

PENGARUH *THERAPEUTIC EXERCISE WALKING* TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDA JARA MARA PATI

^{1*}Komang Apri Kasih Anggreni, ²Ida Ayu Agung Laksmi, ³Putu Wira Kusuma Putra

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali, Indonesia

*Email: aprikasihanggreni599@gmail.com

Abstrak

Tujuan: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *therapeutic exercise walking* terhadap kualitas tidur lansia di panti sosial tresna werda jara marapati.

Metode: Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimen dengan desain *One Group Pre Test Post Test Design* dengan jumlah sampel sebanyak 16 responden. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* untuk membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*.

Hasil: Ada perbedaan kualitas tidur lansia setelah diberikan *therapeutic exercise walking* dengan rata-rata dari hasil *pre-test* (1,57) dan rata-rata dari hasil *post-test* (1,29). Hasil statistik didapatkan nilai Z Hitung adalah -2,464 dengan nilai *p-value* 0,008 ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga dapat dikatakan ada pengaruh *therapeutic exercise walking* terhadap kualitas tidur lansia di Panti Sosial Werda Jara Mara Pati.

Simpulan: ada pengaruh *therapeutic exercise walking* terhadap kualitas tidur lansia di Panti Sosial Werda Jara Mara Pati.

Kata kunci: kualitas tidur, lansia, *therapeutic exercise walking*

Abstract

Aim: The purpose of this study was to determine the effect of *therapeutic exercise walking* on the sleep quality of the elderly at the Tresna Werda Jara Marapati Social Institution.

Method: This research is a type of quantitative research with a pre-experimental design with a *One Group Pre Test Post Test Design* with a total sample of 16 respondents. Data were analyzed using the *Wilcoxon test* to compare *pretest* and *posttest* results

Result: There is a difference in the quality of sleep in the elderly after being given *therapeutic exercise walking* with the average of the *pre-test* results (1.57) and the average of the *post-test* results (1.29). Statistical results show that the calculated Z value is -2.464 with a *p-value* of 0.008 ($p < 0.05$) so it can be concluded that H_a is accepted and H_0 is rejected so that it can be said that there is an effect of *therapeutic exercise walking* on the sleep quality of the elderly at the Werda Jara Mara Social Institution Pati.

Conclusion: there is an effect of *therapeutic exercise walking* on the sleep quality of the elderly at the Werda Jara Mara Pati Social Institution.

Keywords: sleep quality, elderly, *therapeutic exercise walking*

PENDAHULUAN

Lansia (lanjut usia) adalah proses alamiah yang terjadi pada seseorang karena telah memasuki tahap akhir dari fase kehidupan, proses ini terjadi secara berkesinambungan dimana ketika seseorang mengalami beberapa perubahan yang mempengaruhi fungsi dan kemampuan seluruh tubuh yang disebut dengan proses penuaan atau aging proses¹. World Health Organization (WHO) telah memperhitungkan bahwa di tahun 2025, Indonesia akan mengalami peningkatan jumlah warga lansia sebesar 41,4% yang merupakan sebuah peningkatan tertinggi di dunia. Bahkan Perserikatan Bangsa memperkirakan bahwa di tahun 2050 jumlah warga lansia di Indonesia sebanyak 60 juta jiwa. Hal ini menyebabkan Indonesia berada pada peringkat ke-41².

Berdasarkan data tersebut yang menunjukkan peningkatan jumlah lansia di Indonesia dari tahun ke tahun, hal yang paling esensial untuk diperhatikan adalah pemenuhan kebutuhan dasar untuk lansia. Adapun kebutuhan dasar lansia yang harus dipenuhi adalah kebutuhan akan oksigen dan cairan elektrolit, nutrisi, eliminasi, seksualitas, aktivitas dan olah raga, keamanan, serta kebutuhan tidur dan istirahat³. Terdapat banyak perubahan fisiologis yang normal pada lansia terutama, perubahan spesifik pada lansia dipengaruhi oleh kondisi kesehatan, gaya hidup, stresor, dan lingkungan. Salah satunya adalah perubahan neurologis, akibat penurunan jumlah neuron fungsi neurotransmitter juga berkurang. Lansia sering mengeluh kesulitan untuk tidur, kesulitan untuk tetap terjaga, kesulitan untuk tidur kembali setelah terbangun di malam hari, dan tidur siang yang berlebihan.

Data National Sleep Foundation menyatakan bahwa orang yang berusia 65 tahun ke atas dilaporkan 67% dari 1.508 lansia di Amerika mengalami gangguan tidur dan sebanyak 7,3% mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur⁴. Sementara itu di Indonesia pada usia 65 tahun terdapat sekitar 50% mengalami gangguan tidur dan setiap

tahun diperkirakan sekitar 750 lansia mengalami gangguan tidur. Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 50% pada tahun 2015⁵. Prevalensi data di Bali menunjukkan bahwa lansia yang mengalami kualitas tidur yang tidak baik 40% dari sampel yang diteliti dan kelompok usia dari 60-70 tahun lebih banyak mengalami insomnia yaitu sebanyak 66,6%.⁶

Dampak dari kualitas tidur yang tidak baik juga dirasakan oleh orang lain seperti seperti penurunan aktivitas sehari-hari, kondisi neuromuscular yang buruk, penurunan daya tahan tubuh⁷. Selain itu dampak kualitas tidur yang tidak baik bagi lansia mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, serta dampak psikologis bagi manusia⁸. Salah satu strategi yang dilakukan untuk dampak dari kualitas tidur yaitu latihan fisik. Hasil penelitian⁹. Mengatakan adanya hubungan aktifitas fisik terhadap kualitas tidur pada pasien diabetes militus di Puskesmas Denpasar Barat.

Latihan fisik adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan berkesinambungan dengan melibatkan gerakan tubuh berulang ulang serta ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani Latihan fisik terbukti dapat meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia karena dapat memberikan manfaat relaksasi, memperlancar peredaran darah, dan dapat mengurangi stres¹⁰. *Therapeutic Exercise Walking* merupakan salah satu jenis latihan fisik aerobik yang ringan, aman dan dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja. *Therapeutic Exercise Walking* dapat berfungsi untuk melancarkan sirkulasi darah karena latihan ini menyebabkan pembuluh darah banyak yang terbuka dan meningkatkan kapasitas oksidatif otot. Jalan kaki adalah salah satu cara terbaik yang paling dianjurkan untuk aktivitas fisik atau latihan jasmani sehari-hari¹¹.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 10 july di Panti Sosial Tresna Werda Jara Mara Pati jumlah lansia sebanyak 48

orang. Hasil dari 10 orang lansia yang diberikan kuesioner PSQI mendapatkan hasil 6 orang mengalami kualitas tidur buruk dan 4 orang mengalami kualitas tidur baik. Hasil wawancara didapatkan lansia rata-rata mengalami kesulitan untuk memulai tidur disebabkan karena lingkungan, stress, dan faktor penyakit.

Berdasarkan data diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh *Therapeutic Exercise Walking* Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werda Jara Marapati”.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan rancangan penelitian *pre-eksperimental* dengan *one group pretest design*, suatu penelitian yang memberikan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan baru memberikan tes akhir (*posttest*). Dari 48 populasi lansia didapatkan 16 responden yang dipilih menggunakan eknik *purposive sampling*. Adapun kriteria inklusi meliputi lansia laki-laki ataupun perempuan yang tinggal di Panti Wreda yang kooperatif dan bersedia menjadi responden dan kriteria eksklusi adalah lansia yang mengalami hambatan mobilitas fisik dan sedang terapi menggunakan obat tidur. Penelitian ini dilaksanakan selama 4 minggu dari tanggal 2 Juni 2023 sd 30 Juni 2023. *Brisk Walking Exercise* dengan frekuensi 2 kali/minggu selama 30 menit. Penelitian ini sebelumnya telah dinyatakan laik etik oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) STIKES Bina Usada Bali dengan nomor EA 126/EA/KEPK-BUB-2023.

HASIL
Analisis Univariat

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Lansia Sebelum diberikan *Therapeutic Exercise Walking* di Panti Jompo Tresna Werda Jara Mara Pati

Kategori	(f)	(%)
Kualitas Tidur Baik	6	42,9
Kualitas Tidur Buruk	8	57,1
Total	14	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan kualitas tidur lansia sebelum diberikan *therapeutic exercise walking* di Panti Jompo Tresna Werda Mara Pati yaitu berada pada kategori kualitas tidur buruk sebanyak 8 responden (57,1%).

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Lansia Setelah diberikan *Therapeutic Exercise Walking* di Panti Jompo Tresna Werda Jara Mara Pati

Kategori	(f)	(%)
Kualitas Tidur Baik	10	71,4
Kualitas Tidur Buruk	4	28,6
Total	14	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan kualitas tidur lansia setelah diberikan *therapeutic exercise walking* di Panti Jompo Tresna Werda Jara Mara Pati yaitu berada pada kategori kualitas tidur baik sebanyak 10 responden (71,4%).

Analisis Bivariat

Tabel 3

Menganalisis Pengaruh *Therapeutic Exercise Walking* Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Panti Jompo Tresna Werda Jara Mara Pati

		<i>Wilcoxon Sign Rank Test</i>			
		<i>Pre</i>	<i>Post</i>		
Kualitas Tidur	N	Mean ± SD	Mean ± SD	Z	P Value
		14	1,57 ± 0,514	1,29 ± 0,469	-2,646

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil statistik *Wilcoxon Sign Rank Test* pada lansia yang diberikan *therapeutic exercise walking* didapatkan hasil rata-rata dari hasil *pre-test* (1,57) dan rata-rata dari hasil *post-test* (1,29). Hasil statistik didapatkan nilai Z hitung adalah -2,464 dengan nilai *p-value* 0,008 ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga dapat dikatakan ada pengaruh *therapeutic exercise walking* terhadap kualitas tidur lansia di Panti Sosial Werda Jara Mara Pati.

PEMBAHASAN

Kualitas Tidur pada Lansia Sebelum diberikan *Therapeutic Walking Exercise* di Panti Sosial Tresna Werda Jara Mara Pati

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur pada lansia terbanyak dalam kategori kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 8 responden (57,1%) yang ditandai dengan kesulitan untuk memulai tidur, terbangun tengah malam dan terbangun karena harus ke kamar mandi. Gangguan tidur merupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan dalam jumlah, kualitas, atau waktu tidur pada seorang individu¹². Setiap orang memiliki kualitas tidur yang berbeda, karena ada beberapa faktor yang mempengaruhinya, diantaranya adalah status kesehatan dikarenakan seseorang yang kondisi

tubuhnya sehat memungkinkan ia dapat tidur dengan nyenyak, sedangkan untuk seseorang yang kondisinya kurang sehat (sakit) dan rasa nyeri, maka tidurnya tidak akan nyenyak. Kondisi lingkungan juga dapat mempengaruhi kualitas tidur dikarenakan ketidaknyamanan dari suhu lingkungan dan kurangnya ventilasi dapat mempengaruhi kualitas tidur, dan kondisi fisik serta aktifitas juga dapat mempengaruhi kualitas tidur dikarenakan meningkatnya latihan fisik yang tinggi dapat memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan.

Latihan dan kelelahan dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang karena keletihan akibat aktivitas yang tinggi dapat memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan. Orang yang telah melakukan aktivitas dan mencapai kelelahan maka orang tersebut akan lebih cepat untuk dapat tidur karena tahap tidur gelombang lambatanya (NREM) diperpendek. Davenne (2007) mengatakan “*physical activity are recommended as therapy for individuals who are having difficulty in sleeping*”. Maksud dari kutipan tersebut adalah aktivitas fisik yang baik dapat menjadi terapi bagi orang yang mengalami kesulitan tidur.

Berdasarkan asumsi peneliti kurangnya aktivitas fisik mengakibatkan penyaki kronis yang terjadi pada lansia seperti hipertensi, stroke, penyakit jantung, diabetes melitus, dan kanker. Olahraga teratur diikuti dengan peningkatan kebugaran aerobik dapat menekan penyakit serta kecacatan menurunkan angka kematian dan meningkatkan kualitas tidur lanjut usia.

Kualitas Tidur Pada Lansia Sesudah Diberikan *Therapeutic Walking Exercise* Di Panti Sosial Tresna Werda Jara Mara Pati

Berdasarkan hasil pengukuran sesudah dilakukan *therapeutic walking exercise* sesuai dengan prosedur yaitu dilakukan dengan durasi 30 menit dan dilaksanakan pada pagi hari selama 2 minggu. Kualitas tidur diukur dengan instrumen yang sama, yaitu kuesionar PSQI

(*Pittsburgh Sleep Quality*) dan diperoleh hasil yang menunjukkan peningkatan kualitas tidur yang bermakna antara sebelum dan sesudah dilakukan *therapeutic walking exercise*. Tabel 5.2 menunjukkan bahwa kualitas tidur pada lansia terbanyak dalam kategori kualitas tidur baik yaitu sebanyak 10 responden (71,4%).

Therapeutic exercise walking merupakan suatu gerakan berjalan dengan mengayunkan tangan sesuai irama jalan, gerakan bebas dari seluruh tubuh untuk melihat fungsi pergerakan, dan latihan untuk kesehatan jantung yang sangat baik serta cocok untuk segala tingkatan umur. Setelah pemberian terapi responden mengatakan tidur lebih nyenyak dan bangun pada malam hari berkurang. Peningkatan kualitas tidur yang dialami responden disebabkan oleh karena *therapeutic exercise walking* berdampak pada fisiologi langsung dimana dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur, sedangkan dampak jangka panjangnya untuk meningkatkan daya tahan aerobik atau kardiovaskuler, kekuatan otot rangka, kelenturan, keseimbangan dan koordinasi gerak sehingga dapat mencegah terjadinya jatuh, kelincahan gerakan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian¹³, yang berjudul “Pengaruh Kombinasi *Therapy Walking Exercise* dan *Terapi Musik Klasik Terhadap Fatigue*” didapatkan hasil bahwa ada perbedaan yang bermakna *fatigue* sebelum dan sesudah 4 minggu latihan *walking exercise* dan musik klasik dengan nilai $\text{sig} < 0,05$.

Peneliti berasumsi aktivitas fisik yang baik dapat menjadi terapi bagi orang yang mengalami kesulitan tidur. Jika seseorang memiliki aktivitas yang baik, maka dapat dikatakan kualitas tidurnya juga pasti akan baik

Pengaruh *Therapeutic Exercise Walking* Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werda Jara Mara Pati

Hasil penelitian menunjukkan bahwa $p\text{-value} = 0,008 < \alpha = 0,05$, yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima berarti ada pengaruh *therapeutic*

exercise walking terhadap kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werda Jara Mara Pati. *Therapeutic exercise walking* merupakan gerakan tubuh atau bagian-bagiannya untuk mencapai gerak bebas sebagai tanda dan berfungsinya pergerakan, serta latihan untuk kesehatan jantung. Walaupun terlihat ringan, akan tetapi hal ini termasuk olahraga yang paling dianjurkan untuk aktivitas fisik atau latihan jasmani sehari-hari. Manfaat dari jalan santai tersebut terutama berdampak pada fisiologis langsung adalah mengatur kadar gula darah, merangsang adrenalin dan nonadrenalin dan meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh¹³, Penelitian ini berjudul Pengaruh *Therapeutic Exercise Walking* Terhadap Kualitas Tidur Klien Dengan Penyakit Paru Obstruksi Kronik (PPOK) Di RS TK II Putri Hijau Medan. Hasil penelitian ini tentang pengaruh *therapeutic exercise walking* terhadap kualitas tidur klien dengan penyakit paru obstruksi kronik (PPOK) di Poli spesialis Paru B RS Jember menunjukkan ada pengaruh yang signifikan *therapeutic exercise walking* terhadap kualitas tidur. Hasil analisa data menggunakan uji *Paired T-test* diperoleh nilai p pada kelompok perlakuan sebesar 0,000 dan 0,262 pada kelompok kontrol.

Therapeutic exercise walking juga merupakan olahraga rekreasi yang dapat meningkatkan kebugaran karena bersifat olahraga aerobik bila dilakukan terus menerus minimal 30 menit, olahraga sedang seperti berjalan kaki akan membuat tubuh melepaskan hormon endorphin (hormon bahagia) ke dalam aliran darah, sehingga mengurangi stress dan kecemasan sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

SIMPULAN

1. Kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan *therapeutic walking exercise* di Panti Sosial Tresna Werda Jara Mara Pati menunjukkan bahwa kualitas tidur pada lansia terbanyak dalam kategori kualitas tidur buruk.

2. Kualitas tidur pada lansia sesudah diberikan *therapeutic walking exercise* di Panti Sosial Tresna Werda Jara Mara Pati menunjukkan bahwa kualitas tidur pada lansia terbanyak dalam kategori kualitas tidur baik.
3. Terdapat pengaruh *therapeutic exercise walking* terhadap kualitas tidur lansia di panti jompo tresna werda jara mara pati.

REFERENSI

1. Putri DE. Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian*. 2021;2(4):1147-1152.
2. Akbar F, Darmiati, Farmin A, Andi AZP. Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*. 2021;2(2):392-397.
3. Kusumawardani D, Andanawarih P, Lansia K. Peran Posyandu Lansia Terhadap Kesehatan Lansia Di Perumahan Bina Griya Indah Kota Pekalongan. *Jurnal SIKLUS*. 2018;7(Dm):273-277.
4. Saputra O, Rohmah W. Gangguan Tidur Akibat Kebisingan Lingkungan Malam Hari dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan [Nocturnal Environment Noise Induced Sleep Disturbance and Its Effect on Health]. *Majority*. 2016
5. Maryaningsih, Agustina D, Vera Y, Sulaiman. Efektivitas Pemberian Massage Punggung terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia di Panti Taman Bodhi Asri. *Gorontalo Journal of Public Health*. 2020;3(2):101-108.
6. Ardana M, Wilujeng CA, Sanamiah IG. Pengaruh Penambahan Ekstrak Aloe vera Terhadap Karakteristik Fisik Basis Polietilen Glikol Sediaan Suppositoria. *Jurnal Sains dan Kesehatan*. 2022;4(3):303-307.
7. Budyawati NP, Utami DK, Widyasharma IP. Proporsi dan Karakteristik Kualitas Tidur Buruk Pada Guru-Guru Sekolah Menengah Atas Negeri Di Denpasar. *E-Jurnal Medika*. 2019;8(03):1-7.
8. Sulistiyan, C. (2012). Beberapa Faktor yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat FKM Undip*, 1(2), 280-292.
9. Komang H, Made WD, Ari KMO. Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat.. 2020;8:124-132.
10. Amelia W, Andika M, Yulanda D, et al. Pengaruh Latihan Jalan Kaki Terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi Di RSUP DR. M DJAMIL Padang. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*. 2020;3(1):16-27.
11. Anggeria E, Eriza D. Pengaruh Therapeutic Exercise Walking Terhadap Kualitas Tidur Klien Dengan Penyakit Paru Obstruksi Kronik (PPOK) Di RS TK II Putri Hijau Medan. *Jurnal Keperawatan Priority*. 2018;1(1):11-19.
12. Ariana PA, Putra GNW, Wiliantari NKK. Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur. *Jurnal Keperawatan Silampari*. 2020;3(2):416-425.
13. Rufaida A, Yunitasari E, Krisnana I. Pengaruh Kombinasi Terapi Walking Exercise Dan Terapi Musik Klasik Terhadap Fatigue Pada Pasien Kanker Payudara. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*. 2020;6(1).