



PENERBITAN ARTIKEL ILMIAH MAHASISWA

Universitas Muhammadiyah Ponorogo

HUBUNGAN SENAM LANSIA DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA

di Posyandu Lestari Lansia Kelurahan Mojorejo,
Kecamatan Taman, Kabupaten Madiun

Farid Fatkhurroji, Siti Munawaroh, Cholik Harun R

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Email : farid.fatkhur11@icloud.com

Abstract

Elderly gymnastics is a sport and helps the elderly body to stay fit and stay fresh. Elderly body fitness will affect sleep patterns, because sleep is a very important requirement for human health, but not all humans can obtain the need for sleep berkuailitas in because of a problem, especially in the elderly. This study aims to determine the relationship of Elderly Gymnastics on Sleep Quality Elderly. The design of this research is Correlation with cross sectional approach. Sample size was 47 respondents. Sampling of research using Purposive Sampling, collecting data using questioner and calculation using Chi-square Correlation test by using SPSS 17.0 error α 0,05. The results of variables of elderly gymnastics interpreted that 28 respondents (56.9%) actively followed and almost half of 19 respondents (40.4%) did not actively follow. In the elderly sleep quality variables interpreted most of the 25 respondents (53.2%) sleep quality is good, and almost half of 22 respondents (46.8%) poor sleep quality. Based on the calculation of Chi-square statistical test obtained p value = 0,000 which means smaller than α = 0.05 with a value of cc = 0,525 sufficient category. Then there is the relationship between Elderly Gymnastics with Quality Elderly Sleep at Posyandu Lestari Lansia Mojorejo Village, District Park, Madiun District in 2017 with close enough relationship. The results of this study concluded almost half of the inactivity following gymnastics because of knowledge and attitude about gymnastics, the researchers suggested the next researcher to examine the relationship of elderly perceptions about the activities of gymnastics with Sleep Quality Elderly.

Keywords: *Gymnastics, Elderly, Sleep Quality.*

Abstrak

Senam lansia merupakan olahraga dan membantu tubuh lansia agar tetap bugar dan tetap segar. Kebugaran tubuh lansia akan mempengaruhi pola tidur, karena tidur merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting untuk kesehatan manusia, tetapi tidak semua manusia dapat memperoleh kebutuhan tidur yang berkualitas di karenakan suatu masalah khususnya pada lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Senam Lansia Dengan Kualitas Tidur Lansia. Desain penelitian ini adalah *Korelasi* dengan pendekatan *cross sectional*. Besar sampel 47 responden. Sampling penelitian menggunakan *Purposive Sampling*, pengumpulan data menggunakan kuesioner dan perhitungan menggunakan uji Korelasi *Chi-square* dengan menggunakan SPSS 17.0 kesalahan α 0,05. Hasil penelitian variabel senam lansia diinterpretasikan bahwa 28 responden (56,9%) aktif mengikuti dan hampir setengahnya 19 responden (40,4%) tidak aktif mengikuti. Pada variabel kualitas Tidur Lansia diinterpretasikan sebagian besar 25 responden (53,2%) kualitas tidur baik, dan hampir setengahnya 22 responden (46,8%) kualitas tidur buruk. Berdasarkan perhitungan uji statistik *Chi-square* diperoleh *p value* = 0,000 yang berarti lebih kecil dari α = 0,05 dengan nilai *cc*=0,525 kategori cukup. Maka ada hubungan antara Senam Lansia Dengan Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lestari Lansia Kelurahan Mojorejo, Kecamatan Taman, Kabupaten Madiun tahun 2017 dengan keeratan hubungan cukup. Hasil penelitian disimpulkan hampir setengahnya tidak aktif mengikuti senam karena faktor pengetahuan dan sikap tentang senam, maka peneliti menyarankan pada peneliti selanjutnya untuk meneliti tentang hubungan persepsi lansia tentang kegiatan senam dengan Kualitas Tidur Lansia.

Kata kunci: Senam, Lansia, Kualitas Tidur.

ISSN 2598-1188 (Print)

ISSN 2598-1196 (Online)

LATAR BELAKANG

Setiap manusia memiliki kebutuhan hidup yang harus terpenuhi salah satunya adalah istirahat dan tidur. Keluhan sulit masuk tidur atau mempertahankan tidur atau tetap tidak segar meskipun sudah tidur, Salah satu masalah penting yang mempengaruhi atau yang menyebabkan terganggunya

kualitas tidur pada lansia adalah usia (silvanasari, 2012).

Berdasarkan data dari kementerian kesehatan RI, Jumlah Lansia di Indonesia di atas 60 tahun pada tahun 2015 adalah 21.685.326 jiwa (Kemenkes RI, 2015). Di daerah jawa timur jumlah penduduk usia

lanjut mencapai 2.901.231 jiwa (Kemenkes RI, 2015), dan pada tahun 2015 sampai dengan tahun 2020, jumlah penduduk usia lanjut di daerah Jawa Timur diperkirakan meningkat dari (11,54%) sampai dengan (13,48%) dari total jumlah lansia yang ada di Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2015), di Kota Madiun Jumlah penduduk usia lanjut mencapai 22.106 jiwa, sedangkan di Kecamatan Taman Kota Madiun Memiliki jumlah usia lanjut mencapai 9.765 jiwa (Dinkes Kota Madiun, 2015).

Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dialami 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. Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM yang pantas (Khasanah, 2012) usia lanjut membutuhkan waktu tidur 6-7 jam per hari (Hidayat, 2008).

Perubahan kualitas tidur pada lansia disebabkan oleh kemampuan

fisik lansia yang semakin menurun, Kemampuan fisik menurun karena kemampuan organ dalam tubuh yang menurun, seperti jantung, paru-paru, dan ginjal. Salah satu gangguan utama dalam memulai dan mempertahankan tidur di kalangan lansia adalah insomnia Salah satu jenis olahraga yang bisa dilakukan pada lansia yaitu senam lansia. Senam lansia disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur.

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 (Widianti & Proverawati, 2010).

Berdasarkan uraian diatas, salah satu upaya atau solusi untuk meningkatkan kualitas tidur pada

lansia adalah dengan senam lansia, senam lansia merupakan terapi non farmakologi yang efektif dan dapat dilakukan oleh lansia, Senam lansia sekarang sudah diberdayakan diberbagai tempat seperti di panti wredha, posyandu, klinik kesehatan, dan puskesmas, dari uraian tersebut menunjukkan bahwa salah satu masalah pada lansia adalah gangguan tidur, dan salah satu solusi yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada lansia adalah melakukan senam lansia dengan rutin, dengan uraian tersebut membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian apakah ada pengaruh senam lansia dengan kualitas

tidur lansia di Posyandu Lestari Kelurahan Mojorejo Kecamatan Taman Kota Madiun.

METODE ILMIAH

Desain penelitian dalam penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian ini dilakukan di Posyandu Lestari Kelurahan Mojorejo Kecamatan Taman Kota Madiun dengan Besar sampel 47 responden dengan teknik pengambilan sampel dengan *Purposive Sampling* pada tanggal 27-28 Juli 2017. Instrumen pengumpulan data dengan kuisioner.

HASIL PENELITIAN

a. Data Umum

Usia	Frekuensi	P (%)
46-55	18	38,3
56-65	23	48,9
≥ 66	6	12,8
Jenis Kelamin		
Laki-laki	22	46,8
Perempuan	25	53,2

Tabel di atas dapat diinterpretasikan bahwa hampir setengahnya 23 responden (48,9%)

berusia 56-65 tahun, dan bahwa sebagian besar 25 responden (53,2%) berjenis kelamin perempuan

b. Data Khusus

Senam lansia	Frekuensi	P (%)
Aktif	28	59,6
Tidak Aktif	19	40,4
Kualitas Tidur Lansia		
Baik	25	53,2
Buruk	22	46,8

Berdasarkan Tabel diatas senam lansia, dan sebagian besar 25 disebutkan sebagian besar 28 responden (53,2%) kualitas tidur lansia responden (56,9%) aktif mengikuti baik.

HASIL PENELITIAN HUBUNGAN SENAM LANSIA DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA

Keaktifan	Kualitas Tidur				Jumlah	P(%)
	Baik	P(%)	Buruk	P(%)		
Aktif	22	46,8	6	12,8	28	59,6
Tidak aktif	3	6,4	16	34,0	19	40,4
Jumlah	25	53,2	22	46,8	47	100,0
<i>p value=0,000 $\alpha=0,05$ $cc=0,525$ <i>Chi-Square=17.919</i></i>						

Berdasarkan Tabel diatas disebutkan 22 responden (46,8%) kualitas tidur baik dan aktif dalam kegiatan senam Berdasarkan hasil analisa data dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square* diperoleh *p value* = 0,000 yang berarti lebih kecil dari $\alpha= 0,05$ dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada Hubungan Pada keeratan hubungan dengan nilai $cc=0,525$ kategori cukup maka disimpulkan ada keeratan hubungan cukup antara Hubungan Senam Lansia

Dengan Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lestari Lansia Kelurahan Mojorejo, Kecamatan Taman, Kabupaten Madiun tahun 2017.

PEMBAHASAN

1. Senam lansia di Posyandu Lestari Lansia Kelurahan Mojorejo, Kecamatan Taman, Kabupaten Madiun.

Berdasarkan tabel diinterpretasikan bahwa dan sebagian besar 28 responden

(56,9%) aktif mengikuti senam lansia. Berdasarkan Tabulasi silang usia dengan Keaktifan senam didapatkan 16 responden berusia 46-55 tahun aktif dalam mengikuti senam lansia. Menurut Depkes RI 2009 usia 46-55 tahun kategori usia lansia awal. Sesuai pernyataan Nugroho (2000) jika Pada lansia akan terjadi perubahan-perubahan fisik pada sistem *Muskuloskeletal*. Dengan usia lanjut awal lansia belum mengalami perubahan-perubahan dari pada lansia awal. Karena pada usia lansia awal mampu melakukan aktifitas secara mandiri terutama aktif datang ke kegiatan senam lansia.

Pada gambaran lokasi digambarkan Posyandu Lansia Lestari di Kelurahan Mojorejo, Kecamatan Taman, Kota Madiun. Cakupan Posyandu Lansia ini adalah satu RW yang terdiri dari enam RT. Menurut Siswanu (2010), faktor-faktor yang mempengaruhi lansia dalam mengikuti kegiatan senam lansia adalah Jarak. Lokasi senam dalam lingkup RW dan posisi daerah kota berarti lokasi tidak jauh, strategis dengan harapan mudah dijangkau tanpa harus mengalami

kelelahan atau kecelakaan fisik karena penurunan daya tahan atau kekuatan fisik tubuh. Kemudahan dalam menjangkau lokasi ini berhubungan dengan faktor keamanan atau keselamatan bagi lansia. Jika lansia merasa aman atau merasa mudah untuk menjangkau lokasi tanpa harus menimbulkan kelelahan atau masalah yang lebih serius, maka hal ini dapat mendorong minat atau motivasilansia untuk mengikuti kegiatan posyandu (senam lansia). Keamanan merupakan faktor eksternal dari terbentuknya motivasi senam lansia.

2. Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lestari Lansia Kelurahan Mojorejo, Kecamatan Taman, Kabupaten Madiun.

Berdasarkan tabel sebagian besar 25 responden (53,2%) kualitas tidur lansia baik. Berdasarkan tabulasi silang jenis kelamin dengan Kualitas tidur didapatkan hampir setengahnya 19 responden (40,4%) berjenis kelamin perempuan. Menurut Tarwoto (2010) salah satu faktor yang mempengaruhi tidur adalah kelelahan. Pada responden yang berjenis kelamin perempuan dalam kehidupan sehari-

hari bekerja sebagai Ibu rumah tangga dengan mengerjakan pekerjaan rumah, sehingga responden bisa mengatur antara bekerja dan istirahat, hal tersebut akan mempengaruhi keadaan tubuh yang tidak lelah. Pada seseorang yang dalam kehidupan sehari-hari tidak lelah akan mempengaruhi pola tidur yang tidak mengalami gangguan atau kualitas tidur baik.

Berdasarkan tabel 4.4 di atas dapat diinterpretasikan bahwa hampir setengahnya 22 responden (46,8%) kualitas tidur lansia buruk. Berdasarkan Tabulasi silang usia dengan kualitas tidur lansia didapatkan 16 responden berusia 56-65 tahun. Menurut Depkes RI 2009 usia 56-65 tahun kategori usia lansia akhir. Sesuai pernyataan Nugroho (2000) jika Pada lansia akan terjadi perubahan-perubahan fisik pada sistem *Muskuloskeletal*. Menurut Tarwoto (2010) salah satu faktor yang mempengaruhi tidur adalah penyakit. Responden usia lansia akhir mengalami perubahan-perubahan terutama pada sistem *Muskuloskeletal* mengalami penyakit keju linu yang menyebabkan ketidaknyamanan yang

menyebabkan gangguan pada kualitas tidur.

3. Hubungan Senam Lansia Dengan Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lestari Lansia Kelurahan Mojorejo, Kecamatan Taman, Kabupaten Madiun

Pada tabel 4.5 diatas sebanyak 28 responden yang aktif dalam kegiatan senam didapatkan 22 responden kualitas tidur baik dan 6 responden kualitas tidur buruk serta sebanyak 19 responden yang tidak aktif dalam kegiatan senam didapatkan 16 responden kualitas tidur buruk dan 3 responden kualitas tidur baik. Berdasarkan hasil analisa data dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square* diperoleh $p\ value = 0,000$ yang berarti lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada Hubungan Pada keeratan hubungan dengan nilai $cc = 0,525$ kategori cukup maka disimpulkan ada keeratan hubungan cukup antara Senam Lansia Dengan Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lestari Lansia Kelurahan Mojorejo, Kecamatan Taman, Kabupaten Madiun tahun 2017.

Berdasarkan tabel Tabel 4.5 Hubungan Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Lansia didapatkan 6 responden (12,8%) aktif mengikuti senam tetapi kualitas tidur buruk. Berdasarkan data demografi didapatkan 4 responden berusia 56-65 tahun. Menurut Depkes RI 2009 usia 56-65 tahun kategori usia lansia akhir. Sesuai pernyataan Nugroho (2000) jika Pada lansia akan terjadi perubahan-perubahan fisik pada sistem *Muskuloskeletal*. Menurut Tarwoto (2010) salah satu faktor yang mempengaruhi tidur adalah penyakit. Meskipun responden aktif dalam kegiatan senam, tetapi dengan responden berusia lansia akhir mengalami gangguan penyakit otot akan memngaruhi kenyamanan yang mempengaruhi kualitas tidur.

Berdasarkan tabel Tabel 4.5 Hubungan Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Lansia didapatkan 3

responden (6,4%) tidak aktif mengikuti senam tetapi kualitas tidur baik. Berdasarkan data demografi didapatkan 2 responden berusia 46-55 tahun. Menurut Depkes RI 2009 usia 46-55 tahun kategori usia lansia awal. Sesuai pernyataan Nugroho (2000) jika Pada lansia akan terjadi perubahan-perubahan fisik pada sistem *Muskuloskeletal*. Menurut Tarwoto (2010) salah satu faktor yang mempengaruhi tidur adalah motivasi dan penyakit. Responden yang berusia lansia awal merupakan usia bekerja dan mencukupi kebutuhan sehingga membuat responden kuramng termotivasi aktif dalam kegiatan senam, dan pada usia lansia akhir belum mengalami perubahan pada sistem otot karena responden masih bekerja dan tidak mempengaruhi kualitas tidur akibat penyakit otot seperti pegel linu.

KESIMPULAN

1. Senam lansia didapatkan sebagian besar 28 responden (56,9%) aktif mengikuti senam lansia.
2. Kualitas Tidur Lansia diinterpretasikan bahwa dan sebagian besar 25 responden (53,2%) kualitas tidur lansia baik.
3. Ada Hubungan Pada keeratan

hubungan dengan nilai $r=0,525$ kategori cukup maka disimpulkan ada keeratan hubungan cukup antara Senam Lansia Dengan Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lestari Lansia Kelurahan Mojorejo, Kecamatan Taman, Kota Madiun tahun 2017.

SARAN

1. Institusi Pendidikan diharapkan pihak institusi pendidikan untuk mengembangkan kurikulum, khususnya mata kuliah muskuloskeletal.
2. Bagi Responden mencari informasi serta belajar dari pengalaman teman atau saudara tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur dan lebih aktif dalam mengikuti kegiatan senam
3. Peneliti selanjutnya untuk meneliti tentang hubungan persepsi lansia tentang kegiatan senam dengan Kualitas Tidur Lansia.
4. Posyandu sebaiknya meningkatkan pengetahuan tentang

senam lansia terutama fungsi bagi lansia

DAFTAR PUSTAKA

- Hidayat, A.A. (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Kementerian Kesehatan RI. 2016. *Sekretariat Jenderal Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
- Nugroho, Wahyudi. 2008. *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik Edisi 3*, Jakarta : EGC. Silvanasari, Irwina Angelia. 2012. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur yang Buruk pada lansia di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember*.
- Siswanu, E.K. 2010. *Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Keikutsertaan Senam Lansia di Perumahan Sinar Waluyo Semarang*.
- Sofia Rhosma Dewi. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Deepublish.
- Tarwoto & Wartonah. (2006). *Kebutuhan Dasar Manusia Dan Proses Keperawatan*. Edisi Ke-3. Jakarta: Salemba Medika.
- Tarwoto. 2010. *kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan Edisi 4*. Jakarta : salemba medika.
- Wahit Iqbal Mubarak, et al. 2006. *Ilmu Keperawatan Komunitas 2*. Jakarta : cv.sagung seto.
- Widianti, A.T. & Proverawati, A. 2010. *Senam Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika.