

# Self Reported of Health Literacy, Physical Activity and Sleep Quality: A Correlation Analysis Among Elderly Patient At Public Health Center

Defi Wulan Rachmawati\*, Indra Himawan Susanto, Ananda Perwira Bakti, Yetty Septiani Mustar, Muhammad Arja Bahauddin

Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

\* Correspondence: [indrasusanto@unesa.ac.id](mailto:indrasusanto@unesa.ac.id)

## Abstract

Decreased physical activity and sleep disorders are common problems among older adults. Health literacy is thought to play a role in motivating healthy behaviors, but its relationship with physical activity and sleep quality among older adults in Indonesia has been little studied. The purpose of this study was to analyze the correlation between health literacy, physical activity, and sleep quality among older adults at a community health center. This study used a quantitative cross-sectional research method with 35 elderly respondents aged  $\geq 65$  years at the Lidah Kulon Community Health Center. Sampling was conducted using accidental sampling. Data were collected through guided interviews using the HLS-EU-Q16 health literacy, PASE physical activity, and PSQI sleep quality questionnaires. Data analysis used the Spearman Rank correlation test. The results of this study showed that most respondents were female 65.7% and aged 66-74 years 62.9%. No significant relationship was found between health literacy and physical activity ( $r=0.054$ ;  $p=0.760$ ) or sleep quality ( $r=-0.187$ ;  $p=0.280$ ). However, a strong and significant negative relationship was found between physical activity and sleep quality ( $r=-0.721$ ;  $p=0.000$ ). The conclusion of this study is that health literacy is not directly correlated with physical activity or sleep quality among the elderly at this health center.

**Keyword:** Lifestyle; health education; physical fitness; sleep disorders

## Abstrak

Penurunan aktivitas fisik dan gangguan tidur merupakan masalah umum pada lansia. Literasi kesehatan diduga berperan dalam memotivasi perilaku sehat, namun hubungannya dengan aktivitas fisik dan kualitas tidur pada lansia di Indonesia masih sedikit diteliti. Tujuan penelitian ini menganalisis korelasi antara literasi kesehatan, aktivitas fisik, dan kualitas tidur pada lansia di Puskesmas. Metode digunakan penelitian kuantitatif *cross-sectional* dengan 35 responden lansia  $\geq 65$  tahun di Puskesmas Lidah Kulon. Pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara terpimpin menggunakan kuesioner HLS-EU-Q16 literasi kesehatan, PASE aktivitas fisik, dan PSQI kualitas tidur. Analisis data menggunakan uji korelasi spearman rank. Hasil penelitian ini sebagian besar responden perempuan 65,7%, berusia 66-74 tahun 62,9%. Tidak ditemukan hubungan signifikan antara literasi kesehatan dengan aktivitas fisik ( $r=0,054$ ;  $p=0,760$ ) maupun kualitas tidur ( $r=-0,187$ ;  $p=0,280$ ). Namun, ditemukan hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur ( $r=-0,721$ ;  $p=0,000$ ). Simpulan penelitian ini literasi kesehatan tidak berkorelasi langsung dengan aktivitas fisik atau kualitas tidur pada lansia

**Kata kunci:** Edukasi kesehatan; gangguan tidur; gaya hidup; kebugaran fisik

Received: 3 Maret 2025 | Revised: 16 November 2025, 26 Januari. 9, 11, 18 Februari 2026

Accepted: 23 Februari 2026 | Published: 2 Maret 2026



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

## Pendahuluan

Penuaan menyebabkan penurunan kapasitas fisik, perubahan pola tidur, serta meningkatnya ketergantungan lansia terhadap layanan kesehatan. Dalam konteks ini, literasi kesehatan (*health literacy*) menjadi faktor penting karena memengaruhi kemampuan lansia memahami informasi kesehatan, mengambil keputusan, serta menerapkan perilaku hidup sehat seperti aktivitas fisik teratur dan pengelolaan pola tidur. Kurangnya kegiatan jasmani merupakan kejadian yang lazim terjadi pada populasi lansia. Motivasi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dapat dipengaruhi oleh tingkat literasi kesehatan. Namun, masih sedikit yang diketahui tentang bagaimana literasi kesehatan dapat memengaruhi aktivitas fisik lansia.

Dengan demikian, literasi kesehatan menjadi sangat penting bagi seseorang untuk mengembangkan pemahaman tentang cara meningkatkan kualitas hidup (Milufa & Sri Wahjuni, 2017). Kemampuan individu untuk memperoleh, memahami, mengevaluasi, dan memanfaatkan informasi serta layanan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari dikenal sebagai literasi kesehatan, yang mencakup pengambilan keputusan untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan sepanjang siklus hidup (Sjamsuddin & Anshari, 2023). World Health Organization (WHO) mengidentifikasi literasi kesehatan sebagai indikator penting dalam menentukan status kesehatan, serta menyarankan negara-negara untuk mengimplementasikan tindakan strategis yang bertujuan untuk meningkatkan literasi di seluruh dunia (Dewanti et al., 2023).

Aktivitas fisik merupakan determinan penting kesehatan lansia karena berperan dalam menjaga kebugaran, fungsi kardiovaskular, serta regulasi ritme sirkadian yang berpengaruh terhadap kualitas tidur. Lansia yang aktif secara fisik cenderung memiliki kualitas tidur lebih baik dibandingkan lansia dengan gaya hidup sedentari. Namun, baik kekurangan maupun kelebihan aktivitas fisik dapat berdampak negatif terhadap kualitas tidur. Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana hubungan antara literasi kesehatan, aktivitas fisik, dan kualitas tidur pada lansia di Puskesmas?” Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi antara literasi kesehatan, aktivitas fisik, dan kualitas tidur pada lansia.

Hipotesis penelitian yang diajukan adalah terdapat hubungan positif antara literasi kesehatan dan aktivitas fisik pada lansia. Terdapat hubungan negatif antara aktivitas fisik dan kualitas tidur pada lansia. Literasi kesehatan pada lansia tidak hanya terkait kemampuan membaca informasi medis, tetapi juga kemampuan memahami instruksi kesehatan, memilih perilaku sehat, dan memanfaatkan layanan kesehatan. Dalam konteks lansia Indonesia, literasi kesehatan dipengaruhi oleh pendidikan, akses informasi, dan dukungan keluarga. *Health literacy* didefinisikan sebagai keterampilan kognitif dan sosial yang memungkinkan individu untuk memperoleh, memahami, dan menerapkan informasi kesehatan untuk membuat keputusan yang mendukung kesehatan (Putra et al., 2022).

Pada lansia, literasi kesehatan cenderung menurun seiring bertambahnya usia, yang dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam menerapkan gaya hidup sehat (Toar, 2020). Aktivitas fisik lansia mencakup aktivitas ringan hingga sedang seperti berjalan, pekerjaan rumah tangga, dan latihan kebugaran. Aktivitas fisik berperan dalam menjaga fungsi

muskuloskeletal, metabolisme, serta kualitas tidur melalui regulasi hormon melatonin dan suhu tubuh. WHO (2016) mendefinisikan aktivitas fisik sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Pada lansia, aktivitas fisik yang cukup dapat meningkatkan kebugaran fisik dan mengurangi risiko penyakit degeneratif (Sihotang & Elon, 2020).

Kualitas tidur lansia sering menurun akibat perubahan fisiologis dan penyakit kronis. Tidur merupakan proses restoratif yang penting untuk pemulihan fungsi fisik dan kognitif. Gangguan tidur pada lansia dapat disebabkan oleh faktor fisiologis, psikologis, dan lingkungan (Suzuki et al., 2017). Aktivitas fisik terbukti menjadi intervensi non-farmakologis efektif untuk meningkatkan efisiensi tidur pada lansia (Štefan et al., 2018). Literasi kesehatan diduga memengaruhi perilaku kesehatan, termasuk aktivitas fisik. Selanjutnya, aktivitas fisik berperan sebagai mediator yang memengaruhi kualitas tidur lansia. Hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur dapat bersifat negatif jika aktivitas fisik berlebihan atau dilakukan mendekati waktu tidur.

## Metode

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional. Desain yang digunakan adalah *cross-sectional*, di mana data dari seluruh variabel penelitian dikumpulkan dalam satu waktu yang sama. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara literasi kesehatan, aktivitas fisik, dan kualitas tidur pada lansia di Puskesmas Lidah Kulon, Jawa Timur. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien lansia berusia  $\geq 65$  tahun yang berkunjung ke Puskesmas Lidah Kulon. Sampel diambil menggunakan teknik *accidental sampling*, yaitu dengan melibatkan lansia yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia berpartisipasi selama periode pengumpulan data.

Jumlah sampel yang berhasil dikumpulkan adalah 35 responden, yang dianggap memadai untuk analisis korelasi awal dalam penelitian eksploratif ini. Instrumentasi dan pengumpulan data dikumpulkan menggunakan empat instrumen kuesioner yang telah divalidasi yaitu data sosiodemografi meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, penghasilan, status pernikahan, dan riwayat penyakit. Sedangkan data *health literacy survey europe questionnaire 16* (HLS-EU-Q16) Digunakan untuk mengukur literasi kesehatan dengan 16 item pertanyaan. Skor total berkisar 0-16, dengan kategori tidak memadai: 0-8, bermasalah: 9-12, memadai: 13-16.

Mengukur tingkat aktivitas fisik lansia dalam satu minggu terakhir, meliputi aktivitas rumah tangga, rekreasi, dan olahraga. Skor PASE tidak memiliki ambang batas tetap, tetapi skor lebih tinggi menunjukkan aktivitas fisik lebih tinggi. Mengukur kualitas tidur dengan 19 item yang menghasilkan skor global 0-21. Skor  $> 5$  menunjukkan kualitas tidur yang buruk. Analisis data dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26. Analisis dilakukan dalam dua tahap yaitu analisis deskriptif data sosiodemografi dan skor variabel utama disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, mean, dan standar deviasi. Analisis korelasional hubungan antara literasi kesehatan, aktivitas fisik, dan kualitas tidur dianalisis menggunakan uji korelasi spearman rank karena data tidak berdistribusi normal berdasarkan uji Shapiro-Wilk ( $p < 0,05$ ). Tingkat signifikansi ditetapkan pada  $\alpha = 0,05$ .

Tabel 1. Instrumen pengukuran dan prosedur administrasi

No.	Variabel	Instrumen	Jumlah Item	Skala Pengukuran	Cara Pengisian	Waktu
1	Sosiodemografi	Kuesioner mandiri	7	Nominal/Ordinal	Wawancara terpimpin	5–10 menit
2	Literasi Kesehatan	HLS-EU-Q16	16	Ordinal	Wawancara terpimpin	10 menit
3	Aktivitas Fisik	PASE	12	Rasio	Wawancara terpimpin	10 menit
4	Kualitas Tidur	PSQI	19	Ordinal	Wawancara terpimpin	10–15 menit

Validitas dan reliabilitas instrumen HLS-EU-Q16 telah divalidasi dalam konteks Indonesia dengan koefisien Cronbach’s Alpha 0,85. PASE telah diadaptasi untuk lansia Indonesia dengan koefisien reliabilitas 0,78. PSQI memiliki konsistensi internal yang baik dengan Alpha 0,83 dalam populasi lansia.

## Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi literasi kesehatan, aktivitas fisik dan kualitas tidur pada pasien lansia di Puskesmas Lidah Kulon. Responden dalam penelitian ini yaitu pasien lansia yang berusia  $\geq 65$  tahun, berdasarkan dengan tabel 2 dapat dijelaskan bahwa pada umumnya responden pasien lansia berjenis kelamin laki-laki (34,3%) sedangkan pasien lansia perempuan (65,7%) dengan sebagian besar berusia 66-74 tahun (62,9%). Mayoritas pada karakteristik tingkat pendidikan pasien lansia yaitu berada pada lulusan SD (37.1%). Pada penelitian ini dari segi karakteristik pekerjaan diperoleh sebagian besar menjadi ibu rumah tangga (48.6%) dan berpenghasilan rata-rata yaitu  $\leq$  Rp. 1.000.000 (62.9%).

Adapun hasil distribusi frekuensi 35 responden terdapat responden yang memiliki status menikah (37.1%) sedangkan yang mempunyai status cerai/cerai mati (janda atau duda) pada pasien lansia yaitu (62.9%). Riwayat penyakit yang diderita pada pasien lansia memiliki berbagai macam, pada penelitian ini sebagian besar pasien lansia memiliki penyakit hipertensi sebanyak (31.4%), sedangkan pasien lansia yang tidak memiliki riwayat penyakit tidak menular (PTM) yaitu (22.9%).

Tabel 2. Sosiodemografi responden

Karakteristik	N = 35	
	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	12	34.3%
Perempuan	23	65.7%
Usia		
65 Tahun	8	22.9%
66-74 Tahun	22	62.9%
75-90 Tahun	5	14.3%
Pendidikan		
SD	13	37.1%
SMP	9	25.7%
SMA	10	28.6%
S1/S2/S3	3	8.6%
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	2	5.7%

Karakteristik	N = 35	
	n	%
Pensiunan	4	11.4%
Buruh	3	8.6%
Wiraswasta	8	22.9%
Petani	1	2.9%
Ibu Rumah Tangga	17	48.6%
Penghasilan		
≤ Rp. 1.000.000	22	62.9%
Rp. 1.100.000 – Rp. 2.400.000	10	28.6%
≥ Rp. 2.500.000	3	8.6%
Status Pernikahan		
Menikah	13	37.1%
Cerai/Cerai Mati	22	62.9%
Riwayat Penyakit		
Tidak Memiliki Riwayat Penyakit	8	22.9%
Diabetes	8	22.9%
Hipertensi	11	31.4%
Rematik	5	14.3%
Jantung	2	5.7%
Paru-paru	1	2.9%

Pada tabel 2 menunjukkan hasil uji deskriptif statistik pada pasien lansia di Puskesmas Lidah Kulon pada tiga variabel yaitu, diperoleh nilai rata-rata literasi kesehatan ( $14.31 \pm 2.323$ ), aktivitas fisik ( $176.35 \pm 86.02$ ), dan kualitas tidur ( $5.69 \pm 1.301$ ).

Tabel 3. Hasil uji deskriptif statistik

Variabel	Min	Max	Mean ± SD
Literasi Kesehatan	7	16	$14.31 \pm 2.323$
Aktivitas Fisik	0	351,52	$176.35 \pm 86.02$
Kualitas Tidur	3	10	$5.66 \pm 1.301$

Tabel 3 menunjukkan penilaian literasi kesehatan pada pasien lansia berdasarkan usia dan jenis kelamin. Pasien lansia usia 65 tahun diperoleh nilai rata-rata ( $14.25 \pm 1.753$ ). Sementara pada kelompok usia 66-74 tahun ( $14.32 \pm 2.533$ ). Pada kelompok usia 75-90 tahun dengan nilai rata-rata ( $14.40 \pm 2.608$ ). Nilai rata-rata pasien lansia laki-laki diperoleh ( $13.83 \pm 3.070$ ) dan pasien lansia perempuan ( $14.57 \pm 1.854$ ).

Tabel 4. Hasil penilaian *HLS UE-Q16*

Usia	Skor <i>HLS UE-Q16</i>
	Mean ± SD
65 Tahun	$14.25 \pm 1.753$
66-74 Tahun	$14.32 \pm 2.533$
75-90 Tahun	$14.40 \pm 2.608$
Jenis Kelamin	
Laki-laki	$13.83 \pm 3.070$
Perempuan	$14.57 \pm 1.854$

Mengacu pada diagram 1 menunjukkan hasil grafik kategori literasi kesehatan pada pasien lansia di Puskesmas Lidah Kulon berdasarkan jenis kelamin. Pasien lansia laki-laki

yang memiliki literasi kesehatan memadai terdapat 9 responden (25,71%) dan pasien lansia perempuan dengan kategori literasi kesehatan memadai terdapat 20 responden (57,13%). Kategori literasi kesehatan bermasalah terdapat 2 pasien lansia laki-laki (5,71%) dan 3 pasien lansia perempuan (8,57%). Sementara pada kategori literasi kesehatan tidak memadai hanya 1 pasien lansia laki-laki (2,86%).

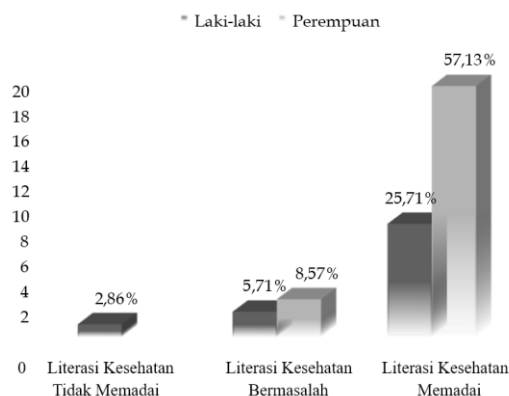


Diagram 1. Literasi kesehatan

Pada penelitian ini tabel 4 menunjukkan penilaian aktivitas fisik pada pasien lansia berdasarkan usia. Dalam sampel pada usia 65 tahun mendapat nilai rata-rata dan Std. Deviation (232.66±102.10). Sedangkan pada kelompok usia 66-74 tahun (157.71± 75.97). Terakhir pada kelompok usia 75-90 tahun (168.25±77.57). Sedangkan berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa pada lansia laki-laki memiliki nilai rata-rata (169.20±105.97) dan pasien lansia perempuan memiliki nilai rata-rata (157.71±75.97).

Tabel 5. Hasil penilaian *PASE*

Usia	Skor <i>PASE</i> Mean ± SD
65 Tahun	232.66 ± 102.10
66-74 Tahun	157.71 ± 75.97
75-90 Tahun	168.25 ± 77.57
Jenis Kelamin	
Laki-laki	169.20 ± 105.97
Perempuan	157.71 ± 75.97

Berdasarkan pada diagram 2 menunjukkan kategori aktivitas fisik baik pada 4 pasien lansia laki-laki (11,43%) dan 12 pasien lansia perempuan (34,29%). Sedangkan pada kategori pasien lansia tergolong dalam kategori aktivitas fisik buruk.

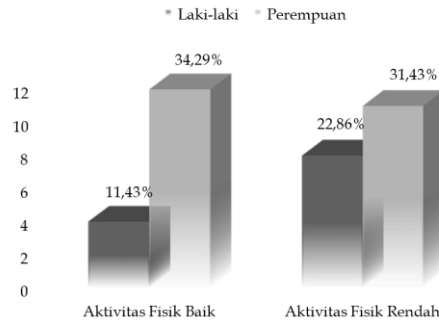


Diagram 2. Aktivitas fisik

Tabel 6 menunjukkan hasil penilaian kualitas tidur pada pasien lansia berdasarkan usia dan jenis kelamin. Pada pasien lansia usia 65 tahun memperoleh nilai rata-rata ( $4.88 \pm .991$ ). Sedangkan pasien lansia yang berusia 66-74 tahun ( $5.68 \pm .716$ ). Terakhir pada pasien lansia yang berusia 75-90 tahun dengan nilai rata-rata ( $7.00 \pm 2.550$ ). Sementara menurut jenis kelamin pasien lansia laki-laki memiliki nilai rata-rata ( $5.92 \pm 1.929$ ) dan pada pasien perempuan diperoleh nilai rata-rata ( $5.57 \pm .843$ ).

Tabel 6. Hasil Penilaian *PSQI*

Usia	Skor <i>PSQI</i> Mean $\pm$ SD
65 Tahun	$4.88 \pm .991$
66-74 Tahun	$5.68 \pm .716$
75-90 Tahun	$7.00 \pm 2.550$
Jenis Kelamin	
Laki-laki	$5.92 \pm 1.929$
Perempuan	$5.57 \pm .843$

Berdasarkan pada diagram 3 menunjukkan hasil grafik distribusi frekuensi kualitas tidur dapat dilihat bahwa yang memiliki kualitas tidur baik/tinggi terdapat 4 pasien lansia laki-laki (11,43%) dan 12 pasien lansia perempuan (34,29%). Sedangkan 8 pasien laki-laki (22,86%) dan 11 pasien lansia perempuan (31,43%) memperoleh kategori dengan kualitas tidur rendah/kurang.

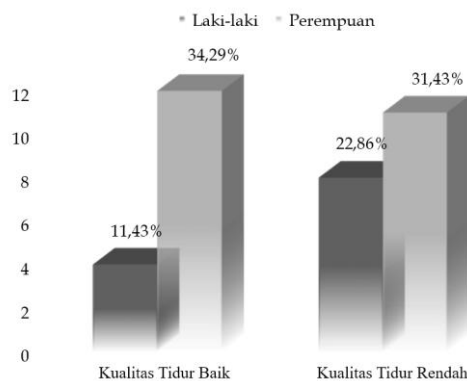


Diagram 3. Hasil grafik kualitas tidur

Hasil dari uji korelasi *spearman rank* literasi kesehatan, aktivitas fisik dan kualitas tidur pasien lansia ditampilkan pada tabel 6 yang menunjukkan hubungan antara literasi kesehatan dengan literasi kesehatan bernilai ( $r=1.000$ ) dan *p-value* tidak signifikan. Hubungan antara aktivitas fisik dengan aktivitas fisik bernilai ( $r=1.000$ ) dan *p-value* tidak signifikan. Hubungan antara kualitas tidur dengan kualitas tidur diperoleh nilai ( $r=1.000$ ) dan *p-value* tidak signifikan. Hubungan antara literasi kesehatan dengan aktivitas fisik dengan nilai ( $r=0.054$ ) dan *p-value* ( $0.760$ ). Hubungan antara literasi kesehatan dengan kualitas tidur diperoleh nilai ( $r=-0.187$ ) dan *p-value* ( $0.280$ ). Terakhir, hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur memperoleh nilai ( $r=-0.721$ ) dan *p-value* ( $0.000$ ).

Tabel 7. Hasil uji korelasi *spearman rank*

Variabel	N = 35					
	Literasi Kesehatan		Aktivitas Fisik		Kualitas Tidur	
	r	p-value	r	p-value	r	p-value
Literasi Kesehatan	1.000	.	.054	.760	-.187	.281
Aktivitas Fisik	.054	.760	1.000	.	-.721	.000
Kualitas Tidur	-.187	.281	-.721	.000	1.000	.

\*\*korelasi signifikan pada tingkat 0.01 (2-tailed)

## Pembahasan

Tidak ditemukannya hubungan antara literasi kesehatan dengan aktivitas fisik menunjukkan bahwa pengetahuan saja tidak cukup mengubah perilaku tanpa dukungan lingkungan, kondisi fisik, dan fasilitas. Keterbatasan penelitian meliputi jumlah sampel kecil, desain cross-sectional, serta kemungkinan recall bias. Implikasi praktis Puskesmas perlu mengembangkan program aktivitas fisik terstruktur bagi lansia sebagai strategi peningkatan kualitas tidur. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menentukan bagaimana aktivitas fisik dan kualitas tidur berhubungan (Štefan et al., 2018). Sejalan dengan penelitian (Kelley, 2017) menunjukkan bagaimana olahraga dapat memengaruhi kualitas tidur seseorang yang berusia antara 18-72 tahun serta menyimpulkan bahwa program olahraga dapat menghasilkan peningkatan yang signifikan pada kualitas tidur secara keseluruhan.

Hasil dari penelitian (Zhao et al., 2021) menunjukkan bahwa para lansia di Tiongkok, kualitas tidur berkorelasi positif dengan kesehatan fisik dan mental dan korelasi tersebut sebagian di mediasi oleh pola makan dan aktivitas fisik. Menurut (Retnaningsih & Apriana, 2018) orang yang berolahraga secara teratur jauh lebih mungkin untuk tidur nyenyak di malam hari sebagai lansia. Tingginya prevalensi kurang tidur pada sampel kami konsisten dengan temuan penelitian pada lansia di Tiongkok dan lansia di belahan dunia lain (Neikrug & Ancoli-Israel, 2010). Pada penelitian (Li et al., 2018) sekitar 44,5% sampel lansia adalah orang yang memiliki kualitas tidur kurang.

Pada penelitian ini nilai rata-rata literasi kesehatan yaitu ( $14.31 \pm 2.323$ ), sedangkan nilai rata-rata pada aktivitas fisik yaitu ( $176.35 \pm 86.02$ ), sementara nilai rata-rata kualitas tidur pada lansia diperoleh ( $5.66 \pm 1.301$ ). Dalam penelitian ini nilai rata-rata aktivitas fisik sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan yang dilaporkan pada orang lanjut usia di Jepang (*mean*= 114.9;

SD=44.9) (Hagiwara et al., 2008), dan lansia yang berada di Cina ( $mean=104.4$ ;  $SD=47.1$ ) (Ngai et al., 2012). Kami menemukan bahwa lebih dari separuh sampel kami menghabiskan setidaknya 4 jam aktivitas duduk dalam sehari. Tinjauan sistematis terbaru terhadap penelitian di lebih dari 10 negara melaporkan rata-rata 5,3 jam aktivitas duduk dalam sehari pada orang lanjut usia (Harvey et al., 2015).

Terdapat korelasi antara aktivitas fisik dan kualitas tidur menurut uji *spearman rank* pada penelitian ini dengan *p-value* 0,000 dan kekuatan hubungan 0,721 (sangat kuat) dengan arah hubungan yang negatif. Menurut penelitian (Sholikhah et al., 2022) menunjukkan hasil analisa data uji *chi square* dengan nilai signifikansi (*2-tailed*) *p-value*: 0,000 dan taraf kesalahan ( $\alpha$ ): 0,05, jadi  $p < \alpha$  yang berarti ada korelasi aktivitas fisik dengan kualitas tidur. Sejalan pada penelitian (Armila, 2023; Halisa, 2022) menghasilkan korelasi antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur dengan nilai *pvalue*  $0,000 < 0,005$ . Lansia sering menghadapi tantangan dalam menjaga aktivitas fisik dan kualitas tidur yang baik. Seiring bertambahnya usia, perubahan fisik dan kesehatan dapat membuat aktivitas fisik menjadi lebih sulit, sementara masalah seperti nyeri kronis, rematik, diabetes, paru-paru, mobilitas terbatas, dan kondisi medis tertentu dapat mengurangi kemampuan lansia untuk berolahraga secara teratur (See et al., 2021).

Selain itu, kualitas tidur lansia sering kali dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti insomnia, apnea tidur, atau gangguan tidur lainnya yang umum pada lansia (Suzuki et al., 2017). Sebab, sangat imperatif bagi para lansia untuk menerima dukungan atau *support* yang sesuai termasuk program latihan yang disesuaikan dengan kemampuan mereka dan intervensi yang dirancang untuk meningkatkan kualitas tidur, guna memastikan lansia dapat mempertahankan kesehatan dan kesejahteraan yang optimal. Asumsi yang dibuat oleh peneliti menunjukkan aktivitas fisik dan kualitas tidur berhubungan.

Sering berolahraga dipercaya dapat mengurangi stres, meningkatkan kesehatan fisik, dan menyeimbangkan siklus sirkadian tubuh, yang semuanya dapat mempercepat dan memperdalam tidur. Di sisi lain, tidur nyenyak di malam hari juga diperkirakan dapat meningkatkan dorongan seseorang untuk berolahraga. Tidur yang cukup dan berkualitas tinggi memberikan energi dan pemulihan fisik terbaik bagi lansia, sehingga meningkatkan kemampuan dan motivasi untuk olahraga atau melakukan aktivitas fisik keesokan harinya. Dengan demikian, terdapat asumsi bahwa ada hubungan timbal balik antara aktivitas fisik dan kualitas tidur, dimana peningkatan dalam salah satu aspek dapat berkontribusi pada perbaikan yang signifikan dalam aspek lainnya.

## Simpulan

Berdasarkan pembahasan dan analisis data yang telah dilakukan, maka dapat ditentukan bahwa: Hubungan antara literasi kesehatan dengan literasi kesehatan menunjukkan korelasi yang sempurna dengan nilai ( $r=1.000$ ) dan *p-value* tidak signifikan. Hubungan antara aktivitas fisik dengan aktivitas fisik menunjukkan korelasi sempurna dengan nilai ( $r=1.000$ ) dan *p-value* tidak signifikan. Hubungan antara kualitas tidur dengan kualitas tidur menunjukkan korelasi yang sempurna dengan nilai ( $r=1.000$ ) dan *p-value* tidak signifikan. Hubungan antara literasi kesehatan dengan aktivitas fisik menunjukkan korelasi yang

sangat lemah dengan nilai ( $r=0.054$ ) dan  $p$ -value (0.760), yang berarti tidak signifikan. Hubungan antara literasi kesehatan dengan kualitas tidur menunjukkan korelasi negatif yang lemah dengan nilai ( $r=-0.187$ ) dan  $p$ -value (0.280), yang berarti tidak signifikan.

Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur menunjukkan korelasi negatif yang kuat dengan nilai ( $r=-0.721$ ) dan  $p$ -value (0.000), yang berarti sangat signifikan, Health literacy tidak berkorelasi signifikan dengan aktivitas fisik dan kualitas tidur, namun aktivitas fisik memiliki hubungan kuat dengan kualitas tidur. Intervensi peningkatan kualitas tidur lansia sebaiknya difokuskan pada aktivitas fisik teratur. Maka penelitian ini dapat dikatakan bahwa lansia yang memiliki literasi kesehatan yang baik tidak selalu diiringi dengan aktivitas fisik yang memadai dan kualitas tidur yang baik. Meskipun lansia memiliki literasi kesehatan yang cukup mengenai kesehatan, tekanan pekerjaan dan faktor-faktor lain dapat menghambat mereka dalam menerapkan gaya hidup sehat, termasuk dalam berolahraga dan menjaga pola tidur yang baik.

## Daftar Pustaka

- Armila, A. (2023). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2023* [Skripsi D3, Universitas Andalas]. Repositori Universitas Andalas. <http://scholar.unand.ac.id/208477/>
- Dewanti, L., Ardiana, A., Muhammad Nur, K. R., Wijaya, D., & Afandi, A. T. (2023). Hubungan Tingkat Literasi Kesehatan dengan Penerapan Pola Hidup Sehat pada Petani di Kelurahan Tenggarang Kabupaten Bondowoso. *NERS Jurnal Keperawatan*, 19(2), 88. <https://doi.org/10.25077/njk.19.2.88-98.2023>
- Hagiwara, A., Ito, N., Sawai, K., & Kazuma, K. (2008). Validity and reliability of the Physical Activity Scale for the Elderly (PASE) in Japanese elderly people. *Geriatrics and Gerontology International*, 8(3), 143–151. <https://doi.org/10.1111/j.1447-0594.2008.00463.x>
- Halisa, D. (2022). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2022* [Skripsi, Universitas Andalas]. Repositori Universitas Andalas. <http://scholar.unand.ac.id/108545/>
- Harvey, J. A., Chastin, S. F. M., & Skelton, D. A. (2015). How Sedentary are Older People? A Systematic Review of the Amount of Sedentary Behavior. *Journal of Aging and Physical Activity*, 23, 471–487. <https://doi.org/10.1123/japa.2014-0164>
- Kelley, K. S. (2017). Exercise and Sleep : a Systematic Review of Previous Meta-Analyses. Wiley Online Library, September 2016, 26–36. <https://doi.org/10.1111/jebm.12236>
- Li, J., Yang, B., Varrasse, M., Ji, X., Wu, M. C., Li, M., & Li, K. (2018). Physical Activity in Relation to Sleep Among Community-Dwelling Older Adults in China. *Journal of Aging and Physical Activity*, 26(4), 647–654. <https://doi.org/10.1123/japa.2017-0270>
- Milufa, S., & Wahjuni, E. S. (2020). Hubungan Literasi Kesehatan dan Kualitas Hidup Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 8(3), 37-42. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/36932>

- Neikrug, A. B., & Ancoli-Israel, S. (2010). Sleep disorders in the older adult - A mini-review. *Gerontology*, *56*(2), 181–189. <https://doi.org/10.1159/000236900>
- Ngai, S. P. C., Cheung, R. T. H., Lam, P. L., Chiu, J. K. W., & Fung, E. Y. H. (2012). Validati on and Reliability of the Physical Activity Scale for the Elderly in Chinese Population. *Journal of Rehabilitation Medicine*, *44*(5), 462–465. <https://doi.org/10.2340/16501977-0953>
- Organization, W. H. (2013). *A Global Brief on Hypertension: Silent Killer, Global Public Heakth Crises*.
- Putra, F. F., Indrianti, D. T., Alkornia, S., & Fajarwati, L. (2022). Literasi Kesehatan Fisik Melalui Pembelajaran Area (Studi Pada Anak Usia Dini di SPS Bina Sejahtera Pasuruan). *Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, *6*(2), 112–117. <https://doi.org/10.19184/jlc.v6i2.34390>
- Retnaningsih, D., & Apriana, R. (2018). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Skala Insomnia pada Lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Kota Semarang. *Jurnal Ners Widya Husada*, *2*(1). 1-12. <https://journal.uwhs.ac.id/index.php/jners/article/view/133>
- See, L., Rasiah, R. L., Laing, R., & Thompson, S. C. (2021). Considerations in Planning Physical Activity for Older Adults in Hot Climates : A Narrative Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *13*(18), 1–18. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031331>
- Sholikhah, D. U., Sasmito, N. B., Vidhiastutik, Y., & Wadid, M. T. W. (2022). Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Lansia Dusun Cangkring Desa Kedunglosari Kecamatan Tembalang Kabupaten Jombang: Aktifitas Fisik dengan Kualitas Tidur Lansia. *Prima Wiyata Health*, *3*(2), 1-10. <https://doi.org/10.60050/pwh.v3i2.14>
- Sihotang, M., & Elon, Y. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Orang Dewasa. *Chmk Nursing Scientific Journal*, *4*(2), 199–204. <http://cyber-chmk.net/ojs/index.php/ners/article/view/787>
- Sjamsuddin, I. N., & Anshari, D. (2023). Uji Reliabilitas dan Validitas Instrumen Literasi Kesehatan Digital untuk Mahasiswa Program Sarjana. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, *6*(1), 68–74. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i1.2902>
- Štefan, L., Vrgoč, G., Rupčić, T., Sporiš, G., & Sekulić, D. (2018). Sleep Duration and Sleep Quality Are Associated with Physical Activity in Elderly People Living in Nursing Homes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *15*(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph15112512>
- Suzuki, K., Miyamoto, M., & Hirata, K. (2017). Sleep Disorders In The Elderly: Diagnosis And Management. *Journal of General and Family Medicine*, *18*(May 2016), 61–71. <https://doi.org/10.1002/jgf2.27>
- Toar, J. M. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Literasi Kesehatan pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Kota Manado. *Jurnal Keperawatan*, *8*(2), 1–8. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32327>
- Zhao, Y., Song, J., Brytek-Matera, A., Zhang, H., & He, J. (2021). The relationships between sleep and mental and physical health of Chinese elderly: exploring the mediating roles

---

of diet and physical activity. *Journal Nutrients*, 13(4), 1316.  
<https://doi.org/10.3390/nu13041316>