

## **Pengaruh Senam Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia : *Literature Riview***

**Nur Farida<sup>1</sup>, Faizatur Rohmi<sup>2</sup>, Tri Nuhudi Sasono<sup>3</sup>**

STIKes Kepanjen Malang  
Email : [anakbidan97@gmail.com](mailto:anakbidan97@gmail.com)

---

### **Abstrak**

Kebugaran tubuh lansia akan mempengaruhi pola tidur, tidur merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting untuk kesehatan manusia, Tidak semua manusia dapat memperoleh kebutuhan tidur yang berkualitas di karenakan suatu masalah khususnya pada lansia. Faktor-faktor yang mempengaruhi tidur lansia diantaranya usia status, kesehatan, lingkungan motivasi, stress psikologis diit, gaya hidup, dan obat obatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui. Metode yang digunakan untuk menyusun literature riview yaitu dengan menggunakan google scholar. Dengan menggunakan kata kunci yaitu Senam Lansia, Kualitas Tidur. Kriteria pemilihan sumber dengan menggunakan jurnal yang difokuskan pada pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur lansia. Hasil dari pencarian didapatkan 5 jurnal penelitian yang memenuhi kriteria. Permasalahan tidur yang dihadapi lansia dapat dijadikan sebagai acuan untuk memberikan intervensi keperawatan yang tepat dalam mengatasi masalah terkait pemenuhan tidur dan meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia.

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

### **Abstract**

*The elderly's body fitness will affect sleep patterns, sleep is a very important need for human health, not all humans can get the need for quality sleep due to a problem, especially in the elderly. Factors that affect the sleep of the elderly include age status, health, environmental motivation, psychological stress, diet, lifestyle, and drugs. This study aims to determine. The method used to compile the literature review is by using google scholar. By using keywords, namely Elderly Gymnastics, Sleep Quality. Source selection criteria using journals that focus on the effect of elderly exercise on the quality of sleep of the elderly. The results of the search obtained 5 research journals that meet the criteria. Sleep problems faced by the elderly can be used as a reference for providing appropriate nursing interventions in overcoming problems related to the fulfillment of sleep and increasing the fulfillment of sleep needs in the elderly.*

**Keywords:** *Elderly Gymnastics, Sleep Quality*

---

### **Pendahuluan**

Populasi lansia diprediksi akan terus mengalami peningkatan. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia melonjak hingga mencapai tiga kali lipat dari pada tahun tahun sebelumnya (Data dan Informasi profil Kesehatan Indonesia, 2018).

Hal ini berdampak pada meningkatnya permasalahan kesehatan yang muncul pada Lansia Menurut Undang-undang No.13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia ditetapkan seseorang dianggap lanjut usia sangat bervariasi, karena setiap negara memiliki kriteria dan standar yang berbeda. Di Indonesia, seseorang dikatakan lanjut usia bila telah memasuki atau

mencapai usia 60 tahun lebih. Indonesia sendiri merupakan salah satu negara berkembang yang memiliki jumlah lansia yang cukup banyak. Jumlah lansia di Indonesia pun dapat kita lihat naik dari tahun ke tahun (Yektiningsih, 2018).

Seiring bertambahnya populasi lansia maka bertambah pula masalah yang timbul mengenai lansia salah satunya adalah masalah gangguan kualitas tidur. Angka kejadian gangguan tidur lansia cukup tinggi, berdasarkan data ditemukan bahwa di Indonesia pada usia 65 tahun terdapat 50% lansia mengalami gangguan tidur. Berbagai upaya dilakukan untuk mengatasi permasalahan gangguan tidur pada lansia (Andri et al, 2019).

Hal ini disebabkan karena lansia mengalami perubahan-perubahan secara fisik dan neurologis pada tubuhnya (Febuanti et al, 2019). Semua pihak harus bekerjasama untuk meningkatkan motivasi merubah pandangan bahwa lansia bukan hanya menjadi beban untuk semua keluarga, tetapi dapat kita jadikan manusia produktif, upaya yang dilakukan pemerintah adalah dengan meningkatkan status kesehatan para lansia dengan beberapa program, program tersebut bisa terlaksana berkat kerjasama antar sektoral baik pemerintah dan masyarakat, adapun salah satu kegiatan masyarakat dan peran pendidikan dalam melakukan tridarma perguruan tinggi untuk melakukan kegiatan untuk meringankan beban pemerintah dan mengurangi angka kesakitan pada lansia, dengan melakukan kegiatan senam lansia, dimana masih terdapat lansia saat ini yang mengalami gangguan tidur, bisa karena penyakit degeneratif, stres lingkungan dll, kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan derajat kesehatan dalam menghadapi jumlah lansia yang saat ini semakin meningkat.

### Bahan Dan Metode

Metode yang digunakan untuk menyusun literature review yaitu dengan menggunakan google scholar. Dengan menggunakan kata kunci yaitu Senam Lansia, Kualitas Tidur. Kriteria pemilihan sumber dengan menggunakan jurnal yang difokuskan pada pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur lansia.

### Hasil Dan Pembahasan

Tabel 1. Table result literature review

No.	Judul penelitian, tahun	Design dan Teknik sampling	Populasi dan sample	Hasil
1	Pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia di pelayanan sosial tresna werdha khusnul khotimah kelurahan simpang tiga Pekanbaru Tahun 2016	Menggunakan metode <i>Quasi Eksperimen One Group Pretest Posttest design.</i>	Berdasarkan masalah yang ada terdapat jumlah responden sebanyak 24 orang.	Dari rata-rata dapat diketahui bahwa skor rata-rata posttest 5,79 lebih rendah dari pretest 15.33, hal ini dapat diartikan pula bahwa dengan adanya senam lansia memberikan pengaruh positif dan kualitas tidur pada lansia.

Nislawaty, Volume 1, Nomor 1, April 2017

2	Hubungan senam lansia dengan kualitas tidur lansia di Posyandu Lestari Lansia Kelurahan Mojorejo, Kecamatan Taman, Kabupaten Madiun. Tahun 2017	Teknik pengambilan sampel dengan Purposive Sampling	Terdapat 47 responden	Berdasarkan hasil analisa data dengan menggunakan uji statistik <i>Chi-Square</i> diperoleh <i>p value</i> = 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.
3	Pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur di balai sosial lanjut usia "Mandalika" NTB Robiatul Adawiyah Vol. 4 No. 1 Maret - Juni 2018	Dalam penelitian ini adalah Quasi Eksperimen: Time Series Design dan menggunakan <i>nonprobability sampling</i> dengan <i>purposive sampling</i>	Terdapat 22 responden	Dari hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur lansia
4	Efektifitas senam lansia terhadap kualitas tidur dipelayanan sosial tresna werdha husnul khotimah. Miratu Megasari Vol. XI Jilid 2 No.77 Oktober 2017	Jenis penelitian pre-experimental design	Terdapat 25 responden lansia	Berdasarkan uji paired post-test dependent menunjukkan bahwa nilai <i>p value</i> sebesar 0,0001, dimana nilai tersebut ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa adaperbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan senam lansia.
5	Senam lansia terhadap tingkat insomnia pada lansia di panti werdha usia anugrah Surabaya Ehyca Sari ISSN. 2579-7719	Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pra-eksperimen dengan menggunakan one group pre-post test design	Terdapat 13 responden yang sesuai dengan kriteria	Berdasarkan uji statistic Wilcoxon pengaruh senam lansia terhadap tingkat insomnia lansia diketahui bahwa nilai <i>p</i> 0,002 yaitu nilai $p < 0,05$ sehingga dapat dikatakan bahwa ada pengaruh senam lansia.

Pada pembahasan ini akan diuraikan hasil penelitian mengenai pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur, berdasarkan tabel diatas bahwa lansia memiliki perubahan pada pola tidur yang sebelumnya kurang baik dan dengan adanya senam lansia ini sangat berpengaruh positif terhadap kualitas tidur lansia. Senam lansia merupakan olahraga yang ringan yang mudah dilakukan 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 mampu membantu menghilangkan radikal bebas yang berkaitan dalam tubuh (Widianti & Proverawati, 2010). Menurut Musdalifah (2013) Pelaksanaan senam bugar lansia secara teratur seminggu tiga kali pikiranakan lebih tenang dimana tidak ada perasaan gelisah ataupun stress sehingga lanjut usia lebih mudah dalam berkonsentrasi serta merasa gembira. Pendapat diatas juga diperkuat oleh pendapat Rahayu dalam Mahardika Jeffry (2012) yang mengatakan bahwa Senam lansia dapat merangsang penurunan aktivitas saraf simpatis dan peningkatan aktivitas parasimpatis yang berpengaruh pada

penurunan hormon adrenalin norepinefrin dan katekolamin serta vasodilatasi pada pembuluh darah yang mengakibatkan transpor oksigen ke seluruh tubuh terutama otak lancar. Pada kondisi ini akan meningkatkan relaksasi lansia. Selain itu sekresi melatonin yang optimal dan pengaruh beta endorphin membantu peningkatan pemenuhan kebutuhan tidur lansia namun keberhasilan ini tidak lepas dari kepatuhan lansia secara rutin mengikuti senam lansia selama satu minggu. Lansia yang rutin mengikuti senam lansia memiliki rerata efisiensi tidur yang lebih baik dari pada lansia yang tidak rutin mengikuti senam lansia. Hal ini sesuai dengan penjelasan bahwa efisiensi tidur pada usia dewasa sekitar 80% sampai 90%, dan pada lansia berkurang antara 50% sampai 70% (Misra & Malow, 2008 dalam Miller, 2012) Senam mampu memaksimalkan supply oksigen ke otak mampu menjaga sistem kesegaran tubuh serta sistem pembuangan energi negatif dari dalam tubuh (Heri, 2014).

Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun (Khasanah, 2012) Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM yang pantas (Khasanah, 2012). Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif dari tidur.

### **Kesimpulan**

Hasil dari kegiatan senam lansia menunjukkan bahwa senam lansia dapat memberikan dampak positif pada pola tidur lansia, dari hasil menunjukkan bahwa memang mengalami peningkatan yang sebelumnya mengalami gangguan tidur setelah dilakukan senam tidur menjadi lebih mudah walaupun tidak semua lansia mengalaminya. Saran yang harus dilakukan kiranya keluarga untuk lebih aktif lagi mencari informasi mengenai perawatan lansia.

### **Referensi**

Kementerian Kesehatan RI. 2016. Sekretariat Jenderal Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015. Jakarta Kementerian Kesehatan RI.

Heri Kartiko. 2014. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang.

Andri, J., Karmila, R., Padila, P., Harsismanto, J., & Sartika, A. (2019). Pengaruh Terapi Aktivitas Senam Ergonomis terhadap Peningkatan Kemampuan Fungsional Lansia. *Journal of Telenursing*, 1(2), 304–313. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joting.v1i2.933>

Febuanti, S., Hartono, D., & Cahyati, A. (2019). Penyakit Fisik dan Lingkungan terhadap Insomnia bagi Lanjut Usia. *Quality Jurnal Kesehatan*, 13(1), 1–4. <https://doi.org/10.36082/qjk.v13i1.51>

Khasanah., & Hidayati. (2012). Kualitas tidur lansia balai rehabilitasi sosial “MANDIRI” semarang. *Jurnal nursing studi*

Heri Kartiko. 2014. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang.

Musdalifah Sitti. (2013). Jurnal Keperawatan. Pengaruh SenamBugar Lansia Terhadap PenurunanSkala Insomni Pada Lansia Di PantiSosial Tresna Wredha Gau Mabaji Kabupaten Gowa Sulawesi Selatan

Jefry, Joni, dkk. (2012). Hubungan Keteraturan Mengikuti Senam Lansia Dan Kebutuhan Tidur Lansia Di UPT PSLU Pasuruan Di Babat Lamongan. Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Kampus C Mulyorejo Surabaya  
ritional status of school children living in Northwest Ethiopia. *Nutr. J.*, vol. 11, no. 1, p. 1.

Peterson, S.J., & Bredow, T.S. (2004). *Middle range theories: Application to nursing research*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.