

EFEKTIFITAS SENAM LANSIA TERHADAP KUALITAS TIDUR DI PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA HUSNUL KHOTIMAH

Miratu Megasari
Dosen Program Studi D III Kebidanan
STIKes Hang Tuah Pekanbaru

ABSTRACT

One of the changes that occur in the elderly physical changes in the nervous system that can cause disturbed sleep disorders, the need for an increased need for sleep in the elderly can be done in several ways, one of which is with the elderly exercises that can stimulate the secretion of melatonin optimal and the effect of beta-endhoprin. This research is a Pre-Experimental and using pretest-posttest study design. The place of research in Social Services Tresna Werdha Husnul Khotimah Pekanbaru City on November 24 s/d December 1 samples were taken by 25 respondents. The research results get the average ratio of the elderly sleep quality before and after exercise, before the gymnastics average of 14.44 elderly sleep quality, and having done gymnastics average of 5.72 elderly sleep quality. Based on the test paired *t*-test showed also that *p* value of 0.0001, where the value ($p < 0.05$), so it can be concluded that there is a difference in the quality of sleep of elderly before and after exercise elderly.

Keywords: Elderly Gymnastics, Quality, Social Services Werdha

ABSTRAK

Kualitas gangguan tidur adalah tidur yang dialami oleh penderita dengan gejala selalu lelah sepanjang hari, serta terus menerus. Studi pendahuluan yang peneliti lakukan di pelayanan social tresna werdha husnul khotimah dari 10 orang lansia sering terbangun 3 sampai 5 kali pada malam hari ada 7 orang (70%) dan yang melakukan senam lansia secara teratur ada 3 orang (30%) lansia ini tidak mengeluh tentang gangguan tidur. Tujuan Penelitian untuk mengetahui efektifitas senam Lansia terhadap kualitas tidur pada lansia. Jenis penelitian ini adalah quasi eskperimen dan menggunakan desain penelitian one shoot case study. Populasi seluruh lansia di pelayanan sosial werdha khusnul khotimah sebanyak 40 orang dan yang dijadikan sampel pada penelitian ini sebanyak 25 orang lansia yang mengalami gangguan tidur. Hasil penelitian didapatkan perbandingan rata-rata kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah dilakukan senam, sebelum dilakukan senam rata-rata kualitas tidur lansia mendapatkan nilai mean 14,44, dan setelah dilakukan senam rata-rata kualitas tidur lansia mendapatkan nilai mean 5,72. Berdasarkan uji *paired t-test* menunjukkan pula nilai *p value* sebesar 0,0001, dimana nilai tersebut ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan senam lansia

Kata Kunci: Senam Lansia, Kualitas Tidur, Pelayanan Sosial Werdha

PENDAHULUAN

Kualitas gangguan tidur adalah tidur yang dialami oleh penderita dengan gejala selalu lelah sepanjang hari, serta terus menerus. Salah satu perubahan yang terjadi pada lansia perubahan fisik dalam sistem saraf yang dapat menyebabkan gangguan tidur terganggu, kebutuhan tersebut peningkatan kebutuhan tidur pada lansia dapat dilakukan dengan beberapa cara, salah satunya adalah dengan senam lansia yang dapat merangsang sekresi melatonin optimal dan pengaruh beta-endhoprin dan bantuan dalam meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur lansia (Nugroho, 2007).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia antara lain penyakit, stress psikologis, obat, nutrisi, lingkungan, motivasi, gaya hidup dan latihan senam, Upaya-upaya untuk mempertahankan kesehatan lansia baik yang bersifat perawatan, pengobatan, pola hidup sehat, diantaranya senam lansia (Widianti & Proverawati, 2010).

Jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2006 sebesar kurang lebih dari 19 juta, dengan usia harapan hidup 66,2 tahun. Pada tahun 2010 jumlah lansia sebanyak 14.439.967 jiwa (7,18%) dan pada tahun 2010 mengalami peningkatan menjadi 23.992.553 jiwa (9,77%) sementara pada tahun 2011 jumlah lansia sebesar 20 juta jiwa (9,51%), dengan usia harapan hidup 67,4 tahun dan pada tahun 2020 (Almasir Hamid, 2012).

Dari data yang didapatkan, di Pekanbaru Riau hanya terdapat satu tempat pelayanan sosial bagi lanjut usia yaitu pelayanan social Tresna Werdha Khusnul Khotimah. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah Jl. Kharuddin Nasution Kecamatan Bukit Raya Kelurahan Simpang Tiga, terdapat 78 lansia. Hasil wawancara dari 10 orang lansia, sering terbangun 3 sampai 5 kali pada malam hari ada 7 orang (70,0%) dan yang melakukan senam lansia secara teratur ada 3 orang (30,0%) Lansia ini tidak mengeluh tentang gangguan tidur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas senam lansia terhadap kualitas tidur lansia di pelayanan Tresna Werdha Husnul Khotimah Kota Pekanbaru tahun 2015.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian *pre-experimental design* yaitu untuk melihat pre-test sebelum diberi perlakuan dan post-test setelah diberi perlakuan. Variabel bebas (senam lansia) dan variabel terikat (kualitas tidur). Penelitian ini dilaksanakan dari 24 November sampai 1 Desember 2015 di Pelayanan Tresna Werdha Husnul Khotimah dengan jumlah sampel 25 responden dan alat ukur yang digunakan adalah kuesioner. Analisis data bivariat dengan menggunakan *paired t test dependent* dengan menguji efektifitas suatu perlakuan terhadap suatu besaran variabel yang ingin ditentukan, yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh efektifitas sebelum dan sesudah dilakukan senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia.

HASIL

Berdasarkan uji paired t-test dependent menunjukkan bahwa nilai p value sebesar 0,0001, dimana nilai tersebut ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan senam lansia di Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah Kecamatan Simpang Tiga Kelurahan Bukit Raya Kota Pekanbaru Tahun 2015 (lihat tabel 1).

Tabel 1. Efektifitas Tidur Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam Lansia di Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah Kecamatan Simpang Tiga Kelurahan Bukit Raya Kota Pekanbaru Tahun 2015

No	Kualitas Tidur	N	Mean	SD	p-value
1	Sebelum Senam	25	14,44	3,137	0,0001
2	Sesudah Senam	25	5,72	2,052	

Berdasarkan uji paired t-test di dapatkan hasil perbandingan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah melakukan senam lansia (lihat tabel 2).

Tabel 2. Perbandingan Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Senam Lansia di Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah Kecamatan Simpang Tiga Kelurahan Bukit Raya Kota Pekanbaru Tahun 2015

No	Kualitas Tidur Sebelum Senam	Kualitas Tidur Sesudah Senam	Selisih Rata-rata
1	14	5	9
2	18	6	12
3	20	7	13
4	20	8	12
5	9	3	6

6	11	4	7
7	16	5	11
8	17	7	10
9	9	2	7
10	15	6	9
11	14	5	9
12	13	5	8
13	13	4	9
14	15	9	6
15	11	9	2
16	18	8	10
17	12	6	6
18	18	7	11
19	14	5	9
20	16	7	9
21	17	7	10
22	13	4	9
23	19	10	9
24	10	9	1
25	21	17	4

PEMBAHASAN

Efektifitas Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia

Dari hasil penelitian di dapatkan perbandingan rata-rata kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah dilakukan senam, sebelum dilakukan senam rata-rata kualitas tidur lansia sebesar 14,44, dan setelah dilakukan senam rata-rata kualitas tidur lansia sebesar 5,72. Berdasarkan uji *paired t-test dependent* menunjukkan pula bahwa nilai *p value* sebesar 0,0001, dimana nilai tersebut ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan senam lansia di Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah Kecamatan Simpang Tiga Kelurahan Bukit Raya Kota Pekanbaru Tahun 2015.

Hal tersebut menunjukkan ada peningkatan rata-rata kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan senam lansia di Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah Kecamatan Simpang Tiga Kelurahan Bukit Raya Kota Pekanbaru Tahun 2015.

Penelitian ini juga di dukung oleh penelitian Rahmawati (2012) S1 Jurusan Keperawatan Universitas Jenderal Soedirman Purwokertotentang Pengaruh Terapi Aktivitas Senam lansia terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Lansia Harapan I dan II Kelurahan Pabuaran. Berdasarkan Hasil uji statistik uji *Wilcoxon* pada kelompok perlakuan dan kontrol didapatkan nilai $p=0,000$ dan $p= 0,915$. hasil analisa statistik dengan *Mann-whitney-U* sebelum dan setelah intervensi didapatkan nilai $p=0,103$ dan $p=0,001$. Jadi dapat disimpulkan Senam lansia dapat memperbaiki kualitas tidur lansia di Posyandu Lansia Harapan I dan II Kelurahan Pabuaran.

Menurut Maryam et al (2008) yaitu Salah satu olahraga yang dapat meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur adalah dengan senam lansia secara rutin dalam satu minggu dengan durasi waktu 15-30 menit.

Kualitas gangguan tidur adalah tidur yang dialami oleh penderita dengan gejala selalu lelah sepanjang hari, serta terus menerus. Salah satu perubahan yang terjadi pada lansia perubahan fisik dalam system saraf yang dapat menyebabkan gangguan tidur terganggu, kebutuhan tersebut peningkatan kebutuhan tidur pada lansia dapat dilakukan dengan beberapa cara, salah satunya adalah dengan senam lansia yang dapat merangsang sekresi melatonin optimal dan pengaruh beta-endhoprin dan bantuan dalam meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur lansia (Nugroho,2007).

Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahwa adanya efektifitas senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia, karena senam lansia yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia ,maka sebaiknya para lansia yang mengalami gangguan tidur diharapkan dapat mengaplikasikan latihan senam lansia dengan gerakan-gerakan santai dirumah sehingga mengurangi gangguan tidur pada lansia.

SIMPULAN

Terdapatnya perubahan kualitas tidur pada lansia setelah melakukan senam lansia.

SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi wilayah kerja Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah, juga memberi informasi pada lansia tentang fungsi senam lansia terutama lansia yang mengalami gangguan tidur di Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah, dan diharapkan petugas kesehatan di Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah bisa mengadakan kembali senam lansia. Bagi Peneliti Lain, Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data, informasi dasar, dan *evidence based* untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut dan perlu dikembangkan dengan metode dan desain yang berbeda seperti casecontrol atau kohort.

DAFTAR PUSTAKA

- Hamid, Almasir (2012). Percaturan Wartawan Portal Despos. Diperoleh tanggal 20 Mei 2015) dari <http://www.kemsos.go.id/>
- Maryam.(2008). Ilmu Kesehatan Lanjut Usia, Jakarta : FKUI
- Nugroho. (2007). Keperawatan Lanjut Usia, Jakarta : ECG
- Rahmawati, Lely.(2012). Jurnal Pengaruh Terapi Aktivitas Senam lansia terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Lansia Harapan I dan II Kelurahan Pabuaran. S1 Jurusan Keperawatan Universitas Jenderal Soedirman ,Purwokerto
- Widianti & Proverawati,(2010). Senam Kesehatan. Yogyakarta : Nuha Medika.