

# **Hubungan Senam Lansia Dengan Kualitas Tidur Lansia pada Kelompok Senam Lansia di Puskesmas Rawat Inap Kedaton Kota Bandar Lampung Tahun 2024**

**Anggitha Nadhifa<sup>1</sup> Diah Sulastris<sup>2</sup> Sri Maryuni<sup>3</sup>**

Program Studi Keperawatan, Universitas Mitra Indonesia, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung, Indonesia<sup>1,2,3</sup>

Email: [nadhifaanggitha@gmail.com](mailto:nadhifaanggitha@gmail.com)<sup>1</sup> [diahsulastris.ds@gmail.com](mailto:diahsulastris.ds@gmail.com)<sup>2</sup> [srimaryuni@gmail.com](mailto:srimaryuni@gmail.com)<sup>3</sup>

## **Abstract**

*One of the changes in organ systems during the degeneration process is the elderly's nervous system which can cause sleep problems. Exercise and activity levels can have an impact on an individual's capacity to sleep as well as the quality of their sleep. The purpose of this study is to ascertain whether senior exercise and senior sleep quality at the Kedaton inpatient health center. Quantitative research and Cross Sectional research design. Research analysis includes univariate and bivariate. Uses the chi square test to connect 2 variables independent and dependent variables. There is a significant relationship between exercise for elderly and sleep quality for the elderly at the Kedaton Inpatient Health Center, Bandar Lampung City with statistical results obtained with a p value of 0.005 or p value <  $\alpha$  (0.05). Suggestions for future researchers It is required to see again at the possibility as other activities that help enhance the sleep quality of the elderly.*

**Keywords:** *Elderly, Elderly Exercise, Sleep Quality*

## **Abstrak**

Memasuki usia tua berarti mengalami degenerasi satu diantara perubahan sistem organ selama proses degenerasi adalah sistem Neuron lansia yang dapat menyebabkan masalah tidur. Aspek-aspek yang mampu memicu kapabilitas individu meliputi tidur dan kualitas tidur salah satunya aktifitas dan Latihan. maksud penelitian ini ialah memahami adanya hubungan senam lansia dengan kualitas tidur lansia di puskesmas rawat inap kedaton. Penelitian kuantitatif dan desain penelitian Cross Sectional. Analisis penelitian meliputi univariat dan bivariat. Analisis bivariat memakai uji chi square menghubungkan 2 variabel yaitu variabel independen dan dependen. Ada relasi signifikan antara Senam Lansia dengan Kualitas Tidur Lansia di Puskesmas Rawat Inap Kedaton Kota Bandar Lampung Tahun 2024 perolehan hasil statistika diperoleh nilai p value sebesar 0,005 atau p value <  $\alpha$  (0,05). Saran untuk peneliti selanjutnya Perlu di teliti kembali tentang kemungkinan kegiatan lain yang membantu menaikkan kualitas tidur lansia

**Kata Kunci:** Lansia, Senam Lansia, Kualitas Tidur



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

## **PENDAHULUAN**

Memasuki usia tua berarti mengalami degenerasi seperti kulit kendur, rambut memutih, timbulnya edentulisme, gangguan pendengaran, kemunduran penglihatan, lambatnya gerak, dan figur tubuh yang tidak proporsional (Erda et al., 2021) Salah satu perubahan sistem organ selama tahap degenerasi adalah sistem Neuron lanjut umur yang dapat menyebabkan masalah tidur sehingga membuat mereka lebih banyak terbangun saat malam hari namun terlelap di siang hari. Selalu terbangun di malam hari dapat membuat lansia menjadi sulit tertidur dan letih waktu siang (Utami et al., 2021). Saat ini, banyak lansia mengalami kualitas tidur buruk, seperti sulit untuk tertidur dan kurangnya tidur dari 5 jam pada malam hari. Fenomena ini semakin luas di masyarakat. Jika tidak ditangani gangguan tidur akan memiliki

efek yang serius serta menyebabkan masalah tidur yang kronis seperti hipertensi. Dalam memenuhi kebutuhan istirahat tidur sangat berhubungan dengan kejadian hipertensi, tidur menyebabkan lambatan denyut jantung serta secara signifikan menurunkan tekanan darah. Sehingga pada waktu tidur singkat sistem kardiovaskuler pada seseorang akan bekerja ekstra keras dan pada akhirnya menyebabkan naiknya tekanan darah dan detak jantung.. (Saraswati MaAP & Adiatmika IPG, 2020) Kondisi ini akan terjadi karena tidur memengaruhi perNeuronan dan organ di tubuh lainnya . Selama tidur, berbagai unsur dalam tubuh, termasuk sistem di Neuron, mendapatkan kesempatan akan pulih dan berfungsi dengan lebih baik untuk pemulihannya sehingga dibutuhkan tidur sebagai sarana istirahat. Tidur pun memainkan peran penting dalam sintesis protein. tidur juga penting secara psikologis berdasarkan individu yang memiliki total jam tidur yang kurang mencukupi akibatnya akan berujung menjadi cepat marah secara sensitif, pemikiran fokus buruk,dan tidak mudah saat mengambil keputusan. (Sisilia Indriasari et al., 2019).

Selain menggunakan obat farmakologis, penanganan gangguan tidur juga bisa menggunakan non-farmakologi seperti pemberian aromaterapi, akupuntur, Teknik relaksasi dan Latihan fisik salah satunya yaitu senam (Widianti,Proverawati,2010). Senam lanjut umur merupakan latihan ringan yang tidak susah dilaksanakan sangat tidak membebani, yang mampu dilakukan pada lansia, kegiatan latihan ini mampu menjaga lansia selalu fit dan slalu segar, senam lansia ini bisa menjaga tulang tetap kuat, mendesak kardiovaskuler berusaha secara maksimal menolong radikal dari tubuh. (Maramis, 2019). Jika lansia berolahraga secara rutin selama 30 hingga 60 menit di sore hari sebanyak tiga kali seminggu, hal itu bisa menaikkan kesehatan mental dan mengurangi tingkat insomnia pada lansia. (Retnanigsih, D, R. Apriana, 2019) Menurut informasi pengamatan di permulaan yang peneliti laksanakan di tanggal 26 April 2024 di Puskesmas Rawat Inap Kedaton Kota Bandar Lampung terhadap 10 lansia dimana mengikuti senam, di dapatkan 70% lansia jika kurang senam merasa sulit tidur, badan terasa nyeri, sakit kepala. Dan jika melakukan senam, lansia tidak sering terbangun di malam hari. Puskesmas Kedaton sendiri memiliki kelompok senam yang beranggotakan 70 lansia yang rutin melakukan senam lansia setiap minggu nya. Manusia dimana berumur 60 tahun atau lebih dianggap sebagai orang lanjut usia, menurut Organisasi Kesehatan Dunia. Intinya, proses degenerasi dimulai sejak lahir dan berlanjut sepanjang hidup. Ini mungkin juga dimulai pada titik waktu tertentu. Setiap manusia dalam degenerasi pernah mengalami masa kanak-kanak, dewasa, dan tua, yang mewakili tiga tahap siklus alam. (Mawaddah, 2020). Berhubungan dengan proses penuaan, terjadi peralihan yang memengaruhi Aktivitas lansia memang tidak mudah. Salah satu jenis olah raga tertentu yang berdampak pada kesehatan masyarakat adalah tidur. Seseorang membutuhkan lebih banyak relaksasi dan tidur nyenyak seiring bertambahnya usia (Faridah & Indrawati, 2021).

Kualitas pergi tidur berarti kepuasan seseorang sehingga tidak mengalami kelelahan dan seseorang tersebut menjadi tidak mudah tersinggung, mudah sensitif dan cemas, lemah dan apatis, area gelap di sekitaran mata, palpebra membengkak, konjungtiva memerah, iritasi pada mata, kurang fokus, anggota tubuh atas nyeri dan sering menguap atau mengantuk. Menyusutnya efektivitas tidur, terbangun lebih awal, kepayahan tidur kembali, dan peningkatan latensi tidur. transfigurasi kualitas tidur terkait pada tahapan degenerasi sistem dan disebabkan oleh sejumlah keadaan. (Setianingsih et al., 2019). Olah raga yang ringan, lugas, dan mudah dilakukan oleh lansia disebut dengan olah raga renta. Kegiatan fisik pun akan mendorong Anda slalu afiat dan fit secara fisik mampu memperkuat tulang, meningkatkan fungsi kardiovaskuler yang maksimal, dan mengurangi jumlah molekul bebas yang beredar di tubuh Anda. (Sumarni & Hasanah, 2022)

## METODE PENELITIAN

Tujuan riset ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara senam lansia dengan kualitas tidur lansia di Puskesmas Rawat Inap Kedaton Kota Bandar Lampung. Kualitas tidur lansia menjadi variabel dependen dalam penelitian ini, sedangkan senam lansia menjadi variabel independen. Di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Kota Bandar Lampung, penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Juni 2024. Populasi penelitian berjumlah 70 orang partisipan dan memakai metode total sampling. Jenis penelitian ini adalah penelitian cross-sectional serta desain penelitian kuantitatif. Variabel yang digunakan yaitu variabel independent (variabel bebas) dan variabel dependent (variabel terikat). Variabel Independent (Variabel bebas) dalam penelitian tersebut ialah Senam Lansia, Variabel dependent (Variabel terikat) dalam penelitian ini adalah kualitas tidur lansia. Alat ukur yang digunakan untuk senam lansia yaitu lembar observasi dengan hasil yang didapatkan baik = 30-45 menit, buruk = <30 menit, sedangkan untuk kualitas tidur menggunakan Kuisisioner *Pittsburg Sleep Quality Indek* (PSQI) dengan hasil yang didapatkan yaitu Skor 0-21 dengan intepretasi baik = Jika skor total <5, buruk = jika skor total >5. Analisa data yang digunakan yaitu uji *chi square* untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Karakteristik Responden Kelompok Senam Lansia Puskesmas Kedaton Kota Bandar Lampung Tahun 2024**

UMUR	JUMLAH	PRESENTASE (%)
60-65 Tahun	23	32,8%
66-70 Tahun	27	38,5%
71-75 Tahun	13	18,5%
76-80 Tahun	2	2,8%
81-85 Tahun	5	7,4%

  

JENIS KELAMIN	JUMLAH	PRESENTASE
Laki-Laki	28	40%
Perempuan	42	60%
<b>TOTAL</b>	<b>70</b>	<b>100%</b>

Tabel 1 diatas menunjukkan yaitu mayoritas umur responden 66-70 tahun yaitu sekitar 27 orang (38,5%) dan terbanyak berjenis kelamin perempuan 42 orang (60%)

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Senam Lansia yang Berada di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Kedaton Kota Bandar Lampung 2024**

KRITERIA SENAM	JUMLAH	PRESENTASE (%)
Baik	52	74,2%
Buruk	18	25,8%
<b>TOTAL</b>	<b>70</b>	<b>100%</b>

Tabel 2 diatas menunjukkan ialah distribusi frekuensi Kriteria senam responden mengikuti senam secara baik yaitu sebanyak 52 (74,2%) responden.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Lansia di Puskesmas Kedaton Kota Bandar Lampung**

KUALITAS TIDUR	JUMLAH	PRESENTASE (%)
Baik	41	58,5%
Buruk	29	41,5%
<b>TOTAL</b>	<b>70</b>	<b>100%</b>

Tabel 3 ditemukan distribusi frekuensi kualitas tidur lansia menyertai senam di Puskesmas Kedaton Kota Bandar Lampung Mayoritas kualitas tidur responden baik meliputi 41 (58,5 %) responden.

**Tabel 4. Hubungan Senam Lansia Dengan Kualitas Tidur Lansia di Puskesmas Rawat Inap Kedaton Kota Bandar Lampung**

Senam lansia	Kualitas tidur		Total	OR (95%) CI	P value
	Baik	Buruk			
Baik	36 (69,3%)	16 (30,7%)	52 (100%)	7,838	0,005
Buruk	5 (27,8%)	13 (72,2%)	18 (100%)		
Jumlah	41 (58,5%)	29 (41,5%)	70 (100%)		

Tabel di atas menunjukkan bahwa data statistik menunjukkan p-value sebesar  $0,005 < \alpha$  (0,05) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara olahraga lansia dengan kualitas tidur di Puskesmas Rawat Inap Kedaton Kota Bandar Lampung pada tahun 2024. Sebanyak 69,3% lansia warga yang melakukan olahraga teratur melaporkan tidur nyenyak. Hanya 27,8% warga lanjut usia yang kurang berolahraga dapat menikmati tidur nyenyak.

### Pembahasan

Satu diantara jenis olah raga yang dapat dilaksanakan di masa tua ialah olah raga untuk orang lanjut usia. Tubuh para lansia dapat lebih menjaga bentuk fisiknya dengan mengikuti olahraga ini, yang membantu tubuh membuang radikal bebas. Lansia yang mengikuti olahraga dapat menjaga kebugaran jasmani dan penampilan awet muda karena aktivitas dapat memperkuat tulang. Olah raga bagi lansia mempunyai efek menguntungkan dalam meningkatkan kekebalan tubuh setelah rutin berolahraga, selain berdampak positif pada fungsi organ. (Yaturramadhan, Hasni. Harahap, 2021) Hal ini seiring dengan penelitian Maryuni (2021) yang menyatakan Aktivitas fisik seperti olahraga dapat membantu mencegah terjadinya *Stroke Recurrent* dengan hasil temuan didapat bahwa termuat korelasi dengan insiden *Stroke Recurrent* di Puskesmas Sritejo Kencono Lampung Tengah Tahun 2019 (p-value = 0,031 dan OR=6,81). (Maryuni et al., 2021) hal ini membuktikan aktivitas fisik seperti berolahraga senam sangat bermanfaat dan dapat mencegah terjadinya penyakit. Dalam penelitian ini responden mengikuti senam dengan baik yaitu sebanyak 52 orang (74,2%) responden. Sedangkan yang mengikuti senam dalam kategori buruk sebanyak 18 orang (25,8%) Sebagian lansia tidak menyelesaikan senam sampai akhir atau kurang dari 30 menit dimana senam diawali oleh *warm up* selama sepuluh menit peregangan, lalu diteruskan dengan 20 menit Gerakan utama, dan 15 menit untuk pendinginan (I Wayan Ambartana, 2023). tidak teratur berolahraga maka efek kesejukan raga lansia menjadi tidak elok. Dalam hal lain jika lansia konsisten dalam melakukan senam, maka kepulihan tubuh lansia akan apik. agenda senam lansia dilakukan paling minim sepekan satu kali dan sebanyak-banyaknya lima kali dalam satu pekan dimana lama minimal 30 menit.

Pada hasil penelitian frekuensi lansia dengan kualitas tidur yang baik di Puskesmas Rawat Inap Kedaton Kota Bandar Lampung, peneliti menggunakan instrument PSQI untuk mengukur kualitas tidur dengan parameter komponen kualitas berbaring subjektif, lantensi tidur, lama tidur malam, efektivitas istirahat, masalah ketika tidur malam, memakai hipnotik, dan mengganggu kegiatan saat siang. Sehingga didapatkan sejumlah 41 orang (58,5%) kendatipun dengan kualitas tidur yang buruk berjumlah 29 orang (41,5). Lansia dengan jadwal olahraga yang teratur akan memiliki kualitas tidur elok baik diperbandingkan jika kurang berolahraga dan olahraga yang baik yaitu jika dilakukan sekurang-kurangnya 30 menit sehari. Hal ini setujuan oleh hasil temuan Ari dkk (2020) yang menyebutkan melihat banyaknya jumlah senam lansia, Mereka yang berolahraga secara teratur pada usia yang lebih tua diketahui memiliki

tidur yang lebih nyenyak, dan kesimpulan teoretis dari penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa aktivitas fisik pada usia yang lebih tua memiliki efek peredaran darah yang kuat, yaitu meningkatkan sirkulasi darah. Aliran oksigen terkait erat dengan kebutuhan otak. dapat terjadi dalam keadaan yang menguntungkan, yang pada akhirnya membawa hasil yang baik dalam kehidupan lama. (Ari et al., 2020) Diperoleh hasil riset buktikan ada relasi signifikan antara Senam Lansia dengan Kualitas Tidur Lansia di Puskesmas Rawat Inap Kedaton Kota Bandar Lampung Tahun 2024 dengan hasil statistik diperoleh nilai p value sebesar 0,005 atau p value  $< \alpha$  (0,05) hal ini menjawab hipotesis pada riset ini diketahui adanya hubungan signifikan antara Senam Lansia dengan Kualitas tidur. Sejalan dengan hasil penelitian Reni Tri Subekti (2022) di Panti Tresna Werdha Natar Lampung yang menyatakan adanya pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur lansia yang dibuktikan dengan hasil uji-t didapat t-hitung sebesar 7.948 dan t-tabel sebesar 1,761 dengan p-value = 0,000  $< 0,05$ .

Searah dengan hasil penelitian (Ari et al., 2020) berjudul Hubungan Senam Lansia dan Kualitas Tidur Lansia di Kabupaten Bandung dengan Diketahui terdapat korelasi yang cukup besar antara aktivitas senam geriatri dengan kualitas tidur yang diperoleh lansia di Kabupaten Badung berdasarkan temuan uji chi square ( $p=0,005$ ) dan uji korelasi ( $r= 0,625$ ). Senam lansia teramat bermanfaat bagi lansia agar kesehatan raga lansia tetap fit dampaknya kualitas tidur akan menjadi optimal. Kepatuhan senam lansia sangat berimbas pada lansia, jika lansia tidak teratur berolahraga maka efek nya seperti jasmani segar pada lansia menjadi buruk. kendatipun lansia tertib Ketika melaksanakan senam, maka kebugaran tubuh lansia akan baik. program senam lansia dilaksanakan minimal satu pekan sekali dan maksimal 5 kali dalam sepekan dengan durasi 30 menit. Hal ini membuktikan bahwa senam lansia sangat memiliki dampak positif terhadap kualitas tidur. Jika lansia rutin melakukan senam maka lansia akan merasa bugar dan kualitas tidur akan kian membaik.

## **KESIMPULAN**

Dari hasil penelitian dan penafsiran data yang dirincikan pada bab sebelumnya, kesimpulan penelitian ini yaitu:

1. Diketahui bahwa distribusi frekuensi umur responden 66-70 tahun yaitu sebanyak 27 individu (38,5%) dan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan 42 orang (60%)
2. Diketahui distribusi frekuensi responden yang mengikuti senam dengan baik yaitu sebanyak 52 orang (74,2%) responden. Sedangkan yang mengikuti senam dalam kategori buruk sebanyak 18 orang (25,8%)
3. Diketahui distribusi frekuensi lansia dengan kualitas tidur yang baik berjumlah 41 orang (58,5%) dengan kualitas tidur yang buruk sejumlah 29 orang (41,5)
4. Terdapat adanya hubungan signifikan antara Senam Lansia dengan Kualitas Tidur Lansia di Puskesmas Rawat Inap Kedaton Kota Bandar Lampung Tahun 2024 dengan output statistik nilai p value sebesar 0,005 atau p value  $< \alpha$  (0,05)

Saran bagi penelitian selajutnya Karena penelitian ini bersifat observasional, hendaknya peneliti berikutnya dapat menggunakan metode penelitian lain seperti Quasi Eksperimental

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ari, Widnyana, M., & Dewi, Ni Nyoman Ayu, N. W. N. P. M. (2020). Hubungan Antara Senam Lansia Dan Kualitas Tidur Lansia Di Kabupaten Badung. *Sport and Fitness Journal*, 8(3), 158. <https://doi.org/10.24843/spj.2020.v08.i03.p08>
- Erda, R., Yunaspi, D., Badar, M., & Dwi, C. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Stress Pada Lansia Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Batam. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(3), 2-7.

<https://doi.org/10.30651/jkm.v6i3.8897>

- Faridah, F., & Indrawati, I. (2021). Pemenuhan Kebutuhan Istirahat dan Tidur pada Lansia dengan Terapi Dzikir Di PSTW Tresna Werda Budi Luhur Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(1), 57. <https://doi.org/10.36565/jak.v3i1.151>
- I Wayan Ambartana, N. M. Y. G. (2023). Olahraga Bagi Lansia Dengan Diabetes Melitus. [www.penerbitlitnus.co.id](http://www.penerbitlitnus.co.id)
- Maryuni, S., Nugroho, S., & Rahman, A. (2021). Relationship of eating and activity during the covid19 pandemic with repeat stroke events at puskesmas Sritejo Lampung. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 4(1), 229–240.
- Retnaningsih, D, R. Apriana, M. (2019). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Skala Insomnia Pada Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Kota Semarang D. *Jurnal Kesehatan*, 52–60.
- Saraswati MaAP, S. P., & Adiatmika IPG, S. L. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Lansia Di Denpasar Timur.
- Setianingsih, S., Deanti, A. N., & Agustina, N. W. (2019). Pengaruh Zumba Gold Dan Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Dukuh Pandes Desa Pandes Kecamatan Wedi Kabupaten Klaten. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6(1), 503. <https://doi.org/10.35842/jkry.v6i1.292>
- Sisilia Indriasari, 1, & Ramadhan Andhika Putra. (2019). Pengaruh Yoga Terhadap Kualitas Tidur Lansia (ELDERLY).
- Sumarni, S., & Hasanah, L. (2022). Pendampingan Senam Lansia Di Desa Kolor Kabupaten Sumenep. *Jurnal Abdimas Bina Bangsa*, 3(1), 47–51.
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362–380. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i3.135>
- Yaturramadhan, Hasni. Harahap, A. (2021). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA) Pemberdayaan Lansia Dalam Peningkatan Mutu Kesehatan Dengan Program Senam Lansia Di Desa Sibangkua Angkola Barat Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan* hyaturramadhan@gmail.com No . HP : 082366830922 *Jurn. Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa ( JPMA)*, 3(3), 133–138.