

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI POSYANDU LANSIA

Muhammat Ramadhan Syaputra¹, Aisyah^{1*}

¹Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta, Indonesia

*odorama25@gmail.com

ABSTRAK

Lansia adalah individu yang berusia di atas 60 tahun, pada umumnya memiliki tanda-tanda terjadinya penurunan fungsi-fungsi biologis, psikologis, social, dan ekonomi dimana salah satunya adalah kualitas tidur. Kualitas tidur sangat berpengaruh terhadap kesehatan manusia, karena kebugaran disaat bangun tidur ditentukan oleh kualitas tidur sepanjang malam. Kekurangan tidur dapat mengakibatkan ngantuk disiang hari, gangguan memori, depresi, gangguan kognitif, stres, sering terjatuh dan penurunan kualitas hidup. Tindakan yang dapat dilakukan untuk mempertahankan kualitas tidur salah satunya dengan latihan senam yoga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia dengan mengidentifikasi gambaran karakteristik responden, mengidentifikasi karakteristik kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi senam yoga pada lansia di Posyandu Lansia Mufakat Pekon Kandang Besi Kecamatan Kotaagung Barat Tanggamus Lampung Tahun 2020. Penelitian Ini menggunakan penelitian Kuantitatif dengan Quasi Exsprimental Pre and Post Test Design dengan uji Dependent T-test. Jumlah sample sebanyak 28 responden, menggunakan Simple Random Sampling. Pemberian intervensi dilakukan tiga kali dalam seminggu. Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh senam yoga terhadap peningkatan kualitas tidur lansia dengan p value (0,000) ($p < 0,005$). Saran dari penelitian senam yoga dapat meningkatkan kualitas tidur lansia.

Kata kunci: Kualitas tidur, lansia, senam yoga

ABSTRACT

Elderly are individuals aged over 60 years, generally have signs of decreased biological, psychological, social and economic functions, one of which is the quality of sleep. Sleep quality is very influential on human health, because fitness when you wake up is determined by the quality of sleep throughout the night. Lack of sleep can lead to daytime sleepiness, memory problems, depression, cognitive impairment, stress, frequent falls and decreased quality of life. One of the actions that can be taken to maintain the quality of sleep is yoga exercises. This study aims to determine the effect of yoga exercises on improving sleep quality in the elderly by identifying the characteristics of respondents, identifying the characteristics of sleep quality before and after yoga exercise interventions in the elderly at the elderly posyandu Mufakat Pekon Kandang Besi, kota agung barat, tanggamus Lampung in 2020. This study uses quantitative research with quasi exprimental Pre and Post Test Design with Dependent T-test. The sample size is 28 respondents, using Simple Random Sampling. The intervention was given three times a week. The conclusion that can be drawn from the results of the study shows that there is an effect of yoga exercises on improving the quality of sleep in the elderly with p value (0.000) ($p < 0.005$). Suggestions from yoga exercise research can improve sleep quality in the elderly.

Keywords: Sleep quality, elderly, oga exercise

PENDAHULUAN

Usia merupakan salah satu faktor penentu lamanya waktu tidur yang dibutuhkan seseorang. Semakin tua usia, maka semakin sedikit waktu tidur yang dibutuhkan. Keragaman dalam perilaku tidur lansia adalah hal yang umum, namun keluhan tentang kesulitan tidur malam sering kali terjadi sebagai akibat dari berbagai faktor, salah satunya faktor penyakit kronik lain. Kecenderungan untuk tidur siang kelihatannya

meningkat secara progresif dengan bertambahnya usia.

Lanjut usia merupakan suatu anugerah. 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) dalam Nislawaty (2017).

Kualitas tidur adalah dimana seseorang mendapatkan kemudahan untuk memulai tidur, mampu mempertahankan tidur dan merasa rileks setelah bangun dari tidur. Kualitas tidur pada lansia mengalami perubahan yaitu tidur *rapid eye movement* (REM) mulai memendek. Penurunan progresif pada tahap *Non Rapid Eye Movement* (NREM) 3 dan 4 dan hampir tidak memiliki tahap 4. Perubahan pola tidur lansia disebabkan perubahan sistem saraf pusat yang mempengaruhi pengaturan tidur.

Yoga berasal dari kata yoga, dari bahasa Sanskerta yang berarti kuk atau "penyatuan. Yoga merangsang penurunan aktifitas saraf simpatis dan peningkatan aktifitas saraf para simpatis yang berpengaruh pada penurunan hormone adrenalin, norepinefrin dan kotekolamin serta vasodilatasi pada pembuluh darah yang mengakibatkan transport oksigen ke seluruh tubuh terutama otak lancar sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan nadi menjadi normal. Pada kondisi ini akan meningkatkan relaksasi lansia. Selain itu sekresi melatonin yang optimal dan pengaruh beta endorphin dan membantu peningkatan pemenuhan kebutuhan tidur lansia (Cahyono, 2013).

Dari survei pendahuluan yang dilakukan menurut data format pencatatan dan pelaporan kesehatan lanjut usia di Posyandu Lansia Mufakat Desa Kandang Besi Kecamatan Kotaagung Barat Tanggamus. Jumlah lansia di Desa Kandang Besi sebanyak 145 lansia, yang mengikuti kegiatan posyandu lansia sebanyak 30 lansia. Dan dari hasil wawancara yang saya lakukan kepada penanggung jawab desa kandang besi, posyandu lansia mufakat desa kandang besi kecamatan kotaagung barat tanggamus tersebut membawahi 8 pendukuhan yaitu, pendukuhan kandang besi induk, pendukuhan tuban, pendukuhan sinar baru, pendukuhan tanjung betuah, pendukuhan suka jaya, pendukuhan kembahang, pendukuhan sinar jaya, dan pendukuhan bandung jaya. Kegiatan senam lansia belum aktif di desa tersebut dan sebagian lansia mengeluh mengalami gangguan tidurnya ketika di malam hari. Oleh karena itu penulis tertarik ingin melihat pengaruh senam yoga terhadap

peningkatan kualitas tidur lansia di Posyandu Lansia Mufakat Desa Kandang Besi Kecamatan Kotaagung Barat Tanggamus.

METODE

Desain atau rancangan penelitian adalah suatu strategi dalam penelitian untuk mengontrol maksimal beberapa factor yang dapat mempengaruhi akurasi suatu hasil (Nursalam, 2015). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan *Quasi-experiment* dengan pre-test dan post-test design tanpa menggunakan kelompok kontrol dilakukan pengukuran dan observasi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi (Nursalam, 2015).

Populasi dari subjek penelitian ini adalah seluruh lansia yang ada di Posyandu Lansia Mufakat Desa Kandang Besi Kecamatan Kotaagung Barat Tanggamus Lampung. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan sample random sampling.

Kriteria Sampl: Responden merupakan lansia di Posyandu Lansia Mufakat Desa Kandang Besi Kecamatan Kotaagung Barat Tanggamus. Responden bersedia di jadikan sampel penelitian dan mengikuti penelitian sampai selesai. Responden berumur 60-74 tahun.

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini pada variabel independen subjek di intervensi melalui kegiatan senam yoga, menggunakan daftar hadir kegiatan senam yoga. Pada variabel dependen, subjek dilakukan pengkajian menggunakan metode questioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) sebelum dan sesudah intervensi pada variabel dependen dengan hasil dari pengukuran menggunakan rentang skor total yaitu: 1. Kualitas tidur baik = $PSQI \leq 5$, 2. Kualitas tidur buruk = $PSQI > 5$.

HASIL

Analisa Univariat menyajikan karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir.

Tabel 1.

Karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin dan pendidikan (n=28)

Variable	Kategori	n (%)
Usia	60-67	18 (64,3)
	68-74	10 (35,7)
Jenis kelamin	Laki-laki	10 (35,7)
	perempuan	18 (64,3)
pendidikan	TS	4 (14,3)
	SD	24 (85,7)

Catatan: jumlah responden (n)

Hasil penelitian didapati bahwa mayoritas responden berusia 60-67 tahun yaitu sebesar 64,3%, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan 64,3%, dan mayoritas responden berpendidikan terakhir SD sebesar 85,7% (**Tabel 1**).

Distribusi kualitas tidur buruk sebelum dilakukan senam sebesar 89,3% atau dialami oleh 25 lansia. Sedangkan kualitas tidur baik hanya dialami oleh tiga lansia atau 10,3%. Setelah dilakukan senam yoga kualitas tidur baik meningkat sebesar 82,2% (dari 10,7% menjadi 92,9%) sedangkan kualitas tidur buruk turun menjadi 7,1% dari 89,3%, dengan nilai tertinggi adalah 12 dan nilai terendah adalah 2 (**Tabel 2**).

Tabel 2.

Distribusi perubahan nilai kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga (n=28)

Variabel	Sebelum n (%)	Sesudah n (%)	95%CI
Baik	3 (10.7%)	92,9	4-2
Buruk	25 (89.3%)	7,1	12-7
Total	28 (100%)	100	

Singkatan: confidence interval (CI)

Catatan: jumlah responden (n)

Analisa Bivariat dalam penelitian ini mendeskripsikan pengaruh antara dua variable yaitu senam yoga dengan kualitas tidur. Uji statistik yang di gunakan adalah *uji paired sampel t-test* karena ada pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur pada lansia.

Tabel 3.

Distribusi rata-rata kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga

Variable	Mean	SD	SE	P
Sebelum	7.71	1,82	0.34	0,000
Sesudah	4.43	0,96	0.18	

Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara kualitas tidur sebelum dan setelah dilakukan senam yoga, rata-rata kualitas tidur sebelum dilakukan senam 7,71 dengan standar deviasi 0,344. Pada pengukuran kualitas tidur setelah dilakukan senam di dapat rata-rata kualitas tidur 1,823 dengan standar deviasi 0,959. Yang berarti senam yoga efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Dengan uji *paired sample t-test* didapatkan nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,05$) (**Tabel 3**).

PEMBAHASAN

Pembahasan hasil penelitian tentang pengaruh senam yoga terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di Posyandu Lansia Mufakat Desa Kandang Besi Kecamatan Kotaagung Barat Tanggamus, Lampung.

Penelitian ini dilakukan pada 28 lansia di Posyandu Lansia Mufakat Desa Kandang Besi Kecamatan Kotaagung Barat Tanggamus Lampung. Data di analisa secara univariat dalam bentuk buruk berjumlah 2 (7,1%) orang. dengan nilai tertinggi adalah 12 dan nilai terendah adalah dua. Yang berarti senam yoga efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Dengan uji *paired sample t-test* di dapatkan nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,05$). bivariate dengan *uji paired sample t-test* dengan nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,05$). Distribusi perubahan nilai kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga, sebelum melakukan senam kualitas tidur buruk berjumlah 25 (89,3%) orang dan kualitas tidur baik berjumlah tiga (10,7%) orang, setelah melakukan senam, jumlah kualitas tidur baik deskriptif (sebelum, sesudah senam yoga, nilai minimum dan maksimum) dan secara Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa uji statistik terdapat perbedaan antara kualitas tidur sebelum dan setelah dilakukan senam yoga, rata-rata kualitas tidur sebelum dilakukan senam 7,71 dengan standar deviasi 0,344 pengukuran kualitas tidur setelah dilakukan senam di dapat rata-rata kualitas tidur 1,823 dengan standar deviasi 0,959. Yang berarti senam yoga efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Dengan uji *paired sample t-test* di dapatkan nilai Rahayu (2008) dalam Sari (2019). Hasil penelitian dari Panyua & Afriani (2016) dari hasil pengujian hipotesis, dapat disimpulkan bahwa terapi yoga memiliki pengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di Panti Wredha Mandiri Salat

Pada penelitian Panyua & Afriani (2016), pengukuran kualitas tidur sebelum dan sesudah melakukan senam yoga yaitu 11,50 sedangkan nilai rata-rata setelah terapi yoga adalah 7,13. Perubahan skor tersebut, dapat diindikasikan bahwa adanya peningkatan kualitas tidur di Posyandu Lansia Mufakat Desa Kandang Besi Kecamatan Kotaagung Barat Tanggamus

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian tentang pengaruh senam yoga terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia Di Posyandu Lansia Mufakat Desa Kandang Besi Kecamatan Kotaagung Barat Tanggamus, Lampung dapat di Tarik kesimpulan seperti berikut: Gangguan kualitas tidur pada lansia

mayoritas terjadi pada perempuan. Kualitas tidur lansia pada kelompok sebelum dilakukan senam yoga yang termasuk dengan kategori kualitas tidur masih buruk. Kualitas tidur lansia pada kelompok setelah dilakukan senam yoga mengalami peningkatan dengan kualitas baik. Terjadi penurunan skor kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan senam. Dimana penurunan skor kualitas tidur dengan nilai tertinggi adalah 12 dan nilai terendah adalah dua. Ada peningkatan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga di Posyandu Lansia Mufakat Desa Kandang Besi Kecamatan Kotaagung Barat Tanggamus Lampung, p -value 0,000 ($p < 0,05$)

SARAN

Untuk lansia di Posyandu Lansia Mufakat Desa Kandang Besi Kecamatan Kotaagung Barat Tanggamus Lampung, yang sudah mengetahui pengaruh senam terhadap gangguan kualitas tidur salah satunya adalah terapi non farmakologis yaitu senam yoga, diharapkan agar bisa rutin menjalani senam yoga. Bagi pelayanan kesehatan diharapkan agar lebih aktif dan meningkatkan program kesehatan serta motivasi, memfasilitasi dan mendukung salah satunya untuk melakukan kegiatan senam yoga agar dapat di jadikan salah satu program rutin, karena senam merupakan salah satu olahraga yang memiliki banyak manfaat untuk kesehatan tubuh lansia. Memberikan edukasi berupa pendidikan kesehatan tentang manfaat senam yoga terhadap lansia yang mengalami gangguan pola tidur agar pengetahuan lansia meningkat sehingga senam dapat dilakukan secara teratur.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggarwati, & Kuntarti. (2016). Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Wanita Melalui KerutinanMelakuka Senam Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, Volume 19.
- Bhasin, M. L. (2016). Creative Accounting scam at satyam Computer Limited. *Open Journal accounting*
- Cahyono, K. H. (2013). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. *Program Studi ilmu Keperawatan STIKES Ngudi Waluyo Ungaran*.
- Departemen Kesehatan Indonesia.(2010). Pedoman Rehabilitasi Kognitif. *Keputusan Menteri Kesehatan Indonesia*.
- El-Gila ny, A. H., Mohamed, N., Mohamed, H. a.-A., & Beleegh, E. (2017). Prevalence of insomnia and its associated factors among rural elderly. *international Journal of Advanced Nursing Studies*, 56-62.
- Guyton, & Hall. (2010). *Guyton and Hall Textbook of Medical Phsiologi*. Saunders.
- Hidayat, A. A., & Uliyah, M. (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia Buku 2, Edisi 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Indriasari W, & Andhika , P. (2017). Pengaruh Yoga Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan*.
- Kemntrian Kesehatan RI. (2013). *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Jakarta: Kemenkes. RI.
- Khasanah. (2012). Kualitas Tidur Lansia. *Journal of Nursing Studie*, Vol.1 No. 1.
- Kholifah, S. N. (2016). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lee, C. (2018, june 13). Crafts for Seniors: 52 Fun and Simple Ideas That Inspire. *Crafts for Seniors: 52 Fun and Simple Ideas That Inspire*.
- Muhith, A & Siyoto, S. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: CV Andi Offest.
- Nislawat. (2016). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di PSTW Khusnul Khotimah Kelurahan Simpang Tiga Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Notoadmojo. (2012). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2015). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nurzulia & Septi A. (2019). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kualitas Tidur pada Lansia di Puskesmas Arjuno Malang. *Jurnal UMM*.
- P. M. & Shepard, L. D. (2010). *Insomnia In Older People*. Cambridge University Press.
- Pudjiastuti, S. (2014). *Buku Panduan Lengkap YOGA Untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Semarang: PT: Qonita.
- Robin, G. (2015). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Primagravida Trimester III di

Puskesmas Sidorejo. *Program Studi Ilmu Keperawatan FK Universitas Malahayati Bandar Lampung.*

Swarjana, I. K. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan Ed.1.* Yogyakarta: ANDI.

Wiadyana, M. (2010). Gramedia Widiasarana. *The power of yoga for fregnancy and post pregnancy.*

Widianti, A. T & Proverawati, A. (2010). Yogyakarta: Nuha Medika. *Senam Kesehatan.*

