

HJK

HOLISTIK JURNAL KESEHATAN

ISSN 1978-3337 (Print)

ISSN 2620-7478 (Online)

DOI: 10.33024



INFORMASI ARTIKEL

Received: April, 18, 2023

Revised: August, 05, 2023

Available online: August, 13, 2023

at : <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik>

Penatalaksanaan kualitas tidur pada lansia dengan melakukan aktivitas olahraga jalan kaki

Dedi Supriadi, Mochamad Budi Santoso*, Neng Parida Supriantini

Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani

Korespondensi Penulis: Mochamad Budi Santoso. *Email: budisantoso.m82@gmail.com

Abstract

Background: Elderly is a condition characterized by a person's failure to maintain balance against physiological stress conditions. One of the organ system changes in the aging process, namely in the nervous system of the elderly, insomnia can occur and it is easy to wake up at night. Factors that can affect a person's ability to sleep and sleep quality include age, eating and drinking (diet), psychosocial influences, environmental conditions, health deviations, medical interventions, lifestyle and exercise. One of the physical activities that is easy for the elderly to do is walking, the elderly themselves are highly recommended to do physical activities such as walking, especially in the morning to fill their spare time. Regular activity can be an effective way to improve blood circulation.

Purpose: To determine the effect of walking on sleep quality in the elderly

Method: Quasi experimental non equivalent control group design. Subjects consisted of two groups, namely the intervention, the group that was given the treatment and the control group, the group that was not given the treatment. The population in this study were all elderly people who were targeted for health service coverage in the work area of the RW 09 Posbindu Mawar Putih Cigugur Tengah Cimahi City Health Center in April 2019 with a total of 20 participants, namely 10 participants in the intervention group and 10 participants in the control group. The intervention group was given treatment in the form of walking activities in the morning with a duration of 30 minutes 3 times for 1 week on 24, 26, 28 April 2019 and their pulse would be counted. Data analysis techniques using univariate and bivariate.

Results: There is a difference in the average quality of sleep in the elderly before and after walking in the intervention group with p value = 0.001 ($\alpha < 0.05$). There is no difference in the average quality of sleep in the elderly before and after walking in the control group p value = 0.173 ($\alpha < 0.05$). There is a difference in the average quality of sleep in the elderly after walking in the intervention group and the control group p value = 0.001 ($\alpha < 0.05$) with a difference of 4.1.

Conclusion: There was a statistically significant decrease in the quality of sleep in the elderly after walking in the intervention group and not statistically significant in the quality of sleep in the elderly after walking in the control group.

Keywords: Elderly; Sleep Quality; Exercise; Walking

Penatalaksanaan kualitas tidur pada lansia dengan melakukan aktivitas olahraga jalan kaki

Pendahuluan: Lansia merupakan keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologis. Salah satu dari perubahan sistem organ pada proses penuaan yaitu dalam sistem persarafan lansia dapat terjadi insomnia dan mudah terbangun di malam hari. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk tidur dan kualitas tidur antara lain usia, makan dan minuman (diet), pengaruh psikososial, kondisi lingkungan, penyimpangan kesehatan, intervensi medis, gaya hidup dan latihan. Salah satu aktivitas fisik yang mudah dilakukan lansia yaitu jalan kaki, lansia sendiri sangat dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik seperti jalan kaki terutama pada pagi hari untuk mengisi waktu luang. aktivitas teratur bisa menjadi cara yang efektif untuk melancarkan sirkulasi darah.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh jalan kaki terhadap kualitas tidur pada lansia di RW 09 Wilayah Kerja Puskesmas Cigugur Tengah.

Metode: *Quasi eksperimental non equivalent control group design*. Subjek terdiri atas dua kelompok yakni intervensi, kelompok yang diberikan perlakuan dan kontrol, kelompok yang tidak diberikan perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang menjadi sasaran cakupan layanan kesehatan di Wilayah Kerja Puskesmas RW 09 Posbindu Mawar Putih Cigugur Tengah Kota Cimahi pada bulan April 2019 dengan jumlah 20 partisipan yaitu 10 partisipan kelompok intervensi dan 10 partisipan kelompok kontrol. Kelompok intervensi diberikan perlakuan berupa aktivitas jalan kaki pada pagi hari dengan durasi 30 menit sebanyak 3 kali selama 1 minggu pada tanggal 24, 26, 28 April 2019 dan akan dihitung denyut nadinya. Teknik analisis data memakai univariat dan bivariat.

Hasil: Terdapat perbedaan rerata kualitas tidur pada lansia sebelum dan setelah melakukan jalan kaki pada kelompok intervensi dengan $p \text{ value} = 0.001$ ($\alpha < 0.05$). Tidak terdapat perbedaan rerata kualitas tidur pada lansia sebelum dan setelah melakukan jalan kaki pada kelompok kontrol $p \text{ value} = 0.173$ ($\alpha < 0.05$). Terdapat perbedaan rerata kualitas tidur pada lansia setelah melakukan jalan kaki pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol $p \text{ value} = 0.001$ ($\alpha < 0.05$) dengan selisih 4.1.

Simpulan: Terjadi penurunan bermakna secara statistik kualitas tidur pada lansia setelah jalan kaki pada kelompok intervensi dan tidak bermakna secara statistik kualitas tidur pada lansia setelah jalan kaki pada kelompok kontrol.

Kata Kunci: Lansia; Kualitas Tidur; Olahraga; Jalan Kaki

PENDAHULUAN

Lansia merupakan keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologis. Kegagalan ini berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup dan peningkatan kepekaan secara individual. Lansia adalah individu yang berusia diatas 60 tahun pada umumnya memiliki tanda-tanda terjadinya penurunan fungsi-fungsi biologis, psikologis, sosial dan ekonomi (Marlita, Saputra, & Yamin, 2018). Proses menua merupakan proses ilmiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu anak dewasa, dan tua. Tiga tahap ini memiliki berbeda,

baik secara biologis maupun psikologis. Memasuki usia tua berarti mengalami kemunduran, misalnya kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit yang mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, gerakan lambat, dan figur tubuh yang tidak proporsional (Alpin, 2016).

Salah satu dari perubahan sistem organ pada proses penuaan yaitu dalam sistem persarafan lansia dapat terjadi insomnia dan mudah terbangun di malam hari. Pada umumnya lansia mudah terbangun pada malam hari namun mereka tidur cukup pada siang hari, kejadian sering terbangun

Dedi Supriadi, Mochamad Budi Santoso*, Neng Parida Supriantini

Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani
Korespondensi Penulis: Mochamad Budi Santoso. *Email: budisantoso.m82@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i4.9949>

Penatalaksanaan kualitas tidur pada lansia dengan melakukan aktivitas olahraga jalan kaki

pada malam hari menyebabkan lansia tidak dapat tidur nyenyak dan mudah lelah pada siang hari (Utami, Indarwati, & Pradanie, 2021). Buruknya tidur juga berdampak terhadap keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktifitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat, daya tahan tubuh menurun, ketidakstabilan tanda vital, mata merah, sakit kepala, dan sering menguap. Sedangkan dampak psikologi meliputi depresi, cemas, tidak konsentrasi, dan mudah marah (Hidayat, & Uliyah, 2015).

Kebutuhan tidur lansia bergantung pada tingkat perkembangan. Seorang lanjut usia akan membutuhkan waktu lebih lama untuk memulai tidur dan memiliki waktu lebih sedikit untuk tidur nyenyak. Seiring dengan penurunan fungsi tubuh dalam kaitannya dengan fisiologi tidur, jumlah kebutuhan tidur lansia mengalami penurunan karena semakin tua usia seseorang maka semakin sedikit jumlah jam tidur yang dibutuhkan (Dewi, 2015). Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk tidur dan kualitas tidur antara lain usia, makan dan minuman, pengaruh psikososial, kondisi lingkungan, penyimpangan kesehatan, intervensi medis, gaya hidup, dan latihan (Sunarti, Ratnawati, Nugrahenny, Mattalitti, Ramadhan, Budianto, & Prakosa, 2019).

Upaya peningkatan kesehatan lansia, khususnya peningkatan kualitas tidur dapat dilakukan melalui peningkatan gaya hidup sehat sehari-hari. Gaya hidup sehat dapat dilakukan dengan melakukan berbagai program. Salah satunya adalah latihan dan olahraga atau aktivitas secara rutin. Melakukan olahraga secara rutin memiliki efek cukup positif pada kualitas tidur seseorang khususnya pada lansia, olahraga juga dapat menjadi salah satu alternatif atau pelengkap untuk terapi bagi lansia yang memiliki masalah tidur (Seftianingtyas, 2022).

Kurangnya aktivitas harian yang tidak terstruktur akan mempengaruhi pengurangan waktu tidur atau kualitas tidur (Fakihan, & Komalasari, 2016). Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur adalah dengan menjaga aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat. Aktivitas fisik juga akan menyebabkan kelelahan kemudian menghasilkan protein DIPS (*Delta Inducing Pepide Sleep*) dan membuat kuantitas tidur menjadi lebih baik. Orang yang telah melakukan aktivitas dan mencapai kelelahan akan lebih cepat untuk tidur karena tahap tidur *Non Rapid Eye Movement* (NREM) diperpendek (Hidayat, & Uliyah, 2015). Aktivitas fisik dapat berupa berjalan kaki, berkebun, mencuci pakaian, mengepel lantai, dan lain-lain (Sriani, 2018).

Salah satu aktivitas fisik yang mudah dilakukan lansia yaitu jalan kaki, lansia sendiri sangat dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik seperti jalan kaki terutama pada pagi hari untuk mengisi waktu luang. aktivitas teratur bisa menjadi cara yang efektif untuk melancarkan sirkulasi darah. Jalan kaki pada pagi hari memiliki gerakan yang dinamis, mudah dilakukan, murah, menimbulkan rasa gembira, dan semangat serta beban yang rendah. Aktivitas olahraga ini membantu tubuh agar tetap bugar karena dapat melatih tulang menjadi kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas di dalam tubuh (Puspitasari, Hannan, & Chindy, 2017). Manfaat berjalan kaki yaitu metabolisme tubuh akan semakin lancar hingga tekanan darah stabil dan dengan berjalan kaki tubuh juga akan mengeluarkan keringat yang dapat memperlancar metabolisme tubuh, sehingga membuat tidur menjadi nyenyak (Tandra, 2021). Selain itu, manfaat jalan kaki yakni mengurangi berat badan, mengurasi gejala osteoporosis, mengurasi rasa nyeri, membuat bahagia, meningkatkan kesehatan

Dedi Supriadi, Mochamad Budi Santoso*, Neng Parida Supriantini

Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani
Korespondensi Penulis: Mochamad Budi Santoso. *Email: budisantoso.m82@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i4.9949>

Penatalaksanaan kualitas tidur pada lansia dengan melakukan aktivitas olahraga jalan kaki

jantung, dan membuat awet muda (Jiwintarum, Fauzi, Diarti, & Santika, 2019).

METODE

Penelitian eksperimen dengan rancangan *quasi eksperimental non equivalent control group design*. Subjek terdiri atas dua kelompok yakni intervensi kelompok yang diberikan perlakuan dan kontrol kelompok yang tidak diberikan perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang menjadi sasaran cakupan layanan kesehatan di wilayah kerja Puskesmas RW 09 Posbindu Mawar Putih Cigugur Tengah Kota Cimahi pada bulan April 2019 dengan jumlah 20 partisipan yaitu 10 partisipan kelompok intervensi dan 10 partisipan kelompok kontrol. Kelompok intervensi diberikan perlakuan berupa aktivitas jalan kaki pada pagi hari dengan durasi 30 menit sebanyak 3 kali selama 1 minggu pada tanggal 24, 26, 28 April 2019 dan akan dihitung denyut nadinya.

Kriteria inklusi adalah Lansia yang kooperatif, bersedia menjadi partisipan, tidak mengkonsumsi rokok, kopi dan alkohol, tidak memiliki kecacatan pada ekstremitas bawah, tidak memiliki penyakit seperti diabetes mellitus, hipertensi, dan bisa berjalan. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu lansia yang mengkonsumsi obat tidur obat flu, batuk, alergi, dan yang inkontinensia. Instrumen yang

digunakan yaitu PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) digunakan untuk mengukur kualitas tidur antara kualitas tidur baik dan buruk. Variabel terikat berupa kualitas tidur yang meliputi kualitas baik atau buruk dengan skor global > 5 dianggap memiliki gangguan tidur yang signifikan (buruk), sedangkan variabel bebas yakni jalan kaki. Terdapat variabel berupa aktivitas fisik yang terbagi menjadi aktivitas ringan seperti berjalan santai, merapikan tempat tidur, menyiapkan makanan, dan mencuci piring dengan pengeluaran energi kurang dari 3.5 Kcal/menit, aktivitas sedang seperti menyapu lantai, berjalan cepat, menari pelan, menggelap jendela, dan melempar bola basket ke dalam ring dengan energi yang dikeluarkan sebanyak 3.5-7 Kcal/menit, aktivitas berat seperti berlari lebih dari 5 mil per jam, berenang, bermain sepak bola, dan lompat tali dengan energi yang dikeluarkan lebih dari 7 Kcal/menit.

Kuesioner ini sudah baku dengan nilai uji validitas 0.365-0.733 dan nilai uji reliabilitas 0.741. Teknik analisis data memakai univariat dan bivariat. Penelitian ini telah mendapatkan kelaikan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jendral Achmad Yani Cimahi dengan nomor: 07/KEPK/IV/2019.

Dedi Supriadi, Mochamad Budi Santoso*, Neng Parida Supriantini

Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani
Korespondensi Penulis: Mochamad Budi Santoso. *Email: budisantoso.m82@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i4.9949>

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Lansia (N=20)

Variabel	Kualitas Tidur	
	Kelompok Intervensi (n=10)	Kelompok Kontrol (n=10)
Usia (M±SD)(Rentang)(Tahun)	(62.4±2.41)(60-67)	(64.2±2.56)(60-68)
≤60	4/40	2/20
>60	6/60	8/80
Jenis Kelamin (n/%)		
Laki-Laki	4/40	5/50
Perempuan	6/60	5/50
Status Pekerjaan (n/%)		
Bekerja	2/20	4/40
Tidak Bekerja	8/80	6/60
Aktivitas Fisik (n/%)		
Ringan	5/40	4/40
Sedang	4/50	4/40
Berat	1/10	2/20

Sebagian besar lansia dengan kelompok intervensi maupun kelompok kontrol berada pada rentang usia lebih dari 60 tahun yaitu 6 lansia (60%) pada kelompok intervensi dan 8 lansia (80%) pada kelompok kontrol. Jenis kelamin pada kelompok intervensi lebih dominan yaitu perempuan sebanyak 6 lansia (60%) sedangkan pada kelompok kontrol antara laki-laki dan perempuan seimbang yaitu 5 lansia (50%). Kebanyakan dari kedua kelompok tersebut juga tidak bekerja 8 lansia (80%) pada kelompok intervensi dan 6 lansia (60%) pada kelompok kontrol. Kemudian dari setiap kelompok memiliki aktivitas fisik ringan 5 lansia (50%) pada kelompok intervensi dan aktivitas ringan atau sedang 4 lansia (4%) pada kelompok kontrol.

Tabel 2. Kualitas Tidur Pada Lansia (N= 20)

Variabel	Mean	SD	p-value
Kelompok Intervensi			
Pretest	7.90	1.449	0.001
Posttest	3.60	0.966	
Kelompok Kontrol			
Pretest	8.40	1.350	0.173
Posttest	7.70	2.214	

Dedi Supriadi, Mochamad Budi Santoso*, Neng Parida Supriantini

Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani
 Korespondensi Penulis: Mochamad Budi Santoso. *Email: budisantoso.m82@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i4.9949>

Penatalaksanaan kualitas tidur pada lansia dengan melakukan aktivitas olahraga jalan kaki

Berdasarkan tabel 2. di atas diketahui bahwa rerata skor kualitas tidur lansia pada kelompok intervensi *pretest* adalah 7.90 dan rerata skor kualitas tidur lansia *posttest* adalah 3.60. Terdapat selisih rerata (*mean*) *pretest* dan *posttest* pada kelompok intervensi sebesar 4.3. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* = 0.001 ($\alpha < 0.05$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara kualitas tidur lansia sebelum dan setelah melakukan jalan kaki pada kelompok intervensi. Sedangkan rerata skor kualitas tidur lansia pada kelompok kontrol *pretest* adalah 8.40 dan *posttest* sebesar 7.70. Terdapat selisih rerata (*mean*) *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol sebesar 0.7. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* = 0.173 ($\alpha < 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara kualitas tidur setelah melakukan jalan kaki pada kelompok kontrol. Jika di lihat dari rerata skor kualitas tidur lansia *posttest* pada kelompok intervensi adalah 3.60 dan rerata skor kualitas tidur *posttest* pada kelompok kontrol adalah 7.70 sehingga selisih rerata (*mean*) *posttest* pada kelompok intervensi dan kontrol sebesar 4.1 dengan nilai *p value* = 0.001 ($\alpha < 0.05$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara kualitas tidur lansia sesudah jalan kaki pada kelompok intervensi dengan kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Berdasarkan rerata kualitas tidur pada lansia pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kualitas tidur pada lansia sebelum dilakukan jalan kaki pada kelompok intervensi adalah 7.90, sedangkan pada kelompok kontrol diketahui rerata skor kualitas tidur pada lansia adalah 8.40. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur lansia pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum jalan kaki dalam kategori buruk yaitu di atas skor 5. Kualitas tidur lansia yang buruk, baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol dilihat dari waktu tidur lansia, rerata lansia memulai tidur pada

pukul 21.00-23.00 dan waktu bangun lansia rerata pukul 03.00-04.30. Sehingga rerata waktu tidur yang dihabiskan oleh lansia adalah sekitar 5 jam, dimana kebutuhan dan pola tidur normal pada lansia seharusnya adalah 6 jam setiap malam. Kemudian dilihat dari latensi tidur yaitu waktu dibutuhkan untuk memulai tidur sampai tidur yang sesungguhnya yaitu rerata lansia membutuhkan waktu selama 30 menit setiap malam selama beberapa minggu. Selain itu, lansia mengalami gangguan tidur berupa terbangun di tengah malam untuk pergi ke toilet atau dapat terbangun lebih pagi (Astria, & Ariani, 2016).

Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur seseorang menghasilkan kesegaran dan kebugaran pada saat bangun, kemampuan setiap orang untuk mempertahankan tahap tidur REM dan NREM yang pantas (Khasanah, & Hidayati, 2012). Kualitas tidur yang baik tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah gelisah, lesu, sakit kepala, mata merah, dan sering menguap di siang hari (Rudimin, Hariyanto, & Rahayu, 2017). Perubahan pola tidur pada lansia kebanyakan sangat rentan terhadap gangguan pola tidurnya sehingga akan mempengaruhi kualitas tidur dengan keluhan seperti kesulitan untuk tertidur, kesulitan untuk tetap tidur, terbangun lebih awal, dan mengantuk yang berlebihan di siang hari (Sumirta, & Laraswati, 2015). Perubahan kualitas tidur lansia dikarenakan adanya penurunan fungsi neurotransmitter yang menyebabkan menurunnya produksi hormon melatonin yang berpengaruh terhadap perubahan irama sirkadian, sehingga lansia akan mengalami episode tidur REM yang pendek, pada tahap tidur NREM terjadi penurunan yang mencolok pada lansia dan beberapa keadaan tidak terjadi tidur tahap 4 dan periode tidur REM pertama berlangsung lebih lama (Anin, 2019).

Berdasarkan data hasil penelitian, rerata skor kualitas tidur lansia sesudah melakukan jalan kaki pada kelompok intervensi adalah 3.60, sedangkan pada kelompok kontrol diketahui rerata skor

Dedi Supriadi, Mochamad Budi Santoso*, Neng Parida Supriantini

Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani
Korespondensi Penulis: Mochamad Budi Santoso. *Email: budisantoso.m82@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i4.9949>

Penatalaksanaan kualitas tidur pada lansia dengan melakukan aktivitas olahraga jalan kaki

kualitas tidur pada lansia adalah 7.70. nilai tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar kualitas tidur lansia pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol menurun, tetapi pada kelompok intervensi dalam kategori kualitas tidur baik, sedangkan pada kelompok kontrol masih dalam kategori buruk. Berdasarkan hasil penelitian ini, dilihat dari skor kualitas tidur baik dari 10 partisipan kelompok intervensi mengalami penurunan yang sebelumnya skor *PSQI* ≤ 5 menjadi <6 , sedangkan kelompok kontrol dari 10 partisipan hanya 2 orang yang mengalami penurunan skor *PSQI* menjadi nilai kualitas tidur baik dengan skor < 6 . Penurunan skor kualitas tidur pada kelompok intervensi menunjukkan kualitas tidur yang membaik atau meningkat, sehingga jalan kaki yang dilakukan kelompok intervensi dapat memperbaiki kualitas tidur. Hal tersebut sesuai dengan konsep bahwa melakukan jalan kaki merupakan bentuk aktivitas yang dapat membantu meningkatkan hormon serotonin yang membuat merasa nyaman, bahagia, metabolisme tubuh akan semakin lancar sehingga tekanan darah lancar dan mampu memberikan efek nyaman pada saat tidur malam hari (Wahyuni, 2016).

Berdasarkan hasil analisis rerata skor kualitas tidur lansia pada kelompok intervensi *pretest* adalah 7.90, sedangkan rerata skor kualitas tidur *posttest* adalah 3.60 nilai *p value* = 0.001 ($\alpha < 0.05$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah melakukan jalan kaki pada kelompok intervensi. Skor kualitas tidur sebelum dan setelah intervensi terjadi penurunan sebesar 4.3. Selain dilihat dari nilai statistik penurunan kualitas tidur dilihat dari nilai klinis. Penilaian skor *PSQI* menghasilkan 7 skor yang sesuai dengan area domain yaitu tidur subjektif, *sleep* latensi, durasi tidur, gangguan tidur, efisiensi tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi di siang hari. Tiap domain nilainya berkisar antara 0 (tidak ada masalah) sampai 3 (masalah berat), nilai tiap komponen kemudian dijumlahkan menjadi skor global antara

0-21. Skor global ≤ 5 dianggap memiliki kualitas tidur yang baik sedangkan > 5 memiliki kualitas tidur yang buruk.

Berdasarkan hasil penelitian lain tentang pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Pekanbaru yang insomnia dengan uji statistik pada kelompok eksperimen dengan menggunakan uji statistik *wilcoxon* didapatkan *p value* 0,001 terhadap kualitas tidur pada lansia. Berdasarkan penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa olahraga salah satunya senam dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Kualitas tidur merupakan suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seseorang menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun tidak memperlihatkan tanda-tanda mengalami masalah dalam tidurnya. Adapun Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang antara lain usia, makan dan minuman, pengaruh psikososial, kondisi lingkungan, penyimpangan kesehatan, intervensi medis, gaya hidup dan latihan (Senja, & Prasetyo, 2021).

Upaya peningkatan kualitas tidur dapat dilakukan melalui peningkatan gaya hidup sehat salah satunya yaitu jalan kaki. Hal ini merupakan olahraga yang di kelompokkan dalam jenis olahraga aerobik yaitu jenis olahraga yang dilakukan dan memerlukan oksigen sebagai sumber energi, dilakukan secara kontinyu minimal 30 menit seharinya. Jalan kaki merupakan aktivitas yang mudah dilakukan, murah, menimbulkan rasa gembira, dan semangat serta tidak menimbulkan kemungkinan cedera lebih besar untuk lansia (Puspitasari, Hannan, & Chindy, 2017). Jalan kaki akan merangsang kelenjar pineal untuk mengsekresikan serotonin yang mempunyai efek menenangkan, hormon ini menyiapkan otak dan tubuh untuk masuk ke tahap tidur dan hormon melatonin dapat menurunkan kewaspadaan tidur. Selain itu hipotalamus juga memberikan rangsangan yang akan diteruskan ke pituitari untuk pembentukan beta endorphen yang akan

Dedi Supriadi, Mochamad Budi Santoso*, Neng Parida Supriantini

Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani
Korespondensi Penulis: Mochamad Budi Santoso. *Email: budisantoso.m82@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i4.9949>

Penatalaksanaan kualitas tidur pada lansia dengan melakukan aktivitas olahraga jalan kaki

menimbulkan suasana rileks dan senang, kondisi ini akan mudah dalam memenuhi kebutuhan tidurnya (Suciana, Supardi, & Annisa, 2019).

Berdasarkan hasil analisa tersebut, pada kelompok intervensi di RW 09 bahwa rerata kualitas tidur menjadi meningkat atau menjadi baik dari kategori kualitas tidur buruk menjadi kualitas tidur baik di tunjukan dengan adanya penurunan skor kualitas tidur pada komponen latensi tidur dan efisiensi tidur dimana dari 10 partisipan pada kelompok intervensi didapatkan penurunan skor latensi tidur dari 30-45 menit menjadi 15 menit. Pada skor komponen durasi lama tidur mengalami penurunan dengan adanya peningkatan pada jumlah jam atau durasi tidur dari 4-6 jam menjadi 7-8 jam semalam.

Berdasarkan hasil analisis perbedaan rerata kualitas tidur pada lansia sebelum dan setelah jalan kaki pada kelompok kontrol. nilai *pretest* adalah 8.40 dengan standar deviasi 1.350 dan rerata skor kualitas tidur lansia *posttest* adalah 7.70 dengan standar deviasi 2.214. Terdapat selisih rerata (*mean*) *pretest* dan *posttest* pada kelompok intervensi sebesar 0.7. Nilai *p value* = 0.173 ($\alpha < 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara kualitas tidur setelah melakukan jalan kaki pada kelompok kontrol. Hasil penelitian ini, menunjukkan 10 partisipan kelompok kontrol terjadi penurunan skor kualitas tidur yaitu rerata skor kualitas tidur menurun dari 1 sampai 4 angka dan 3 partisipan masih tetap diskor yang sama dengan data awal. Pada kelompok kontrol terdapat faktor yang mempengaruhi kualitas tidur buruk yaitu mengalami rasa sakit pada daerah lutut dan faktor lingkungan dengan suara bising yaitu suara cucunya menangis saat malam hari.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu tentang hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur lansia dengan hasil uji Korelasi Spearman didapatkan hasil $r = 0.499$ *p value* = 0.002 ($\alpha < 0.05$). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur (Sriani,

2018). Kurangnya aktivitas harian yang tidak terstruktur akan mempengaruhi pengurangan waktu tidur atau kualitas tidur.

Berdasarkan hasil perbedaan rerata kualitas tidur pada lansia setelah melakukan jalan kaki pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Diketahui bahwa rerata skor kualitas tidur lansia *posttest* pada kelompok intervensi adalah 3.60 dan rerata skor kualitas tidur *posttest* pada kelompok kontrol adalah 7.70. Terdapat selisih rerata (*mean*) *posttest* pada kelompok intervensi dan kontrol sebesar 4.1. Nilai *p value* = 0.001 ($\alpha < 0.05$) yang memiliki interpretasi bahwa terdapat perbedaan yang signifikan rerata skor kualitas tidur antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada lansia di RW 09 wilayah kerja Puskesmas Cigugur Tengah.

Penelitian lainnya tentang pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia dengan menggunakan uji statistik *Mann Whitney* didapatkan skor kualitas tidur menunjukkan hasil yang bermakna *p value* 0,001 ($\alpha < 0,05$) (Jati, 2018). Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya perbedaan skor *PSQI* yang bermakna pada subjek penelitian yang rutin dan yang tidak rutin melakukan senam lansia. Dilihat dari data hasil penelitian bahwa partisipan yang melakukan jalan kaki mengalami penurunan skor kualitas tidur yang signifikan sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak melakukan jalan kaki mengalami penurunan namun tidak signifikan. Perbedaan skor kualitas tidur antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol diakibatkan karena adanya proses fisiologi tubuh pada partisipan yang mendapat perlakuan. Pada penelitian ini jalan kaki di lakukan 20 menit dengan 5 menit pemanasan dan 5 menit pendinginan. Jalan kaki 30 menit menyebabkan meningkatnya kualitas tidur yang baik dengan berjalan kaki tubuh juga akan mengeluarkan keringat sehingga dapat memperlancar metabolisme tubuh sehingga mampu memberikan efek nyaman pada saat tidur di malam hari. Durasi yang dianjurkan adalah 20-30 menit persepsi

Dedi Supriadi, Mochamad Budi Santoso*, Neng Parida Supriantini

Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani
Korespondensi Penulis: Mochamad Budi Santoso. *Email: budisantoso.m82@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i4.9949>

Penatalaksanaan kualitas tidur pada lansia dengan melakukan aktivitas olahraga jalan kaki

latihan mencapai frekuensi denyut jantung yang ditargetkan. Durasi yang kurang dari 10 menit tidak menjamin akan memperoleh manfaat yang optimal. Melakukan jalan kaki secara rutin dapat menurunkan masalah gangguan tidur pada lansia. Perlu diperhatikannya dengan jalan kaki terhadap peningkatan kualitas tidur agar tercipta pelayanan keperawatan yang profesional di bidang kesehatan.

SIMPULAN

Terjadi penurunan bermakna secara statistik kualitas tidur pada lansia setelah jalan kaki pada kelompok intervensi dan tidak bermakna secara statistik kualitas tidur pada lansia setelah jalan kaki pada kelompok kontrol.

DAFTAR PUSTAKA

Alpin, H. (2016). Hubungan fungsi gerak sendi dengan tingkat kemandirian lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kabupaten Gowa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 3(1), 43-49.

Anin, F. H. (2019). Survey Kualitas Tidur dan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tarus Kecamatan Kupang Tengah. *CHMK Applied Scientific Journal*, 2(1), 29-43.

Astria, N. K. R., & Ariani, N. K. P. (2016). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Adat Pecatu, Kecamatan Kuta Selatan, Kabupaten Badung Tahun 2016. *Kedokteran, (Kualitas Tidur Lansia)*, 1-68.

Dewi, Y. I. (2015). *Pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia yang insomnia* (Doctoral dissertation, Riau University).

Fakihan, A., & Komalasari, D. R. (2016). *Hubungan*

Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Hidayat, A. A., & Uliyah, M. (2015). *Buku Saku Praktik Kebutuhan Dasar Manusia*. Surabaya. Health Books Publishing.

Jati, F. A. (2018). *Perbedaan Pengaruh Senam Lansia Dengan Terapi Tertawa Terhadap Kualitas Tidur Lansia* (Doctoral dissertation, Universitas Aisyiyah Yogyakarta).

Jiwintarum, Y., Fauzi, I., Diarti, M. W., & Santika, I. N. (2019). Penurunan Kadar Gula Darah Antara Yang Melakukan Senam Jantung Sehat Dan Jalan Kaki. *Jurnal Kesehatan Prima*, 13(1), 1-9.

Khasanah, K., & Hidayati, H. (2012). *Kualitas Tidur Lansia Di Balai Rehabilitas Sosial "MANDIRI" Semarang*. Diponegoro Journal of Nursing Studies.

Marlita, L., Saputra, R., & Yamin, M. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kemandirian lansia dalam melakukan activity daily living (Adl) Di Upt Pstw Khusus Khotimah. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 1(2), 64-68.

Puspitasari, D. I., Hannan, M., & Chindy, L. D. (2017). Pengaruh Jalan Pagi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Desa Kalianget Timur Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumenep. *Jurnal Ners Lentera*, 5(1), 1-8.

Rudimin, R., Hariyanto, T., & Rahayu, W. (2017). Hubungan Tingkat Umur dengan Kualitas Tidur pada Lansia Di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(1).

Dedi Supriadi, Mochamad Budi Santoso*, Neng Parida Supriantini

Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani
Korespondensi Penulis: Mochamad Budi Santoso. *Email: budisantoso.m82@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i4.9949>

Penatalaksanaan kualitas tidur pada lansia dengan melakukan aktivitas olahraga jalan kaki

- Seftianingtyas, W. N. (2022). Pengaruh Senam Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Wundulako Kabupaten Kolaka Propinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Kesehatan BPI*, 6(1), 22-30.
- Senja, A., & Prasetyo, T. (2021). *Perawatan Lansia oleh Keluarga dan Care Giver*. Jakarta. Bumi Medika.
- Sriani, S. (2018). *Hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian demensia di Posyandu Lansia Gesik Puskesmas Krembangan Selatan Surabaya* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surabaya).
- Suciana, F., Supardi, S., & Annisa, H. N. (2019). Perbedaan Efektivitas Senam Bugar Lansia dengan Senam Yoga terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. In *Prosiding University Research Colloquium* (pp. 504-509).
- Sumirta, I. N., & Laraswati, A. I. (2015). Faktor yang menyebabkan gangguan tidur (insomnia) pada lansia. *Jurnal Gema Keperawatan*, 8(1), 20-30.
- Sunarti, S., Ratnawati, R., Nugrahenny, D., Mattalitti, G. N. M., Ramadhan, R., Budianto, R., & Prakosa, A. G. (2019). *Prinsip Dasar Kesehatan Lanjut Usia (Geriatric)*. Universitas Brawijaya Press.
- Tandra, H. (2021). *Virus Corona Baru Covid-19: Kenali, Cegah, Lindungi Diri Sendiri & Orang Lain*. Yogyakarta. Rapha Publishing.
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362-380.
- Wahyuni, N. P. D. S. (2016). Sehat dan Bahagia dengan Senam Bugar Lansia. *Jurnal Penjakora Fakultas Olahraga dan Kesehatan*, 3(1), 66-77.

Dedi Supriadi, Mochamad Budi Santoso*, Neng Parida Supriantini

Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani
Korespondensi Penulis: Mochamad Budi Santoso. *Email: budisantoso.m82@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i4.9949>