

Hubungan Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Berdasarkan Skor Pittsburgh Sleep Quality Index di Panti Sosial Tresna Werdha Budhi Luhur Bantul Yogyakarta

RELATIONSHIP BETWEEN ELDERLY GYMNASTIC AND SLEEP QUALITY BASED ON PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX SCORE AT PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDHI LUHUR BANTUL YOGYAKARTA

Esa Dima Utama¹, Ikhlas M. Jenie^{2*}

¹Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

²Bagian Fisiologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

*Email: ikhlasjenie@yahoo.co.uk

ABSTRAK

Tidur sangat penting untuk peningkatan kesehatan, dan gangguan tidur juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental di samping mempengaruhi kualitas hidup. Salah satu indikator penting dalam peningkatan kesehatan pada lansia adalah kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan dan perbedaan frekuensi senam lansia terhadap pada kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budhi Luhur Yogyakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasional, dengan pendekatan *cross sectional* untuk mengetahui adanya hubungan senam lansia dengan kualitas tidur pada lansia di PSTW Budhi Luhur Bantul Yogyakarta. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa lansia dengan senam kurang dari 3 kali dalam sepekan yang memiliki kualitas tidur yang baik (skor < 6) sebesar 13%, dan 8% bagi lansia yang memiliki kualitas tidur buruk (skor > 6). Lansia dengan senam 3-5 kali dalam sepekan yang memiliki kualitas tidur yang baik sebesar 34%, dan 45% bagi lansia yang memiliki kualitas tidur buruk. Nilai uji Korelasi Spearman Rank adalah $p=0.164$ dan $p=0.275$. Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan yang bermakna antara senam lansia dengan kualitas tidur pada lansia di PSTW Budhi Luhur Bantul Yogyakarta

Kata Kunci: senam lansia, kualitas tidur, Pittsburgh Sleep Quality Index

ABSTRACT

Sleep is very important for the improvement of health, and sleep disorders can also affect the physical and mental health in addition to affecting the quality of life. One important indicator of the health of the elderly is an increase in the quality of sleep. This study aims to determine the relationship and difference frequencies of the elderly exercise on sleep quality in the elderly in Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Luhur Yogyakarta. The method used in this study was an observational, cross-sectional approach to determine the relationship gymnastics elderly with sleep quality in elderly PSTW Budi Luhur in Bantul, Yogyakarta. Results showed that the elderly with gymnastics less than 3 times in a week that has a good quality sleep (score < 6) by 13 % , and 8 % for the elderly who have poor sleep quality (score > 6). Elderly with gymnastics 3-5 times a week that has a good quality sleep by 34 % , and 45 % for the elderly who have poor sleep quality. Spearman Rank Correlation test value is $p= 0.164$ and $p= 0.275$ The conclusion of this study there was no significant relationship between elderly gymnastics and sleep quality in PSTW Budi Luhur Bantul Yogyakarta.

Keywords : gymnastics elderly , sleep quality , Pittsburgh Sleep Quality Index

PENDAHULUAN

Keberhasilan suatu negara dapat memberikan berbagai dampak di berbagai aspek. Meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia (lansia) merupakan dampak keberhasilan pembangunan, terutama di bidang kesehatan. Semakin meningkatnya penduduk lansia, dibutuhkan perhatian dari berbagai pihak dalam mengantisipasi berbagai permasalahan yang berkaitan dengan penuaan penduduk. Penuaan penduduk dapat memberikan berbagai pengaruh dari berbagai aspek, baik dari

aspek sosial, ekonomi, hukum, politik dan terutama kesehatan¹.

Proporsi penduduk lansia di Indonesia mengalami peningkatan cukup signifikan. Tercatat dalam statistik penduduk lanjut usia 2010 yang sumber datanya berasal dari hasil Sensus Penduduk 2010 (SP2010) yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah penduduk lansia di Indonesia sebanyak 18,04 juta orang atau 7,59% dari keseluruhan penduduk. Jumlah penduduk lansia perempuan (9,75 juta orang) lebih banyak dari jumlah penduduk lansia laki-laki (8,29 juta orang).

Sebarannya jauh lebih banyak di wilayah pedesaan (10,36 juta orang) dibandingkan di daerah perkotaan (7,69 juta orang)².

Menurut UU No. 13 tahun 1998 Pasal 1 Ayat 2 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia menyatakan bahwa lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Menua (menjadi tua) adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita.

Tidur didefinisikan sebagai suatu keadaan bawah sadar dimana orang tersebut dapat dibangunkan dengan pemberian rangsang sensorik atau dengan rangsang lainnya⁵. Tidur harus dibedakan dengan koma, yang merupakan keadaan bawah sadar dimana orang tersebut tidak dapat dibangunkan. Terdapat berbagai tahap dalam tidur, dari tidur yang sangat ringan sampai tidur yang sangat dalam³.

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk. Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepuasan tidur (Buysse et al, 1998).

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) adalah suatu metode penilaian yang berbentuk kuesioner yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan gangguan tidur orang dewasa dalam interval satu bulan. PSQI dikembangkan untuk beberapa tujuan, seperti untuk memberikan ukuran yang valid dan memiliki nilai kualitas tidur yang terstandar, untuk membedakan antara

orang dengan tidur yang baik atau memiliki gangguan tidur, dan untuk memudahkan peneliti untuk menafsirkan dan penilaian klinis yang berguna untuk menentukan kualitas tidur seseorang⁴.

Senam lansia adalah senam aerobic low impact (menghindari loncat-loncat), intensitas ringan sampai sedang, gerakannya melibatkan sebagian besar otot tubuh, sesuai dengan gerak sehari-hari, gerakan antara kanan dan kiri mendapat beban yang seimbang⁵.

HASIL

Kelompok subyek penelitian yang mengikuti senam lansia kurang dari 3 kali dalam sepekan memiliki kualitas tidur yang baik (skor < 6) sejumlah 6 orang, dan untuk kelompok subyek penelitian yang memiliki kualitas tidur yang buruk (skor \geq 6) sejumlah 3 orang. Kelompok subyek penelitian yang mengikuti senam lansia 3 sampai 5 kali dalam sepekan dan memiliki kualitas tidur yang baik (skor < 6) sejumlah 16 orang, dan untuk kelompok subyek penelitian yang memiliki kualitas

BAHAN DAN CARA

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini diperoleh secara observasional, dengan pendekatan *cross sectional* untuk mengetahui adanya hubungan senam lansia dengan kualitas tidur pada lansia di PSTW Budhi Luhur Bantul Yogyakarta dengan jumlah sampel sebanyak 46 subyek penelitian⁶.

tidur yang buruk (skor \geq 6) adalah sejumlah 21 orang. Perbandingan dari presentasi kedua kelompok tersebut menunjukkan bahwa lansia yang mengikuti senam 3-5 kali dalam sepekan mempunyai kualitas tidur yang baik daripada lansia yang mengikuti senam kurang dari 3 kali dalam sepekan. Hasil analisis dengan menggunakan Korelasi Spearman Rank diperoleh nilai $p = 0.275$, sehingga menunjukkan bahwa tidak ada

hubungan yang bermakna antara senam lansia dengan kualitas tidur.

Tabel Distribusi frekuensi dan analisis hubungan kualitas tidur dengan frekuensi senam lansia di PSTW Budhi Luhur Yogyakarta periode April-Mei 2014

Skor PSQI Global	Frekuensi Senam Lansia	
	< 3 kali/pekan	3-5 kali/pekan
	n	n
< 6 (kualitas tidur baik)	6	16
≥ 6 (kualitas tidur buruk)	3	21
Korelasi Spearman Rank : p = 0.164		p= 0.275
Mann-Whitney Test : 127		p= 0.271

DISKUSI

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara senam lansia dengan kualitas tidur. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa hal, diantaranya: Jumlah subyek penelitian yang tidak proporsional pada masing-masing kelompok subyek penelitian. Hal ini terjadi karena sebagian besar subyek penelitian mengikuti senam lansia dengan rutin yang merupakan kewajiban bagi Kelayan Rutin untuk mengikuti seluruh kegiatan di PSTW. Adapun beberapa Kelayan Rutin yang tidak mengikuti senam lansia dikarenakan kondisi fisiknya yang kurang baik ataupun karena terdapat

Kelayan Rutin yang baru menetap di PSTW. Beberapa kegiatan lain di PSTW Budhi Luhur yang dilakukan secara rutin, dan diikuti sepenuh hati membuat fisik maupun rohani mereka menjadi nyaman, sehingga tidak merasa lelah yang berlebihan yang justru mengganggu kualitas tidur mereka. Penelitian ini juga didukung hasil uji beda Mann-Whitney $p=0.271$ dengan ketentuan $p<0,05$. Hasilnya menunjukkan tidak ada perbedaan secara signifikan antara kelompok yang mengikuti senam lansia kurang dari 3 kali dan 3-5 kali seminggu.

SIMPULAN

Kualitas tidur lansia yang melakukan senam 3-5 kali seminggu lebih tinggi tapi tidak bermakna ($p=0.275$) daripada lansia yang melakukan senam kurang dari 3 kali seminggu. Frekuensi senam lansia tidak berkorelasi secara signifikan dengan kualitas pada lansia di PSTW Budhi Luhur Yogyakarta.

Otot Wanita Lanjut Usia Tidak Terlatih di Yogyakarta. Jurnal Sains Kesehatan 2004, XVII (1).

6. Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta

DAFTAR PUSTAKA

1. Komisi Nasional Lanjut Usia. 2006. *Kondisi Sosial-Ekonomi Lanjut Usia di Indonesia*. Jakarta: Komisi Nasional Lanjut Usia
2. Badan Pusat Statistik, 2010. Data Statistik Indonesia: Jumlah Penduduk menurut Kelompok Umur, Jenis Kelamin, Provinsi, dan Kabupaten/Kota, 2005. Tersedia: http://demografi.bps.go.id/versi1/index.php?option=com_tabel&task=&Itemid=1 [24 Maret 2010]
3. Guyton and Hall.2007.*Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*.Jakarta: EGC
4. Buysse. 1988. *The Pittsburgh Sleep Quality Index : A New Instrument for Psychiatric Practice and Research*.*Psychiatric Research*. 28, 193-213.
5. Budiharjo S., Prakosa D., Sobijanto.2004. *Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Kekuatan*