



Pengaruh Pelaksanaan Senam Pada Lansia Terhadap Kualitas Tidur Di Panti Sosial Tresna Wredha Krikilan Glenmore Banyuwangi

Febrika Devi Nanda

Program Studi DIII Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rustida

Alamat: Jl. RSU Bhakti Husada Krikilan Glenmore, Banyuwangi

Korespondensi Penulis: febrikananda9@gmail.com

Abstract. *Elderly exercise is a sport that is easy to do, has low impact, and is suitable for the physique of the elderly. Gymnastics is highly recommended for those from the pre-elderly to the elderly because it has many benefits for the body. Sleep quality is a measure of how easy it is for a person to start sleeping and maintain sleep. The aim of this research was to determine the effect of elderly exercise on sleep quality at the Tresna Wredha Krikilan Glenmore Banyuwangi Social Services UPT. This type of research uses qualitative analytical research with a cross sectional approach with the chi square test. The sample from this research was the elderly who were at the Tresna Wredha Krikilan Glenmore Banyuwangi Social Services UPT, namely 55 respondents. Process data using SPSS. The results of this study show that the p-value is 816 which indicates that there is no relationship between elderly exercise and sleep quality at the UPT social service Tresna Wredha Krikilan Glenmore Banyuwangi. The conclusion of this study is that there is no relationship between elderly exercise and elderly sleep quality at the UPT social service Tresna Wredha Krikilan Glenmore Banyuwangi.*

Keywords: *Elderly, elderly exercise, elderly sleep quality*

Abstrak. Senam lansia salahsatu olahraga yang mudah dilakukan, bersifat *low impact*, dan sesuai dengan fisik pada lansia. Senam sangat dianjurkan untuk mereka yang memasuki usia pralansia sampai dengan lansia karena memiliki banyak manfaat bagi tubuh. Kualitas tidur merupakan ukuran dimana seseorang mendapatkan kemudahan dalam memulai tidur untuk mempertahankan tidur. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur di Panti Sosial Tresna Wredha Krikilan Glenmore Banyuwangi. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian analitik kualitatif dengan pendekatan cross sectional dengan uji *chi square*. Sampel dari penelitian ini adalah lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Wredha Krikilan Glenmore Banyuwangi yaitu sebanyak 55 responden. Mengolah data dengan menggunakan SPSS. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa *p-value* 816 yang menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara senam lansia terhadap kualitas tidur di Panti social tresna wredha krikilan glenmore banyuwangi. Kesimpulan pada penelitian ini adalah tidak adanya hubungan antara senam lansia dan kualitas tidur lansia di Panti sosialtresna wredha krikilan glenmore banyuwangi.

Kata kunci: Lansia, senam lansia, kualitas tidur lansia

PENDAHULUAN

Proses degeneratif yang terjadi pada lansia akan menurunkan produksi hormon, khususnya hormon yang diskresi pada malam hari, sehingga menyebabkan lansia tidak mengantuk dan sulit memulai tidur. Selain proses degeneratif, terdapat faktor penyebab terjadinya insomnia pada lansia, yaitu faktor eksternal (seperti : obat-obatan, kondisi lingkungan, udara dalam ruangan, suara, pencahayaan kamar) (Keperawatan & Husada, 2020) sedangkan faktor internal meliputi psikologis (kecemasan, depresi, stress) dan fisiologis. Hal tersebut berdampak berkurangnya waktu tidur lansia dan penurunan kualitas tidur lansia (Alvis Kurniawan, Erma Kasumayanti, 2020).

Saat ini, seluruh dunia jumlah lansia diperkirakan lebih dari 629 juta jiwa (Satu dari 10 orang berusia lebih dari 60 tahun), pada tahun 2025, lanjut usia akan mencapai 1,2 milyar (Maiti & Bidinger,2017) di Indonesia proporsi penduduk Lanjut usia terus membesar. di Indonesia termasuk lima besar negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak di dunia yakni mencapai 18,1 juta jiwa pada tahun 2016 dan 9,6 % dari jumlam penduduk (Sensus Penduduk, 2017). Jumlah penduduk lansia di Jawa Timur terdapat 4,45 juta orang atau sekitar 11,46% dari total penduduk jawa timur (BPS provinsi jawa timur 2015) dari jumlah penduduk terbesar 1.613.991 jiwa yang terdiri dari lansia laki laki dan perempuan sekitar 99,1% (BAPEDA Banyuwangi 2019).

Proses terjadinya menua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri dan mempertahankan struktur serta fungsi normal sehingga tidak dapat bertahan (Boedhi –Darmojo 2015). Menua adalah kelemahan dan kegagalan fisik mental yang berhubungan dengan proses aging normal yang di sebabkan oleh disfungsi otak yang berhubungan dengan perubahan kognitif,saat memasuki usia tua atau lansia berarti seseorang tersebut akan mengalami suatu kemunduran , seperti kemunduran fisik yang di tandai dengan kulit yang mengendur , rambut memutih ,gigi mulai ompong ,pendengaran kurang jelas , penglihatan semakin memburuk ,gerakan gerakan yang lambat dan postur tubuh yang tidak professional. Faktor yang menyebabkan lansia susah tidur biasanya di sebabkan oleh stres ,psikologis ,obat-obatan ,penyakit yang di alami ,faktor lingkungan yang tidak mendukung ,gaya hidup, kecemasan dan kondisi yang tidak menunjang untuk tidur (Stanley & Gauntlett, 2016).

Kualitas tidur yang baik bisa di atasi dengan latihan fisik pada lansia atau bisa dengan senam lansia, senam tersebut mampu memaksimalkan supply oksigen ke otak sehingga mampu menjaga sistem kesegaran tubuh serta sistem pembuangan energi negatif dari dalam tubuh, hal tersebut sangatlah berpengaruh terhadap kualitas tidur yang baik (Lansia & Insomnia, 2015).

KAJIAN TEORITIS

Proses degeneratif pada lansia menyebabkan terjadinya penurunan kondisi fisik, psikologis dan sosial. Salah satu dampak dari perubahan fisik yang sering dialami lansia adalah gangguan tidur (Majid, 2014). Terapi nonfarmakologis yang paling efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia adalah dengan melakukan senam.

Senam lansia adalah olahraga yang ringan yang mudah dilakukan tidak memberatkan, yang dapat diterapkan padalansia. Aktivitas olahraga ini akan membantu tubuh lansia agar tetap bugar dan tetap segar, karena senam lansia ini mampu melatih tulang tetap kuat,

mendorong jantung bekerja secara optimal dan mampu membantu menghilangkan radikal bebas yang berkaitan dalam tubuh (Widianti & Proverawati, 2019)

Dari hasil penelitian dan pembahasan pada bab-bab sebelumnya tentang “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru Tahun 2020”, Terdapat pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru tahun 2020. Hal ini dibuktikan dengan $p\text{-value} = 0,000 \leq \alpha = 0,05$, sehingga H_0 ditolak pada derajat kemaknaan 0,05

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode analitik kualitatif dengan pendekatan *cross-sectional* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelaksanaan senam lansia terhadap kualitas tidur di Pelayanan Sosial Tresna Wredha Krikilan Glenmore Banyuwangi.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia berjumlah 115 yang berada di pelayanan sosial tresna wredha krikilan glenmore banyuwangi. Tehnik yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu *tehnik random sampling* yaitu dengan mengambil sampel dari anggota populasi yang di lakukan secara acak.

Lokasi penelitian ini di lakukan di dilakukan di pelayanan sosial tresna wredha krikilan glenmore banyuwangi dengan menggunakan kuesioner yang akan di bagikan secara langsung. Pada penelitian ini variable yang di gunakan adalah variabel bebas dan terkait.

HASIL

Karakteristik responden berdasarkan senam lansia di pelayanan sosial tresna wredha krikilan glenmore banyuwangi.

1. Senam Lansia

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan senam

	Frequency	Percent
Tidak Baik	20	36.4
Baik	35	63.6
Total	55	100.0

Memperlihatkan bahwa lansia yang giat mengikuti senam dari 55 responden pada kategori baik sebanyak 35 responden 63.6 sedangkan sebanyak 20 responden di dapatkan hasil 36.4.

2. Kualitas tidur lansia

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan kualitas tidur

Kualitas Tidur	Hasil	Persentase
Baik	20	36%
Buruk	35	64%
Total	55	100%

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan kualitas tidur Memperlihatkan bahwa lansia yang memiliki gangguan tidur dari 55 responden pada kategori baik ada 20 orang (36%), 35 orang (64%) dalam kategori buruk

3. Pengaruh pelaksanaan senam lansia terhadap kualitas tidur Crosstabulation

Tabel 3

Senam lansia	Kualitas tidur		Total
	Baik	Buruk	
1. Tidak baik 20	9	8	17
2. Baik 35	11	27	38
Total	20	35	55

Tabel 3. di atas menunjukkan bahwa distribusi frekuensi senam lansia terhadap kualitas tidur di Panti social tresna wredha krikilan glenmore banyuwangi dari 55 responden 20 responden tidak baik 35 responden baik dan lansia yang memiliki kualitas tidur 20 responden baik 35 responden buruk .

4. Hasil Uji *Chi-Square* pengaruh pelaksanaan senam lansia terhadap kualitas tidur.

Tabel 4. pengaruh pelaksanaan senam lansia terhadap kualitas tidur

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	.938 ^a	3	.816
Likelihood Ratio	.954	3	.812
Linear-by-Linear Association	.100	1	.752
N of Valid Cases	55		

a. 2 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3.27.

Pada tabel di atas memperlihatkan bahwa tidak ada pengaruh nya antara senam lansia terhadap kualitas tidur lansia. Dari uji *Chi-Square* di dapatkan hasil 816 dan dari kualitas tidur lansia di dapatkan hasil orang yang memiliki kualitas tidur yang baik ada 9 orang ,13 orang lainnya memiliki kualitas tidur yang cukup , 18 orang lainnya memiliki kualitas tidur yang kurang dan 15 orang lainnya memili kualitas tidur yangburuk .

PEMBAHASAN

1. Senam lansia

Berdasarkan penelitian pada bulan juni tahun 2021 di Panti Sosial Tresna Wredha Krikilan Glenmore Banyuwangi Desa Tegalharjo. pegumpulan data menggunakan penelitian berupa kuesioner dan uji statistik menunjukkan pada tabel 5.13 di dapatkan hasil dalam kategori tidak baik 20 (36,4) dan kategori baik 35 (63.6).

Senam lansia adalah olahraga yang mudah dilakukan, bersifat *low impact*, dan sesuai dengan fisik pada lansia. Senam lansia merupakan gabungan gerakan otot dan teknik pernapasan. Teknik pernapasan dilakukan secara sadar dan memungkinkan dada terangkat penuh, teknik tersebut dapat memperlancar dan meningkatkan aliran darah ke otak, sekresi melatonin menjadi optimal sehingga dapat membantu peningkatan kualitas tidur pada lansia (Cahyono 2015). Senam lansia adalah olahraga yang ringan yang mudah di lakukan tidak memberatkan, yang dapat di terapkan pada lansia. Aktivitas olahraga ini akan membantu tubuh lansia agar tetap bugar dan tetap kuat (Proverawati,2016).

Senam lansia dan kualitas tidur pada lansia tidak ada pengaruh karena kebanyakan lansia melakukan kegiatan senam dengan dorongan alasan kesehatan seperti untuk menghidri penyakit, menciptakan presepsi sehat yang positif. Maupun akibat tekanan dari penyakit yang di derita yang mengharuskan mereka mengikuti senam, dan adapun lansia juga menjadikan manajemen stres sebagai salah satu alasan mereka untuk mengikuti senam.

2. Kualitas tidur lansia

Pada tabel 2 responden berdasarkan kualitas tidur memperlihatkan bahwa lansia yang memiliki gangguan tidur dari 55 responden di dapatkan hasil dalam kategori baik 20 (36%) dan dalam kategori buruk 35 (64%).

Kualitas tidur adalah ukuran di mana seseorang mendapatkan kemudahan dalam memulai tidur untuk mempertahankan tidur. Kualitas tidur yang cukup dapat di tentukan dari bagaimana seseorang mempersiapkan pola tidurnya pada malam hari seperti jumlah jam tidur(kuantitas tidur), faktor kedalaman tidur (Kualitas tidur), kemampuan tinggal tidur, dan kemudahan untuk tertidur tanpa bantuan medis (Lai, 2016 dalam Wavy ,2016). Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM yang pantas (Khasanah, 2015).

Kualitas tidur lansia dan senam lansia tidak ada pengaruhnya karena jarak antara senam lansia dan tidur lansia sangat lah jauh. Dan mereka mempercayai bahwa senam bukan untuk meningkatkan kualitas tidur melainkan untuk kesehatan jasmani, kebutuhan tidur lansia bergantung pada tingkat perkembangan. Seseorang lanjut usia akan membutuhkan waktu lebih

lama untuk memulai tidur dan memiliki waktu lebih sedikit untuk tidur nyenyak. Seiring dengan penurunan fungsi tubuh dalam kaitannya dengan fisiologi tidur, jumlah kebutuhan tidur lansia mengalami penurunan. Semakin tua usia seseorang maka semakin sedikit jumlah jam tidur yang dibutuhkan.

3. Pengaruh pelaksanaan senam lansia terhadap kualitas tidur

Hasil penelitian dengan uji kolerasi dan *Chi-square* menggunakan bantuan program SPSS hasil di peroleh p-value 816 yang artinya tidak ada hubungan antara senam lansia terhadap kualitas tidur. Berdasarkan penelitian pada bulan juni tahun 2021 di Panti Sosial Tresna Wredha Krikilan Glenmore Banyuwangi Desa Tegalharjo. Pengumpulan data menggunakan penelitian berupa kuesioner dan uji statistik menunjukkan pada tabel 1 di dapatkan hasil dalam kategori tidak baik 20 (36,4) dan kategori baik 35 (63.6)

Senam lansia adalah olahraga yang mudah dilakukan, bersifat *low impact*, dan sesuai dengan fisik pada lansia. Senam lansia merupakan gabungan gerakan otot dan teknik pernapasan. Teknik pernapasan dilakukan secara sadar dan memungkinkan dada terangkat penuh, teknik tersebut dapat memperlancar dan meningkatkan aliran darah ke otak, sekresi melatonin menjadi optimal sehingga dapat membantu peningkatan kualitas tidur pada lansia (Cahyono 2015). Dari beberapa kajian teori terkait dengan aktivitas senam pada lansia, diketahui bahwa senam lansia tersebut merupakan kegiatan melatih yang dilakukan melalui gerakan-gerakan terkait dengan fisik dan kondisi psikologis secara bertahap sehingga memberikan pengaruh kepada aspek sosial, khususnya pada saat bersosialisasi dengan lingkungan di sekitarnya. Kemudian terkait dengan penurunan kondisi fisik dari lansia ditandai adanya perubahan sel pada tubuh yang memberikan pengaruh kepada kerja dari sistem indera, mengganggu fungsi dari sendi, mengganggu kondisi terkait dengan otot, penurunan kondisi sistem terkait sistem pencernaan, perkemihan dan saraf serta mengganggu pola dari tidur (Nirmala 2016).

Senam lansia dan kualitas tidur tidak ada pengaruh karena kebanyakan lansia melakukan kegiatan senam dengan dorongan alasan kesehatan seperti untuk menghidri penyakit ,menciptakan presepsi sehat yang positif. Maupun akibat tekanan dari penyakit yang di derita yang mengharuskan mereka mengikuti senam , dan adapun lansia juga menjadikan manajemen stres sebagai salah satu alasan mereka untuk mengikuti senam.

Pada tabel 2 responden berdasarkan kualitas tidur memperlihatkan bahwa lansia yang memiliki gangguan tidur dari 55 responden di dapatkan hasil dalam kategori baik 20 (36%) dan dalam kategori buruk 35 (64%).

Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang mendapatkan kemudahan dalam memulai tidurnya untuk mempertahankan tidur. Kualitas tidur yang cukup dapat di tentukan dari bagaimana seseorang mempersiapkan pola tidurnya pada malam hari seperti jumlah jam tidur, dan kemudahan untuk tertidur tanpa bantuan medis (Lai,2016 dalam Wavy,2016). Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM yang pantas (Khasanah, 2015).

Kualitas tidur lansia dan senam lansia tidak ada pengaruhnya karena jarak antara senam lansia dan tidur lansia sangat lah jauh. Dan mereka mempercayai bahwa senam buukan untuk meningkatkan kualitas tidur melainkan untuk kesehatan jasmani, kebutuhan tidur lansia bergantung pada tingkat perkembangan. Seseorang lanjut usia akan membutuhkan waktu lebih lama untuk memulai tidur dan memilik waktu lebih sedikit untuk tidur nyenyak. Seiring dengan penurunan fungsi tubuh dalam kaitannya dengan fisiologi tidur, jumlah kebutuhan tidur lansia mengalami penurunan. Semakin tua usia seseorang maka semakin sedikit jumlah jam tidur yang dibutuhkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti tentang pengaruh pelaksanaan senam lansia terhadap kualitas tidur maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat dari 55 responden pada kategori baik sebanyak 20 responden di dapatkan hasil 36,4, sedang sebanyak 35 responden 36,4 baik
2. Terdapat 55 responden pada kategori baik ada 9 responden ,13 responden memiliki kualitas tidur yang cukup, 18 responden lainnya memiliki kualitas tidur yang kurang dan 15 responden lain nya memiliki kualitas tidur yang sangat buruk.
3. Berdasarkan hasil uji analisi *Chi-square* di peroleh $p\text{-value } 816 > \alpha 0,05$ dengan signifikan H_a di tolak dan H_o di terima karena tidak di daptakan hubungan antara senam lansia terhadap kualitas tidur lansia

Saran

Diharapkan peneliti ini dapat bermanfaat bagi ibu hamil untuk menambah tingkat pegetahuan, selanjutnya peneliti ini dapat di harapkan dapat di lanjutkan penelitian lain dengan menambahkan variabel lain sehingga penelitian tentang pengaruh pelaksanaan senam lansia terhadap kualitas tidur lebih bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvis Kurniawan, Erma Kasumayanti, A. D. P. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia Di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2020. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 4(23), 102–106.
- Anwar. (2010). Penanganan Gangguan Tidur Pada Lansia. *Journal.Unair. ac. id.Arikunto, Suharsimi.(2010). Prosedur Penelitian.Etheses.Uin Malang.ac.id.Aspuah, Siti. (2013). Kumpulan Kuesioner Dan Instrumen Penelitian Kesehatan, Cetakan pertama, Nuha Medika, Yogyakarta.*
- Aspiani, Y. R. (2014). Asuhan Keperawatan Gerontik Jilid 2. Jakarta timur, DKI jakarta: 1247.
- Ardianti, Retno.(2017).Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia.(Studi di Posyandu Lansia Desa Ngudirejo Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang). Diss. Stikes Insan Cendekia Medika Jombang.
- Bestari, (2013). Penerimaan Masa Lalu Terhadap Insomnia Pada Lansia. Malang:Fakultaspsikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Dinas, Kesehatan. (2019). Jumlah Insomniadi Kabupaten Kampar. *dinkes. Kamparkab.go. id.*
- Dewi, Yulia Irvani.(2015)Pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia yang insomnia. Diss. Riau University.
- Ethyca, Sari and Aristina Halawa.(2017). Senam Lansia Terhadap Tingkat Insomnia PadaLansia Di Panti Wreda Usia AnugerahSurabaya." Prosiding Seminar Nasional dan Workshop Publikasi Ilmiah.
- Hidayat, (2014). Riset Keperawatan Dan Teknik Penulisan Ilmiah.Jakarta: Selemba Medika.
- KemenkesRI, (2015). Analisis Lansia Indonesia. Diakses Tanggal 25 April 2020 Dari <http://www.Kemkes.go.id>
- Kaplan,Benjamin, Jack A.Grebb,(2015). Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan perilkapsikiatri Klinis:Jakarta, Indonesia.
- Keperawatan, A., & Husada, K. (2020). *Jurnal Profesi Keperawatan Latihan Senam Lansia Terhadap peningkatan Kualitas Tidur Pada pasien Insomnia Di Puskesmas Rendeng Kudus Jurnal Profesi Keperawatan berkurang . Insomnia yang dialami oleh lansia membuat aktivitas yang dilakukan penduduk tahun 20. 7(1), 1–12.*
- Maulana, F.,& SA, A. O. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Melalui Metode Pembelajaran Penugasan Dalam Materi Pembelajaran Senam Lantai Pada Siswa Kelas XI IPS 2 SMA 2 KotaSukabumi. *Utile: Jurnal Kependidikan*,5(1),27-34.
- Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). Pendidikan keperawatan gerontik. Penerbit Andi.
- Notoadmojo. (2010). Metodologi PenelitianKesehatan. Jakarta : Rinerka cipta.Notoadmojo. (2012). Metodologi penelitian Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta.

- Nursalam. (2011). Metode Penelitian. repository. umy. ac . id.Nursalam. (2015). Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta:Selemba Medika.
- Nursalam. 2013. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis : Jakarta : SalembaMedika.Puskesmas. (2019). Jumlah Lansia.di Wilayah Kerja Puskesmas Kampar.
- Pramana. (2012). Defenisi Uji Sampel Paired T Test<http://repository.unpas.ac.id/5719/Bab%20III.pdf>. Diperoleh pada tanggal 18 april 2020.
- Retnaningsih,d.,R.Apriana,Mariyati,(2018).Pengaruh Senam Lansia Terhadap Skala Insomnia Pada Lansia di Panti Wreda Harapan Ibu Ngaliyan Kota Semarang. JurnalNers WidyaHusada Semarang, 2.1.
- Setiadi. (2010). Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan. Edisi2.Yongyakarta:Graha Ilmu.Siregar, (2013). Metode Penelitian Kuantitatif.Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri.