

ABSTRAK

Aktifitas fisik merupakan gerakan tubuh dimana untuk melakukan sebuah gerakan itu, tubuh memerlukan tenaga yang cukup. Aktifitas fisik yang di lakukan dengan berlebihan akan mengakibatkan seseorang akan mudah mengalami kelelahan sehingga akan berdampak pada kualitas tidur lansia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Posyandu Lansia Wulan Erma Kelurahan Menanggal Surabaya.

Desain penelitian ini menggunakan analitik dengan pendekatan *cross sectional*, Populasi 63 lansia di Posyandu Lansia Wulan Erma Kelurahan Menanggal Surabaya, sampel sebanyak 54 lansia di ambil dengan tehnik *probability sampling*. Instrumen penelitian lembar kuesionar. Data dianalisis dengan uji *Chi-Square* dengan kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Penelitian ini menunjukkan bahwa dari 54 responden hampir setengahnya 23 responden (42,6%) mempunyai aktifitas fisik yang baik dan sebagian besar 31 responden (57,4%) mengalami aktivitas fisik yang kurang baik sedangkan hampir setengahnya 15 respoden (27,7%) memiliki kualitas tidur yang baik dan sebagian besar 39 responden (72,2%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia ($\rho = 0,04$)

Aktivitas fisik yang baik dan teratur seperti senam lansia, jalan di pagi hari, lari cepat, mengangkat belanjaan, dan melakukan aktivitas rumah tangga. Aktivitas tersebut dapat membantu meningkatkan pola hidup yang sehat dan menjadikan kualitas tidur yang baik dan nyaman pada lansia.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Kualitas tidur, Lansia