mengirimkan sinyal untuk beristirahat agar performa tubuh tetap optimal keesokan harinya (Setya et al., 2025).

Menurut (Ranteallo et al., 2024) melakukan aktivitas fisik secara rutin terbukti memberikan manfaat signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur sekaligus membawa efek positif bagi kesehatan secara keseluruhan. Meskipun terdapat pandangan umum di masyarakat yang beranggapan lansia sebaiknya mengurangi aktivitas fisik dan lebih banyak beristirahat di rumah sebagai bentuk penghormatan dan penghargaan kepada orang tua, justru aktivitas fisik tersebut sangat penting bagi kesehatan serta kualitas tidur lansia. Contoh aktivitas fisik yang cocok bagi lansia meliputi berkebun, berjalan kaki, bersepeda santai, rekreasi, dan senam lansia. Aktivitas-aktivitas ini dapat membantu meningkatkan kesejahteraan dan kemandirian lansia secara signifikan (Agustina et al., 2023).

Dari sudut pandang peneliti, hasil signifikan ini menunjukkan bahwa keteraturan dalam beraktivitas fisik sesuai dengan kemampuan lansia dapat membantu meningkatkan kualitas tidur mereka melalui mekanisme fisiologis seperti pengurangan stres dan peningkatan sirkulasi darah. Oleh sebab itu, semakin optimal tingkat aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia, maka semakin baik pula kualitas tidurnya, yang berperan penting dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup mereka.

## KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di Kelurahan Subangjaya Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sukabumi Kota Sukabumi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Saran bagi UPTD Puskesmas Sukabumi Diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi dasar bagi pelayanan kesehatan dalam membuat perencanaan kebijakan dalam penanggulangan hipertensi pada lansia khususnya dalam hal aktivitas fisik lansia.

## REFERENSI

- Agustina, A. D., Kasron, & Prasetyo, A. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dan Aktivitas Fisik Dengan Kategori Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Cilacap Utara 2. *Jurnal Medika Usada*, 6(1), 13–18. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v6i1.149>
- Akbar, H., & Budi Santoso, E. (2020). Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat (Studi Kasus Di Kecamatan Passi Barat Kabupaten Bolaang Mongondow). *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 3(1), 12–19. <https://doi.org/10.56338/mppki.v3i1.1013>
- Choerunnisa, N. F., Wardoyo, S. S. I., & Rahmawati, N. A. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Sumber Sari Kota Malang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 995–1000. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/25851>
- Fajri Choerunnisa, N., Sunaringsih, S., Wardoyo, I., Rahmawati, N. A., Fakultas, D. F., Kesehatan, I., & Malang, U. M. (2024). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA SUMBERSARI KOTA MALANG. 5(1).
- Helvia, G., Sari, & Zulkarnaini. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dengan Derajat Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Sintuk Tahun 2021. *Jurnal Baiturrahmah Medical*, 1(2), 37–45.
- Komara, N. K., Kahanjak, D. N., Ahmad, F. F. R., Balyas, A. B., Widhiyanto, H. T. D., Hartoyo, R., Ivanka, D., Sitanggang, C. M. I., Sandhikarana, I. D. G., & Anwar, M. N. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Panti Werda Sinta Rangkang Palangka Raya. *Journal of Noncommunicable Diseases*, 3(2), 63. <https://doi.org/10.52365/jond.v3i2.782>
- Melizza. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Chmk Nursing Scientific Journal*, 4(1), 35.
- Nasution, A., Nauli, H. A., Anggraini, S., Alfaeni, S. W., & Dahliawati, A. (2024). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Pola Tidur Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 34(1), 91–101.
- Natikoh, Wirakhmi, I. N., & Haniyah, S. (2023). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, Vol. 14 No(2), 79–86.
- Ningtyas, V. M. (2024). Hubungan kualitas tidur terhadap kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Sago Gizi Dan Kesehatan*, 5(2), 288–295.
- Ranteallo, R. R., Almar, J., & Sirenden, J. S. (2024). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Lembang Paongan Kecamatan Buntu Pepasan Tahun 2024. 1–13.
- Seftiana, T., & Kumalasary, D. (2021). Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(4), 865–868. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i4.5251>
- Setya, D. N., Mufarokhah, H., & Asri, Y. (2025). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 5(1), 24–29. <https://doi.org/10.52021/ijhd.v5i1.114>