

PENYULUHAN TENTANG SENAM LANSIA UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA

1)Yusriana 2) Yulia Fitri, 3) Putri Nelly Syofiah, 4) Feri Mushariadi, 5) Afrizal

STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang
Email: yuarianayusriana@gmail.com

ABSTRAK

Lanjut usia adalah orang yang mengalami perubahan sistem biologisnya berdasarkan struktur maupun fungsi sehingga berpengaruh pada derajat kesehatannya. Seiring bertambahnya usia, lanjut usia tentu mengalami perubahan secara fisik, psikis, sosial serta spiritual. Penyebab perubahan tersebut dapat mengganggu kualitas tidur. Tingkat kemampuan fisik yang mengalami penurunan sangat berpengaruh pada kualitas tidur lansia. Tujuan dari pengabdian kepada komunitas lanjut usia adalah menginformasikan pentingnya menjaga kualitas kesehatan bagi lansia dengan rutin melakukan senam lansia, sehingga lanjut usia dapat beraktifitas secara optimal. Evaluasi keberhasilan program dilihat dari berjalannya kegiatan senam secara rutin dari kelompok lansia dan menurunnya gangguan tidur lansia.

Kata Kunci: senam lansia, gangguan tidur, *Pittsburgh Sleep Quality Index*.

ABSTRACT

Older people are people whose the biological systems do a change structure and function to their status. As the age changes, older people are unwittingly subject to physical, psychosocial and spiritual changes. One of these changes is the quality of sleep. Declining physical ability also causes changes in the quality of sleep in the elderly. The aim of this program is to increase health quality for older people by regularly engaging in elderly gymnastics, thus allowing the elderly to mobilise optimally. Program success evaluations are seen by the regular progression of gymnastic activities from older groups and declining sleep disorders.

Keyword: *elderly exercise, sleep disorders, Pittsburgh Sleep Quality Index*

PENDAHULUAN

Penduduk dunia setiap detik mengalami kenaikan grafik usia lanjut dengan cepat. Hasil pengumpulan data sensus penduduk tahun 2010, Indonesia merupakan kategori negara dengan total penduduk lanjut usia terbanyak di dunia dengan 18,1 juta di tahun 2010, lalu 29,1 juta di tahun 2020 dan diduga hingga 36 juta saat tahun 2025. Peningkatan jumlah lanjut usia setiap tahun, tentu akan diikuti oleh peningkatan masalah lansia baik fisik bahkan psikis.

Lanjut usia adalah orang dalam fase yang mengalami perubahan sistem biologisnya berdasarkan struktur maupun fungsi sehingga berpengaruh pada derajat kesehatannya. Pertambahan usia selalu ditandai dengan penurunan fungsi biologis yang terlihat dari kemampuan kognitif seperti mudah lupa, ingatan terhadap tempat, ruangan, dan waktu serta sulit menerima ide-ide baru yang terus berkembang. Perubahan lain yang terlihat adalah fisik seperti tingkat kekencangan kulit, muncul keriput, warna rambut yang berubah, gigi menjadi ompong, penglihatan dan pendengaran berkurang, gerakan melamban dan mudah kelelahan serta terjadi penumpukan lemak terutama di pinggul dan perut. Seiring bertambahnya usia, lanjut usia tentu mengalami perubahan secara fisik, psikis, sosial serta spiritual. Tingkat kemampuan fisik yang mengalami penurunan sangat berpengaruh pada kualitas tidur lanjut usia.

Kualitas tidur adalah suatu kuantitas tidur individu dengan mudah terlelap dan nyaman

untuk memberikan kebugaran dan kesegaran saat bangun dari tidurnya. Kualitas tidur dilihat dari aspek kuantitas, seperti durasi atau lamanya tidur, latensi atau kebiasaan sebelum tidur hingga terlelap serta aspek subjektif. Tingkat kualitas tidur yang baik setiap orang harus mencapai tahapan tidur fase REM dan fase NREM.

Tingkat kualitas tidur yang rendah sering dirasakan oleh lansia. Di Indonesia, prevalensi kualitas tidur yang rendah oleh lanjut usia sangat tinggi yaitu 67%. Lanjut usia yang memiliki tingkat kualitas tidur rendah jika tidak segera disembuhkan maka dapat memberikan banyak komplikasi, salah satunya adalah kebingungan saat siang hari, mengantuk dan resiko jatuh yang dapat menyebabkan fraktur⁶¹. Penurunan fungsi tubuh membuat lansia mudah lelah dan mudah terserang penyakit jika lansia tidak menjaga pola makan, pola tidur, bahkan pola aktivitas fisiknya.

Salah satu cara penanganan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah dengan mengkonsumsi obat farmakologi, tetapi metode ini mempunyai efek samping, sehingga pengobatan non-farmasi sangat penting diberikan pada lanjut usia. Pengobatan non-farmakologi pada kualitas tidur usia lanjut bermanfaat untuk kesehatan secara umum dan mudah diakses dan dijangkau oleh sebagian besar usia lanjut adalah dengan melakukan senam aerobik. Sebagai seorang Fisioterapis yang merupakan tenaga kesehatan dalam memberikan pelayanan kesehatan berhubungan dengan pengembalian gerak dan fungsi, perlu memperhatikan aktifitas fisik lansia terhadap kualitas tidur melalui *Pittsburgh Sleep Quality Index*.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat yang dilakukan dalam komunitas lansia ini diselenggarakan dengan serangkaian kegiatan yang ditawarkan kepada komunitas lansia sebagai intervensi *problem* yang ada di posyandu lansia Sehat sekaligus meningkatkan pemberdayaan derajat kesehatan lansia. Beberapa kegiatan yang telah dilakukannya sebagai berikut:

1. Penyuluhan kesehatan mengenai manfaat senam lansia terhadap peningkatan kualitas tidur lansia serta dapat meningkatkan pengetahuan kesehatan lansia dalam mencegah gangguan kesehatan.

2. Melakukan senam lansia di Puskesmas Ikur Koto dengan anggota posyandu lansia serta diikuti oleh pengurus posyandu. Kegiatan dilakukan dengan pemutaran video senam lanjut usia. Kegiatan yang dilakukan diikuti seluruh pengurus dan anggota posyandu lansia sehingga gangguan tidur pada lansia dapat menurun dan aktivitas lansia dapat berjalan dengan baik.

Kerangka Kerja Pengabdian

Untuk mempermudah kegiatan pengabdian, maka penulis menyusun kerangka kerja kegiatan pada gambar 1.1 :



Gambar 1.1 Kerangka Kerja Kegiatan Pengabdian

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di posyandu di Puskesmas Ikur Koto dengan serangkaian kegiatan.

Penyuluhan Tentang Senam Lansia Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia



Gambar 2. Kegiatan penyampaian materi penyuluhan

Kegiatan pembuka yang dilaksanakan dalam pengabdian pada masyarakat ini adalah Penyuluhan Tentang Senam Lansia Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia. Kegiatan terlaksana pada hari Minggu, 13 Juli 2022 pada pukul 07.30-08.00 WIB, bertempat di gedung Puskesmas Ikur Koto. Kegiatan ini dihadiri oleh pengurus kader posyandu Sehati lansia dan lansia berjumlah 12 orang yang bertujuan dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman para lansia di Puskesmas Ikur Koto, Pamenang mengenai manfaat senam lansia terhadap tingkat kualitas tidur lanjut usia. Gangguan kualitas tidur lansia dapat mengganggu kebugaran dan kesegaran tubuh lansia disiang hari, jika tidak segera ditangani atau dicegah dapat mengganggu aktivitas fungsional sehari-hari lansia. Sehingga kegiatan penyuluhan dilakukan mengingat banyaknya perubahan diberbagai organ yang dialami lanjut usia.

Pemeriksaan Tensi dan Pengisian Kuisiner *Pittsburgh Sleep Quality Index*.



Gambar 3. Kegiatan Pemeriksaan Tensi dan Pengisian Kuisiner *Pittsburgh Sleep Quality Index*.

Kegiatan pemeriksaan tensi dan pengisian kuisiner PSQI merupakan kegiatan yang penting untuk dijadikan evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat dalam memonitor pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur lansia. Kegiatan terlaksana setelah kegiatan penyuluhan kesehatan yaitu Minggu 13 Juli 2022. Peserta dalam kegiatan diikuti pengurus dan anggota lansia posyandu Sehati desa Pauh Menang. Kegiatan ini dilaksanakan bertempat di Puskesmas Ikur Koto

Senam Lansia



Gambar 4. Kegiatan Senam Lansia

Kegiatan senam lansia merupakan poin penting dalam membantu menyukkseskan kegiatan. Kegiatan terlaksana setelah dilakukan pengisian kuisisoner PSQI yaitu Minggu 13 Juli 2022.

Tabel pengolahan data

Tabel 1. Tabel Pengolahan Data

| No | Nama | Pre | | Post | |
|----|----------|------|--------|------|--------|
| | | Skor | Ket | Skor | Ket |
| 1 | Lansia 1 | 11 | Sedang | 8 | Sedang |
| 2 | Lansia 2 | 13 | Sedang | 6 | Sedang |
| 3 | Lansia 3 | 9 | Sedang | 6 | Ringan |
| 4 | Lansia 4 | 12 | Sedang | 8 | Sedang |
| 5 | Lansia 5 | 15 | Buruk | 13 | Sedang |

| | | | | | |
|----|-----------|----|--------|----|--------|
| 6 | Lansia 6 | 13 | Sedang | 8 | Sedang |
| 7 | Lansia 7 | 12 | Sedang | 9 | Sedang |
| 8 | Lansia 8 | 15 | Buruk | 12 | Sedang |
| 9 | Lansia 9 | 11 | Sedang | 7 | Ringan |
| 10 | Lansia 10 | 6 | Ringan | 5 | Ringan |
| 11 | Lansia 11 | 11 | Sedang | 7 | Ringan |
| 12 | Lansia 12 | 16 | Buruk | 10 | Sedang |

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal 13 juli 2022 di Puskesmas Ikur Koto.

KESIMPULAN

Penurunan kondisi pada lansia terjadi di usia 40-80 tahun, perubahan yang terjadi berdasarkan fisiologis maupun psikologis. Perubahan tersebut memiliki pengaruh dalam menjaga kualitas tidur lansia. Jika lansia mempunyai gangguan kualitas tidur maka dapat mengganggu aktivitas fungsional sehari-hari. Usaha untuk menjaga kesehatan lansia baik dalam perawatan, pengobatan dan pola hidup sehat diantaranya adalah senam lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Al-Amin, M., & Juniati, D. (2017). Klasifikasi Kelompok Umur Manusia Berdasarkan Analisis Dimensi Fraktal Box Counting Dari Citra Wajah Dengan Deteksi Tepi Canny. *J. Ilm. Mat.*, vol. 2, no. 6, pp. 1–10.
- [2] Tumuloto, E. (2019). Pengembangan dan Pendampingan Senam Lansia di Masyarakat Dungallo Kabupaten Gorontalo. *Respiratory.ung.ac.id*.
- [3] Saryono & Widiarti, A.T. (2010). *Catatan Kuliah Kebutuhan Dasar Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- [4] Amir, N. (2007). *Gangguan Tidur pada Usia Lanjut*. CDK. 157:199

- [5] Araújo, C.L. & Ceolim, M.F. (2010). Sleep Quality of Elders Living in Long-term Care Institutions', *Artigo Original*, 44(3), pp. 619–626.
- [6] McPhee, J.S., French, D.P., Jackson, D., Nazroo, J., Pendleton, N., & Degens, H. (2016). Physical Activity in Older Age: Perspectives for Healthy Ageing and Frailty. *Biogerontology*, 17(3), 567–580. <https://doi.org/10.1007/s10522-016-9641-0>
- [7] Monica, R., & Nasution, N. (2017). Pengaruh Latihan Fisik Intensitas Ringan dan Sedang terhadap Perubahan Kadar Hormon Beta – Endorphin Mencit (Mus Musculus L .) Hamil. *Biomedical Journal of Indonesia*, 3(2), 91–98.
- [8] Brupbacher, G., Straus, D., Porschke, H., Zander-Schellenberg, T., Gerber, M., Von Känel, R., & Schmidt-Trucksäss, A. (2019). The Acute Effects of Aerobic Exercise on Sleep in Patients with Depression: Study Protocol for a Randomized Controlled Trial. *Trials*, 20(1), 1–18.