

Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia

Dian Purnama Putri¹, Sefentina Agustin², Niken Permatasari³, Nor Rika⁴

¹Akademi Kebidanan Betang Asi Raya, Kota Palangka Raya, Provinsi Kalimantan Tengah

Email: dianpp123456@gmail.com

Abstrak

Masalah kesehatan banyak bermunculan pada kaum lanjut usia, sehingga keadaan inilah yang menjadi salah satu sebab menurunnya kemampuan mereka. Selain itu, gangguan konsep diri yang terjadi pada lanjut usia cenderung akibat penurunan kondisi fisik yang dialaminya karena kurang beraktivitas fisik dalam hal ini kegiatan olahraga dan keterbatasan dukungan sosial khususnya dari pihak keluarga yang kadang menelantarkan. Penurunan kualitas tidur pada lansia dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan secara fisik dan kebugaran tubuh yang akan ditunjukkan saat seseorang telah mencapai usia lanjut. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan studi desain eksperimen dengan pendekatan *One-group pra-post test design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu Lansia di Posyandu Kemuning dengan jumlah sampel sebanyak 42 responden. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, Alat yang digunakan pada penelitian ini adalah kuisioner, dan uji yang digunakan adalah *uji Mc Nemar Test*. Hasil uji statistik menunjukkan ada Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Posyandu Kemuning Kota Palangka Raya.

Kata kunci: Lansia, Kualitas Tidur, Senam

Abstract

Many health problems arise in the elderly, so this situation is one of the reasons for their declining abilities. Apart from that, self-concept disorders that occur in the elderly tend to be due to a decline in their physical condition due to lack of physical activity, in this case sports activities and limited social support, especially from the family who sometimes neglect them. Decreased sleep quality in the elderly can cause a decrease in body endurance. This shows that physical changes and body fitness will be shown when a person reaches old age. This research uses a quantitative type of research with an experimental design study with a one-group pre-post test design approach. The population in this study was the elderly at Posyandu Kemuning with a sample size of 42 respondents. Sampling in this research used purposive sampling. The tool used in this research was a questionnaire, and the test used was the Mc Nemar Test. The results of

statistical tests show that there is an effect of elderly exercise in improving sleep quality among the elderly at Posyandu Kemuning, Palangka Raya City.

Keywords: *Elderly, Sleep Quality, Exercise*

LATAR BELAKANG

Menurut WHO di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun 2013. Pada tahun 2000 jumlah Lansia sekitar (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah Lansia (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia mencapai (11,34%) dari total populasi (Kardi et al., 2020).

Pada lanjut usia kualitas produktivitasnya menurun karena terjadi proses penuaan (aging) yang berarti sebagian besar system organ mengalami kehilangan atau penurunan fungsi setiap tahun, dimulai sejak usia 30 tahun. Hal ini menyebabkan masalah kesehatan banyak bermunculan pada kaum lanjut usia, sehingga keadaan inilah yang menjadi salah satu sebab menurunnya kemampuan mereka. Selain itu, gangguan konsep diri yang terjadi pada lanjut usia cenderung akibat penurunan kondisi fisik yang dialaminya karena kurang beraktivitas fisik dalam hal ini kegiatan olahraga dan keterbatasan dukungan sosial khususnya dari pihak keluarga yang kadang menelantarkan (Octavianie et al., 2022).

Kualitas tidur adalah kondisi dimana seseorang merasa puas dengan tidurnya pada malam hari dan merasakan segar saat bangun dipagi hari serta tidak merasakan lemas atau mengantuk saat melakukan aktivitas selanjutnya.(Octavianie et al., 2022) Didukung dengan pernyataan dari National Sleep Foundation (2020) kualitas tidur merupakan ukuran seberapa nyenyak atau memuaskan tidur seseorang. Tidur yang berkualitas merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia untuk dapat menjalankan aktivitas dengan baik dan hal ini juga memengaruhi kesehatan fisik dan psikologis. Menurut Farida et al, (2021 National Sleep Foundation (2021) menyebutkan waktu tidur yang baik untuk lansia adalah 7-8 jam perhari dan akan dinyatakan memiliki kualitas tidur buruk apabila waktu tidur hanya 5-6 jam perhari. Adapun faktor yang dapat berpengaruh pada kualitas tidur seperti status kesehatan, faktor lingkungan, pola makan, obat-obatan, dan pola hidup.(Siti & Yanik, 2019)

Penurunan kualitas tidur pada lansia dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh (Indriasari & Putra, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa perubahan secara fisik dan kebugaran tubuh yang akan ditunjukkan saat seseorang telah mencapai usia lanjut. Menurut Farida et al, (2021) kebugaran tubuh pada lansia juga dapat mempengaruhi pola tidur lansia.

Oleh karena itu kebugaran tubuh juga sangat perlu untuk dijaga dan salah satu aktivitas yang dapat dilakukan untuk menjaga kebugaran tubuh adalah dengan melakukan senam. Senam dapat menstimulasi hormon endorphen dalam tubuh yang dimana hormon tersebut dapat meningkatkan rasa nyaman pada tubuh.(Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Banjar Bun et al., 2023) Senam lansia sendiri merupakan serangkaian gerak nada sederhana yang memiliki gerakan teratur dan

terarah serta berpengaruh pada kebugaran lansia (Dachi et al, 2021). Senam lansia sebaiknya dilakukan 3 sampai 5 kali perminggu dengan waktu pelaksanaan sekitar 15-60 menit (Miasa et al, 2020).

Kualiltas tildur yang baik bisa diatasi dengan latilhan fisik pada lansia atau bisa dengan senam lansia, senam tersebut mampu memaksimalkan supply oksigen ke otak sehilngga mampu menjaga sistem kesegaran tubuh serta sistem pembuangan energi negatif dari dalam tubuh, hal tersebut sangatlah berpengaruh terhadap kualitas tidur yang baik. Menurut Farida, Rohmi, dan Sasono (2021) kegiatan senam lansia juga dapat dilakukan untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia yang mengalami gangguan tidur. Penelitian ini dibuat bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh melakukan senam lansia terhadap kualitas tidur lansia di Posyandu Kemuning.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan studi desain eksperimen dengan pendekatan *One-group pra-post test design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu Lansia di wilayah kerja Puskesmas Kayon Palangka Raya dengan jumlah sampel sebanyak 42 responden. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, Alat yang digunakan pada penelitian ini adalah kuisiонер, dan uji yang digunakan adalah *uji Mc Nemar Test*. Instrument pada penelitian ini adalah kuesiонер kualitas tidur yang diadopsi dari *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Pengolahan data didapatkan jumlah lansia yang di gunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat terbanyak adalah usia 60-69 tahun yaitu 14 orang. Ini menunjukkan bahwa umur lansia tersebut masih dapat berktivitas walaupun masih banyak kendala dan berhati-hati dalam melakukan kegiatan khususnya yang berat.

Tabel 1. Rekapian Usia Lansia		
Umur	f	%
≤ 59 Tahun	13	26,2
60-69 Tahun	14	31,0
70-79 Tahun	12	28,6
80-89 Tahun	3	7,1
Total	42	100

Tabel 2. Hasil pengolahan data di temukan pada saat sebelum di berikan intervensi di temukan kualitas tidur lansia yang kurang baik sebanyak 30 orang, ini menunjukkan bahwa dapat menimbulkan masalah kepada lansia yaitu dapat memicu penyakit penyerta yang akan menghingapi lansia seperti hipertensi, dan lain-lain.

Tabel 2. Hasil Pre Test

Kualitas Tidur	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Baik	5	11.9
Cukup	7	16.7
Kurang	30	71.4
Total	42	100

Tabel 3. Hasil pengolahan data setelah dilakukan senam lansia, kualitas tidur lansia mengalami peningkatan yang dratis yaitu baik 20 orang, meskipun masih ada yang mengalami gangguan tidur sebanyak 8 orang, ini menunjukkan bahwa intervensi senam lansia bisa di berikan oleh keluarga dengan lansia yang mengalami gangguan tidur.

Tabel 3. Hasil Post Test

Kualitas Tidur	Frekuensi (F)	Presentase
Baik	20	47.6
Cukup	14	33.3
Kurang	8	19.1
Total	42	100

Berdasarkan tabel 4. Kualitas tidur sebelum diberikan pendidikan kesehatan pengetahuan responden sebagian besar pada kategori kurang yaitu 30 responden (71.4%) dan setelah diberikan pendidikan kesehatan pengetahuan responden sebagian besar pada kategori baik yaitu 20 responden (47.6%). Hasil uji statistik dengan uji *Mc Nemar test* diperoleh nilai p value 0,000 ($< \alpha 0,05$) artinya ada Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Posyandu Kemuning Kota Palangka Raya.

Tabel 4. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Posyandu Kemuning Kota Palangka Raya

Kualitas Tidur	Senam Lansia				P Value
	Sebelum		Sesudah		
	f	%	F	%	
Baik	5	11.9	20	47.6	0,000
Cukup	7	16.7	14	33.3	
Kurang	30	71.4	8	19.1	
Total	42	100	42	100	

Terdapat beberapa aspek dalam kualitas tidur menurut kuesioner PSQI yaitu, kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi di siang hari. Selain itu juga terdapat beberapa faktor yang kemungkinan dapat mempengaruhi kualitas tidur seperti, status kesehatan, faktor lingkungan, pola makan, obat-obatan, dan pola hidup. Tidur yang berkualitas merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia untuk dapat menjalankan aktivitas

dengan baik dan hal ini juga memengaruhi kesehatan fisik dan psikologis. Oleh karena itu penting untuk memperhatikan aspek dan segala jenis faktor yang mungkin dapat mempengaruhi kualitas tidur.

Penelitian ini ingin mencari tahu ada tidaknya pengaruh yang timbul jika melakukan senam lansia terhadap kualitas tidur lansia. Menurut Farida, Rohmi, dan Sasono (2021) kebugaran tubuh lansia juga dapat memengaruhi pola tidur pada lansia. Didukung dengan pendapat Fatkhurroji, Munawaroh, & Harun (2018) senam lansia merupakan aktivitas yang tidak memberatkan dan membantu tubuh lansia tetap bugar dan tetap sehat, hal ini dikarenakan senam lansia melatih tulang tetap kuat, dan membantu jantung tetap bekerja secara optimal. (Fatkhurroji et al., 2018)

Peneliti melihat bahwa hasil yang didapat tersebut juga dipengaruhi oleh beberapa hal lainnya. Peneliti berpendapat bahwa periode pelaksanaan senam lansia juga menjadi salah satu pengaruh terhadap hasil yang tidak signifikan tersebut. Peneliti hanya melaksanakan senam lansia sebanyak 3 pertemuan, 1 kali dalam seminggu. Sedangkan menurut Miasa et al, (2020) senam lansia lebih baik dilaksanakan 3 sampai 5 kali perminggu dengan kurun waktu sekitar 15-60 menit. Terlepas dari faktor lain, peneliti juga menyimpulkan bahwa senam lansia memiliki kontribusi baik bagi peningkatan kualitas tidur lansia. (Suminar et al., 2023)

SIMPULAN

Dari hasil penelitian ini diharapkan lansia rutin melakukan senam lansia dan melakukan pemeriksaan Kesehatan secara berkelanjutan. Hasil kegiatan senam lansia menunjukkan bahwa senam lansia terdapat pengaruh terhadap kualitas tidur lansia, dari hasil menunjukan bahwa lansia mengalami peningkatan yang sebelumnya mengalami gangguan tidur setelah dilakukan senam tidur menjadi lebih mudah walapupaun tidak semua lansia mengalaminya. Kualilitas tildur yang baik bisa diatasi dengan latilhan fisik pada lansia atau bisa dengan senam lansia, senam tersebut mampu memaksimakan supply oksigen ke otak sehilngga mampu menjaga sistem kesegaran tubuh serta sistem pembuangan energi negatif dari dalam tubuh, hal tersebut sangatlah berpengaruh terhadap kualilitas tidur yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Fatkhurroji, F., Munawaroh, S., & Rosjidi, C. H. (2018). Hubungan Senam Lansia Dengan Kualitas Tidur Lansia. *Health Sciences Journal*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.24269/hsj.v2i1.73>
- Kardi, I. S., Widarti, R., & Nasrii. (2020). Penerapan Senam Lansia untuk Mengontrol Kadar Kolesterol Di Posyandu Marsudi Waras RW 12 Kota Surakarta. *The 11th University Research Colloquium 2020 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 3, 59–63. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/898/869>
- Octavianie, G., Pakpahan, J., Maspupah, T., & Debora, T. (2022). Promosi Kesehatan Hipertensi Pada Usia Produktif Sampai Lansia di Wilayah Desa Lulut RT 04 RW 02 Kec. Klapanunggal Kab. Bogor. *Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 01(02), 32–38.

- Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Banjar Bun, P., Timur, D., Dwi Marina Gitariani, B., Utari Hanum Ayuningtyas, A., Dewi Hartika, L., & Studi Psikologi, P. (2023). The Effect of Elderly Exercise on Elderly Sleep Quality in Banjar Bun, East Denpasar, Bali. *Agustus*, 02(02), 47–52.
- Siti, C., & Yanik, P. (2019). Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Komunitas. In *Umsida Press*.
- Suminar, E., Widiyawati, W., Nikmah, N., & Inayah, Z. (2023). Penyuluhan Senam Lansia Untuk Meningkatkan Kesehatan Di Panti Jompo Lestari. *Indonesian Journal of Community Dedication in Health (IJCDH)*, 3(01), 14. <https://doi.org/10.30587/ijcdh.v3i01.4752>