

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA KHUSNUL KHOTIMAH KELURAHAN SIMPANG TIGA PEKANBARU TAHUN 2016.**

**Nislawaty**

**Dosen DIV Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau**

**ABSTRACT**

*Factors that affect the quality of sleep in the elderly include illness, depression, environment, lifestyle, and sleep disorders. Physical training or certain sports can be useful to overcome sleep disorder needs. Elderly gymnastics is a mild exercise that is easy to do is not burdensome, which can be applied to the elderly. This study aims to determine the influence of elderly gymnastics on sleep quality in the elderly in Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah. The research design used was Quasi Eksperimen with One Group Pretest Posttest design. The sample in this study is as many as 24 elderly who experience sleep disorder. The results showed that the quality of sleep in the elderly before the elderly gymnastics most entered the category of poor sleep quality (100%). After doing elderly gymnastics, poor sleep quality becomes good sleep quality that is (45,8%). From the result of statistical test result for t table equal to 2,080. The value of t arithmetic > t table (24,763 > 2,080) and the significance value (sig 2 tailed) of 0.000 (less than 0.05). The conclusion of this research is there is influence of elderly gymnastics toward sleep quality at elderly in Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru. Elderly gymnastics very useful in improving sleep quality at elderly so expected in elderly to be able to increase importance of consciousness of elderly gymnastics.*

**Keywords : Elderly Gymnastics, Sleep Quality**

**PENDAHULUAN**

**Latar Belakang**

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi terutama dibidang kedokteran ikut andil dalam meningkatkan kualitas hidup manusia dan menjadikan rata-rata usia harapan hidup bangsa Indonesia makin meningkat. Keadaan ini menyebabkan jumlah populasi lanjut

usia semakin besar, bahkan cenderung semakin cepat dan pesat. Meningkatnya usia harapan hidup dipengaruhi oleh, yaitu : Majunya pelayanan kesehatan, Menurunnya angka kematian bayi dan anak, Adanya perbaikan gizi dan sanitasi, dan adanya pengawasan diri terhadap penyakit menular

Lanjut usia merupakan suatu anugrah. Menjadi tua, dengan segenap keterbatasannya, pasti akan dialami oleh seseorang bila ia panjang umur. Di Indonesia, istilah untuk kelompok usia ini belum baku, orang memiliki sebutan yang berbeda-beda. Ada yang menggunakan istilah usia lanjut ada pula lanjut usia (Noorkasiani, 2009).

Menurut Undang-undang No.13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia, ketetapan seseorang dianggap lanjut usia sangat bervariasi, karena setiap negara memiliki kriteria dan standar yang berbeda. Di Indonesia, seseorang dikatakan lanjut usia bila ia telah memasuki atau mencapai usia 60 tahun lebih.

Menurut Nugroho (2009), dalam perjalanan hidup manusia, proses menua merupakan hal yang wajar dan akan dialami oleh semua orang yang dikaruniai umur panjang. Hanya lambat atau cepatnya proses tersebut bergantung pada setiap individu yang bersangkutan. Meningkatnya jumlah lanjut usia sebenarnya adalah indikator yang menunjukkan semakin sehatnya penduduk Indonesia karena usia harapan hidupnya meningkat, meskipun disisi lain produktivitas mereka menurun. Proses penuaan penduduk tentunya berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik sosial, ekonomi, dan terutama kesehatan, karena dengan semakin bertambahnya usia, fungsi organ tubuh akan semakin menurun baik karena faktor alamiah maupun karena penyakit. Kualitas hidup penduduk lanjut usia yang umumnya masih rendah dapat terlihat dari pendidikan tertinggi yang

ditamatkan dan angka buta huruf lanjut usia (Nugroho, 2005).

Data proporsi Lanjut usia di dunia diperkirakan mencapai 22 % dari penduduk dunia atau sekitar 2 miliar pada tahun 2020, sekitar 80 % Lanjut usia hidup di negara berkembang. Jumlah penduduk di 11 negara anggota World Health Organization (WHO) kawasan Asia Tenggara yang berusia di atas 60 tahun berjumlah 142 juta orang dan diperkirakan akan terus meningkat hingga 3 kali lipat ditahun 2050. Sedangkan jumlah Lanjut usia di seluruh dunia dapat mencapai jumlah 1 miliar orang dalam kurun 10 tahun mendatang ( Data Kependudukan PBB, 2013).

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 2010 dan 9,6 % dari jumlah penduduk (Sensus Penduduk, 2010). Penduduk lansia ini diproyeksikan menjadi 28,8 juta jiwa (11,34 %) dari total penduduk Indonesia pada tahun 2020, atau menurun proyeksi Bappenas jumlah penduduk lansia 60 tahun akan menjadi dua kali lipat (36 juta) pada tahun 2025. Selama 40 tahun, penambahan jumlah lansia 10 kali lipat, sedangkan jumlah penduduk hanya bertambah 2 kali lipat (Depsos, 2008).

Seiring perubahan usia, tanpa disadari juga pada orang lansia akan mengalami perubahan-perubahan fisik, psokosial dan spiritual. Salah satu perubahan tersebut adalah perubahan kualitas tidur. Menurut *National Sleep Foundation* (NSF) sekitar 67 % dari 1.508 lansia di Amerika usia 65 tahun keatas

melaporkan mengalami gangguan tidur dan sebanyak 7,3 % lansia mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur atau insomnia (Breus, 2005).

Pengkajian pola tidur dilakukan atas dasar pemahaman terhadap proses penuaan yang terjadi pada pengkajian pola tidur. Hal ini mencakup perubahan siklus tidur seiring penuaan. Bentuk kelainan yang dikaji meliputi adanya berbagai konsekuensi fungsional berupa : susah tidur pulas, sering terbangun, serta kualitas tidur yang rendah (Noorkasiani, 2009).

Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun (Khasanah, 2012). Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif dari tidur.

Gangguan tidur dapat menyebabkan gangguan pada aktifitas sehingga turunnya produktifitas yang sering kali mengganggu kegiatannya. Tubuh manusia diciptakan yang secara alamiah telah diatur sebuah metabolisme fisik yang akan mempengaruhi kesehatan. Fisik dan mental seseorang akan sehat jika terdapat keteraturan antara terjaga dan tidur. Tidur juga berfungsi terhadap penataan kembali keseimbangan fisik setelah sekian lamanya terjaga dan terjadi kelelahan kerja. Tubuh lelah akibat tidak tidur semalaman membuat penderita gangguan tidur mudah terusik. Hal-hal yang kecil dapat menimbulkan kemarahan karena penderita gangguan tidur menjadi pribadi yang sensitif. Jika dikaitkan dengan berbagai macam penyakit yang bisa

ditimbulkan dari gangguan tidur, seperti berisiko terserang hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, dan lain-lain (Mukhlidah, 2011).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia antara lain, penyakit, depresi, lingkungan, gaya hidup, dan gangguan tidur (Saryono, 2010). Upaya-upaya untuk mempertahankan kesehatan lansia baik yang bersifat perawatan, pengobatan, pola hidup sehat, diantaranya senam lansia (Widianti, 2010). Senam Lansia adalah olahraga ringan yang mudah dilakukan dan tidak memberatkan, yang dapat diterapkan pada lansia. 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 membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran didalam tubuh (Suhardo, 2007)

Dari hasil studi penelitian skripsi S1 terdahulu oleh Kartiko Heri Cahyono yang meneliti tentang Pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang, menunjukkan adanya pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia. Kelompok intervensi kategori rata-rata kualitas tidur sebelum diberikan senam lansia sebesar 2,000, dan kategori rata-rata kualitas tidur setelah diberikan senam lansia sebesar 1,5882. Berdasarkan dengan uji *t-test dependent* menunjukkan pula bahwa nilai *t* hitung sebesar 3,347 dan nilai *p-value* sebesar 0,040 ( $\alpha=0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kualitas tidur lansia

sebelum dan sesudah diberikan senam lansia di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. Berdasarkan penelitian terdahulu, peneliti ingin meneliti tentang pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia, dilokasi penelitian dan tahun penelitian yang berbeda.

Dari data yang didapatkan oleh peneliti, di Pekanbaru Riau hanya terdapat satu tempat pelayanan sosial bagi lanjut usia yaitu pelayanan sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Jl. Kharudin Nasution Kecamatan Bukit Raya Kelurahan Simpang Tiga, terdapat 77 Lansia. Hasil wawancara 10 orang lansia, sering terbangun 3

sampai 5 kali pada malam hari ada 8 orang (80%) dan 2 orang (20%) lansia lain tidak mengeluh tentang gangguan tidur.

### Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Pengaruh Senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia di Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Kecamatan Bukit Raya Kelurahan Simpang Tiga Pekanbaru Tahun 2016?”

### Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia Di Pelayanan Sosial Werdha Khusnul Khotimah Pada Tahun 2016.

## METODE PENELITIAN

### Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasi Eksperimen* dengan *One Group Pretest Posttest design* yaitu responden dilakukan pengukuran tingkat kualitas tidur

sebelum dilakukan senam lansia disebut dengan *pre tes* ( $O_1$ ), diberikan perilaku senam lansia pada subjek (X), dan dilakukan pengukuran terhadap responden kualitas tidur setelah dilakukan senam lansia ( $O_2$ )

## HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia di panti sosial tresna werdha khusnul khotimah pekanbaru tahun 2016. Pengumpulan data ini dimulai dari tanggal 13 juli – 17 juli 2016, dengan

jumlah responden sebanyak 24 orang. Dari penyebaran kuesioner Pengujian hipotesis ini dianalisis menggunakan bantuan komputer program SPSS versi 16.00 for windows dan diperoleh hasil sebagai berikut:

### A. Analisa Univariat

#### 1. Rata-rata kualitas tidur lansia sebelum dilakukan senam lansia

**Tabel 4.1** Tingkat kualitas tidur sebelum dilakukan senam pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru bulan Juli 2016.

Tingkat kualitas Tidur	Pre Test	
	Jumlah	(%)

Kualitas Tidur Baik	0	0.0
Kualitas Tidur Buruk	24	100.0
Total	24	100.0

Sumber : Penyebaran Kuesioner

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan data sebelum dilakukan senam lansia bahwa hasil tertinggi dari *pretest* terhadap tingkat kualitas tidur yaitu kualitas tidur buruk (100%). Sementara kualitas tidur baik (0%).

**Tabel 4.2** Rata-rata kualitas tidur sebelum dilakukan senam pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru bulan Juli 2016

Variabel	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kualitas tidur sebelum dilakukan senam	15.33	24	1.880	.384

Sumber : Uji Statistik

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan data sebelum dilakukan senam lansia bahwa rata-rata kualitas tidur lansia sebelum melakukan senam lansia adalah 15,33 dan standart deviasi 1,880 dengan tingkat kesalahan 95% (0,05).

## 2. Gambaran rata-rata kualitas tidur setelah dilakukan senam lansia.

**Tabel 4.3** Tingkat kualitas tidur setelah dilakukan senam pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru bulan Juli 2016

Tingkat kualitas Tidur	Post Test	
	Jumlah	(%)
Kualitas Tidur Baik	13	54.2
Kualitas Tidur Buruk	11	45.8
Total	24	100.0

Sumber : Penyebaran Kuesioner

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan data setelah melakukan senam lansia bahwa hasil tertinggi dari *posttest* terhadap tingkat kualitas tidur yaitu kualitas tidur baik yaitu (54,2%) dan kualitas tidur buruk (45,8%).

**Tabel 4.4** Rata-rata kualitas tidur setelah dilakukan senam pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru bulan Juli 2016.

Variabel	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error
Kualitas tidur setelah dilakukan senam	5.79	24	1.103	.225

Sumber : Uji Statistik

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan data setelah melakukan senam lansia bahwa rata-rata nilai kualitas tidur lansia adalah 5,79 dan standart deviasi 1,103 dengan tingkat kesalahan 0,05 (95%).

## B. Analisa Bivariat

### 1. Hubungan dua sampel berpasangan

**Tabel 4.5** Uji korelasi Hubungan dua sampel berpasangan antara Pretest dan Posttest kualitas tidur sebelum dan setelah mendapatkan intervensi senam lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru bulan Juli 2016.

Variabel	N	Correlation	Sig.
Kualitas tidur sebelum dilakukan senam & Kualitas tidur setelah dilakukan senam	24	.287	.175

Sumber : Uji Statistik

Dari tabel 4. Didapatkan hasil Output SPSS menjelaskan tentang besarnya korelasi atau hubungan antara dua sampel berpasangan yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Pengambilan keputusannya jika signifikansi (Sig) < 0,05 maka terdapat hubungan yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan. Diketahui nilai korelasi sebesar 0,894 dengan signifikansi 0,000. Karena signifikansi < 0,05

maka dapat disimpulkan terjadi hubungan yang signifikan antara skor *pretest* dan skor *posttest*. Jika nilai korelasi semakin mendekati 1, maka hubungannya semakin kuat. Sedangkan jika nilai korelasinya semakin mendekati 0, maka hubungannya semakin lemah. Karena nilai korelasi 0,287 maka hubungan yang terjadi adalah lemah. Sehingga ada faktor lain yang berhubungan.

### 2. Perbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah dilakukan senam lansia

**Tabel 4.6** Rata-rata kualitas tidur sebelum dan setelah mendapatkan intervensi senam lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru bulan Juli 2016.

Variabel	Paired Differences			t	Df	Sig.
	Mean	SD	SE			
Kualitas tidur sebelum dilakukan senam - Kualitas tidur setelah dilakukan senam	9.542	1.888	.385	24.763	23	.000

Sumber : Uji Statistik

Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan hasil Output SPSS menjelaskan tentang hasil uji sampel berpasangan (Paired Sample T Test). Pengambilan keputusannya mengacu pada nilai signifikansinya (Sig. 2 tailed). Jika signifikansi < 0,05 maka kesimpulannya ada perbedaan skor pretest dan post test. Sebaliknya jika signifikansi > 0,05 maka tidak ada perbedaan antara skor pretest dan skor post test. Berdasarkan output SPSS si atas diketahui



nilai signifikansi (sig 2 tailed) sebesar 0,000 (kurang dari 0,05). Dari tabel diketahui nilai t hitung adalah 24,763. Menentukan t tabel dapat dilihat pada tabel statistik untuk tingkat signifikansi  $0,05 : 2 = 0,025$  (uji 2 sisi) dan dengan derajat kebebasan df ( $n - 3$  atau  $24 - 3 = 21$ ). Hasil untuk t tabel sebesar 2,080. Nilai t hitung  $>$  t tabel ( $24,763 > 2,080$ ), maka  $H_0$  ditolak. Jadi disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara sebelum dan sesudah intervensi. Dari rata-rata dapat diketahui bahwa rata-rata skor *posttes* 5,79 lebih rendah dari *pretest* 15,33. Hal ini dapat diartikan pula bahwa dengan adanya senam lansia memberikan pengaruh positif pada kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru.

## PEMBAHASAN

### A. Tingkat kualitas tidur sebelum dilakukan senam lansia pada lansia.

Hasil *pretest* sebelum dilakukan senam lansia menunjukkan bahwa mayoritas lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru memiliki tingkat kualitas tidur buruk berdasarkan tabel 4.1 sebanyak 24 orang (100%), dan tingkat kualitas tidur baik 0 (0%). Hal ini dapat dikarenakan kualitas tidur responden dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor meliputi obat-obatan, kondisi lingkungan, asupan makanan, dan hormon. Sedangkan faktor internal dapat berupa penyakit fisik, stres emosional, depresi, aktifitas fisik dan gaya hidup

Pada umumnya waktu tidur yang dibutuhkan oleh setiap orang untuk tidur tidak sama. Hal tersebut didasari menurut depkes (2001) yang menyatakan bahwa bertambahnya usia seseorang akan berpengaruh terhadap kualitas tidur pada kelompok lanjut usia. Keluhan tentang kesulitan tidur diwaktu malam seringkali terjadi pada lanjut usia, hal ini dikarenakan faktor fisiologis yang telah mengalami kemunduran (Potter&Perry, 2005).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara menggunakan kuesioner PSQI, gangguan-gangguan yang sering dialami responden ketika

tidur malam antara lain adanya gangguan-gangguan ketika tidur malam seperti keadaan ruangan yang panas. Pola tidur dapat dipengaruhi oleh lingkungan, bukan seluruhnya akibat proses penuaan (Garcia-Garcia & Drucker-Colin, 1999, dalam Maas, 2011).

Ruangan yang terlalu hangat atau dingin seringkali menyebabkan lansia gelisah (Potter & Perry, 2005). Suasana kamar tidur yang terlalu hangat dan pengap juga membuat lansia seringkali terjaga dari tidurnya. Responden juga menyatakan seringkali terbangun akibat mendengar suara dengkur teman sekamar. Suara mempengaruhi tidur seseorang. Tidur tanpa ketenangan atau teman tidur yang mendengkur dapat mengganggu tidur (Potter & Perry, 2005). Kebisingan dapat berdampak pada kualitas tidur yang buruk. Hal ini selaras dengan pernyataan Potter & Perry (2005) yang menyatakan bahwa lingkungan tempat lansia tidur berpengaruh penting terhadap kemampuan untuk tertidur dan tetap tertidur. Hal-hal tersebut merupakan faktor yang sering dialami lansia di panti sosial tresna werdha khusnul khotimah sehingga menyebabkan kebutuhan tidurnya kurang tercukupi.

### B. Gambaran Kualitas tidur setelah dilakukan senam lansia pada lansia.

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan data setelah dilakukan senam lansia dari *posttest*, sebanyak 13 responden (54,2%) mengalami penurunan skor menjadi kualitas tidur baik dari hasil *pretest* 100% mengalami penurunan nilai pada *posttest* menjadi 45,8 %. Dari hasil penelitian, 11 responden (45,8%) yang masih mengalami kualitas tidur buruk belum mendapatkan manfaat maksimal dari senam lansia tersebut. Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 8 dari 11 responden yang kualitas tidur buruk masih menggunakan obat tidur untuk membantu dalam memulai tidur. Faktor yang mempengaruhi pemenuhan kebutuhan tidur yang dialami responden dengan kualitas tidur buruk yaitu adanya gangguan-gangguan ketika tidur malam seperti keinginan buang air kecil, keadaan ruangan yang panas, dan gangguan suara yang lain.

Notoatmodjo (2007) mengungkapkan bahwa sebelum orang mengadopsi perilaku baru, terjadi melalui proses yang berurutan, yaitu: awareness (kesadaran) yakni orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui dahulu terhadap stimulus (objek), interest (merasa tertarik) terhadap stimulus (objek), evaluasi (menimbang-nimbang) terhadap baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya, trial yakni objek sudah mulai mencoba melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang dikehendaki oleh stimulus, dan adoption yakni subjek yang telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran dan sikap terhadap stimulus.

Berdasarkan hasil penelitian, responden mengatakan setelah mengikuti pelaksanaan senam bugar lansia secara teratur, pikiran lebih

tenang tidak gelisah ataupun stres, lebih mudah konsentrasi, merasa gembira, dan tidurnya lebih nyenyak dari biasanya serta mudah mengawali tidur. Berdasarkan asumsi peneliti, setelah pelaksanaan senam lansia sebagian besar responden terpenuhi kebutuhan tidurnya karena senam lansia yang dilakukan memunculkan awareness (kesadaran) yakni responden mulai menyadari tujuan dan manfaat senam lansia untuk mengatasi masalah gangguan tidurnya, interest yaitu responden merasa tertarik untuk melakukannya, evaluasi yaitu responden merasa senam lansia merupakan salah satu cara yang baik untuk mengatasi masalah gangguan tidur yang dialaminya dan mudah dilaksanakan, trial yakni responden mencoba melakukan senam lansia seperti yang diajarkan oleh peneliti, dan adoption yakni subjek merasakan manfaat dari senam lansia dan berusaha melakukannya secara teratur hingga muncul respon relaksasi, yaitu merasa nyaman dan tenang serta rileks sehingga mudah tertidur.

### **C. Pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia.**

Pada tabel 4.6 dapat dilihat uji *Paired sample t-test* didapatkan nilai *t* hitung sebesar 24,763 didapatkan hasil Output SPSS menjelaskan tentang hasil uji sampel berpasangan (*Paired Sample T Test*). Pengambilan keputusannya mengacu pada nilai signifikansinya (*Sig. 2 tailed*). Jika signifikansi  $< 0,05$  maka kesimpulannya ada perbedaan skor *pretest* dan *post test*. Sebaliknya jika signifikansi  $> 0,05$  maka tidak ada perbedaan antara skor *pretest* dan skor *post test*. Berdasarkan output SPSS si atas diketahui nilai



signifkansi (sig 2 tailed) sebesar 0,000 (kurang dari 0,05). Dari tabel diketahui nilai t hitung adalah 24,763 dan t tabel sebesar 2,080. Nilai t hitung > t tabel ( $24,763 > 2,080$ ). Dari hasil uji statistik didapatkan nilai p lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ), Hal tersebut menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak yang artinya ada pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia.

Dari hasil penelitian, responden yang berusia 76-90 sebanyak 4 orang (16,7%). Usia menjadi faktor yang mempengaruhi keikutsertaan lansia dalam senam lansia yang termasuk kategori *elderly* (60-75) ini masih memiliki aktivitas fisik yang baik sehingga mereka tidak mengalami kesulitan. Semakin bertambahnya usia berpengaruh terhadap penurunan dari periode tidur. Perubahan kualitas tidur pada lansia disebabkan oleh kemampuan fisik lanjut usia yang semakin menurun. Kemampuan fisik menurun karena kemampuan organ dalam tubuh yang menurun, seperti jantung. Penurunan kemampuan organ mengakibatkan daya tahan tubuh dan kekebalan tubuh turut berpengaruh (Prasadja, 2009). Berdasarkan penelitian Sumedi (2010) dalam penelitiannya mengatakan bahwa gangguan tidur terjadi karena adanya ketegangan otot, ketika seseorang mengalami stress maka beberapa otot akan mengalami ketegangan dan membuat orang tidak dapat santai atau relaks sehingga tidak dapat memunculkan rasa mengantuk.

Dari hasil penelitian, sebanyak 13 responden (54,2%) mengalami penurunan skor menjadi kualitas tidur baik dari hasil *pretest* 100% mengalami penurunan nilai pada *posttest* menjadi 45,8 %. Terjadinya penurunan skor kualitas tidur lansia

sesudah dilakukan senam lansia didukung juga oleh hasil penelitian Youngstedt (2005) latihan fisik atau olahraga tertentu dapat bermanfaat untuk mengatasi gangguan pemenuhan kebutuhan tidur. Hal ini dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur pada lansia. Peneliti berasumsi, hal ini terjadi akibat responden benar-benar melakukan serangkaian intervensi dengan baik, maka manfaat senam secara langsung didapatkan oleh responden. Antusiasme responden mengikuti senam lansia yang dilaksanakan selama 3 hari diikuti secara teratur dari hari pertama hingga hari ke tiga.

Berdasarkan dari hasil penelitian terlihat, bahwa senam lansia sangat bermanfaat dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Kecukupan tidur seseorang sebenarnya bukan hanya diukur dari lama waktu tidur, tapi juga kualitas tidur itu sendiri. Tidur seseorang dikatakan berkualitas adalah jika ia bangun dengan kondisi segar dan bugar (Prasadja, 2009). Salah satu olahraga yang dapat meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur adalah dengan senam lansia secara rutin. Aktivitas senam ini akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas yang ada di dalam tubuh (Indonesia Nurse, 2008).

Maryam (2008) mengungkapkan bahwa, mereka yang berusia lebih dari 60 tahun perlu melaksanakan olahraga secara rutin untuk mempertahankan kebugaran jasmani dan memelihara serta mempertahankan kesehatan di hari tua. Salah satu komponen kebugaran jasmani yang dapat dilatih kelenturan yang merupakan kemampuan untuk

dapat menggerakkan otot dan sendi pada seluruh daerah pergerakannya. Kurang gerak dapat menimbulkan kelesuan dan menurunkan kualitas fisik yang berdampak seseorang akan lebih sering terserang penyakit. Dengan melakukan aktifitas fisik dapat meningkatkan sikap, mengurangi stress dan kesepian, menjadikan tidur lebih baik, dan mencegah perasaan depresi (Stanley, 2007).

Senam lansia adalah olahraga yang ringan yang mudah dilakukan tidak memberatkan, yang dapat diterapkan pada lansia. 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, 2010).

Latihan-latihan senam lansia yang dikombinasikan dengan teknik pernafasan yang dilakukan secara sadar dan menggunakan diafragma, memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Teknik pernafasan tersebut, mampu memberikan pijatan pada jantung yang menguntungkan akibat naik turunnya diafragma, membuka sumbatan-sumbatan dan memperlancar aliran darah ke jantung serta meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh. Aliran darah yang meningkat juga dapat meningkatkan nutrien dan oksigen. Peningkatan oksigen di dalam otak akan merangsang meningkatkan sekresi serotonin sehingga membuat tubuh menjadi tenang dan mudah untuk tertidur (Erliana, 2008).

Manfaat senam lansia ini adalah untuk memperlancar proses

degenerasi karena perubahan usia, mempermudah untuk menyesuaikan kesehatan jasmani dalam kehidupan, dan memperbaiki cadangan dalam fungsinya terhadap bertambahnya tuntutan, misalnya sakit sebagai rehabilitas. Senam lansia dibuat merupakan upaya peningkatan kesegaran jasmani kelompok lansia yang jumlahnya semakin bertambah. Sehingga perlu kiranya diberdayakan dan dilaksanakan secara benar, teratur dan terukur (Suroto, 2007).

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

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 2016”, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Kualitas tidur pada lansia sebelum dilakukan senam lansia sebagian besar masuk kategori kualitas tidur buruk yaitu (100%).
2. Kualitas tidur pada lansia setelah dilakukan senam lansia mengalami penurunan skor dari kualitas tidur buruk menjadi kualitas tidur baik yaitu (45,8%)
3. Terdapat pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru tahun 2016. Hal ini dibuktikan dengan  $p\text{-value} = 0,000 \leq \alpha = 0,05$ , sehingga  $H_0$  ditolak pada derajat kemaknaan 0,05.

### Saran

#### Bagi Lansia

Hasil penelitian ini sebagai panduan dasar atau usaha mandiri yang digunakan untuk mengatasi

kualitas tidur pada lansia yang relatif lebih murah atau tidak perlu mengeluarkan biaya karna dapat dilakukan sendiri atau didampingi oleh keluarga. Diharapkan pada lansia untuk dapat meningkatkan keasadaran pentingnya senam lansia. Bagi Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah

Diharapkan bagi pengelola panti sosial tresna werdha khusnul khotimah Pekanbaru dapat menjadikan senam lansia sebagai salah satu kegiatan rutin dipanti tersebut, sehingga kualitas tidur lansia dapat meningkat. Sehingga diharapkan dengan kualitas tidur yang bagus dan semakin meningkatkan status kesehatan lansia dan hidup lebih berkualitas.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya sebaiknya untuk penilaian kualitas tidur pada lansia tidak hanya dengan wawancara satu waktu tetapi juga dilakukan dengan observasi harian karna melihat karakter lansia yang pelupa.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arifin Z. (2005). *Dasar-Dasar penelitian karya ilmiah*. Jakarta: EGC
- Budiharjo S., Prakoso D., Sobijanto. 2004. *Pengaruh senam bugar lansia terhadap kekuatan otot wanita lanjut usia tidak terlatih di Yogyakarta*. Jurnal sains kesehatan 2004, XVII(1).
- Buysse DJ, et all. 1989 the pittsburg sleep quality index: a ew instruumen for psychiatric practice and reasearch. Pittsburg: univercity of pittsburgh
- Carpenito, Lynda Juall. (2009). *Diagnosis Keperawatan: Aplikasi pada Praktik Klinis*. Edisi 9. Jakarta: EGC.
- Darmabudi I Komang Rai. (2014). *Pengaruh senam lansia tera terhadap peningkatan kualitas tidur lansia Di Desa Kawan Kecamatan Bangli*. Jurnal sains kesehatan 2014
- Dempsey dkk. (2002). *Riset keperawatan: buku ajar dan latihan edisi 4*. Jakarta: EGC
- Efrida, A. (2011). *Metode penelitian keperawatan*. Semaraang: toha putra.
- Erliana, E. (2008). *Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum Dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif Di PSTW Ciparay Bandung*. STIKES Aisyiyah Yogyakarta.
- Green, W. 2009. *50 Hal Yang Bisa Anda Lakukan Hari Ini Untuk Mengatasi Insomnia*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo
- Indonesia nurse. 2008. *Manfaat Senam Lansia Terhadap Kebugaran*.(online). <http://indonesiannursing.com/manfaat-senam-lansia-terhadap-kebugaran/>.
- Khasanah., & Hidayati. (2012). *Kualitas tidur lansia balai rehabilitasi sosial "MANDIRI" semarang*. Jurnal nursing studie
- Kartiko Heri Cahyono. (2013). *Pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia Di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang*. Jurnal sains kesehatan 2013.
- Maas, L. Meridean. 2011. *Asuhan Keperawatan Geriatrik: Diagnosis NANDA, Kriteria Hasil NOC, & Intervensi NIC*. Jakarta: EGC.

- Maryam, R.S. dkk. (2012). *Mengenal usia lanjut dan perawatannya*. Jakarta: salemba medika
- Notoatmodjo, S. (2005). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta Medika.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: PT. Rineka Cipta Medika.
- Nursalam. (2013). *Konsep penerapan metode penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: salemba medika.
- Potter, p. A., & perry, a. G. (2005). *Fundamental keperawatan. Buku 2 edisi 4*. Jakarta : salemba Medika.
- Prasadja, A. (2009). *Ayo bangun dengan bugar karena tidur yang benar*. Jakarta: Penerbit Hikmah
- Prayitno, A. 2002. *Gangguan pola tidur pada kelompok usia lanjut dan penatalaksanaannya*. Jurnal Kedokteran Trisakti
- Promkes dinkes kepri. 2010. *Gaya hidup sehat*. <http://www.dinkesprovkepri.org/component/content/article/3-artikel-kesehatan/31-gaya-hidup-sehat>
- Setiawan, dkk. (2011). *Metodologi penelitian kebidanan DIII, DIV, S1, dan S2*. Yogyakarta: nuha medika
- Sumedi, T. (2010). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Pengukuran Skala Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Dewantara Cilacap*, Jurnal Sudirman Poltekes Depkes Purwokerto.
- Suparto. (2008). *Seks untuk lansia*. Bandung: pt remaja rosdakarya
- Tamher, S & Noorkasiani. (2009). *Kesehatan usia lanjut dengan pendekatan asuhan keperawatan*. Jakarta: salemba medika
- Stanley, M., & Gauntlett, B. P. (2006). *Buku ajar keperawatan gerontik edisi 2*. Jakarta: EGC
- Widianti, A. T., & Proverawati, A. (2010). *Senam kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Youngstedt, SD. 2005. *Effects of Exercise on Sleep*. Department of Exercise Science, Norman J. Arnold School of Public Health, University of South Carolina, 1300 Wheat Street, Columbia, SC 29208, USA. Pages 355-365.

**ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN MOTIVASI PERAWAT DI  
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH TELUK KUANTAN TAHUN 2016**