https://journaledutech.com/index.php/great
Global Research and Innovation Journal (GREAT)
Volume 2, Nomor 3, 2026, Hal. 1018-1029
ISSN : 3090-3289

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, DUKUNGAN SOSIAL DAN EKONOMI TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIMPANG RIMBA KABUPATEN BANGKA SELATAN TAHUN 2025

Anita Safitri[1], Arjuna[2]
Ilmu Keperawatan, Institut Citra Internasional, Pangkalpinang
E-mail: *anytasafitri7@gmail.com[1]

ABSTRAK

Proses penuaan menyebabkan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dapat memengaruhi kualitas tidur lansia. Gangguan kualitas tidur pada lansia berdampak pada kesehatan fisik, mental, serta kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari. Faktor yang diduga berhubungan dengan kualitas tidur antara lain aktivitas fisik, dukungan sosial, dan kondisi ekonomi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik, dukungan sosial, dan ekonomi terhadap kualitas tidur lansia di wilayah kerja Puskesmas Simpang Rimba Kabupaten Bangka Selatan Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross-sectional. Sampel penelitian adalah lansia yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang dipilih menggunakan teknik sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner aktivitas fisik, dukungan sosial, kondisi ekonomi, serta instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk menilai kualitas tidur lansia. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik, dukungan sosial, dan ekonomi dengan kualitas tidur lansia aktivitas fisik (p=0,003), dukungan sosial (p=0,005), ekonomi (p=0,000) dengan kualitas tidur lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Rimba Kabupaten Bangka Selatan Tahun 2025. Disarankan tenaga kesehatan meningkatkan upaya promotif dan preventif melalui edukasi aktivitas fisik, penguatan dukungan sosial, serta perhatian terhadap kondisi ekonomi lansia guna meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan mereka.

Kata kunci **Aktivitas Fisik, Dukungan Sosial, Ekonomi, Kualitas Tidur, Lansia Puskesmas Simpang Rimba**

ABSTRACT

Aging is associated with various physical, psychological, and social changes that can affect sleep quality in older adults. Poor sleep quality can negatively impact physical health, mental well-being, and daily functioning. Factors suspected to be related to sleep quality include physical activity, social support, and economic status. This study aimed to analyze the relationship between physical activity, social support, and economic factors with sleep quality among older adults in the working area of Simpang Rimba Public Health Center, South Bangka Regency, in 2025. This research used a quantitative method with a cross-sectional design. The sample consisted of older adults who met the inclusion and exclusion criteria selected through a sampling technique. Data were collected using questionnaires measuring physical activity, social support, economic status, and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to assess sleep quality. The results of the study showed that there was a significant relationship between physical activity, social support, and economics with the quality of sleep in the elderly. Physical activity (p-0.003), social support (p-0.005), economics (p=0.000) with the quality of sleep in the elderly in the Simpang Rimba Community Health Center Work Area, South Bangka Regency in 2025. It is recommended that health workers enhance promotive and preventive efforts through education on physical activity, strengthening social support, and addressing the economic conditions of older adults to improve their sleep quality and well-being.

Ke ywords ***Economic Status, Elderly Public Health Center , Physical Activity, Sleep Quality, Social Support,***

1. PENDAHULUAN

Proses penuaan merupakan suatu fenomena alami yang berlangsung terus-menerus sepanjang hidup manusia, bukan dimulai pada usia tertentu melainkan sejak awal kehidupan (Wikaningtyas et al. 2024). Proses menua berhubungan dengan berbagai masalah baik secara fisik, biologis, sosial ekonomi, dan mental. Salah satu masalah yang sering terjadi pada lansia yaitu gangguan tidur, gangguan tidur yang kadang kala dialami lanjut usia antara lain bangun pada malam hari, merasa sangat lelah di siang hari (Natikoh et al., 2023). Pravelensi gangguan tidur terus mengalami peningkatan seiring bertambahnya populasi lansia (Syaharani, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 sekitar 19,1% populasi global pernah menderita gangguan tidur, suatu angka yang terus mengalami peningkatan tiap tahunnya. Berdasarkan Data dari *National Sleep Fondation* (NSF) tahun 2017 terdapat 67% dari 1.508 lansia mengalami gangguan tidur di Amerika Serikat. Sebanyak 7,3% dari jumlah tersebut secara spesifik lansia mengeluhkan kesulitan untuk memulai dan mempertahankan tidur yang merupakan indikasi dari gangguan tidur.

Kualitas tidur lansia dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti aktivitas fisik, dukungan sosial, dan kondisi ekonomi (Leba, 2020). Aktivitas fisik mempengaruhi kualitas tidur lansia karena berperan langsung terhadap kondisi fisik, psikologis, dan ritme biologis tubuh. Dukungan sosial juga berperan signifikan terhadap kualitas tidur lansia dengan adanya kehadiran dukungan emosional dan dukungan instrumental. Kondisi ekonomi juga mepengaruhi kualitas tidur melalui jalur material dan lingkungan (Purba & Barus, 2023).

Faktor utama yang dapat memengaruhi kualitas tidur yaitu aktivitas fisik. Faktor kedua yang tidak kalah penting dalam meningkatkan kualitas tidur lansia adalah adanya dukungan sosial. aktor terakhir yang memengaruhi kualitas tidur lansia yaitu ekonomi. Presentasi pelayanan kesehatan lansia di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung sebanyak 81,54% meningkat dari tahun sebelumnya 75,23%. Cangkupan pelayanan kesehatan tertinggi terdapat di kota Pangkalpinang sebanyak 94,36% sedangkan cangkupan terendah terdapat di Kabupaten Bangka Tengah 64,88% (Wisnu diarti et al., 2025).

Berdasarkan komponen penilaian PSQI, sebagian besar responden mengeluh sulit tidur, dimana 2 orang membutuhkan waktu lebih dari 30 menit untuk bisa tertidur dan 2 orang mengalami efisiensi tidur yang rendah akibat sering terbangun pada pukul 01.00–02.00 dini hari lalu kesulitan tidur kembali. Faktor penyebab gangguan tidur yang dominan adalah beban pikiran mengenai kondisi kesehatan yang tidak stabil, keterbatasan ekonomi, serta perasaan kesepian akibat hidup sendiri, sementara 2 responden yang tidak menghadapi masalah tidur. Tidak ada responden yang menggunakan obat tidur, namun 2 orang melaporkan adanya gangguan di siang hari berupa rasa lelah dan hambatan dalam beraktivitas.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian kuantitatif dengan desain korelasional melalui pendekatan *Cross Sectional.* Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang berusia >45 tahun yang bertempat tinggal di wilayah kerja Puskesmas Simpang Rimba Kabupaten Bangka Selatan pada bulan Januari-Juli 2025 yaitu 6415 lansia. Pada penelitian ini digunakan metode *quota sampling,* yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan jumlah atau proporsi tertentu dari tiap kelompok populasi, tanpa proses acak, sampai kuota

terpenuhi. Perhitungan rumus slovin digunakan untuk pengambilan sampel dalam menentukan kriteria sampel. jumlah sampel yang didapatkan adalah 99 lansia.

Analisis data yang digunakan yaitu Analisa univariat dan Analisa bivariat. Pada analisa univariat digunakan untuk menjelaskan Variabel independen yaitu aktivitas fisik, dukungan sosial dan ekonomi. Variabel dependen yaitu kualitas tidur lansia. Analisis bivariat yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dengan menggunakan uji statistik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Aktivitas fisik adalah kondisi ketika tubuh manusia bergerak dengan mengeluarkan energi untuk melaksanakan fungsi kehidupan. Gerakan ini melibatkan kerja berbagai bagian tubuh, yang tidak hanya bermanfaat untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, tetapi juga berperan dalam mempertahankan kualitas hidup agar tetap optimal (Natikoh et al., 2023). Aktivitas fisik yang berlebihan pada seseorang dapat mempengaruhi kualitas tidur akibat aktivitas tersebut, seseorang akan memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan (Prianthara et al., 2021).

Adapun hasil dari analisis univariat sebagai berikut :

a. Data Karakteristik responden

1) Jenis kelamin

Data karakteristik responden berdasarkan Jenis Kelamin responden dikelompokkan menjadi 2 kategori yaitu : Laki-laki dan Perempuan.

Tabel 1.Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Rimba Tahun 2025

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-Laki	42	38,9
Perempuan	66	61,1
Total	108	100,0

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa responden yang jenis kelamin perempuan berjumlah 66 orang (61,1%), lebih banyak dibandingkan dengan responden jenis kelamin laki-laki.

2) Pendidikan

Data karakteristik responden berdasarkan pendidikan responden dikelompokkan menjadi 4 kategori yaitu : Tidak Tamat SD, SD, SMP, dan SMA.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pendidikan Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Rimba Tahun 2025

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Tamat SD	27	25,0
SD	50	46,3
SMP	22	20,4
SMA	9	8,3
Total	108	100,0

Berdasarkan pada tabel 3 diatas menunjukkan bahwa responden paling banyak yang pendidikan SD berjumlah 50 orang (46,3%) dan paling sedikit pada responden pendidikan SMA berjumlah 9 orang (8,3%).

3) Umur

Data karakteristik responden berdasarkan umur responden dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu : 45-60 tahun, 60-75 tahun, dan >75 tahun.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Umur Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Rimba Tahun 2025

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
45-60	60	55,6
60-75	46	42,6
>75	2	1,9
Total	108	100,0

Berdasarkan pada tabel diatas menunjukkan bahwa responden paling banyak yang Berumur 45-60 berjumlah 60 orang (55,6%) dan paling sedikit pada responden berumur >75 berjumlah 2 orang (1,9%).

4) Pekerjaan

Data karakteristik responden berdasarkan pekerjaan responden dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu : Wirausaha/Pemilik Usaha, Petani/Pekebun, Tidak Bekerja.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pekerjaan Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Rimba Tahun 2025

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Wirausaha/Pemilik Usaha	2	1,9
Petani/Pekebun	33	30,6
Tidak Bekerja	73	67,6
Total	108	100,0

Berdasarkan pada tabel 5 diatas menunjukkan bahwa responden paling banyak yang pekerjaan tidak bekerja berjumlah 73 orang (67,6%) dan paling sedikit pada responden pekerjaan wirausaha berjumlah 2 orang (1,9%).

b. Variabel Dependen

1) Kualitas Tidur Lansia

Kualitas tidur lansia dikelompokkan menjadi 2 kategori yaitu : Buruk (>5) dan Baik (≤5).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Rimba Tahun 2025

Kualitas Tidur Lansia	Frekuensi	Persentase (%)
Buruk	59	54,6
Baik	49	45,4
Total	108	100

Berdasarkan pada tabel diatas menunjukkan bahwa responden yang kualitas tidur buruk berjumlah 59 orang (54,6%), lebih banyak dibandingkan dengan responden yang kualitas tidur baik.

c. Variabel Independen

1) Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu : Berat (22-30), Sedang (17-21), Ringan (0-16).

Tabel 6. **Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Rimba Tahun 2025**

Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentase (%)
Berat	35	32,4
Sedang	26	24,1
Ringan	47	43,5
Total	108	100,0

Berdasarkan pada tabel diatas menunjukkan bahwa responden paling banyak pada aktivitas fisik yang ringan berjumlah 47 orang (43,5%), paling sedikit pada responden aktivitas fisik sedang berjumlah 27 orang (24,1%).

2) Dukungan Sosial

Dukungan sosial dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu : Rendah (12-23), Sedang (24-35), Tinggi (36-60).

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Dukungan Sosial Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Rimba Tahun 2025

Dukungan Sosial	Jumlah	Persentase (%)
Rendah	35	32,4
Sedang	44	40,7
Tinggi	29	26,9
Total	108	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa responden paling banyak pada dukungan sosial yang sedang berjumlah 44 orang (40,7%), paling sedikit pada responden dukungan sosial tinggi berjumlah 29 orang (26,9%).

3) Ekonomi

Ekonomi dikelompokkan menjadi 4 kategori yaitu : Rendah (9-15), Sedang (16-30), Tinggi (31-45).

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Ekonomi Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Rimba Tahun 2025

Ekonomi	Jumlah	Persentase (%)
Rendah	41	38
Sedang	28	25,9
Tinggi	39	36,1
Total	108	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa responden paling banyak pada ekonomi yang rendah berjumlah 41 orang (38%), paling sedikit pada responden ekonomi sedang berjumlah 28 orang (25,9%).

Analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel dependen dan variabel independen. Variabel dependen dalam penelitian ini yaitu kualitas tidur, sedangkan variabel independen dalam penelitian ini yaitu aktivitas fisik, dukungan sosial, dan ekonomi. Hasil analisis yang dilakukan menggunakan uji *chi square* dengan derajat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

3.2 Pembahasan

a. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Rimba Kabupaten Bangka Selatan Tahun 2025.

Tabel 9. Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Lansia

Aktivitas Fisik	KualitasTidur					
	Buruk		Baik		Jumlah	
	n	%	n	%	N	%
Berat	23	65,7	12	34,3	35	100
Sedang	19	73,1	7	26,9	26	100
Ringan	17	36,2	30	63,8	47	100
Total	**59**	**54,6**	**49**	**45,4**	**108**	**100**
p-value	0,003					

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa lansia dengan kualitas tidur yang buruk paling banyak pada lansia yang aktivitas fisik berat yaitu 23 orang (65,7%) dan paling sedikit pada aktivitas fisik ringan sedangkan lansia dengan kualitas tidur yang baik paling banyak pada aktivitas fisik ringan sebanyak 30 orang (63,8%).

Dari hasil uji statistik Chi-Square antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur didapatkan p-value (0,003) < α (0,05), sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap kualitas tidur lansia di wilayah kerja Puskesmas Simpang Rimba Kabupaten Bangka Selatan tahun 2025.

Hasil uji statistik *chi-square* menyimpulkan ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap kualitas tidur lansia di wilayah kerja Puskesmas Simpang Rimba Kabupaten Bangka Selatan tahun 2025 (p=0,003)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Prianthara et al., 2021) yang berjudul Hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur dan fungsi kognitif pada kelompok Lansia Dharma Sentana menyimpulkan bahwa hasil uji *chi-square* didapatkan nilai p=0,007 yang artinya ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur, berdasarkan hasil penelitian didapatkan subjek yang memiliki kualitas tidur baik dengan aktivitas fisik rendah yaitu sebanyak 2 orang (4,0%), subjek yang memiliki kualitas tidur baik dengan aktivitas fisik sedang sebanyak 12 orang (24,0%). Pada subjek dengan kategori kualitas tidur ringan dengan aktivitas fisik rendah yaitu sebanyak 12 (24,0%), subjek dengan kualitas tidur ringan dengan aktivitas fisik sedang sebanyak 10 orang (20,0%). Selanjutnya, pada subjek dengan kualitas tidur sedang dengan aktivitas fisik rendah yaitu sebanyak 10 orang (20,0%), subjek dengan kualitas tidur sedang dengan aktivitas fisik sedang sebanyak 4 orang (8,0%), Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kualitas tidur.

Lansia yang ada di Kelompok Lansia Dharma Sentana Batubulan ini memiliki aktivitas senam yang rutin dilakukan setiap minggu selain melakukan aktivitas rumah lainnya. Menurut Aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari oleh lansia dalam kategori sedang ataupun tinggi membutuhkan kondisi fisik yang baik, semakin baik kondisi fisik yang dimiliki maka semakin mudah dalam melakukan kegiatan ataupun aktivitas fisik. Aktivitas fisik sangat berguna bagi kesehatan lansia, karena aktivitas fisik dapat mendorong jantung tetap bekerja dengan baik. Aktivitas fisik juga dapat memperkuat tulang, mengembalikan kelenturan sistem saraf dan mengurangi kecemasan yang mengganggu tidur. Sehingga dengan berkurangnya kecemasan, kualitas tidur lansia akan membaik

Peneliti berpendapat bahwa lansia yang memiliki aktivitas fisik teratur menyebabkan tidur lansia menjadi lebih nyenyak dan rileks aktivitas fisik sangat bermanfaat bagi Kesehatan dan kualitas tidur lansia agar tubuh bisa optimal dalam menjalankan aktivitas pada hari berikutnya. Salah satu hal yang dapat meningkatkan kualitas tidur lansia adalah menjaga aktivitas fisik Seperti lansia melakukan aktivitas

fisik dengan senam lansia atau aktivitas fisik ringan seperti menyapu mencuci piring berjalan disekitar rumah Dengan hal itu dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

b. Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Rimba Kabupaten Bangka Selatan Tahun 2025.

Tabel 10. Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Rimba Kabupaten Bangka Selatan Tahun 2025

Dukungan Sosial	Kualitas Tidur					
	Buruk		Baik		Jumlah	
	n	%	n	%	N	%
Rendah	27	77,1	8	22,9	35	100
Sedang	19	43,2	25	58,6	44	100
Tinggi	13	44,8	16	55,2	29	100
Total	**59**	**54,6**	**49**	**45,4**	**108**	**100**
p-value	0,005					

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa lansia dengan kualitas tidur yang buruk paling banyak pada lansia yang dukungan sosial rendah yaitu 27 orang (77,1%) dan paling sedikit pada dukungan sosial tinggi, sedangkan lansia dengan kualitas tidur yang baik paling banyak pada dukungan sosial sedang sebanyak 25 orang (58,6%).

Dari hasil uji statistik Chi-Square antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur didapatkan p-value (0,005) < α (0,05), sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara dukungan sosial terhadap kualitas tidur lansia di wilayah kerja puskesmas simpang rimba kabupaten bangka selatan tahun 2025.

Dukungan sosial adalah persepsi individu terhadap sejumlah orang yang dapat diandalkan ketika individu tersebut membutuhkan bantuan. Dukungan sosial juga disebut sebagai tingkat kepuasan terhadap dukungan sosial yang diterima, yang terkait dengan persepsi individu bahwa kebutuhan mereka akan terpenuhi. Dukungan soìsial yang memadai baik emosional, instrumental maupun informasional berkontribusi signifikan terhadap kualitas tidur seseorang. Dukungan sosial yang dirasakan menunjuk pada fungsi bantuan yang diberikan kepada individu oleh orang yang bermakna seperti keluarga, teman, kerabat, dan tetangga (Kayati et al., 2023).

Hasil uji statistik *chi-square* menyimpulkan ada hubungan antara dukungan sosial terhadap kualitas tidur lansia di wilayah kerja puskesmas simpang rimba kabupaten bangka selatan tahun 2025 (p=0,005).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sholekah et al., 2024) yang berjudul hubungan dukungan sosial terhadap kualitas tidur warga lanjut usia menyimpulkan bahwa hasil *significancy* 0,000 yang terdapat ada korelasi antara dukungan sosial dengan kualitas tidur terdapat hubungan yang bermakna, karena p value 0,000 < 0,05 yang artinya Ha diterima Ho ditolak. Nilai korelasi hasil uji spearman rank sebesar 0,529 yang menunjukkan bahwa arah korelasi positif dengan kekuatan korelasi yang cukup, Dalam penelitian ini data menunjukkan bahwa lansia yang mendapatkan dukungan sosial maka dapat mempengaruhi kualitas tidurnya karena menjadikan kualitas tidur lansia meningkat, artinya semakin tinggi dukungan sosial pada lansia maka kualitas tidur lansia juga akan semakin tinggi.

Peneliti berpendapat bahwa lansia dengan dukungan sosial yang tinggi maka kualitas tidur pada lansia juga baik hal ini dikarenakan sumber dukungan sosial yang didapat pada lansia sangat mendukung seperti keluarga yang masih perduli pada lansia dan memberikan perhatian dan dukungan emosional sehingga membuat lansia merasa tenang dan aman hal ini dapat meningkatkan kualitas tidur lansia, kehadiran teman

atau kerabat membuat lansia merasa nyaman dan adanya dukungan dari keluarga yang memberikan semangat dalam menghadapi masa tua.

c. Hubungan Antara Ekonomi Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Rimba Kabupaten Bangka Selatan Tahun 2025.

Tabel 11. Hubungan Ekonomi Terhadap Kualitas Tidur Lansia

Ekonomi	KualitasTidur					
	Buruk		Baik		Jumlah	
	n	%	n	%	N	%
Rendah	34	82,9	7	17,1	41	100
Sedang	11	39,3	17	60,7	28	100
Tinggi	14	35,9	25	64,1	39	100
Total	**5**	**54,**	**49**	**45,4**	**108**	**100**
p-value	0,000					

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa lansia dengan kualitas tidur yang buruk paling banyak pada lansia yang ekonomi rendah yaitu 34 orang (82,9%) dan paling sedikit pada ekonomi sedang, sedangkan lansia dengan kualitas tidur yang baik paling banyak pada aktivitas fisik ringan sebanyak 25 orang (64,1%).

Dari hasil uji statistik Chi-Square antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur didapatkan p-value (0,000) < α (0,05), sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara ekonomi terhadap kualitas tidur lansia di wilayah kerja puskesmas simpang rimba kabupaten bangka selatan tahun 2025.

Ekonomi adalah Suatu bidang ilmu sosial yang mempelajari tindakan manusia yang berkaitan dengan produksi, distribusi, dan konsumsi barang dan jasa. Keuangan rumah tangga sering dikaitkan dengan ekonomi. Eikonomi adalah aturan rumah tangga atau pengelolaan rumah tangga. Oleh karena itu, hubungan antara ekonomi dan kualitas tidur seseorang cukup erat, karena kondisi keuangan dapat memengaruhi kesejahteraan fisik dan psikologis mereka (R. M. Nisa et al., 2024).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Papadopoulos et al., 2023) yang berjudul status sosial ekonomi dan kesehatan tidur menyimpulkan bahwa hasil uji *signifikansi* menunjukkan bahwa terdapat hubungan pendapatan ekonomi rendah terhadap kualitas tidur (p=0,016), Status sosial ekonomi rendah secara signifikan berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk serta peningkatan gejala gangguan tidur dalam konteks berbagai faktor stres lingkungan, fisik, dan psikologis. Kemiskinan sosial ekonomi dikaitkan dengan kualitas tidur yang lebih buruk, frekuensi keluhan tidur yang lebih tinggi dan rasa kantuk di siang hari, serta kepuasan tidur secara keseluruhan yang lebih rendah.

Peneliti berpendapat bahwa ekonomi yang rendah dapat menyebabkan stress sehingga kualitas tidurnya terganggu, lanjut usia yang memiliki keterbatasan ekonomi sering mengalami kecemasan berkepanjangan terkait pemenuhan kebutuhan sehari-hari serta tingginya biaya perawatan kesehatan. Kondisi ini diperberat oleh minimnya jaminan sosial yang memadai, rendahnya tingkat kesejahteraan ekonomi yang mereka alami menimbulkan stres pada lansia dikarekan kebutuhan yang tidak terpenuhi. Tekanan ekonomi yang terus-menerus dapat menimbulkan kelelahan fisik, serta tidak nyaman, emosional yang berdampak langsung pada kualitas tidur. Ketidakmampuan lansia dalam memenuhi kebutuhan ekonomi secara langsung berpotensi mengganggu pola tidur, seperti sulit tidur, sering terbangun di malam hari, dan tidur yang tidak nyenyak, yang pada akhirnya dapat memperburuk kondisi kesehatan dan menurunkan kualitas hidup pada lansia.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur Lansia. Kemudian adanya hubungan dukungan sosial terhadap kualitas tidur lansia dan ada hubungan ekonomi terhadap kualitas tidur lansia di wilayah kerja puskesmas simpang rimba kabupaten bangka selatan tahun 2025.

5. DAFTAR PUSTAKA

Adillah, L. (2023). *Kesehatan Pasien HIV/AIDS Pasca COVID-19 Peran Kualitas Tidur dan AKtivitas Fisik* (Nurhaeni (ed.); 1st ed.). CV. Mega Press Nusantara.

Ananda, I. A., Wahab, A., & Juliasti, E. (2025). Konsep Konsumsi Dalam Ekonomi Islam. *Sebi : Studi Ekonomi Dan Bisnis Islam*, *7*(1), 72–82. https://doi.org/10.37567/sebi.v7i1.3610

Andari, S. (2019). Dampak Bantuan Sosial Bagi Lanjut Usia Terlantar dalam Meningkatkan Kualitas Hidup. *Media Informasi Penelitian Kesejahteraan Sosial*, *43*(1), 67–78.

Ayu Brahtyaswari, Y., Gusti Ayu Rai Rahayuni, I., Ketut Noriani, N., Studi Sarjana Keperawatan, P., Kesehatan Institut Teknologi dan Kesehatan Bali, F., & Studi Sarjana Kebidanan, P. (2022). The Role of Family in Fulfillment of Nutrition Intake in The Elderly During The Covid-19 Pandemic in Sumerta Village). *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, *6*(2), 74–78. https://ejournal.itekes-bali.ac.id/jrkn

Badan Pusat Statistik Provinsi Kep. Bangka Belitung, 2024. (2024). *Jumlah Penduduk Mernurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung, 2024*.

Buysse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, *28*(2), 193–213.

Dangeubun, K. G., Walewangko, E. N., & Tolosang, K. D. (2024). Ketahanan Ekonomi Lansia Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Generasi Tua di Kecamatan Mandolang Kabupaten Minahasa. *Jurnal Berkala Ilmiah Efisiensi*, *24*(4), 44–60.

Darmiati, D., & Hasrina, H. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Partisipasi Lansia dalam Kegiatan Perekonomian. *Mando Care Jurnal*, *1*(1), 32–37.

Diarti, S. W. (2024). *Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Stress Pada Lansia di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang Tahun 2024*. Institut Citra Internasional.

Fitra, Y. (2023). *Dukungan Sosial, Stres, dan Kecanduan Smarthphone pada Remaja* (B. Hernowo (ed.); 1st ed.). CV. Mitra Edukasi Negeri.

Fitriani. (2018). *Peranan Laporan Keuangan Nasabah dalam Kebijaksanaan Pemberian Kredit oleh PT. BTPN KCP Sungguminasan (Purna Bakti)*.

Fitriani, N., Khasanah, S., & Suandika, M. (2022). Pengaruh Tindakan Non Farmakologi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi Dengan Gangguan Tidur.

Gusti, S. (2023). *Dukungan keluarga dan aktivitas fisik menuju succesfull aging* (D. Larasati (ed.); 1st ed.). CV. Mitra Edukasi Negeri.

Habil, R., & Berlianti, B. (2023). Kehidupan ekonomi, sosial, dan kesehatan lansia dalam pengasuhan keluarga di Lingkungan IV Galang Kota. *SOSMANIORA: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, *2*(1), 108–121.

Harapan, T., Usia, D. I., Membekali, S., Sari, S. P., Intansari, F., Larasati, B. S., Mulyono, A., & Destalia, I. (n.d.). *LANSIA DENGAN PENGETAHUAN KEUANGAN*. *7*(2), 105–112.

Harisa, A., Syahrul, S., Yodang, Y., Abady, R., & Bas, A. G. (2022). Analisis faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur pasien lanjut usia dengan penyakit kronis. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, *7*(1), 1.

Ibda, F. (2023). Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stres Dalam Kalangan Remaja Yatim di Panti Asuhan. *Intelektualita*, *12*(2).

Indiani, W., Rahmawati, N. A., & Lisna, L. (2024). Edukasi Kasus Osteoarthritis Knee Pada Lansia di Puskesmas Pembantu Buring, Puskesmas Kedungkandang,Kec. Kedungkandang Kota Malang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, *3*(01), 1–7.

Jacqueline, L. A., & Richard, A. S. J. (2013). *Realitas Baru Penuaan: Konteks Sosial dan Ekonomi*. National Academy of Sciences.

Jannah, D. S. M., & Hidajat, H. G. (2024). Analisis Faktor Penyebab dari Gangguan Tidur: Kajian Psikologi Lintas Budaya. *Psyche 165 Journal*, *17*(3), 164–171.

Kasingku, J. D., & Lotulung, M. S. D. (2024). Memahami Hubungan Kualitas Tidur terhadap Keberhasilan Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, *4*(3), 1038–1050.

Kayati, K., Sutomo, S., & Muthoharoh, S. (2023). HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KUALITAS HIDUP LANJUT USIA PENDERITA HIPERTENSI. *Enfermeria Ciencia*, *1*(1), 43–58.

Kusumo, M. P. (2020). Buku Pemantauan Aktivitas Fisik Mahendro Prasetyo Kusumo. In *Yogyakarta: The Journal Publishing*.

Lailatul, H. M. (2022). *Depresi Postpartum* (N. Duniawati (ed.); 1st ed.). CV.Adanu Abimata.

Leba, I. P. R. P. (2020). Literature Review Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Lansia. *Professional Health Journal*, *4*(2sp), 166–177.

Lucia Merry Wahyu Wikaningtyas, Agustina Sri Oktri Hastuti, & Dwi Antara Nugraha. (2024). Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Pedukuhan Cepoko Trirenggo Bantul. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, *12*(02), 247–257.

Manafe, L. A., & Berhimpon, I. (2022). Hubungan tingkat depresi lansia dengan interaksi sosial lansia di bpslut senja cerah manado. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, *11*(1), 749–758.

Natikoh, N., Wirakhmi, I. N., & Haniyah, S. (2023). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, *14*(2), 79–86.

Nisa, A. M. R., & Aghnia, W. (20225). *Manajemen Pola Tidur: Sleep Hygiene Pada Anak* (E. Jaelani (ed.); 1st ed.). Widina Media Utama.

Nisa, R. M., Risnawati, R., Meihartati, T., & Aidillah, M. R. (2024). HUBUNGAN STATUS EKONOMI, STATUS GIZI DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI KLINIK KUSUMA SAMARINDA. *Jurnal Kebidanan*, *13*(1), 25–33.

Notoatmodjo. (2022). *Metode Penelitian Kesehatan Jakarta*. Rineka Cipt.

NSF. (2017). *Gangguan Tidur*. https://www.thensf.org/

Nursalam. (2017). *Konsep Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (S. Medika (ed.); 2nd ed.). Salemba Medika.

Oktariani, M., Warna, D., & Ilma, R. (2025). *Korelasi antara Status Sosial Ekonomi dan Kemahiran Membaca Siswa Pendidikan Bahasa Inggris*. *10*(2000), 215–230.

Palupi, B. S., Rianita, M., Sinaga, E., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Yakkum, B. (n.d.). *HUBUNGAN STATUS KESEHATAN FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI*

KABUPATEN GUNUNGKIDUL YOGYAKARTA PENDAHULUAN Lanjut usia (lansia) merupakan individu yang memiliki usia 60 tahun keatas (Sitanggang et al ., 2021). Lansia adalah proses natural yang akan . *000*, 71–85.

Papadopoulos, D., Armel, F., & Sosso, E. (2023). *Socioeconomic status and sleep health : a narrative synthesis of 3 decades of empirical research*. *19*(3).

Prianthara, I. M. D., Paramurthi, I. . P., & Astrawan, I. P. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Dan Fungsi Kognitif Pada Kelompok Lansia Dharma Sentana, Batubulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, *17*(2), 110.

Purba, R., & Barus, D. T. (2023). Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Dusun Vi Silo Bonto Kecamatan Silau Laut Tahun 2022. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, *5*(2), 28–34.

Putri, D. E. (2021). Hubungan fungsi kognitif dengan kualitas hidup lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian*, *2*(4), 1147–1152.

Rahman, A. (2018). Ekonomi Dan Pertumbuhan Pendidikan Serta Kualitas Hidup Manusia. *Jurnal Ilmu Administrasi: Media Pengembangan Ilmu Dan Praktek Administrasi*, *1*, 101–113. https://jia.stialanbandung.ac.id/index.php/jia/article/download/481/453/1406

Ranteallo, R. R., Almar, J., & Sirenden, J. S. (2024). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Lembang Paonganan Kecamatan Buntu Pepasan Tahun 2024. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, *9*(1), 82–94.

Rezka, R. A., Umi, D., Sri, W., & Ellyn, D. S. (2022). *Peran Ibu Dan Dukungan Sosial Dalam Mencegah Penularan Covid-19 Klaster Keluarga* (B. A. Laksono (ed.); Pertama). CV. Bayfa Cendekia Indonesia.

Rosliana, D. (2021). *Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Fatique dan Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara* (D. Novidiantoko (ed.); 1st ed.). Grub Penerbitan VC Budi Utama.

Ruhama, Y. (2022). *Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat VO2Maks Pada Lansia Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Yayasan Batara Hati Mulia Kabupaten Gowa= The Relationship of Physical Activity to VO2Max Levels in the Elderly at the Elderly Social Welfare Institu*. Universitas Hasanuddin.

Selatan, B. P. S. K. B. (2024). *Badan Pusat Statistik Kabupaten Bangka Selatan*. https://bangkaselatankab.bps.go.id/id

Sevy Astriyana, Prabandari, F. I., & Nugraharani, D. G. P. (2024). Pengaruh Respiratory Muscle Stretch Gymnastic (RMSG) terhadap ekspansi thorax pada lansia. *Journal Physical Therapy UNISA*, *4*(1), 22–28. https://doi.org/10.31101/jitu.3634

Sholekah, F., Luthfa, I., & Aspihan, M. (2024). *Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Kualitas Hidup Warga Lanjut Usia : Studi Kasus Di Pusat Pelayanan Sosial Lansia psikologis pada populasi lanjut usia . Faktor sosial juga berkontribusi terhadap kualitas Berdasarkan World Health Organization Quality of Li*. *10*(2).

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. *Prima Wiyata Health*, *3*(2), 1–10.

Sri, S., Riswahyuni, W., Nurul, H., Ilah, M., Yulianti, W., Novida, N., & Christin, S. S. M. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* (Efitra (ed.); 1st ed.). PT. Sonpedia publishing indonesia.

Sugiyono. (2016). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF, Dan R&D* (Vol. 17).

Sukatin, Zulkarnain, & Mashudi, H. (2020). *Psikologi Kognitif* (Pahmi (ed.); 1st ed.). WADE GROUP.

Sumarsih, G. (2025). *Dukungan Keluarga dan Aktivitas Fisik Menuju Succesfull Aging* (D. Larasati (ed.)). CV Mitra Edukasi Negeri.

Suyanto, F. D. (2017). Pemberdayaan Lansia Melalui Usaha Ekonomi Produktif Oleh Bina Keluarga Lansia (Bkl) Mugi Waras Di Kabupaten Sleman. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat: Media Pemikiran Dan Dakwah Pembangunan*, *1*(1), 207.

Syaharani, F. A. (2020). GANGGUAN TIDUR PADA LANSIA. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Dan Kesehatan Alkautsar (JIKKA)*, *1*(1).

Tahuhá, N., Djamaluddin, N., Yusuf, N. A. R., & Hunowu, S. Y. (2025). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Beban Keluarga dalam Merawat Lansia yang Menderita Penyakit Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila. *Jurnal Kolaboratif Sains*, *8*(4), 1898–1915.

Tindangen, M., Engka, D. S. M., & Wauran, P. C. (2020). PERAN PEREMPUAN DALAM MENINGKATKAN EKONOMI KELUARGA (STUDI KASUS: PEREMPUAN PEKERJA SAWAH DI DESA LEMOH BARAT KECAMATAN TOMBARIRI TIMUR KABUPATEN MINAHASA). *Jurnal Berkala Ilmiah Efisiensi*, *20*(03).

Wahyuni, N. D., & Prajayanti, E. D. (2022). Hubungan Dukungan Sosial dan Penerimaan Diri Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia di Tegalmulyo Nusukan Surakarta. *SOSMANIORA: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, *1*(3), 306–312.

WHO. (2020). *Gangguan Tidur*. https://www.who.int/

Wisnu diarti, S., Fitri, N., & Mardiana, N. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang Tahun 2024.

Yilin, Z., Yu, Z., Mingzhu, Y., Zhiwang, Q., & Guohua, Z. (2025). *Relationship Between Socioeconomic Status and Depression in Older Adults: The Roles of Cognitive Function and Sleep Quality*.

Zainuddin, M., & Mahlel, M. (2022). Konsumsi Barang Dan Jasa Dalam Perspektif Teori Maqashid Al-Syariah.