



DPK PPNI FIK UMSBY



Hubungan Kebutuhan Tidur Dengan Aktivitas Fisik Pada Lansia

Endah Trie Wahyuni¹, Tri Susilowati², Ida Nur Imamah³

^{1,2} Departemen Keperawatan Kesehatan Komunitas, Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

³ Departemen Keperawatan Medikal Bedah, Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

INFORMASI

Korespondensi:
asaku_susi@yahoo.com,
iedaimamah@gmail.com

ABSTRACT

Objective: Analyze the relationship between the need for sleep and physical activity in the elderly at the Bhakti Surakarta Dharma Nursing Home.

]

Method: This type of research is quantitative, with an observational analytic method with a cross sectional design, sampling using the purpose sample method with a sample of 44 respondents with a research instrument using a GPAQ (Global physical activity questionnaire) from physical activity. This data analysis uses Fisher Test.

Results: Statistical test results on respondents showed p value (0.018) < 0.05 , so that there was a significant relationship between the need for sleep and physical activity.

Conclusion: There is a relationship between the need for sleep and physical activity in the elderly at the Surakarta Darma Bhakti Nursing Home.

Keywords:

Sleep Needs, Physical Activity, Elderly

PENDAHULUAN

Masa lansia adalah masa perkembangan terakhir dalam hidup manusia. Perubahan fisik lansia pada system kardiovaskuler akan berpengaruh terhadap tekanan darah (Mahdi, 2016:52). Usia lanjut diartikan sebagai usia saat memasuki masa pensiun yang di Indonesia dapat berkisar antara usia diatas 55 tahun (Marjan *et al.*, 2013:124).

Proses penuaan dimulai pada umur 39-42 tahun dan sejak itu pula sudah mulai terjadi penurunan fungsi pada berbagai organ tubuh (Pangkahila, 2013:3). Lansia adalah periode penutupan dalam rentang kehidupan seseorang telah "beranjak jauh" dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan, atau beranjak jauh dari periode hidupnya terdahulu. Orang dalam usia 60 tahun biasanya digolongkan sebagai usia tua, yang berarti antara lebih sedikit tua dan usia lanjut setelah mereka mencapai usia 70 tahun (Marni *et al.*, 2015:1). *World Health Organization* (WHO) mencatat bahwa terdapat 142 juta jiwa lansia di wilayah Asia Tenggara. Pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28.800.000. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat pada tahun ini.

Hasil Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2017) diperoleh data jumlah lansia di Indonesia yaitu, pada tahun 2017 terdapat 23,66 juta (9,03%) jiwa, dan diprediksi pada tahun 2020 terdapat 27,08 juta, tahun 2025 terdapat 33,69 juta, tahun 2030 terdapat 40,95 juta dan pada tahun 2035 terdapat 48,19 juta.

Peningkatan jumlah penduduk usia lanjut menyebabkan perlunya perhatian pada lansia tersebut, agar lansia dapat menikmati masa tuanya dengan bahagia serta meningkatkan kualitas hidup diri mereka. Usia lanjut banyak yang mengalami gangguan dalam pemenuhan kebutuhan tidur baik kualitas maupun kuantitasnya.

Bertambahnya usia akan mempengaruhi kekurangan kebutuhan tidur. Kebutuhan tidur pada lanjut usia yang harus terpenuhi diperkirakan 5-8 jam setiap 24 jam (Juliana, 2016: 26). Apabila lansia tidur selama kurang dari 6 jam atau lebih (≥ 6 jam) maka dikatakan terpenuhi kebutuhan tidurnya. Namun apabila lansia tidur selama kurang dari 6 jam (≤ 6 jam) maka dikatakan tidak terpenuhi kebutuhan tidurnya (Cahyono, 2013: 15).

Penelitian yang dilakukan oleh Bandiyah (2009) dalam Juliana (2016) menyatakan bahwa orang-orang yang masih muda dilaporkan tidurnya 80% sampai 90%, usia lanjut dijumpai 67 sampai 70% (Juliana, 2016: 27).

Faktor usia menyebabkan lansia menghadapi banyak keterbatasan sehingga memerlukan bantuan

peningkatan kesejahteraan sosialnya. Kualitas hidup yang baik akan membawa lansia tetap mampu hidup produktif dalam keterbatasannya. Penurunan kualitas hidup justru membuat lansia menjadi manusia yang tidak produktif, bahkan tergantung pada bantuan orang lain. Penurunan kualitas hidup antara lain disebabkan oleh gangguan tidur sebagai proses penuaan (Fakihan, 2016).

Dampak yang terjadi apabila lansia tidak mampu mencukupi kebutuhan tidurnya yaitu depresi, cemas, dan tidak konsentrasi. Pola tidur yang normal akan memberikan dampak terhadap pemenuhan kualitas tidur yang baik. Tidur bermanfaat untuk menyimpan energi saat sel-sel tubuh istirahat, meningkatkan imunitas tubuh dan mempercepat proses penyembuhan penyakit, dan pada saat tidur tubuh bekerja memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak. seseorang akan merasa segar dan sehat sesudah istirahat, maka dari itu istirahat dan tidur penting untuk kesehatan. Istirahat dan tidur sama pentingnya dengan kebutuhan makan, aktivitas fisik, maupun kebutuhan dasar lainnya. Istirahat yang cukup dapat mempengaruhi kondisi fisik, psikis dan sosial lansia (Juliana, 2016:26).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebutuhan tidur adalah status kesehatan, lingkungan, diet, obat-obatan dan substansi, dan gaya hidup. Gaya hidup sendiri berhubungan dengan aktivitas fisik dan kelelahan seseorang (Rahayu, 2017).

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang berasal dari gerakan rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Manfaat aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur akan membantu meningkatkan dan menjaga kesehatan otot dan tulang, dan membantu mengurangi resiko terjadinya penyakit kronik seperti diabetes dan penyakit jantung. (Kosasi *et al.*, 2014:178).

Hasil penelitian dari Fakihan (2016: 5-6) menyatakan bahwa yang melakukan aktivitas fisik kategori aktif sebanyak 45 orang (54,2%) dan 38 orang (45,8%) tidak aktif dalam melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang termasuk dalam kategori aktif adalah melakukan olahraga seperti senam aerobik setidaknya 1 minggu sekali, dalam durasi 30 menit.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (2018) diperoleh data di Indonesia yang mengalami disabilitas, yaitu 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.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Panti Werdha Dharma Bhakti Pajang Surakarta diperoleh data terdapat 50 lansia dapat melakukan aktivitas fisik secara normal, 30 lansia melakukan aktivitas fisik dengan bantuan orang lain. Hasil wawancara 8 dari 10 lansia kebutuhan tidurnya terpenuhi yaitu 8 jam/hari dan 9 dari 10 lansia aktivitas fisiknya rendah. Berdasarkan hasil uraian tersebut, mendorong peneliti untuk mengetahui hubungan kebutuhan tidur dengan aktivitas fisik pada lansia di Panti Wreda Dharma Bhakti Pajang Surakarta

METODE

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Panti Wredha Dharma Bhakti Pajang Surakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang menjadi anggota di Panti Wreda Dharma Bhakti Surakarta yang berjumlah 80 lansia. Besarnya sampel ditentukan menggunakan rumus slovin. Jumlah sampel setelah dihitung dengan rumus tersebut adalah 66 responden. Teknik pengambilan sample dengan menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah lansia yang kooperatif atau bisa berkomunikasi dengan baik, lansia yang mempunyai kemandirian. Sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini antara lain lansia yang memiliki gangguan kejiwaan, lansia yang berada di ruang isolasi dan lansia yang sakit. Variabel terikatnya adalah kebutuhan tidur dan variabel bebasnya adalah aktivitas fisik. Tehnik pengumpulan data untuk mengetahui aktivitas fisik menggunakan instrument *global physical activity questionnaire* (GPAQ) pada lansia dengan jumlah item pertanyaan sebanyak 16 butir sedangkan untuk mengetahui kebutuhan tidur alat ukur yang digunakan adalah lembar observasi yang berisi jam tidur dan jam bangun selama 1 (satu) minggu. Analisa untuk mengetahui hubungan kebutuhan tidur dengan aktivitas fisik pada lansia menggunakan uji kai-kuadrat (X^2).

Tabel 3.1. Definisi operasional *global physical activity questionnaire* (GPAQ) dan lembar observasi kebutuhan tidur

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Kategori	Skala
Aktivitas Fisik	Suatu gerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga/energi untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran tubuh.	Kuesioner GPAQ	Aktif jika: Melakukan aktivitas berat minimal 3 hari dengan intensitas minimal 1500 MET-menit/minggu, atau Melakukan kombinasi aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat dengan intensitas mencapai 3000 MET-menit/minggu Melakukan aktivitas berat minimal 20 menit/hari selama 3 hari maupun lebih, atau Melakukan aktivitas sedang selama 5 hari atau lebih atau minimal berjalan 30 menit/hari, atau Melakukan kombinasi aktivitas fisik yang berat, sedang, ringan dalam 5 hari atau lebih dengan intensitas mencapai 600 MET-menit/minggu Tidak aktif jika, Tidak ada aktivitas, atau Aktivitas tidak cukup untuk memenuhi kriteria sedang atau berat	Ordinal
Variabel terikat	Kebutuhan tidur pada manusia berbeda-beda tergantung pada tingkat perkembangannya	Lembar observasi	≥ 6 jam, terpenuhi ≤ 6 jam, tidak terpenuhi	Nominal

HASIL

1. Kebutuhan Tidur

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Data kebutuhan tidur pada lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta

Kebutuhan tidur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak terpenuhi	3	6,8%
Terpenuhi	41	93,2
Jumlah	44	100

Berdasarkan tabel 4.1 diatas didapatkan hasil pengolahan data bahwa dari 44 responden mayoritas kebutuhan tidur dalam kategori terpenuhi yaitu 41 (93,2%).

2. Aktivitas Fisik

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Data Aktivitas Fisik pada lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta

Aktivitas fisik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak aktif	40	90,9
Aktif	4	9,1
Jumlah	44	100

Berdasarkan tabel 4.2 diatas didapatkan hasil pengolahan data bahwa dari 44 responden mayoritas memiliki aktivitas dalam kategori tidak aktif sebanyak 40 (90,9%).

3. Hubungan Kebutuhan Tidur Dengan Aktifitas Fisik

Tabel 4.3 Hubungan Kebutuhan Tidur Dengan Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta

Variabel	Kategori	kebutuhan tidur				p value
		tidak terpenuhi		terpenuhi		
		f	%	f	%	
aktivitas fisik	tidak aktif	1	2,3	39	88,6	0,018
	aktif	2	4,5	2	4,5	
	Total	3	6,8	41	93,1	

Berdasarkan tabel 4.3 diatas didapatkan hasil pengolahan data bahwa responden yang memiliki kebutuhan tidur terpenuhi dan aktivitas fisik dalam kategori tidak aktif sebanyak 39 responden (88,6%) dan dengan nilai $p = 0,018$, karena nilai $p = 0,018 < 0,05$ maka H_a diterima dan H_o ditolak, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kebutuhan tidur dengan aktivitas fisik.

PEMBAHASAN

1. Kebutuhan tidur

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas kebutuhan tidur di Panti Wredha Dharma Bhakti terpenuhi. Kebutuhan tidur seseorang dipengaruhi oleh status kesehatan, diet, obat-obatan dan substansi, gaya hidup dan lingkungan. Lingkungan sangat berpengaruh penting dalam memenuhi kebutuhan tidur. Lingkungan sendiri meliputi: kebisingan/ribut, ventilasi serta ukuran tempat tidur (Riyadi *et al.*,2015)

Keadaan lingkungan yang aman dan nyaman bagi seseorang dapat mempercepat proses terjadinya tidur, sebaliknya lingkungan yang tidak aman dan nyaman bagi seseorang dapat menyebabkan hilangnya ketenangan sehingga mempengaruhi proses tidur. Sedangkan faktor lingkungan merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur pada lansia.

Faktor ini meliputi kebisingan atau suara, suhu, pencahayaan, sistem sirkulasi atau ventilasi, dan situasi kamar. Lansia yang berada di panti rata-rata tidurnya terpenuhi karena lingkungan di panti itu tidak berisik atau tidak ada kebisingan yang menyebabkan lansia disana tidak bisa tidur, sedangkan ventilasi yang berada di panti itu sangat memadai.

Hasil penelitian Juliana (2016) tentang faktor-faktor penyebab gangguan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia di desa Meunasah Pu'uk Kecamatan Idi Rayeuk Kabupaten Aceh Timur menjelaskan bahwa keadaan lingkungan yang aman dan nyaman bagi seseorang juga dapat mempercepat proses terjadinya tidur. Sebaliknya lingkungan yang tidak aman dan nyaman bagi seseorang dapat menyebabkan hilangnya ketenangan sehingga mempengaruhi proses tidur.

2. Aktivitas fisik pada lansia

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas aktivitas fisik pada lansia dalam kategori tidak aktif. Terdapat perbedaan kemampuan aktivitas pada usia, hal ini dikarenakan kemampuan atau kematangan fungsi alat gerak sejalan dengan perkembangan usia. Usia dewasa akan lebih baik pada kemampuan fungsi alat gerak dari pada orang usia lanjut (Baso, 2018). Dampak kurangnya aktivitas fisik yaitu antara lain: meningkatnya resiko penyakit kronis, jantung koroner, diabetes, hipertensi, kanker, obesitas, diabetes melitus, cemas, depresi, dan demensia (Firman, 2017).

Aktivitas fisik sangat penting perannaya terutama bagi lansia, dengan melakukan ativitas fisik , maka lansia

tersebut dapat mempertahankan bahkan meningkatkan derajat kesehatannya. Namun, karena keterbatasan fisik yang dimilikinya akibat penambahan usia serta perubahan dan penurunan fungsi fisiologis, maka lansia memerlukan beberapa penyesuaian dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Fatmah, 2010).

Semakin bertambahnya usia semakin berkurangnya aktifitas karena ada penurunan dari fungsi otot-ototnya. Ketika lansia melakukan aktivitas fisik itu seringnya sedikit-sedikit sudah mengalami kecapekan. Sedangkan pada lansia sendiri aktivitasnya masih banyak tergantung dengan orang lain.

Hasil penelitian Muzamil *et al* (2014) tentang Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Usia Di Kelurahan Jati Kecamatan Padang Timur mengatakan bahwa sebagian responden memiliki aktivitas yang kurang aktif karena faktor usia sangat berpengaruh terhadap kemampuan beraktivitas fisik. Pemilihan jenis olahraga dan aktivitas sehari-hari juga sangat bergantung dari kemampuan usila tersebut. Semakin meningkatnya umur kemampuan beraktivitas fisik juga akan berkurang antara 30-50%.

3. Hubungan kebutuhan tidur dengan aktivitas fisik pada lansia di Panti Wredha Dharna Bhakti Surakarta

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebutuhan tidur dengan aktivitas fisik pada lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta. Aktivitas fisik seseorang dipengaruhi oleh penyakit, usia dan pola makan. Pola makan lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta ada beberapa yang mengalami obesitas sehingga mengakibatkan penurunan aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah gerakan yang dilakukan otot-otot tubuh dan sistem penunjangnya. Selama melakukan aktivitas fisik, otot membutuhkan energi untuk menghantarkan zat-zat gizi dan oksigen ke seluruh tubuh dan mengeluarkan sisa-sisa tubuh. Banyaknya energi yang dibutuhkan tergantung pada berapa lama dan berapa berat pekerjaan yang dilakukan. Hasil penelitian Nugroho (2016) menyatakan bahwa kurangnya aktivitas fisik menyebabkan banyak energi yang tersimpan sebagai lemak, sehingga orang-orang yang kurang melakukan aktivitas cenderung menjadi gemuk. Hal ini menjelaskan bahwa tingkat aktivitas fisik berkontribusi terhadap kejadian berat badan berlebih terutama kebiasaan duduk secara terus menerus dan menonton televisi. Anani (2012) menjelaskan bahwa distribusi lemak berubah dengan bertambahnya usia. Laki-laki dengan bertambahnya usia akan mengalami

akumulasi lemak terutama disekitar batang tubuh, dan disekitar organ-organ dalam, sedangkan wanita terutama di organ-organ dalam.

Dari faktor aktivitas fisik yang lain lansia yang berada di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta juga mengalami beberapa penyakit, yaitu diabetes melitus. Diabetes melitus disebabkan karena sel-sel sasaran insulin gagal atau tidak mampu merespon insulin secara normal. Resistensi insulin banyak terjadi akibat dari obesitas dan kurangnya aktivitas fisik (Anani et al, 2012). Aktivitas fisik berperan dalam mengontrol gula darah tubuh dengan cara mengubah glukosa menjadi energi (Hariyanto, 2013).

Aktivitas fisik pada lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta mayoritas aktivitas fisik disana yaitu dalam kategori tidak aktif hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya penyakit diabetes melitus. Sedangkan banyaknya responden yang tidak melakukan aktivitas fisik ini disebabkan karena belum terbentuknya kebiasaan melakukan olahraga teratur dan kurangnya tersedia sarana dan prasarana yang memadai dalam melakukan keteraturan olahraga. Selain itu juga karena faktor usia, usia tua akan mengalami penurunan terhadap kerja fungsi otot-otot dan syaraf sehingga tidak dapat melakukan olahraga secara teratur.

Anani *et al* (2012) mengatakan terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik yang rendah dengan kejadian diabetes melitus pada orang dewasa dibandingkan dengan orang yang memiliki aktivitas tinggi.

KESIMPULAN

1. Kebutuhan tidur pada lansia di panti wredha dharma bhakti surakarta mayoritas mempunyai kebutuhan tidur yang terpenuhi.
2. Aktivitas fisik pada lansia di panti wredha dharma bhakti surakarta mayoritas mempunyai aktivitas fisik yang tidak aktif.
3. Terdapat hubungan kebutuhan tidur dengan aktivitas fisik pada lansia di panti wredha dharma bhakti surakarta.

SARAN

Bersama berakhirnya penelitian ini, hendaknya lansia tetap menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa merasa bahwa hidupnya akan berakhir. Bagi petugas kesehatan, hendaknya turut memberikan motivasi kepada lansia agar tetap melanjutkan aktivitas seperti biasa, bila perlu diadakan kegiatan olahraga atau senam lainnya. Hendaknya penelitian ini diperluas dengan responden

lansia yang ada di masyarakat, mengingat keberadaan lansia di masyarakat jumlahnya lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Anani, S., Udiyono, A., dan Ginanjar, P. 2012. Hubungan Antara Perilaku Pengendalian Diabetes Dan Kadar Glukosa Darah Pasien Rawat Jalan Diabetes Melitus. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 1(2) : 466-478.
- Baso, M.C., Langi, F.L.F.G., Sekeon, S.N.A.S. 2018. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Negeri 9 Manado. *Jurnal kesmas* 7(5)
- Cahyono, A. 2013. Pengaruh Teknik Relaksasi Religius Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lanjut Usia Di Panti Wredha Mojopahit Mojokerto. 5(1) : 12-21.
- Fakihan, A. 2016. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah. Surakarta.
- Fatmah. 2010. *Gizi Lanjut Usia*. Erlangga. Surabaya.
- Firman. 2017. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Pola Tidur Pada Lanjut Usia. *Skripsi*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia. Jombang.
- Hariyanto, F. 2013. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Puasa Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Cilegon. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta.
- Juliana, N. 2016. Faktor-faktor Penyebab Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lansia Di Desa Meunasah Pu'uk Kecamatan Idi Rayeuk Kabupaten Aceh Timur. 2(01) : 25-34.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2017. Analisis Lansia di Indonesia. [http : //www,kemkes.go.id](http://www.kemkes.go.id). diakses pada 5 Agustus 2020.
- Kosasi, L., Oenzil, F., dan Yanis, A. 2014. Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswa Anggota UKM Pandekar Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas* 3(2) : 178-181.
- Mahdi, A. M. 2016. Hubungan Pola Tidur Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Wredha Budi Sejahtera Martapura Provinsi Kalimantan Selatan. *Jurnal STIKES Cahaya Bangsa Banjarmasin* 7(2) : 51-59.
- Marjan, Q.A., dan Marliyati, S. A. 2013. Hubungan Antara Pola Konsumsi Pangan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Osteoporosis Pada Lansia Di Panti Wredha Bogor. *Jurnal Departemen Gizi Masyarakat* 8(20) : 123-128.
- Marni, A., dan Yuniawati, R. 2015. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penerimaan Diri Pada Lansia Di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. *Jurnal Fakultas Psikolog* 3(1) : 1-7.
- Muzamil, S.A., Afriwadi., dan Martini, D.R. 2014. Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Usila Di Kelurahan Jati Kecamatan Padang Timur. *Jurnal Kesehatan Andalas* 3(2) : 202-205.
- Nugroho, K., Mulyadi., dan Masi, G.N.M. 2016. Hubungan aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Perubahan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Semester 2 Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran. *Jurnal Keperawatan* 4(2) : 1-5.
- Pangkahila, J. 2013. Pengaturan Pola Hidup Dan Aktivitas Fisik Meningkatkan Umur Harapan Hidup. *Jurnal Olahraga Dan Kebugaran*. 1(1) : 1-7.
- Rahayu, K.I.N. 2015. Perbedaan Tingkat Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Pemberian Teknik Relaksasi Benson Di Panti Sosial Lanjut Usia Pare Kabupaten Kediri Tahun 2012. *Jurnal Ilmu Kesehatan* 4(1) : 31-35.
- Riset Kesehatan Dasar. 2018. Hasil Utama Riskesdas 2018. <https://www.kemkes.go.id>. Diakses pada 5 Agustus 2018.
- Riyadi, S., dan Widuri, H. 2015. *Kebutuhan Dasar Manusia Aktivitas Istirahat Diagnosis Nanda*. Cetakan Pertama. Gosyen Publishing. Yogyakarta.