

PENGARUH SENAM TERA TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA ORANG YANG LEBIH TUA DI DESA MANCUNG KECAMATAN KELAPA BANGKA BARAT TAHUN 2024

Meliana^{1*}

Prodi S1 Ilmu Keperawatan, Institut Citra Internasional¹

*Corresponding Author : melianaarmin@gmail.com

ABSTRAK

Kualitas tidur yang buruk merupakan salah satu masalah kesehatan bagi orang yang lebih tua, jika dibiarkan begitu saja bisa menyebabkan keterlambatan dalam proses berfikir dan beraktivitas, kurang fokus dan konsentrasi, serta terganggunya memori jangka pendek. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam tera terhadap kualitas tidur pada orang yang lebih tua di Desa Mancung Kecamatan Kelapa Bangka Barat Tahun 2024. Metode penelitian ini adalah *Pra-Eksperimental* melalui pendekatan *one group pretest -posttest*. Teknik sampling menggunakan *Simple Random Sampling* dengan sampel 30 responden. Instrumen penelitian menggunakan lembar kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan analisa data menggunakan *Paired Sample T-test*. Kualitas tidur orang yang lebih tua sebelum diberikan intervensi senam tera, diperoleh nilai mean sebesar 7,72 dan kualitas tidur orang yang lebih tua setelah diberikan intervensi senam tera, diperoleh nilai mean sebesar 5,24. Hasil analisa menunjukkan bahwa ada pengaruh senam tera terhadap kualitas tidur orang yang lebih tua dengan nilai *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$. Saran dari penelitian ini yaitu diharapkan orang yang lebih tua untuk bisa menjaga kualitas tidurnya dengan cara rutin melakukan senam tera walaupun hanya 30 menit, agar bisa menjaga tubuh tetap segar dan bugar.

Kata kunci : kualitas tidur , orang yang lebih tua, senam tera

ABSTRACT

Poor sleep quality is one of the healthy problems for older people, if left alone it can cause delays in the process of thinking and activities, lack of focus and concentration, and impaired short-term memory. This research aims to find out the effect of tera gymnastics on the quality of sleep in older people in Mancung village, Kelapa sub-district, west Bangka in 2024. This research method is pre-experimental through a one group pretest- posttest approach. Sampling technique using simple random sampling with a sample of 30 respondents. Research instrument using Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire sheet and data analysis using Paired Sample T-test. The sleep quality of older people before being given tera gymnastics intervention, obtained a mean value of 7,72 and the sleep quality of older people after being given tera gymnastics intervention, obtained a mean value of 5,24. The results of the analysis show that there is an effect of tera gymnastics on the sleep quality of older people with a p-value of $0.000 < 0,05$. The advice from this research is that it is expected that older people will be able to maintain the quality of their sleep by regularly doing tera gymnastics even if it is only 30 minutes, so that they can keep the body fresh and fit.

Keywords : sleep quality, older people, tera gymnastics

PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah tahapan dari proses penuaan ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh secara perlahan yang digunakan untuk mempertahankan fungsi normal sehingga tubuh mengalami kerentanan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang dialami (Salsabila, 2024). Menurut *World Health Organization* (2022), secara global prevalensi orang yang lebih tua di dunia akan terus mengalami peningkatan. Diperkirakan pada tahun 2030, dijumpai 1 dari 6 orang di dunia akan berusia 60 tahun atau lebih. Penduduk yang berusia di atas 60 tahun mengalami peningkatan pada tahun 2020 dijumpai sebanyak 1 miliar dan pada tahun 2022

menjadi 1,4 miliar. Diperkirakan pada tahun 2050, populasi dunia yang berusia 60 tahun ke atas akan berlipat ganda menjadi 2,1 miliar. Orang yang lebih tua yang berusia 80 tahun atau lebih diperkirakan akan meningkat tiga kali lipat antara tahun 2020 dan 2050 hingga mencapai 426 juta jiwa. (*World Health Organization*, 2022).

Menurut Direktorat Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Kementerian Sosial RI, pada 2021 Indonesia sudah memasuki ageing population. Pada tahun 2015, jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas telah melebihi angka 8,5%, dan pada tahun 2021 angka tersebut meningkat menjadi 10%. Terdapat 8 provinsi yang termasuk (ageing population) yaitu Yogyakarta (15,52%), Jawa Timur (14,53%), Jawa Tengah (14,17%), Sulawesi utara (12,74%), Bali (12,71%), Sulawesi Selatan (11,24%), Lampung (10,22%) dan Jawa Barat (10,18%) (Badan Pusat Statistik Lansia Indonesia, 2022). Berdasarkan hasil proyeksi, jumlah populasi orang yang lebih tua provinsi Kepulauan Bangka Belitung berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020 sebanyak 12.543 jiwa dan tahun 2021 sebanyak 22.849 jiwa, setiap tahun mengalami peningkatan. Pada tahun 2022 jumlah orang yang lebih tua sebanyak 50.358 jiwa, dimana jumlah tersebut terdiri dari 25.403 laki-laki dan 24.955 perempuan (Nortito, 2020).

Bertambahnya populasi orang yang lebih tua, akan mempengaruhi bertambahnya permasalahan yang dialami lanjut usia yaitu adalah gangguan tidur. Adanya proses menua membuat lanjut usia menjadi lebih mudah mengalami gangguan tidur. Gejala penting dari gangguan tidur pada orang yang lebih tua adalah kualitas tidur yang buruk (Tarwoto, 2021). *National Institute of Health*, juga mengatakan bahwa 50% lanjut usia yang berusia 65 tahun atau lebih mengalami gangguan tidur (Harningtyas, 2023). Meningkatkan kualitas tidur dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dari asupan nutrisi, modifikasi lingkungan, kebersihan diri, dan olahraga. Olahraga sangat efektif untuk meningkatkan kualitas tidur. Dua puluh menit berolahraga perhari sangat dianjurkan untuk menjaga tubuh tetap bugar dan mendapat tidur yang berkualitas (Rafiudin, 2004).

Olahraga usia lanjut perlu diberikan dengan patokan, antara lain beban ringan atau sedang, waktu relative lama dan bersifat aerobik. Beberapa contoh olahraga yang dapat dilakukan oleh orang yang lebih tua yaitu jalan kaki, olahraga yang bersifat kreatif dan senam. Beberapa senam yang dapat dilakukan oleh orang yang lebih tua salah satunya adalah senam tera (Ina et al., 2018). Senam tera adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang dapat diikuti oleh lanjut usia dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisiologis lansia. Senam tera tidak hanya berpengaruh terhadap fungsi fisiologis saja tetapi dapat menghilangkan kecemasan, menambah rasa percaya diri, gembira, dan melatih konsentrasi. Jika seseorang yang tidak dan kurang olahraga atau senam cenderung memiliki kualitas tidur yang kurang baik (Syafriahlia, 2022).

Tujuan dari senam tera adalah untuk kebugaran. Aktivitas olahraga ini akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran didalam tubuh (Tintin Sukartini et al., 2009). Senam dapat memunculkan keadaan yang tenang dan rileks sehingga gelombang otak mulai melambat semakin lambat akhirnya membuat seseorang dapat beristirahat dan tertidur. Senam tera juga sangat bermanfaat bagi tubuh jika dilakukan teratur dapat meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani secara khusus kesehatan jasmani bertujuan memperbaiki dan meningkatkan fungsi saraf, sistem pernafasan memperkuat ketahanan jantung dan memperlancar peredaran darah, sistem pencernaan makanan, fungsi metabolisme dan melenturkan sendi-sendi. Sedangkan secara rohani untuk kestabilan kepercayaan diri, mengurangi tingkat stress, mengurangi terganggunya susah tidur dan meningkatkan kemampuan konsentrasi lansia (Syafriahlia, 2022).

Berdasarkan informasi yang diberikan oleh kantor desa Mancung diketahui bahwa terdapat 368 orang yang lebih tua di desa Mancung Kabupaten Bangka Barat yang terdiri dari 190 laki-laki dan 178 perempuan. Dari jumlah tersebut, ada 30 orang yang lebih tua yang melakukan

senam rutin setiap minggunya. Peneliti telah melakukan survey awal pada tanggal 26 juli 2024 dengan melakukan wawancara singkat terhadap 4 orang lansia dan didapati ada yang mengeluh kesulitan untuk tidur nyenyak, sering terbangun ditengah malam dikarenakan merasa tidak tenang dan gelisah, dan ada yang mengalami kesulitan untuk memulai tidur dikarenakan selalu tidur siang. Walaupun begitu, ada juga yang walaupun tidur siang tetapi tidak bermasalah dengan tidurnya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh senam tera terhadap kualitas tidur pada orang yang lebih tua di Desa Mancung Kecamatan Kelapa Bangka Barat Tahun 2024.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Pra-Eksperimental*. Rancangan yang digunakan yaitu rancangan *one group pretest -posttest Design*. Pada desain ini terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberikan perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah orang yang lebih tua berusia 45 tahun keatas di wilayah Desa Mancung sebanyak 30 responden. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling. Total sampling adalah teknik penentuan sampel apabila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh jumlah responden yaitu 30 responden orang yang lebih tua diwilayah Desa Mancung. Teknik pengambilan sampel dari populasi peneitian ini menggunakan Teknik *Simple Random Sampling*. Penelitian ini dilaksanakan di Balai Desa Mancung pada 25 Oktober sampai 19 November Tahun 2024. Instrument penelitian ini menggunakan lembar kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk pengukuran kualitas tidur orang yang lebih tua di Desa Mancung. Pengumpulan data menggunakan data primer dan data sekunder. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat, analisa data yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase. analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Uji yang digunakan adalah *Paired Sample T-test* dengan derajat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

HASIL

Analisis univariat berdasarkan tabel 1-4, sedangkan analisis bivariat tabel 5-6.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Orang yang Lebih Tua di Desa Mancung Kecamatan Kelapa Bangka Barat Tahun 2024

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase %
Usia		
(45-59 tahun) Pra Lansia	16	64,0 %
(60 tahun keatas) Lansia	9	36,0 %
Total	25	100 %

Berdasarkan tabel 1 menunjukan bahwa orang yang lebih tua yang berusia (45-59 tahun) pra lansia berjumlah 16 orang (64,0%), lebih banyak dibandingkan dengan orang yang lebih tua yang berusia (60 tahun keatas) lansia.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Orang yang Lebih Tua di Desa Mancung Kecamatan Kelapa Bangka Barat Tahun 2024

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase %
Janis Kelamin		
Perempuan	25	100 %
Total	25	100 %

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa orang yang lebih tua yang berjenis kelamin Perempuan berjumlah 25 orang (100,0%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan Orang yang Lebih Tua di Desa Mancung Kecamatan Kelapa Bangka Barat Tahun 2024

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tingkat Pendidikan		
SD	17	68,0 %
SMP	2	8,0 %
SMA	6	24,0 %
Total	25	100 %

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa orang yang lebih tua berpendidikan SD berjumlah 17 orang (68,0%), lebih banyak dibandingkan dengan orang yang lebih tua berpendidikan SMP dan SMA.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Orang yang Lebih Tua di Desa Mancung Kecamatan Kelapa Bangka Barat Tahun 2024

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase %
Pekerjaan		
IRT	19	76,0 %
Petani	6	24,0 %
Total	25	100 %

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa orang yang lebih tua yang memiliki pekerjaan sebagai IRT berjumlah 19 orang (76,0%), lebih banyak dibandingkan dengan orang yang bekerja sebagai petani.

Tabel 5. Kualitas Tidur Pada Orang yang Lebih Tua Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Senam Tera di Desa Mancung Kecamatan Kelapa Bangka Barat Tahun 2024

Senam Tera	Intervensi	(95% CI)	
	N : 25 Mean \pm SD	Min	Max
Kualitas Tidur Pre Test	7,72 \pm 2,189	4	13
Kualitas Tidur Post Test	5,24 \pm 1,200	3	8

Berdasarkan tabel 5 didapatkan hasil bahwa nilai mean terhadap kualitas tidur sebelum diberikan intervensi senam tera pada orang yang lebih tua di Desa Mancung Kecamatan Kelapa Bangka Barat adalah 7,72 dengan nilai standar deviasi sebesar 2,189. Dan mean sesudah diberikan intervensi senam tera adalah 5,24 dengan nilai standar deviasi sebesar 1,200.

Tabel 6. Pengaruh Senam Tera terhadap Kualitas Tidur Orang yang Lebih Tua di Desa Mancung Kecamatan Kelapa Bangka Barat Tahun 2024

Kualitas tidur	Mean	SD	SE	P-Value
PreTest	7,72	2,189	0,438	0,000
Post Test	5,24	1,200	0,240	

Berdasarkan tabel 6 hasil analisa data menunjukkan bahwa nilai rata-rata kualitas tidur setelah diberikan intervensi senam tera dengan mean 5,24 dan nilai standar deviasi sebesar 1,200, berbeda dibandingkan dengan nilai rata-rata kualitas tidur sebelum diberikan intervensi senam tera dengan mean 7,72 dan nilai standar deviasi 2,189. Hasil *uji paired sample t-test*

untuk kualitas tidur didapatkan nilai $p\text{-value}=0,000 < 0,05$, H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh senam tera terhadap kualitas tidur pada orang yang lebih tua di Desa Mancung Kecamatan Kelapa Bangka Barat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan nilai rata-rata kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam tera.

PEMBAHASAN

Karakteristik Berdasarkan Usia Orang yang Lebih Tua di Desa Mancung Kecamatan Kelapa Bangka Barat Tahun 2024

Usia merupakan lama waktu hidup seseorang. Bertambahnya usia seseorang mempengaruhi penurunan kualitas fungsi semua organ baik dari segi sistem pernafasan, pencernaan, penglihatan, pendengaran hingga sistem kardiovaskular. Hal ini menyebabkan timbulnya keluhan pada lansia yang berdampak pada penurunan kualitas tidur (Harisa *et al.*, 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 25 orang yang lebih tua di desa mancung kecamatan kelapa bangka barat tahun 2024, didapatkan hasil mayoritas usia pada orang yang lebih tua yaitu pra lansia usia 45-59. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hanief (2018) hasil penelitian menunjukkan bahwa setengah responden berada pada rentang usia 45-59 tahun yaitu 26 orang (50%). Hal tersebut dikarenakan semakin bertambah usia seseorang kebutuhan tidurnya juga berkurang, hal ini terjadi karena dipengaruhi oleh hormon melatonin yang berperan dalam mengatur siklus bangun dan tidur. Jika hormon ini berkurang maka siklus tidur yang dialami seseorang akan terganggu atau berubah.

Berdasarkan analisa diatas, peneliti berpendapat bahwa usia dapat mempengaruhi kualitas tidur pada orang yang lebih tua karena seiring bertambahnya usia akan mengalami perubahan fisik. Akibat dari penurunan fisik tersebut maka kebutuhan tidurnya juga semakin berkurang dan terganggu, dikarenakan pola tidur yang berubah-ubah. Hal tersebut disebabkan karena hubungan timbal balik terhadap keadaan fisik, sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidurnya.

Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin Orang yang Lebih Tua di Desa Mancung Kecamatan Kelapa Bangka Barat Tahun 2024

Jenis kelamin merupakan perbedaan bentuk, sifat dan fungsi biologis seseorang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 25 orang yang lebih tua di desa mancung kecamatan kelapa bangka barat tahun 2024, didapatkan hasil mayoritas jenis kelamin pada orang yang lebih tua yaitu perempuan. Hal ini dapat disebabkan karena perubahan hormonal dan psikologis yang dapat meningkatkan masalah yang berhubungan dengan tidur (Valore *et al.*, 2016). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hanief (2018) jenis kelamin juga dapat menjadi faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa hampir seluruh responden di Puskesmas Gitik berjenis kelamin perempuan sebanyak 41 responden (78,8%), dan terdapat 23 responden (44%) berjenis kelamin perempuan yang mempunyai kualitas tidur yang buruk. Karena perubahan hormonal yang terjadi pada perempuan, cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk.

Berdasarkan analisa diatas, peneliti berpendapat bahwa jenis kelamin sangat berpengaruh terhadap kualitas tidur. Lebih dominan terjadi pada perempuan, karena perubahan hormon estrogen dan progesteron yang mempengaruhi pola tidur. Hormon estrogen dapat mempengaruhi kondisi psikologis seperti emosional, kegelisahan dan cemas, hal inilah yang membuat perempuan lebih cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk.

Karakteristik Berdasarkan Pendidikan Orang yang Lebih Tua di Desa Mancung Kecamatan Kelapa Bangka Barat Tahun 2024

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk

memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 25 orang yang lebih tua di desa mancung kecamatan kelapa bangka barat tahun 2024, didapatkan hasil mayoritas tingkat pendidikan pada orang yang lebih tua yaitu SD.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hanief (2018) hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan sekolah dasar 26 orang (50%). Tingkat pendidikan memiliki kolerasi terhadap tingkat kecerdasan dalam mengelola emosi, jika mempunyai pendidikan yang rendah dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur. Sehingga responden menunjukkan ketidakmampuan mengelola lingkungan tempat tidur, kebiasaan tidur dan stress emosional sehingga berdampak pada peningkatan kualitas tidur. Berdasarkan analisa diatas, peneliti berpendapat bahwa berpendidikan rendah merupakan salah satu resiko terhadap kualitas tidur. Karena rendahnya pendidikan dapat menyebabkan kurangnya baik.

Karakteristik Berdasarkan Pekerjaan Orang yang Lebih Tua di Desa Mancung Kecamatan Kelapa Bangka Barat Tahun 2024

Bekerja adalah kegiatan manusia atas dasar kewajiban dan tanggung jawab untuk dirinya sendiri, orang lain juga perusahaan. Pekerjaan merupakan kegiatan yang dilakukan secara rutin oleh individu atau kelompok untuk memenuhi kebutuhan hidup tanpa merugikan siapapun. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 25 orang yang lebih tua di desa mancung kecamatan kelapa bangka barat tahun 2024, sebagian besar pekerjaan orang yang lebih tua yaitu IRT. Karena pada penelitian ini semua responden berjenis kelamin perempuan.

Penelitian yang dilakukan oleh Hanief (2018) hasil penelitian menunjukkan bahwa bekerja IRT sebanyak 26 orang (50%). Pekerjaan merupakan salah satu faktor sosiokultural yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Bekerja sebagai IRT juga menghasilkan gerak tubuh yang tentunya akan berpengaruh terhadap kualitas tidur. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan, semakin buruk kualitas tidurnya. Berdasarkan analisa diatas, peneliti berpendapat bahwa, ketika bekerja orang yang lebih tua menggunakan kapasitas fisiknya melebihi batas kemampuan. Aktivitas keseharian IRT yang terlalu berat dapat menyebabkan kelelahan yang dapat mempengaruhi kurangnya waktu istirahat, sehingga mengakibatkan kualitas tidurnya terganggu.

Perbedaan Kualitas Tidur Orang yang Lebih Tua Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Senam Tera di Desa Mancung Kecamatan Kelapa Bangka Barat Tahun 2024

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur yang dapat ditentukan oleh bagaimana seseorang mempersiapkan pola tidur pada malam hari, seperti kedalaman tidur, kemampuan untuk tetap tidur, kemudahan untuk tidur tanpa bantuan medis. Kualitas tidur yang baik dapat memberikan perasaan tenang dipagi hari, perasaan energik dan tidak mengeluh gangguan tidur. Dengan kata lain, memiliki kualitas tidur yang baik sangat penting dan vital untuk hidup sehat semua orang (Hidayat & Amir, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Desa Mancung Kecamatan Kelapa Bangka Barat Tahun 2024, didapatkan nilai mean terhadap kualitas tidur sebelum diberikan intervensi senam tera pada orang yang lebih tua adalah 7,72 dengan nilai standar deviasi sebesar 2,189. Dan nilai mean sesudah diberikan intervensi senam tera adalah 5,24 dengan nilai standar deviasi sebesar 1,200. Hal ini menunjukkan bahwa ada penurunan skor kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam tera, diperoleh nilai sebesar 2,48 berarti senam tera memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur orang yang lebih tua dengan frekuensi 2 kali seminggu selama 1 bulan.

Berdasarkan hasil penelitian dari Ina et al., (2018) senam tera mempunyai banyak manfaat dari setiap gerakannya. Kelompok lansia yang melakukan senam tera terbukti dapat memperbaiki kualitas dan kuantitas tidur karena gerakan otot yang dikombinasikan dengan

teknik pernafasan dapat meningkatkan sirkulasi darah, dan asupan oksigen ke otak. Meningkatnya asupan oksigen ke otak dapat menstimulasi sekresi serotonin yang nantinya akan menimbulkan keadaan yang nyaman dan tenang. Hasil analisa menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara nilai kualitas dan kuantitas tidur setelah lansia wanita yang melakukan senam tera dan lansia wanita yang tidak melakukan senam tera.

Penelitian yang dilakukan oleh Subekti & Nina, (2022) Senam lansia adalah olahraga ringan yang mudah dilakukan dan tidak memberatkan, olahraga ini akan membantu tubuh lansia tetap bugar dan segar. Senam ini mampu melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja secara optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas didalam tubuh. Didapatkan hasil pada 13 responden (54,2%) menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur lansia sebelum melakukan senam lansia sebesar 8,37 dan rata-rata kualitas tidur sesudah melakukan senam lansia sebesar 5,69, yang berarti terdapat penurunan sebesar 2,68. Hasil *uji-t* terdapat *t*-hitung 7.948 dan *t*-tabel 1,761 dengan *p-value*=0,000<0,05. Hal ini menyatakan bahwa H_a diterima yang artinya ada pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur lansia dipanti Tresna Werdha Natar Lampung.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi senam tera, seluruh responden mengalami penurunan kualitas tidur. Hal ini terjadi karena senam tera yang dilakukan secara rutin 2 kali seminggu selama 1 bulan. Disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam tera. Hal ini terjadi karena senam tera yang dilakukan secara rutin walaupun hanya tiga puluh menit perhari sangat dianjurkan untuk menjaga tubuh tetap bugar. Dan juga dapat membantu mengatasi kualitas tidur yang terganggu.

Pengaruh Senam Tera terhadap Kualitas Tidur Orang yang Lebih Tua di Desa Mancung Kecamatan Kelapa Bangka Barat Tahun 2024

Senam tera merupakan serangkaian gerak nada yang dapat digolongkan sebagai olahraga aerobik. Latihan aerobik tidak hanya membantu merasa lebih baik tapi juga bisa membantu seseorang mendapatkan kualitas tidur yang baik, menurunkan stress, dan memberikan rasa tenang (Agustin, 2008). Orang yang lebih tua yang rutin melakukan olahraga maka lebih mudah tidur nyenyak dibandingkan dengan orang yang lebih tua yang kurang beraktivitas. Aktivitas olahraga ini akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran didalam tubuh serta asupan oksigen ke otak. Sehingga dapat menstimulasi sekresi serotonin yang nantinya akan menimbulkan keadaan yang nyaman dan tenang.

Berdasarkan hasil analisa data menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kualitas tidur setelah dilakukan intervensi senam tera dengan mean 5,24 dan nilai standar deviasi sebesar 1,200, berbeda dibandingkan dengan nilai rata-rata tingkat kualitas tidur sebelum diberikan intervensi senam tera dengan mean 7,72 dan nilai standar deviasi 2,189. Hal ini berarti terdapat perbedaan sebesar 2,48. Hasil *uji paired sample t-test* untuk tingkat kualitas tidur didapatkan nilai *p-value*=0,000 <0,05, H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh senam tera terhadap kualitas tidur pada orang yang lebih tua di Desa Mancung Kecamatan Kelapa Bangka Barat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan nilai rata-rata tingkat kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam tera.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nurdianningrum & Purwoko, 2016) bahwa senam lansia merupakan salah satu contoh aktivitas fisik yang direkomendasikan oleh WHO agar dapat dilakukan oleh lansia untuk memperbaiki kualitas tidurnya. Dengan melakukan senam lansia secara rutin dapat meningkatkan kualitas tidur, karena dua puluh menit berolahraga perhari sangat dianjurkan untuk mendapatkan tubuh yang segar dan bugar. Dan juga dapat memperlancar aliran darah ke otak agar sekresi melatonin menjadi optimal sehingga dapat membantu peningkatan kualitas tidur pada lansia. Hasil uji statistik

menunjukkan bahwa perbedaan tersebut bermakna ($p=0,000$). Hasil penelitian bahwa Rerata nilai kualitas tidur pada kelompok yang rutin melakukan senam lansia lebih baik dibandingkan dengan kelompok yang tidak rutin melakukan senam lansia.

Penelitian yang dilakukan oleh Tri Utama (2022) menyatakan bahwa pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di puskesmas gunung medan. Olahraga seperti senam hipertensi mampu mendorong jantung bekerja optimal, Dimana olahraga mampu meningkatkan kebutuhan energi oleh sel, jaringan dan organ tubuh, dimana akibatnya dapat meningkatkan aliran balik vena sehingga menyebabkan volume yang akan langsung meningkatkan curah jantung sehingga menyebabkan tekanan darah arteri meningkat. Didapatkan hasil dari 25 responden menunjukkan nilai berdasarkan uji T-test didapatkan ($P\text{-value}=0.000$ dengan $\alpha<0,05$), yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Disimpulkan bahwa ada pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi.

Hal ini sejalan dengan yang dilakukan (Ina et al., 2018) hubungan antara senam tera dengan kualitas dan kuantitas tidur lansia wanita pada kelompok senam tera di stadion gajayana malang. Menunjukan bahwa setelah lansia wanita yang melakukan senam tera dan lansia yang tidak melakukan senam tera ada perbedaan yang signifikan dengan hasil uji *chi-square* didapatkan $p=0,000<\alpha 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat dikatakan ada hubungan, dengan nilai koefisien kontigensi (KK) 0,707 yang berada pada interval 0,60-0,80 yang bahwa hubungan antara kualitas tidur dengan senam tera adalah cukup. Maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini H_0 ditolak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan senam tera.

Menurut hasil penelitian (Ashari, 2021) aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur dan mendapatkan manfaat positif untuk kesehatan. Salah satu aktivitas fisik yang bagus untuk lansia adalah seperti, berjalan, bersepeda, rekreasi dan senam lansia yang hal ini dapat meningkatkan kesejahteraan lansia dan kemandirian lansia. Kebutuhan tidur seseorang dirasakan dalam kehidupan setelah seharian lelah beraktivitas dan kurangnya kegiatan harian atau kegiatan yang tidak terstruktur akan mempengaruhi waktu tidur atau kualitas tidur. Hasil menunjukan dari 53 lansia (100%) yang beraktivitas baik, 46 lansia (86,8%) memiliki kualitas tidur baik dan 7 lansia (13,2%) memiliki kualitas tidur buruk. Adapun dari 37 lansia (100%) yang beraktivitas fisik kurang, 13 lansia (35,1%) memiliki kualitas tidur baik dan 24 lansia (64,9%) dengan kualitas tidur buruk. Hal ini diartikan ada hubungan aktivitas fisik yang dilakukan seseorang mempunyai kolerasi dengan kualitas tidurnya.

Berdasarkan hasil diatas, peneliti mendapatkan bahwa kualitas tidur yang buruk merupakan salah satu masalah kesehatan bagi orang yang lebih tua, sehingga diperlukan aktivitas fisik seperti senam tera. Karena senam tera dapat membantu meningkatkan fungsi saraf, sistem pernafasan, memperkuat ketahanan jantung dan memperlancar peredaran darah. Sehingga dapat mengatasi masalah pada kualitas tidur orang yang lebih tua.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Pengaruh Senam Tera Terhadap Kualitas Tidur Pada Orang Yang Lebih Tua Di Desa Mancung Kecamatan Kelapa Bangka Barat Tahun 2024, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam tera terhadap kualitas tidur orang yang lebih tua di Desa Mancung Kecamatan Kelapa Bangka Barat Tahun 2024.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu dan mendukung dalam menyelesaikan pembuatan penelitian ini. Terimakasih kepada kedua orang tua atas dukungan

dan semangat yang diberikan selama proses penulisan penelitian ini. Tanpa adanya dukungan dan semangat yang diberikan saya tidak dapat mencapai pada proses ini.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Prayitno. (2018). *Gangguan pola tidur pada kelompok usia lanjut dan penatalaksanaannya*. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 21(1), 23–30. <https://doi.org/10.1002/14651858.cd003404>
- Ahyar, Hardani. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*
- Anggita, Imas Masturoh & Nauri. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: 307.
- Arnis, A. (2018). *Hubungan antara kuantitas dan kualitas tidur dengan uji kompetensi DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta I, Quality*. *Jurnal kesehatan*, 9 (1), 1-41.
- Ashari, M. H. (2021). Hubungan antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur pada Lansia The Relationship Between Physical Activity and Sleep Quality In Elderly. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 6(1), 35–41.
- Astria, N. K. R. (2016) *gambaran kualitas tidur pada lansia di desa adat pecatu, kecamatan kuta selatan, tahun 2016*. Kedokteran, kualitas tidur lansia, 1-68.
- Dewa Made Krisna Viandara, IGA Sri Wahyuni Novianti, Komang Tri Adi Suparwat, Ida Ayu Astiti Suadnyana. (2022). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Banjar Kalanganyar Desa Dangin Puri Kaja Kecamatan Denpasar Utara*. *PREPOTIF J Kesehat Masy*. 2022;6(3):2030–7.
- Budiman (2021). *Gambaran kualitas tidur dan fungsi kognitif pada pasien PPOK di. BBKPM Makassar*. *Jurnal Kesehatan Vol.14 No.1 Juni*, 2021.
- Buyse, D. J. (1988), 'The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research', *Psychiatry Research*, 28, pp. 193-213. Available at: [https://www.psychiatry.pitt.edu/sites/default/files/inlinefiles/PSQI Article.pdf](https://www.psychiatry.pitt.edu/sites/default/files/inlinefiles/PSQI%20Article.pdf).
- Dewa Made Krisna Viandara, IGA Sri Wahyuni Novianti, Komang Tri Adi Suparwat, Ida Ayu Astiti Suadnyana. (2022). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Banjar Kalanganyar Desa Dangin Puri Kaja Kecamatan Denpasar Utara*. *PREPOTIF J Kesehat Masy*. 2022;6(3):2030–7.
- DPP Senam Tera. (2009). *Senam Tera Indonesia*. Indonesia. Retrieved https://www.youtube.com/watch?v=fJnHpVnF_J8&t=894s&spfreload=10
- Dwi, A., Firdausi Nuzula, I., Susumaningrum, L. A., Rasni, H., Susanto, T., Masruro B A Departemen, M., ... Tresna, W. (2021). *Hubungan Fungsi Kognitif dengan Perawatan Diri: Ativitas Sehari-hari pada Lansia Hipertensi di UPT PSTW Jember*. *NERS: Jurnal Keperawatan*, 17(1).
- Friska, B., & Kemenkes Riau, P. (2020). *The Relationship Of Family Support With The Quality Of Elderly Living In Sidomulyo Health Center Work Area In Pekanbaru Road*. *Jurnal Proteksi Kesehatan*, 9(1), 1–8.
- Ghani. (2009). *Senam keperawatan*. Jakarta : EGC
- Hanief, N. Y. (2018). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kesehatan. *Jurnal Keperawatan*, 4(2), 145–238.
- Harisa, A., Syahrul, S., Yodang, Y., Abady, R., & Bas, A. G. (2022). Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pasien Lanjut Usia dengan Penyakit Kronis. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.62916>
- Hernawati, S. (2017). *Metode Penelitian dalam Bidang Kesehatan Kuantitatif & Kualitatif*. Jawa Timur: Forum Ilmiah Kesehatan (FORIKES).
- Hidayat, A. Aziz Alimul dan Musrifatul Uliyah. (2018). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Edisi 2-Buku 2*. 2 ed. Jakarta: Salemba Medika.

- Hidayat, R., & Amir, H. . (2021). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia*. *An Idea Health Journal*, 1(01), 21–25. <https://doi.org/10.53690/ihj.v1i1.14>
- Hu, Z., Zhu, X., Kaminga, A. C., Zhu, T., Nie, Y., & Xu, H. (2020). *Association between poor sleep quality and depression symptoms among the elderly in nursing homes in Hunan province, China: A cross-sectional study*. *BMJ Open*, 10(7), 1–8. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-036401>
- Ina, A. S., Yulifah, R., & Susmini. (2018). Hubungan Antara Senam Tera Dengan Kualitas dan Kuantitas Tidur Lansia Wanita Pada Kelompok Senam Tera di Stadion Gajayana Malang. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(3), 758–765.
- Indria, S.R. (2011). “*Senam Tera Indonesia. Kesehatan Keluarga*.” DOKTER KITA Edisi 3, Triyanto, E.
- Khalid. H. (2021). *Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat*.
- Lanywati, Endang. (2007). *Insomnia Gangguan Sulit Tidur*. Yogyakarta : Kanisius
- Manafe, L. A., & Berhimon, I. (2022). *Hubungan Tingkat Depresi Lansia dengan Interaksi Sosial Lansia di BPSLUT Senja Cerah Manado*. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 11(1), 749-757.
- Nazir.Mohammad,Ph.D.(2011). *Metode Penelitian*. Jakarta : Ghalia Indonesia
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. (2018), *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurdianningrum, B., & Purwoko, Y. (2016). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia*. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 5(4), 587–598.
- Nurdin, M. A., Arsin, A. A., & Thaha, R. M. (2018). *Kualitas Hidup Penderita Insomnia pada Mahasiswa Quality of Life oatf Pients with Insomnia to Students*. *Jurnal MKML*, 14(2), 128–138
- Nursalam, (2018). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Pedoman Skripsi, Tesis Dan Instrument Penelitian Keperawatan*. Edisi 2. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Nursalam. (2019). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. In *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (4th ed.).
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (P. P. Lestari (ed.); Edisi 5)*. Salemba Medika.
- Paende, E. (2019). Pelayanan Terhadap Jemaat Lanjut Usia Sebagai Pengembangan Pelayanan Kategorial. *Missio Ecclesiae*, 8(2), 93–115. <https://doi.org/10.52157/me.v8i2.99>
- Papalia, D. E., Old s, S. W., & Feldman, R. D. (2014). *Human Development Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Platini, H., Pebrianti, S., & Maulana, I. (2019). *Tera Gymnastic Effective For Keperawatan Padjadjaran*. <https://doi.org/10.24198/jkp.v7i3.991>
- Pradana, S. A. Z. (2017). *Pengaruh senam tera terhadap penurunan tingkat kecemasan (ansietas) pada lansia di panti tresna werdha hargo Dedali surabaya*.
- Rafiudin. R. (2004). *Insomnia Dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.
- Richi Da, Yuliwar, Roni, Dan Dewi, Novita (2018). *Hubungan Antara senam tera dengan kualitas dan kuantitas tidur lansia wanita pada kelompok senam tera di stadion Gajayana Malang*. *Nursing News Volume 3, Nomor 3, 2018*
- Rohmah, AS. (2011). *Gangguan Gerak dan Fungsi Kognitif pada Wanita Lanjut Usia*. *Jurnal Kesehatan*, Vol 4, No 1, pp. 41-57.

- Salsabila, Ramadhani (2024) *Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Kebahagiaan pada Lansia di RW 01 Kelurahan Batuang Taba Kota Padang Tahun 2023*. Diploma thesis, universitas andalas.
- Savitri Gemini, Revi Yulia, Siska Roswandani, Hetti Marlina Pakpahan, Eppy Setiyowati, Hardiyati D.(2021) *Keperawatan Gerontik*. Qasim M, editor. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini; 2021.
- Setyo Retno and Andika, I Putu Juni and Istichomah, Istichomah and Ambarwati, Eny Retna (2022) *Persepsi dan Penerimaan Vaksin Covid-19 di Kalangan Wanita Hamil dan Menyusui*. Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu, 13 (1): 11. pp. 51-53. ISSN 2086 - 2210
- Silvanasari, I. A. (2017), *Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur yang Buruk Pada Lansia di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember*. Universitas Jember.
- Sugiyono, (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, penerbit Alfabeta,Bandung
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni. (2019). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Barupress.
- Sukmawati AP, Rahayu UB, Saffanah DN, Putri HA, Filmasari F, Ardiansyah M, (2022) *Implementation Of Stimulation , Detection And Early Intervention Of Child Growth For Paud Teachers Ngawi DistricT*. Pros Webinar Abdimas #1. 2022;1(7):101–8.
- Sukmawati H, Gede I, Putra SW. (2021) *Reliabilitas kusioner pittsburgh sleep quality index (PSQI) versi Bahasa Indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia*. Jurnal Lingkungan dan Pembangunan. 2021;3(2).
- Supriani, Kiftiyah NNR. (2021) *Analisis Domain Kualitas Hidup Lansia dalam Kesehatan Fisik dan Psikologis*. Journals Ners Community. 2021;12(1):59–67.
- Syafridahlia, A. (2022). *Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuranji Kota Padang Tahun 2022*. (Doctoral dissertation, sekolah tinggi ilmu kesehatan alifah padang).
- Syafridahlia. (2022). *Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuranji Kota Padang Tahun 2022*. 1–91.
- Tarwoto. (2021). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Salemba medika.
- Viandara, D. M. K., Wahyuni, N. I., Suparwat, K. T. A., & Suadnyana, I. A. A. (2022). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Banjar Kalanganyar Desa Dangin Puri Kaja Kecamatan Denpasar Utara. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(3), 2030–2037.
- Wikandar. (2018). *Senam Tera*. Pustaka Baru Pres. Yuli. (2019). *Kader Kesehatan Masyarakat 2*. EGC.
- Wulandari, S. R., Winarsih, W., & Istichomah, I. (2023). Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Melalui Penyuluhan Dan Pemeriksaan Kesehatan Lansia Di Dusun Mrisi Yogyakarta. *Pengabdian Masyarakat Cendekia (PMC)*, 2(2), 58–61. <https://doi.org/10.55426/pmc.v2i2.258>
- Yaremchuk, Kathleen (2018). *Sleep disorder in the elderly*. In *geriatric medicine*. 2018. 34.2: 205-216.
- Yuliana, W., & Indah Eko Setyawati, E. (2021). *Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia dalam Melakukan Activity of Daily Living (ADL)*.