



Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Usia 60-74 Tahun Di BPSTW Ciparay Kab. Bandung 2022

Reni Rohimah
STKindo Wirautama

Rika Susanti
STKindo Wirautama

Address : Andir No17B, Pakutandang Kec. Ciparay, Kab. Bandung
Corresponding author : renirohimah@gmail.com

Abstract. *In the elderly sleep disorders during the night decreased slightly occurs around 70-80% effective from adulthood. Prevalensi sleep disorders in the elderly is high at around 67%. Gymnastics Ergonomic dikombinasikan if the breath with movement and relaxation so as to optimize the oxygen to the brain improves circulation and increases serotonin that can create a sense of calm and sleepy and improve sleep quality. The purpose of this study was to determine the effect onthe quality of sleep ergonomic exercise in the elderly aged 60-74 years in Bpstw Ciparay Kab.Bandung 2022. This research uses experimental without pebanding group with pretest and posttest study design one group design. Sample 35 respondents using purposive sampling techniques and Proportionate StratifiedRandom Sampling. The data collection by questionnaire. Normality test using the Shapiro-Wilk test continued with bivariate analysis using the t test. The results showed changes sigifikan to changes in the quality of sleep before transactions are carried gymnastics 11.94 and after doing gymnastics ergonomically 10.60. Resultsbased on test for normality using the Shapiro-Wilk test the data has a normal distribution $\rho = 0.000$ ($\rho \leq 0.05$) then performed t test obtained by value $\rho = 0.000$ ($\rho \leq 0.05$). This study be concluded that there are significant ergonomic exercise onsleep quality in older adults aged 60-74 years in Bpstw Ciparay Kab.Bandung 2022. Advised on a gymnastic ergonomic researchers do very day to overcome sleep disorders and improve sleep better.*

Keywords: *Elderly, Gymnastics Ergonomics, Quality Sleep*

Abstrak. Pada lansia gangguan tidur pada malam hari mengalami penurunan terjadi sekitar 70-80% sedikit efektif dari usia dewasa. Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%. Senam Ergonomis dikombinasikan dengan gerakanolah nafas dan relaksasi sehingga mampu mengoptimalkan oksigen keotak meningkatkan sirkulasi dan meningkatkan seretonin yang dapat membuatrasa tenang dan mengantuk dan meningkatkan kualitas tidur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam ergonomis terhadap kualitas tidur pada lansia usia 60-74 tahun di Bpstw Ciparay Kab.Bandung 2022. Penelitian ini menggunakan *eksperimen tanpa kelompok pebanding* dengan rancangan penelitian *pretest and posttest one group design*. Sampel 35 responden dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dan *Proportionate Stratified Random Sampling*. Pengumpulan data dengan memberikan kuesioner. Dilakukan uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-wilk* dilanjut dengan analisa bivariat menggunakan uji t test. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan yang signifikan terhadap perubahan kualitas tidur sebelum dilakukan senam 11.94 dan sesudah melakukan senam ergonomis menjadi 10.60. Hasil berdasarkan uji normalitas dengan menggunakan uji shapiro-wilk data memiliki distribusi normal $\rho = 0.000$ ($\rho \leq 0.05$) lalu dilakukan uji t test diperoleh nilai $\rho = 0.000$ ($\rho \leq 0.05$). Penelitian ini disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam ergonomis terhadap kualitas tidur pada lansia usia 60-74 tahun di Bpstw Ciparay Kab.Bandung 2022. Disarankan pada tempat peneliti senam ergonomis dapat dilakukan setiap hari untuk mengatasi gangguan tidur dan meningkatkan kualitas tidur yang lebih baik.

Kata kunci: Lansia, Senam Ergonomis, Kualitas Tidur

LATAR BELAKANG

Jumlah penduduk lansia pada tahun 2010 sebesar 454,200 jiwa atau 13,2% dari total penduduk. Pada tahun 2011 terjadi peningkatan jumlah penduduk lansia sebesar 459,200 jiwa atau 13,3% dari total populasi penduduk. Sedangkan pada tahun 2020 di perkirakan akan terjadi peningkatan juga, yaitu jumlah penduduk lansia mencapai 578.000 jiwa atau 15,6% (Wahyuningsih,2011:22)

Faktor usia merupakan faktor terpentingnya yang berpengaruh terhadap kualitas tidur. Keluhan kualitas tidur seiring dengan bertambahnya usia. Pada kelompok lanjut usia 60 tahun, hanya ditemukan 7% kasus yang mengeluh mengenai masalah tidur (hanya dapat tidur tidak lebih dari lima jam sehari). Hal yang sama ditemukan pada 22% kasus pada kelompok usia 70 tahun. Demikian pula, kelompok lanjut usia lebih banyak mengeluh terbangun lebih awal dari pukul 05:00. Selain itu, terdapat 30% kelompok usia 70 tahun yang banyak terbangun malam hari (Widuri,2010)

Keluhan-keluhan masalah tidur menduduki peringkat tinggi diantara masalah-masalah yang berhubungan dengan lanjut usia. Oleh karena itu, masalah terkait tidur pada lansia penting untuk menjadi perhatian . Pada lansia, gangguan tidur pada malam hari mengalami penurunan terjadi sekitar 70-80% sedikit efektif dari usia dewasa. Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Restiana (2010) yang menyimpulkan bahwa ada hubungan antara pelaksanaan relaksasi progresif terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di pati Werdha Pengayoman Semarang. Relaksasi otot progresif bisa dilakukan dengan cara gerakan senam ergonomis yang disampaikan oleh Sagiran (2013) menyatakan bahwa senam ergonomis adalah gerakan yang gerakan senam yang diilhami oleh gerakan-gerakan sewaktu kita menjalankan sholat.

Metode penatalaksanaan yang bertujuan meningkatkan kualitas tidur pada lansia yaitu dari asupan nutrisi, modifikasi lingkungan, kebersihan diri dan olahraga. Olahraga merupakan cara efektif untuk mengatasi kualitas tidur lansia. Dua puluh menit olahraga per hari sangat dianjurkan untuk menjaga tubuh tetap bugar dan mendapatkan tidur. Beberapa contoh olahraga yang dapat dilakukan oleh lansia yaitu jalan kaki, olahraga yang bersifat rekreatif dan senam.

Menurut data dari BPSTW Ciparay dari 150 orang lansia di BPSTW Ciparay Bandung terdapat lansia yang kualitas tidurnya kurang, sebanyak 37% atau 55 orang lansia usia 60-74 tahun tidurnya 3jam, lansia mengatakan sulit untuk tidur dan sering terbangun malam hari dan sulit untuk mulai tidur kembali. Mereka juga sering merasa mengantuk pada siang hari sehingga mengganggu aktivitas lansia pada siang hari akan tetapi mudah terbangun

dipagi hari. Lansia mengatakan kualitas tidurnya kurang dari 5 jam.

Sasaran yang akan dituju pada penelitian ini adalah di Balai Perlindungan Tresna Werdha (BPSTW) Ciparay Bandung pemilihan tempat ini dikarenakan cukup banyak lansia dengan keluhan kualitas tidur kurang, maka dari hal tersebut peneliti tertarik untuk meneliti dan mengkaji lebih dalam melalui penelitian yang di paparkan dalam skripsi dengan judul “ pengaruh senam ergonomis terhadap kualitas tidur pada lansia usia 60-74 tahun

KAJIAN TEORITIS

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan ilmu keperawatan dan keterampilan dalam merawat pasien terutama pada pasien lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen tanpa kelompok pembanding dengan rancangan penelitian menggunakan pretest and posttest one group design (Notoatmojo,2012). Penelitian ini dilaksanakan dengan cara melakukan observasi pertama (pretest) terhadap responden. Kemudian responden yang sesuai dengan kriteria inklusi diberikan perlakuan setelah diberikan perlakuan kemudian dilakukan observasi kedua (posttest).

Penentuan populasi dari penelitian ini yaitu lansia yang mengalami kualitas tidur yang kurang di BPSTW Ciparay sebanyak 55 lansia. sampel pada penelitian ini adalah lansia di BPSTW Ciparay Bandung yang ditetapkan secara *non propubility sampling (purvosive sampling)* yaitu pengambilan sampel di dasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, berdasarkan ciri-ciri atau kriteria yang telah ditetapkan (Notoatmodjo, 2012).

Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah kuesioner *pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dengan tujuan untuk mengetahui skor hingga dapat nilai skor yang objektif kuesioner ini terdiri dari 19 pertanyaan yang dibagi menjadi 7 komponen yaitu kualitas tidur, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur gangguan tidur, penggunaan obat dan disfungsi disiang hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia
Usia 60-74 Tahun di BPSTW Ciparay Bandung

1. Univariat

Distribusi Frekuensi pretest tentang Kualitas Tidur
Sebelum Dilakukan Senam Ergonomis di BPSTW Ciparay Kab. Bandung

Skor pretest	Frekuensi	Presentase
10	4	11%
11	9	26%
12	11	32%
13	7	20%
14	4	11%
Total	35	100%

Sumber : Data Primer

Tabel diatas menunjukkan bahwa nilai hasil presentase sebelum dilakukan senam ergonomis dengan jumlah responden 35 orang, yaitu 11% dengan skor 10, 26% dengan skor 11, 32% dengan skor 12, 20% dengan skor 13, 11% dengan skor 14.

Distribusi Frekuensi posttest tentang Kualitas Tidur
Setelah Dilakukan Senam Ergonomis di BPSTW Ciparay Kab. Bandung

Skor posttest	Frekuensi	Presentase
9	10	29%
10	11	31%
11	6	17%
12	7	20%
13	1	3%
Total	35	100%

Sumber : Data Primer

Tabel diatas menunjukkan bahwa hasil presentase sesudah dilakukan senam ergonomis dengan jumlah responden 35 orang yaitu 29% dengan skor 9, 31% dengan skor 10, 17% dengan skor 11, 20% dengan skor 12, 3% dengan skor 13.

2. Bivariat

Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Kualitas Tidur
Pada Lansia Usia 60-74 tahun di BPSTW Ciparay Bandung

	Mean	Mean Defference	T	A	pValue	N
Pretest	11.94					
		1.343	6.933	0.05	0.000	35
Posttest	10.60					

Table diatas terlihat bahwa rata-rata kualitas tidur sebelum dan setelah dilakukan senam ergonomis menunjukkan adanya penurunan rata-rata dengan nilai mean defferent sebesar 1.343 diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 6.933 dan Nilai *p* value sebesar 0.000 lebih kecil atau sama dengan (\leq) nilai α sebesar 0.05, hal ini menunjukkan bahwa

adanya pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah di lakukan senam ergonomis

Dari hasil penjelasan penelitian diperoleh ada perbedaan nilai rata-rata perubahan kualitas tidur setelah diberikan senam ergonomis, dapat dilihat dari mean defferent sebesar 1.343 keadaan ini menunjukkan bahwa secara signifikan adanya perubahan kualitas tidur.

Hasil uji analisa menggunakan uji T menunjukkan nilai signifikan p value sama dengan (\leq) dari t tabel (α) maka menunjukkan adanya pengaruh (Sugiono,2010). Dari nilai signifikan ini dapat disimpulkan adanya Pengaruh Yang Signifikan Antara Kualitas Tidur Dengan Senam Ergonomis Terhadap KualitasTidur Pada Lansia usia 60-74 tahun di BPSTW Ciparay Bandung.

Latihan - latihan senam ergonomis yang dikombinasikan dengan teknik pernafasan yang dilakukan secara sadar dan menggunakan diafragma, memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengambang penuh. Teknik pernafasan tersebut, mampu memberikan pijatan – pijatan pada jantung yang menguntungkan akibat naik turunnya diafragma, membuka sumbatan- sumbatan dan memperlancar aliran darah ke jantung serta meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh. Aliran darah yang meningkat juga dapat meningkatkan nutrien dan oksigen. Peningkatkan oksigen didalam otak akan merangsang peningkatan sekresi serotonin sehingga membuat tubuh menjadi tenang dan mudah untuk tidur (Erliana 2008). Menurut peneliti setelah dilakukan senam ergonomis kualitas tidur pada lansia mengalami perubahan menjadi lebih baik, lansia mengatakan tidurnya lebih terlelap dan lebih rileks pada saat diajak komunikasi lansia bersemangat, karena dari gerakan dari senam ergonomis dikombinasikan dengan gerakan olah nafas dan relaksasi

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari nilai pretest dan posttest menunjukkan bahwa adanya perubahan kualitas tidur dengan adanya pengaruh yang signifikan dari pengaruh senam ergonomis terhadap kualitas tidur pada lansia usia 60-74 tahun di BPSTW Ciparay dengan nilai signifikan p value sebesar 0.000 dengan nilai α sebesar 0.05

Berdasarkan uraian pada sub kesimpulan maka peneliti memberikan saran yang bermanfaat yaitu : Senam ergonomis dapat diapilkasikan pada responden yang mengalami kualitas tidur yang kurang di BPSTW Ciparay dan dapat dijadikan salah satu alternatif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia, karena berdasarkan hasil dari peneliti ada pengaruh yang signifikan dari melaksanakan senam ergonomis. Senam ergonomis dapat dirancang lebih menarik minat lansia untuk aktif mengikuti kegiatan secara teratur, sehingga dapat mengatasi gangguan tidur pada lansia dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- Azizah, Lilik Ma'rifatul. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Edisi 1. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Arikunto.2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta : PT Rineka Cipta
- Khasanah, K.(2012) *Kualitas Tidur Lansia: Jurnal Nursing Studies Volume 1.Nomor 1*. Hal 189-196.
- National Sleep Foundation, 2013. Healthy Sleep Tips. Available from : <http://sleepfoundation.org/article/sleep-topicshealthy-sleep-tips>(diakses tanggal 23 Mei 2022)
- Notoatmodjo.2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Restiana Y.2010. Efektifitas Relaksasi Progresif Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia di Panti Werdha Pangayoman Semarang. Skripsi Semarang:Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro
- Sagiran. 2013. *Mukjizat Gerakan Shalat*. Jakarta.
- Saryono & Anggriyana.2011.*Catatan KuliahKebutuhan Dasar Manusia (KDM)* .Jakarta : Nuha Medika
- Sujarweni, Wiratna.2014. *SPSS Untuk Penelitian*. Pustaka Baru Press, Yogyakarta
- Sumedi, T., Wahyudi dan A. Kuswati .2010 Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia pada lansia dipanti Werdha Dewanata Cilacap. Jurnal Keperawatan Soedirman.
- Sugiyono. 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif,Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Widuri, Hesti.2010.*Asuhan Keperawatan Pada Lanjut Usia Di Tatanan Klinik*. Edisi 1. Yogyakarta : Fitramaya
- Wrastongko. M. 2006. *Senam Ergonomik dan Pijatan Getar Saraf*. Jakarta.