

PROGRAM LATIHAN *PACED BREATHING* UNTUK LANSIA DENGAN GANGGUAN
TIDUR DALAM OPTIMALISASI KUALITAS TIDUR
DI DESA SANUR, BALI

Sarah Kartika Wulandari^{1*}, LG. Nita Sri Wahyuningsih², Made Dian Shanti
Kusuma³, I Putu Gde Yudara Sandra Putra⁴

¹⁻⁴Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

Email Korespondensi: sarah.k.wulandari@gmail.com

Disubmit: 09 Desember 2025 Diterima: 27 Desember 2025 Diterbitkan: 01 Januari 2026
Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i1.23894>

ABSTRAK

Jumlah lanjut usia (lansia) pun meningkat yang diikuti oleh beberapa kondisi dan keluhan tentang kebutuhan perawatan lansia. Kondisi ini merujuk pada perubahan kebutuhan dan permintaan akan pemenuhan beberapa kondisi lansia. Gangguan pola tidur juga dilaporkan menjadi gangguan pemenuhan kebutuhan dasar lansia yang sering terjadi. Kualitas tidur yang buruk ditemukan pada lansia yang ada di Banjar Tegal Asah, Sanur. Sehingga dilakukan pengabdian kepada masyarakat berupa Posyandu lansia dan dilanjutkan dengan *pace breathing* dari tim ITEKES Bali yang beranggotakan dosen dan juga mahasiswa. Meningkatkan relaksasi secara sederhana pada kelompok lansia dan diharapkan dapat meningkatkan kualitas tidur lansia. Latihan *paced breathing* dilakukan setelah Posyandu dengan demonstrasi oleh tim dan dilakukan evaluasi menggunakan instrument PSQI (*Pittsburg Sleep Quality Index*). Kegiatan pengabdian ini melibatkan 27 orang lansia di Banjar Tegal Asah, Sanur. Kegiatan dilakukan dengan melibatkan mahasiswa sebagai fasilitator yang telah dilatih sebelumnya. Pada 27 lansia yang mengikuti kegiatan memperlihatkan kondisi kualitas tidur yang membaik sebanyak 5 orang (18,5%) dan yang masih memiliki kualitas tidur yang kurang baik sebanyak 22 orang (82,5%). Walaupun demikian lansia yang telah mampu melakukan *paced breathing* dengan baik sebanyak 17 orang (63%). Evaluasi dilakukan dalam 1 bulan setelah kegiatan pengabdian. *Paced breathing* dapat digunakan untuk menanggulangi gangguan tidur. Namun pelaksanaannya belum bisa optimal karena beberapa lansia membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri.

Kata Kunci: Gangguan Tidur, Lansia, *Paced Breathing*, Relaksasi.

ABSTRACT

The number of elderly people is increasing followed by several conditions and complaints about the need for elderly care. This condition refers to changes in the needs and demands for the fulfillment of several elderly conditions. Sleep pattern disorders are also reported to be a frequent disruption in fulfilling the basic needs of the elderly. Poor sleep quality was found in the elderly in Banjar Tegal Asah, Sanur. Therefore, community service was carried out in the form of Posyandu for the elderly and continued with paced breathing by the ITEKES Bali

team consisting of lecturers and students. To increase simple relaxation in the elderly group and is expected to improve the quality of sleep for the elderly. Paced breathing exercises were carried out after Posyandu with demonstrations by the team and were evaluated using the PSQI (Pittsburg Sleep Quality Index) instrument. This community service activity involved 27 elderly people in Banjar Tegal Asah, Sanur. The activity was carried out by involving students as facilitators who had been previously trained. Of the 27 elderly who participated in the activity, 5 people (18.5%) showed improved sleep quality and 22 people (82.5%) still had poor sleep quality. However, 17 (63%) of the elderly were able to perform paced breathing successfully. An evaluation was conducted one month after the community service activity. Paced breathing can be used to address sleep disorders. However, its implementation is not yet optimal because some elderly require time to adjust.

Keywords: Sleep Disorders, Elderly, Paced Breathing, Relaxation.

1. PENDAHULUAN

Pertumbuhan penduduk semakin berkembang dengan tingkat kesejahteraan yang semakin meningkat. Jumlah lanjut usia (lansia) pun meningkat yang diikuti oleh beberapa kondisi dan keluhan tentang kebutuhan perawatan lansia. Jumlah lansia mencapai 1 juta jiwa pada tahun 2019 dan diproyeksi akan meningkat mencapai 1,4 juta jiwa pada tahun 2030 (WHO, 2023). Lansia di Indonesia mencapai jumlah lebih dari 35 juta jiwa dari total penduduk 270.203.917 jiwa hasil sensus penduduk pada tahun 2020 (Badan Pusat Statistik, n.d.). Kondisi ini merujuk pada perubahan kebutuhan dan permintaan akan pemenuhan beberapa kondisi lansia. Kemandirian lansia juga berada pada kondisi yang beragam dari 74,3% responden lansia dari total 5.758 rumah tangga berada pada kondisi mandiri hingga tergantung total (Kemenkes RI, 2018).

Keluhan lansia dengan jumlah populasi yang meningkat ini akan berdampak signifikan pada angka kesakitan nasional jika tidak ditangani dengan upaya preventif. Kondisi lansia yang mendapat sorotan antara lain: perubahan pada fisik seperti panca indera, mental dan integrasi kemampuan pemenuhan kebutuhan dasar mereka (Bonham Howe, 2014; Wallace, 2008). Gangguan pola tidur juga dilaporkan menjadi gangguan pemenuhan kebutuhan dasar lansia. Kualitas tidur yang buruk ditemukan pada 19 lansia dari total 30 lansia yang berada di Panti Werdha Tresna Werdha (Kumar & Ratep, 2017). Kategori insomnia juga dilaporkan berjumlah 70% dari 40 lansia yang dikaji oleh tim kedokteran (Danirmala & Ariani, 2019). Pada penelitian lain kondisi insomnia pada lansia dominan dipengaruhi oleh usia awal memasuki lansia (60-70 tahun), jenis kelamin perempuan, dan penyakit penyerta. Penyakit penyerta yang dibahas antara lain gangguan jiwa dan depresi. Perubahan kondisi di atas dapat menjadi stressor yang dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia. Kualitas hidup ini terdiri atas beberapa domain, yaitu: otonomi, peran & aktivitas, persepsi sehat, hubungan sehat, sikap & adaptasi, kenyamanan emosional, spiritualitas, tempat tinggal & lingkungan tetangga, dan kondisi ekonomi (Van Leeuwen K et al., 2020).

Kondisi lansia dengan stressor fisiologis gangguan pola tidur yang menyebabkan meningkatnya ketegangan saraf perlu mendapat intervensi segera. Gangguan tidur ini sendiri dapat dipengaruhi oleh beberapa hal di

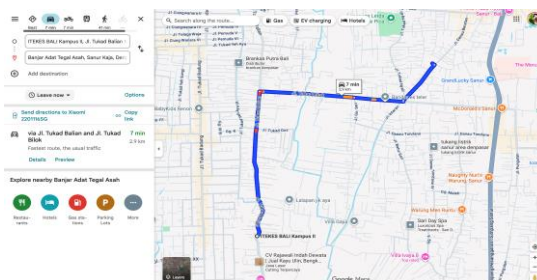
ataranya: status merokok dan tingkat kecemasan. Namun tidak terbukti pada factor jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, status pekerjaan, penghasilan perbulan, konsumsi kopi, konsumsi alkohol, tekanan darah, indeks massa tubuh, gula darah puasa, kolesterol dan asam urat (Hasibuan & Hasna, 2021). Optimalisasi kebutuhan tidur salah satunya dapat dilakukan dengan rileksasi (Beba et al., 2025). Rileksasi dilakukan dengan menurunkan tension dari musculoskeletal. Salah satu pilihan intervensi yang dapat dilakukan adalah: pengaturan napas yang menunjukkan pengaruh atas membaiknya gangguan tidur (Handayani et al., 2022). Pengaturan napas yang dilakukan salah satunya latihan *paced breathing* (Tsai et al., 2015). Latihan yang dapat dilakukan secara sederhana dan terbukti meningkatkan relaksasi dan mendukung kualitas tidur.

Latihan pernapasan meningkatkan relaksasi otot pada tubuh manusia. Relaksasi yang dihasilkan dapat berdampak pada keseluruhan otot tubuh dan dapat pula difokuskan. Otot tubuh yang rileks dapat memberikan sinyal pada saraf bahwa tubuh dalam kondisi istirahat. Manipulasi otot lewat latihan pernapasan menunjukkan pengaruh yang signifikan (Handayani et al., 2022). Maka secara sederhana dapat dilakukan dalam upaya meningkatkan kualitas tidur lansia dengan metode latihan pernapasan. Apalagi latihan pernapasan yang dilakukan merupakan latihan sederhana.

Latihan relaksasi yang diajarkan kepada para lansia dengan metode sederhana melalui *paced breathing* diharapkan dapat meningkatkan kualitas tidur dan mendukung kualitas tidur mereka. Hal ini juga dipilih karena merupakan latihan yang sederhana dan dapat dilakukan mandiri oleh lansia di tempat tinggal masing- masing. Sehingga diharapkan pendampingan oleh keluarga juga menjadi lebih optimal.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Keberadaan lansia di Desa Sanur telah berkembang sejak lama dan memiliki aktivitas bersama baik secara social, adat, budaya dan keagamaan. Pada penilaian kesehatan sebelumnya saat Posyandu lansia diperoleh data bahwa seluruh lansia mengeluhkan gangguan tidur, dengan instrument PSQI yang dikembangkan oleh Buysse, et al. (1989; 2017) dengan skor di atas lima. Maka tim pengabdian menyusun program untuk dapat mengatasi hal tersebut dengan salah satunya adalah melatih latihan pernapasan *paced breathing* dengan tujuan meningkatkan relaksasi secara sederhana pada kelompok lansia dan diharapkan berikutnya dapat meningkatkan kualitas tidur lansia. Sehingga kualitas tidur yang baik akan meningkatkan kualitas hidup lansia dan mendorong *healthy aging*.



Gambar 1. peta/map lokasi kegiatan di Br. Tegal Asah, Desa Sanur

3. KAJIAN PUSTAKA

Kebutuhan tidur pada manusia merupakan kebutuhan dasar yang menjadi aktivitas sehari-hari. Kebutuhan tidur pada dewasa rata-rata 6-8. Jam/ hari sehingga kekurangan dan kelebihannya dalam kuantitas dan kualitas akan berdampak pada kualitas hidup seseorang. Penelitian terkait memperlihatkan tidur yang panjang dan depresi secara tersendiri maupun bersama-sama dapat meningkatkan gangguan kognitif pada lansia. Sedangkan, pada tidur yang kurang meningkatkan risiko gangguan kognitif (Ding et al., 2024). Kondisi lain yang dapat disebabkan oleh kualitas tidur yang buruk adalah meningkatnya pusing pada kelompok usia dewasa menengah dan lansia (Hoepel et al., 2023). Sehingga kualitas tidur dapat menjadi indikator dan faktor penentu kondisi kesehatan dan kualitas hidup lansia.

Ketegangan otot merupakan dampak dari proses stress yang dapat disebabkan oleh tidak optimalnya kuantitas maupun kualitas tidur seseorang. Ketegangan otot ini membuat lansia dapat mengalami gangguan dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari/ *activity daily living* (ADL). Gangguan pola tidur sendiri dapat meningkatkan morbiditas dan mortalitas pada lansia (Gu & Dupre, 2020). Sehingga penanggulangan gangguan tidur menjadi penting. Hal ini juga merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yaitu kebutuhan tidur dan istirahat. Proses ini untuk mengoptimalkan perbaikan sel-sel tubuh dan menjaga kondisi kesehatan seseorang. Kurangnya performa tidur seseorang akan mengganggu keseimbangan tubuh dan proses ini jangka panjang dapat berbahaya.

Optimalisasi kebutuhan tidur dapat dilakukan dengan beberapa tindakan dengan menyesuaikan kemampuan dan sumber daya dari klien. Tindakan yang dapat dilakukan antara lain: mempersiapkan lingkungan tidur yang nyaman, menjaga kebersihan saat akan tidur, memastikan mengurangi stimulus yang dapat mengganggu kemampuan rileksasi pada klien (aroma, penerangan, kondisi tempat tidur), menjaga pola makan yang mendukung optimalisasi kebutuhan istirahat/ tidur, modifikasi aktivitas fisik & hiburan, latihan rileksasi, optimalisasi dukungan dari sekitar, dan konsultasi Kesehatan (Gu & Dupre, 2020).

Rileksasi dilakukan dengan menurunkan tension dari musculoskeletal dan diharapkan dapat membantu proses tidur menjadi menjadi lebih baik. Rileksasi untuk mendukung kualitas tidur beberapa diantaranya adalah: relaksasi otot progresif, massage, relaksasi autogenic, dan latihan pernapasan (Gu & Dupre, 2020). Latihan pernapasan menunjukkan dampak yang signifikan pada kualitas tidur lansia (Handayani et al., 2022). Salah satu pilihan intervensi yang dapat dilakukan adalah: pengaturan napas salah satunya *paced breathing* (Tsai et al., 2015). Latihan yang dapat dilakukan secara sederhana dan terbukti meningkatkan relaksasi dan mendukung peningkatan kualitas tidur.

4. METODE

Pada kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan metode tatap muka langsung (offline) dengan partisipan. Kegiatan pengabdian dilakukan melalui latihan napas dengan *paced breathing* dilakukan di Balai Banjar Tegal Asah, Desa Sanur Kaja, Denpasar Selatan. Kegiatan dilaksanakan pada Bulan

September 2023. Kegiatan pelatihan dengan melibatkan koordinasi dengan kader KIA dan lansia sinergi saat pelaksanaan kegiatan Posyandu.

a. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan dilakukan koordinasi internal tim dalam penyusunan rencana, koordinasi dan permohonan ijin pada pihak Puskesmas yang membawahi area kerja Desa Sanur Kaja. Pada koordinasi internal tim membagi tugas antara anggota dan penyiapan bahan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian. Koordinasi dengan pihak Puskesmas dengan menghubungi pemegang program lansia dan penanggungjawab wilayah kerja di Desa Sanur Kaja. Selanjutnya tim menghubungi kader lansia di Br. Tegal Asah sesuai rekomendasi dari petugas pemegang program lansia di Puskesmas. Pada awal pertemuan sebelumnya hasil penilaian kualitas tidur diukur pada lansia oleh tim pengabdian. Kemudian dilakukan koordinasi untuk waktu pelatihan *paced breathing* bersama. Kader menyarankan sekaligus dilaksanakan pada saat kedatangan lansia untuk Posyandu.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan pada minggu II pada September 2023. Kegiatan dilakukan setelah aktivitas Posyandu dan lansia dikumpulkan untuk mendapatkan pengarahan lisan terkait *paced breathing* terlebih dahulu dari pelaksana program. Proses pelaksanaan dilakukan dengan melibatkan dosen penanggungjawab dengan beberapa anggota dosen dan melibatkan mahasiswa. Hal ini dilakukan untuk mengenalkan mahasiswa juga dalam kegiatan pengabdian dalam mengaplikasikan dan memperkenalkan tri darma perguruan tinggi. Hal ini khususnya pada kegiatan di komunitas, spesifiknya agregat lansia. *Paced breathing* dilakukan dengan beberapa tahapan, yaitu (Tsai et al., 2015):

- 1) Fokuskan perhatian pada pernapasan dengan merasakan dada naik-turun dan udara melewati hidung secara perlahan selama 5 menit (pernapasan normal).
- 2) Tarik napas (inhalasi) dalam 4 detik, rasakan perut anda mengembang perlahan seperti balon.
- 3) Hembuskan (ekshalasi) melalui mulut dalam 6 detik, seperti gerakan meniup secara perlahan lewat mulut dan mengeluarkan suara "swoosh".
- 4) (anda mungkin dapat memulai dengan inhalasi atau ekshalasi yang lebih pendek, contohnya 2/4 atau 3/5 dan sedikit demi sedikit ditingkatkan ke 3/7 (3 inhalasi/7 ekshalasi). Masing- masing orang dapat menyesuaikan dengan kemampuan mereka.
- 5) Jika pikiran anda mulai tidak focus, kembali atur napas perlahan dan focus pada hitungan
- 6) Mulai latihan *paced breathing* dalam 5 menit full dan diulang dalam 5 kali siklus atau dalam 20 menit full secara bertahap.
- 7) Lakukan latihan *paced breathing* dua kali dalam sehari

Pada proses pelaksanaan tim membagi diri menjadi instruktur di depan barisan lansia dan beberapa menyebar disekitar barisan sebagai fasilitator. Latihan dilakukan setelah lansia melakukan senam lansia sebagai bagian dari kegiatan Posyandu Lansia rutin yang diadakan setiap bulan. Masing- masing lansia datang dilakukan pengecekan terlebih dahulu dan dilanjutkan dengan senam dan Latihan *paced breathing*.

c. Tahap Evaluasi

Tahapan evaluasi, kegiatan latihan dilakukan bersama mahasiswa yang bertindak sebagai fasilitator mendampingi lansia. Terdapat 27 orang lansia yang mengikuti kegiatan hingga akhir. Evaluasi dilaksanakan 1 bulan setelahnya pada kegiatan Posyandu. Tim pengabdian datang kembali dan menilai kemampuan dalam relaksasi dan kualitas tidur lansia. Pada tahap evaluasi beberapa lansia datang ke balai banjar atau dilakukan kunjungan/ penjemputan ke rumah. Hal ini karena beberapa lansia mengalami kendala untuk datang tepat

waktu sesuai dengan kontrak waktu saat pelaksanaan pengabdian sebelumnya.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Latihan *paced breathing* berlangsung dengan lancar dan peserta nampak antusias. Karena lansia dilatih *paced breathing* setelah senam, tim memberikan waktu jeda istirahat selama 5- 10 menit untuk kenyamanan klien. Kemudian Latihan *paced breathing* dilakukan selama 30 menit dilanjutkan Latihan mandiri oleh lansia didampingi oleh fasilitator dari tim pelaksana pengabdian. Pendekatan ini bertujuan untuk dapat mengoptimalkan kemampuan latihan klien, mengingat klien adalah kelompok lansia yang mungkin mengalami gangguan dalam mendengarkan instruksi, melihat gerakan selama latihan, ataupun hambatan lainnya. Klien yang mengikuti latihan *paced breathing* terdapat 27 orang dengan penjabaran karakteristiknya pada Tabel 1 di bawah.

Tabel 1. Karakteristik Peserta

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Perempuan	14	51.9
Laki- laki	13	48.1
Jumlah	27	100%
Usia		
rerata	68,9 ± 2 tahun	-
Penyakit penyerta		
Hipertensi	9	33.4
Asam urat	11	40.7
Diabetes melitus	5	18.5
Tanpa penyakit	2	7.4
Jumlah	27	100%
Status Pernikahan		
Menikah	22	81.5
Janda/ Duda	4	14.8
Lajang	1	3.7
Total	27	

Karakteristik peserta pengabdian mayoritas adalah lansia perempuan sebanyak 14 orang (51,9%) dan laki- laki sebanyak 13 orang (48,1%). Sebelumnya terdapat beberapa lansia yang berencana mengikuti

namun karena aktivitas di rumah tangga akhirnya mendahului dan tidak mengikuti kegiatan sampai selesai. Usia rerata peserta adalah 68,9 tahun dengan masalah Kesehatan penyerta terbanyak adalah asam urat sebanyak 11 orang (40,7%) dilanjutkan dengan hipertensi 9 orang (33,4%), dan diabetes melitus sebanyak 5 orang (18,5%). Beberapa lansia melaporkan belum mengetahui atau tanpa penyakit penyerta. Pada status pernikahan, partisipan terdapat 22 orang (81,5%) dengan status menikah, yang telah menjanda/duda terdapat 4 orang (14,8%) baik akibat bercerai sebelumnya atau pasangannya telah meninggal dunia, dan 1 orang (3,7%) merupakan lansia yang berstatus lajang (belum pernah menikah).

Tabel 2. Pengukuran kualitas tidur

No	Kualitas tidur	Sebelum latihan		Setelah latihan	
		Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
1	Baik	0	0	12	44.4
2	kurang	27	100	15	55.6

Indikator yang dievaluasi pada kegiatan pengabdian ini salah satunya Adalah kualitas tidur lansia dengan instrument PSQI (*Pittsburg Sleep Quality Index*) (Buysse et al., 1989; Kumar & Ratep, 2017). Evaluasi dilakukan dengan latihan yang diukur setelah satu bulan penerapan *paced breathing* secara mandiri oleh peserta di rumah masing- masing. Data pada tabel 3 menunjukkan pada peserta diperoleh data 15 orang (55,6%) masih memiliki kualitas tidur yang kurang dari skor PSQI diperoleh lebih dari 5 (lima). Sebanyak 12 peserta (44,4%) melaporkan kualitas tidur telah membaik dan skor berada pada angka 5 atau lebih rendah.

Tabel 3. Kemampuan *Paced Breathing*

No	Kemampuan <i>paced breathing</i>	Sebelum latihan		Setelah latihan	
		Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
1	Mampu	0	0	17	63
2	Belum mampu	27	100	10	37

Pada akhir pelaksanaan pelatihan lansia mendapat pendampingan fasilitator dan mencoba beberapa kali. Terdapat 17 (63%) orang lansia yang telah mampu untuk melakukan *paced breathing* dengan target inhalasi 3 detik/ 7 detik ekshalasi. Masih terdapat sebanyak 10 (37%) lansia yang belum mencapai target tersebut namun telah berusaha dengan optimal dan mengetahui cara melakukan *paced breathing* dengan benar secara menyeluruh. Pada saat evaluasi beberapa lansia mengeluhkan sulitnya secara rutin melakukan latihan karena cenderung lupa, terdapat kegiatan adat/ lainnya, atau dalam kondisi sakit dan alasan lainnya.



Gambar 2. Kegiatan Posyandu Dan Pengarahan Lisan Terkait *Paced Breathing*



Gambar 3. Pendampingan Oleh Fasilitator Dan Evaluasi Dalam Pelaksanaan *Paced Breathing* Oleh Lansia

b. Pembahasan

Pada proses pelatihan *paced breathing* partisipan diarahkan oleh tim untuk berlatih melakukan *paced breathing* dengan optimal dengan didampingi fasilitator. Karena pada pendataan penelitian sebelumnya yang dilakukan di tempat tersebut semua lansia memiliki kualitas tidur yang kurang/buruk. Latihan *paced breathing* yang dilakukan dan terbukti berdampak pada kualitas tidur dilakukan selama seminggu dengan partisipan dewasa madya (produktif) yang memiliki gangguan tidur dan mendapat pendampingan dan pemantauan awal hingga akhir (Tsai et al., 2015). Sedangkan, pada pengabdian ini yang diberikan *paced breathing* adalah lansia yang beragam kondisi.

Pada kegiatan pengabdian ini belum optimalnya lansia dapat mencoba latihan *paced breathing* secara mandiri di rumah dengan beberapa kendala. Kendala tersebut antara lain: cenderung lupa, terdapat kegiatan adat/agama/ lainnya, atau dalam kondisi sakit. Kegiatan keagamaan merupakan prioritas dan berpengaruh besar pada kehidupan lansia di Gianyar (Wardani & Dewi, 2020). Hal ini selaras dengan yang terjadi pada penelitian yang dilakukan di Denpasar Barat

bahwa lansia juga memiliki hambatan dalam mengikuti Posyandu lansia dengan alasan kesibukan kegiatan agama. Hal lain adalah karena lansia memilih datang memeriksakan diri ke praktik dokter (Prasetya et al., 2019). Hal ini juga terjadi dalam proses keberlanjutan pada aktivitas latihan *paced breathing* yang merupakan bagian dari penerapan mandiri hasil pengabdian ini oleh lansia. Ketidakberlanjutan secara konsisten latihan ini ditengarai berdampak pada tidak optimalnya peningkatan kualitas tidur pada lansia dalam evaluasi kegiatan ini.

Kebutuhan istirahat sendiri dapat dikaitkan dengan beberapa kondisi lain yang berdampak pada kualitas hidup lansia. Pada lansia yang dapat tidur 6-8 jam memiliki risiko terjadi gangguan kognitif dan depresi daripada kelompok yang tidur kurang dari 6 jam ataupun lebih dari 8 jam dalam sehari (Ding et al., 2024). Sehingga kuantitas dan kualitas tidur yang optimal penting untuk dicapai pada kelompok lansia untuk mendukung kualitas hidup lansia. Faktor lain yang mempengaruhi kualitas hidup lansia yaitu 1) faktor predisposisi: usia dan tingkat pendidikan sedangkan, 2) faktor pendukung yaitu pendapatan dan aktivitas sehari-hari, serta 3) faktor kebutuhan (Budiono & Rivai, 2021). Program pemerintah dengan pengadaan Posyandu lansia juga ditujukan untuk dapat mendukung terciptanya kesejahteraan lansia. Walaupun belum dapat beroperasi secara optimal di seluruh Indonesia namun secara gambaran umum penggunaannya telah mulai konsisten digunakan oleh masyarakat terutama lansia. Beberapa harapan mereka adanya kegiatan bervariasi (kesenian dan kegiatan pendukung kegiatan adat & spiritual), pemeriksaan kesehatan diperbanyak, pelatihan produktivitas & kegiatan lainnya (Utami et al., 2020). Dukungan dari keluarga dan orang terdekat juga penting untuk mencapai lansia sehat dan dan Bahagia. Pembinaan lansia tersebut dimulai dari lingkup terdekat yaitu keluarga.

Kualitas hidup lansia melalui pemenuhan kebutuhan dasarnya dioptimalkan melalui beberapa dukungan oleh para pendamping sesuai kebutuhan lansia. Beberapa komponen dalam kualitas hidup yang dinilai oleh lansia contohnya di Inggris, antara lain: otonomi, pelaksanaan peran & aktivitas, persepsi kesehatan, kemampuan interaksi dalam sebuah hubungan, perilaku & adaptasi, kenyamanan emosional, spiritualitas, kondisi rumah & lingkungan tetangga, dan keamanan finansial (Van Leeuwen K et al., 2020). Di Bangladesh, penelitian menemukan lansia laki-laki memiliki kualitas hidup yang lebih baik dari sisi fisik, psikologis, sosial dan lingkungan (Sultana et al., 2025). Sedangkan, pada kawasan Asia kenyamanan dalam hidup lansia lebih dimaknai dengan perasaan aman & nyaman, keterwakilan dalam hidup, dan kemampuan dalam control dan apa yang berpengaruh dalam hidup. Hal ini merupakan representasi dari sosio-kultural Masyarakat di sekitar lansia tersebut (Park & Ko, 2020). Sedangkan, penelitian di Indonesia mendapati kualitas hidup erat kaitannya dengna usia, status pernikahan dan morbiditas pada lansia yang dilakukan di Aceh (Juanita et al., 2022). Pada ilmu keperawatan kita mengenal *transcultural nursing* yang mana menunjukkan pendekatan keperawatan juga hendaknya dilandaskan pada kondisi budaya masyarakat yang di berikan asuhan keperawatan (Sagar, 2013).

6. KESIMPULAN

Pada kegiatan pengabdian ini dapat kami simpulkan kemampuan lansia dalam menyesuaikan latihan napas berupa *paced breathing* dapat digunakan untuk menanggulangi gangguan tidur dan meningkatkan kualitas tidur. Namun pelaksanaannya belum bisa optimal karena beberapa lansia membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri. Sebelum intervensi kualitas tidur lansia secara keseluruhan memiliki kualitas tidur yang kurang. Namun setelah latihan *paced breathing* beberapa lansia telah melaporkan kualitas tidur yang membaik. Walau beberapa masih melaporkan gangguan tidur karena memang belum dapat optimal melakukan latihan *paced breathing* secara rutin akibat beberapa hambatan.

SARAN

Saran yang dapat diberikan kepada Masyarakat sasaran dalam hal ini lansia dan orang-orang sekitarnya untuk dapat memberikan dukungan pada lansia dalam mengaplikasikan upaya optimalisasi kesehatan dan kesejahteraannya.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (n.d.). *Sensus Penduduk 2020*. Retrieved March 13, 2023, from <https://sensus.bps.go.id/main/index/sp2020>
- Beba, N. N., Sarman, J. N. R., & Elkid. (2025). Penerapan terapi relaksasi autogenik untuk meningkatkan kualitas tidur lansia hipertensi dengan masalah gangguan pola tidur. *Nursing Practice Journal*, 1(1), 17-24. <https://ejournal.edialism.org/index.php/nursingpracticejournal/article/view/6>
- Bonham Howe, B. L. (2014). The Gerontology Nurse's Guide to the Community-Based Health Network. In *The Gerontology Nurse's Guide to the Community-Based Health Network*. Springer Publishing Company, LLC. <https://doi.org/10.1891/9780826127020>
- Budiono, N. D. P., & Rivai, A. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 371-379. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.621>
- Buysse, D., Reynolds, C., Monk, T., Berman, S., & Kupfer, D. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): A new instrument for psychiatric research and practice. *Psychiatry Research*, 28, 193-213.
- Danirmala, D., & Ariani, P. (2019). Angka Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar, Bali Tahun 2015. *E-Jurnal Medika Udayana*, 8(1), 27. <https://doi.org/10.24922/eum.v8i1.45308>
- Ding, R., Ding, P., Tian, L., Kuang, X., Huang, B., & Lin, C. (2024). Associations between sleep duration, depression status, and cognitive function among Chinese elderly: A community-based study. *Journal of Affective Disorders*, 366(July), 273-282. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.200>
- Gu, D., & Dupre, M. E. (2020). Encyclopedia of Gerontology and Population Aging. In *Encyclopedia of Gerontology and Population Aging*. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-69892-2>
- Handayani, Y., Pabebang, Y., & Yolanti. (2022). The Effect of Deep Breathing Relaxation on the Sleep Quality of the Elderly in Lembang Parinding,

- Sesean District, North Toraja Regency. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 7(1), 67-79.
<https://doi.org/https://doi.org/10.56437/jikp.v7i1.99>
- Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 187-195.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24853/jkk.17.2.187-195>
- Hoepel, S. J. W., Jouvencel, A., van Linge, A., Goedegebure, A., Altena, E., & Luik, A. I. (2023). Sleep and dizziness in middle-aged and elderly persons: A cross-sectional population-based study. *Sleep Epidemiology*, 3(September), 0-5.
<https://doi.org/10.1016/j.sleepe.2023.100066>
- Juanita, J., Nurhasanah, N., Jufriзал, J., & Febriana, D. (2022). Health related quality of life of Indonesian older adults living in community. *Enfermeria Clinica*, 32, S71-S75.
<https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2022.03.022>
- Kemendes RI. (2018). Hasil Utama RISKESDAS 2018. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Kumar, V. A. H., & Ratep, N. (2017). Kualitas tidur pada geriatri di panti jompo tresna wana seraya, Denpasar-Bali. *Intisari Sains Medis*, 8(2), 151-154. <https://doi.org/10.15562/ism.v8i2.132>
- Sagar, P. L. (2013). *Transcultural Nursing Theory and Models: Application in Nursing Education, Practice, and Administration*. Springer Publishing Company, LLC.
- Sultana, M., Hasan, M., & Hasan, T. (2025). Gender difference in metabolic syndrome and quality of life among elderly people in Noakhali, Bangladesh. *Heliyon*, 11(1), e41734.
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2025.e41734>
- Tsai, H. J., Kuo, T. B. J., Lee, G. S., & Yang, C. C. H. (2015). Efficacy of paced breathing for insomnia: Enhances vagal activity and improves sleep quality. *Psychophysiology*, 52(3), 388-396.
<https://doi.org/10.1111/psyp.12333>
- Utami, P. A. S., Kuswardhani, R. A. T., Wirawan, I. M. A., & Duarsa, D. P. (2020). Performa Posyandu Lansia Di Kota Denpasar. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(1), 184-194. www.stikes-khkediri.ac.id
- Wallace, M. (2008). *Essentials of Gerontological Nursing*. Springer Publishing Company, LLC.
- Wardani, N. P. S., & Dewi, F. I. R. (2020). Gambaran kualitas kehidupan lansia di Gianyar Bali. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 4(2), 383-392.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v4i2.8254>
- WHO. (2023). *Ageing*. https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab_1