

DAMPAK SENAM LANSIA TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA

Paramita Ratna Gayatri*, Sheylla Septina Margaretta, Elly Isnaeni, Wahyu Nur Pratiwi

Program Studi S1 Keperawatan
Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri
paramita.gayatri@iik.ac.id

ABSTRAK

Konsep kualitas tidur merujuk pada kesanggupan individu untuk mempertahankan tidur dengan maksud pada pencapaian kebutuhan tidur yang maksimal. Tidur merupakan kebutuhan fisiologis manusia yang memiliki tujuan untuk memperbaiki fungsi tubuh baik secara fisiologis maupun psikologis. Ketika seseorang tidur, maka akan timbul perasaan yang nyaman secara fisik dan mental, terbebas dari kecemasan sehingga saat bangun nanti tubuh menjadi lebih segar dan bugar. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui dampak dari senam lansia terhadap kualitas tidur lansia. Senam lansia, merupakan jenis aktifitas fisik ringan, yang memiliki potensi untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mempromosikan kebugaran pada lansia. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan *pra eksperimental* dengan metode penelitian *one group pretest - posttest*. Instrumen pengumpulan data dengan menggunakan lembar observasi tingkat kualitas tidur, yaitu PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Responden dalam penelitian ini adalah lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Tulungagung, dengan jumlah 30 lansia yang sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* yaitu dengan *purposive sampling*. Uji yang di gunakan dalam penelitian ini menggunakan *wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan signifikan $p = 0,000$ atau $p \text{ value} < \alpha$ ($\alpha = 0,05$). Kesimpulan penelitian ini adalah senam lansia berdampak positif pada kualitas tidur lansia.

Kata Kunci : Senam Lansia, Kualitas Tidur, Lansia

PENDAHULUAN

Faktor yang dapat berpengaruh pada kualitas tidur individu, di antaranya adalah intake makanan dan cairan, pengaruh psikososial, situasi dan kondisi lingkungan, gangguan kesehatan, tindakan medis, gaya hidup, *exercise* (latihan) dan usia (Sunarti dkk., 2019).

Kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk mempertahankan tidur agar mencapai kebutuhan tidur. Lansia pada umumnya mempunyai kualitas tidur yang menurun (Ainun *et.al.*, 2020). Hal ini di karenakan berkurangnya fungsi dari neurontransmitter pada sistem neuron yang berakibat pada berkurangnya jumlah

noripinefrin. Penurunan norepineprin yang merupakan cairan perangsang tidur, berpengaruh negatif pada kualitas tidur lansia (Devanti *et.al.*, 2022).

Data menyebutkan prevalensi lansia yang mengalami gangguan tidur di Indonesia, adalah mencapai 50% (Lubis, 2011 dalam Saraisang *et al.*, 2018). Data wawancara awal penelitian di panti lansia di dapatkan hasil 8 dari 10 lansia mengeluh tidurnya kurang nyenyak, dengan beragam penyebab di antaranya kesulitan untuk memulai tidur, lebih banyak terbangun di malam hari tanpa adanya sebab (Data primer, 2024).

Kualitas tidur merujuk pada kondisi di mana seseorang merasa segar dan bugar saat bangun. Hal ini dapat di ukur dari durasi tidur dan keluhan yang dialami selama tidur atau setelah bangun. Kebutuhan tidur yang normal bagi lansia adalah sekitar 5-6 jam per hari. (Kemenkes, 2018). Gangguan kualitas tidur pada lansia ini akan memberikan efek yang negatif, di antaranya penurunan aktifitas, kelelahan, kelemahan, imunitas menurun, pusing, tanda – tanda vital tidak stabil, depresi, kecemasan, konsentrasi buruk, emosi tidak stabil (Supriadi *et al.*, 2023).

Upaya untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dapat dilakukan melalui gaya hidup sehat. Olahraga rutin merupakan salah satu program hidup sehat yang dapat dilakukan. Dengan melakukan olahraga secara rutin, akan berpengaruh positif pada kualitas tidur lansia. Aktifitas fisik yang dilakukan secara reguler memiliki efek positif pada kualitas tidur lansia. Olahraga juga merupakan terapi komplementar bagi lansia yang memiliki gangguan tidur (Seftianingtyas, 2022).

Senam lansia merupakan salah satu pilihan aktifitas fisik yang dapat dilakukan oleh lansia. Latihan fisik ini dapat menghilangkan radikal bebas dalam tubuh, sehingga dapat mempertahankan kebugaran tubuh lansia (Handayani *et.al.*, 2020).

METODE PENELITIAN

Metode yang di gunakan penelitian ini adalah *pra eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Responden dalam penelitian ini adalah lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Tulungagung, sejumlah 30 orang yang sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi, meliputi : lansia berusia 45-80 tahun, mampu duduk dalam waktu lama, kooperatif. Sedangkan kriteria eksklusi nya adalah : lansia yang *bedrest*, baru selesai menjalani operasi, tidak mengikuti

proses penelitian sampai selesai. Pemilihan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Penelitian ini telah mendapatkan kelayakan etika penelitian dari Komisi Etika Penelitian Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri dengan nomor 411/FIK/EP/IV/2024.

METODE PENGUMPULAN DATA

Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi tingkat kualitas tidur, yaitu PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Intervensi senam lansia di berikan selama kurang lebih 30 menit. Durasi pemberian intervensi adalah tiga kali dalam seminggu, selama satu bulan. Sebelum di berikan intervensi senam lansia, responden di kaji terlebih dahulu tingkat kualitas tidurnya (*pre test*). Dan setelah di berikan intervensi, responden juga di kaji tingkat kualitas tidurnya (*post test*).

METODE ANALISIS DATA

Pengujian data di peroleh menggunakan uji statistik *Wilcoxon*

HASIL PENELITIAN

Distribusi subyek penelitian berdasarkan karakteristik umum subyek penelitian disajikan dalam berikut :

Tabel 1. Karakteristik jenis kelamin responden

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-laki	12	40
Perempuan	18	60
Total	30	100

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah berjenis kelamin perempuan, dengan jumlah 18 responden (60%).

Tabel 2. Karakteristik usia responden

Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
60 – 74 tahun	17	56,7
75 – 90 tahun	13	43,3
Total	30	100

Berdasarkan tabel, diketahui usia responden terbanyak adalah berusia antara 60-74 tahun, dengan jumlah 17 responden (56,7%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi sebelum senam lansia

Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	11	36,7
Buruk	19	63,3
Total	30	100

Berdasarkan tabel diketahui bahwa sebelum dilakukan senam 19 responden (63,3) memiliki fungsi kognitif dalam kategori buruk

Tabel 4. Distribusi frekuensi setelah senam lansia

Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	25	83,3
Buruk	5	16,7
Total	30	100

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa setelah senam lansia, 25 responden (83,3%) memiliki fungsi kognitif kategori baik

Tabel 5. Analisis pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur lansia

Wilcoxon Signed Rank Test	
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji *wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,000, yang lebih kecil dari α ($\alpha = 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah senam. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa senam lansia memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur lansia.

PEMBAHASAN

1. Identifikasi Kualitas Tidur Terhadap Lansia Sebelum Di Berikan Senam Lansia

Data hasil penelitian membuktikan bahwa sebelum intervensi senam lansia 11 responden (36,7%) memiliki tingkat kualitas tidur yang baik, sementara 19 responden (63,3%) tergolong dalam kategori buruk

Kualitas tidur merupakan kondisi di mana individu dapat tidur dan merasa segar serta bugar ketika bangun. Penilaian gangguan tidur mencakup hal-hal seperti terbangun di tengah malam, bangun terlalu awal, terbangun untuk ke kamar mandi, kesulitan bernapas dengan nyaman, batuk atau mendengkur keras, merasa kedinginan, kepanasan, mengalami mimpi buruk, merasa sakit, dan berbagai alasan

lain yang dapat mengganggu tidur (Bansil, *et al.*, 2011). Penilaian gangguan tidur termasuk bangun di tengah malam, bangun untuk ke kamar mandi, kesulitan bernapas dengan nyaman, batuk dan mendengkur, merasa kedinginan, merasa kepanasan, mimpi buruk, dan berbagai alasan yang dapat memengaruhi tidur Anda.

Sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah lansia berusia berusia di antara 60-74 tahun, dengan jumlah 17 lansia. Usia lanjut membawa dampak perubahan organ dan sistem dalam tubuh. Salah satu dampak umum dari proses penuaan adalah perubahan dalam pola tidur. Lansia cenderung terbangun di malam hari, akibatnya akumulasi waktu tidur mereka di malam hari menjadi berkurang (Marchira, 2017).

Kelompok usia lanjut rentan mengalami gangguan tidur karena penurunan fungsi dalam tubuh secara bertahap akibat proses menua. Lansia yang tinggal panti jompo rentan mengalami kesepian karena jauh dari keluarga sehingga memicu gangguan kualitas tidur

2. Identifikasi Kualitas Tidur Terhadap Lansia Setelah Diberikan Senam Lansia

Data hasil penelitian membuktikan bahwa sebelum intervensi senam lansia , 25 responden (83,3%) berada dalam kategori kualitas tidur yang baik, sedangkan 5 responden (16,7%) termasuk dalam kategori kualitas tidur yang buruk.

Senam lansia adalah gabungan antara gerakan otot dan teknik pernapasan. Aktifitas fisik ini dapat memperlancar sirkulasi darah dan meningkatkan aliran darah ke otak. Dengan demikian, sekresi melatonin menjadi adekuat, sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia (Bella & Yosef, 2016).

Data hasil penelitian, membuktikan bahwa lansia yang melakukan senam lansia menunjukkan peningkatan kualitas tidur yang signifikan, di bandingkan sebelum intervensi.

Aktifitas fisik memberikan efek relaksasi sehingga kebutuhan akan istirahat dapat optimal terjadi. Kenyamanan tidur yang di dapatkan lansia ketika melakukan aktifitas fisik secara teratur berasal dari peningkatan konsumsi energi ketika olahraga dan sekresi hormon endorfin yang mampu membuat transport oksigen terutama ke otak menjadi lebih optimal sehingga tekanan darah menjadi lancar. Tidur dipengaruhi oleh ritme sirkadian jantung serta tekanan darah yang muncul

dari penurunan aktivitas saraf simpatis dan peningkatan aktivitas saraf parasimpatis. Olahraga yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis selama tidur, sehingga menurunkan tekanan darah dan memperbaiki kualitas tidur bagi lansia. (Chennaoui, *et al.*, 2014). Peningkatan sekresi hormon endorfin dari dalam tubuh juga dapat terjadi pada lansia yang rutin mengikuti senam lansia. Hormon endorfin memiliki dampak serupa dengan morfin, yang dapat berperan dalam meredakan rasa sakit secara alami dan mengurangi tingkat stres. (Cahyono, 2012). Peningkatan hormon endorfin ini juga mengurangi sensasi rasa nyeri dan stress yang dialami lansia, sehingga membuat lansia lebih rileks.

3. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Lansia Sebelum dan Setelah Diberikan Intervensi

Hasil analisis *Wilcoxon* menyebutkan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,000 yang lebih rendah daripada α ($\alpha = 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang menandakan adanya pengaruh signifikan antara keadaan sebelum dan setelah pelaksanaan terapi senam bagi lansia. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa senam bagi lansia berdampak positif terhadap kualitas tidur.

Studi ini sejalan dengan penelitian Latifah (2017), yang menunjukkan bahwa senam lansia berpengaruh pada kualitas tidur, dengan nilai p ($p = 0,000$) $< \alpha$ ($\alpha = 0,05$).

Senam lansia adalah bentuk olahraga yang mudah dilakukan, ringan, sehingga cocok untuk lansia karena tidak memberatkan. Aktivitas fisik ini membantu menjaga kebugaran dan kesegaran tubuh lansia, karena senam lansia dapat melatih kekuatan tulang, mendorong fungsi jantung secara optimal, serta membantu menghilangkan radikal bebas dalam tubuh. Para ahli umumnya akan merekomendasikan olahraga yang bersifat dinamis, seperti jalan kaki, berenang, dan senam bagi lansia (Nislawaty, 2017).

Latihan fisik memiliki manfaat yang positif bagi kualitas tidur lansia, salah satunya adalah senam lansia. Kualitas tidur sangat penting karena berkaitan dengan risiko penyakit, salah satunya adalah penyakit metabolik yang umumnya terjadi pada lansia. Oleh sebab itu, senam lansia sangat dianjurkan bagi lansia

KESIMPULAN

1. Kualitas tidur pada lansia sebelum di berikan senam lansia, sebagian besar pada kategori buruk dengan jumlah 19 responden (63,3%)
2. Kualitas tidur lansia sesudah di berikan senam lansia, sebagian besar pada kategori baik dengan jumlah 25 responden (83,3%)
3. Ada dampak yang positif pemberian senam lansia terhadap kualitas tidur lansia dengan hasil uji statistik wilcoxon $p = 0,000$ atau $p \text{ value} < \alpha$ ($\alpha = 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainun, H., Ndruru, G.B., Baeha, K.Y., Sunarti. 2020. Pengaruh Terapi Massage terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*. 6(2) : 93-98 .
- Bansil, dkk. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia edisi 1*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Cahyono. 2012. Hubungan antara Usia dan Jenis Kelamin dengan Tingkat Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Jompo Kabupaten Karawang Jawa Barat. *Prosiding Pendidikan Dokter Universitas Islam Bandung*. 2 (2) : 623-629.
- Chennaoui, dkk. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik edisi 2*. Jakarta: EGC
- Devanti, N.R., Rahmanto, S., Utami, K.P. 2022. Pengaruh Pemberian Hatha Yoga Exercise terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Karangates. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi*. 5(1) : 61-66
- Handayani, S.P., Sari, R.S, Wibisono. 2020. Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia*. 8(2):48-55
- Kemenkes RI. (2018). *Kebutuhan Tidur Sesuai Usia*. www.p2ptm.kemkes.go.id
- Marchira. 2017. *Metode Penelitian Keperawatan dan Tehnik Analisa Data edisi pertama*. Jakarta : Salemba Medika
- Sunarti, S., Ratnawati, R., Nugrahenny, D., Mattalitti, G. N. M., Ramadhan, R., Budianto R., & Prakosa, A. G. 2019. *Prinsip Dasar Kesehatan Lansia Usia (Geriatric)*. Malang : Universitas Brawijaya Press.