

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2024

Rahmi Oktavia

Univeristas Alifah Padang Jurusan Keperawatan Jl. Khatib Sulaiman No. 52 B Padang Kode Pos 25134 rahmioktavia14@gmail.com.

ABSTRAK

Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022 proporsi lansia mencapai 10,82% atau sekitar 29,3 juta orang. Sumatera Barat berada di urutan keenam dengan jumlah lansia terbanyak di Indonesia dengan persentase 10,79% dari total jumlah penduduk Sumatera Barat. Kemampuan aktivitas fisik lansia akan mengalami penurunan sehingga menyebabkan lansia mengalami masalah dalam memenuhi kebutuhan terutama kebutuhan istirahat dan mengakibatkan terganggunya kualitas tidur lansia. Kualitas tidur yang buruk akan mempengaruhi keseimbangan fisiologis dan psikologis tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2024. Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional study*. Penelitian dilakukan di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 02-04 September 2024. Waktu penelitian pada bulan Maret 2024-September 2024. Poupulasi penelitian yaitu 110 lansia dengan Teknik pengambilan sampel menggunakan *Total Sampling*. Data dianalisis dengan uji statistik *Chi Square*. Hasil penelitian didapatkan 84,4% aktivitas fisik lansia kurang didapatkan kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan dari 56,4% aktivitas fisik lansia baik didapatkan kualitas tidur yang baik. Berdasarkan hasil uji statistik *Chi Square* didapatkan *p-value* 0,002 ($p < 0,05$) sehingga disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia. Diharapkan pada perawat dan pengurus panti dapat membantu pemenuhan aktivitas fisik

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Lansia

ABSTRACT

According to data from the Central Statistics Agency (BPS) in 2022, the proportion of the elderly reached 10.82% or around 29.3 million people. West Sumatra is in sixth place with the highest number of elderly people in Indonesia with a percentage of 10.79% of the total population of West Sumatra. The physical activity ability of the elderly will decrease, causing the elderly to have problems in meeting their needs, especially the need for rest and resulting in disruption in the quality of sleep of the elderly. Poor sleep quality will affect the physiological and psychological balance of the body. This study aims to determine the relationship between physical activity and sleep quality in the elderly at PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin in 2024. A type of quantitative research with a cross sectional study approach. The research was conducted at PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin. Data collection was carried out on September 2-4, 2024. The research time is March 2024-September 2024. The research population was 110 elderly people with a sampling technique using *Total Sampling*. The data was analyzed by the *Chi Square* statistical test. The results of the study found that 84.4% of the elderly had poor sleep quality compared to 56.4% of the elderly had good physical activity and had good sleep quality. Based on the results of the *Chi Square* statistical test, a *p-value* of 0.002 ($p < 0.05$) was obtained, so it was concluded that there was a significant relationship between physical activity and sleep quality in the elderly. Based on the results of this study, it can be concluded that there is a meaningful relationship between the level of physical activity and the quality of sleep in the elderly. It is hoped that nurses and orphanage administrators can help fulfill physical activities to improve the quality of sleep for the elderly at PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin.

Keywords : *Physical Activity, Sleep Quality, Elderly*

PENDAHULUAN

Secara global jumlah penduduk lansia di dunia mengalami peningkatan. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan jumlah lansia yang berusia di atas 60 tahun menjadi dua kali lipat dari 11% pada tahun 2000 menjadi 22% pada tahun 2050. Pada tahun 2000 populasi penduduk lanjut usia berjumlah 60,5 juta jiwa, akan mencapai 2 miliar jiwa pada tahun 2050 (WHO, 2019). Jumlah lansia di Indonesia juga mengalami peningkatan, menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022 proporsi lansia mencapai 10,82% atau sekitar 29,3 juta orang. Sumatera Barat berada di urutan keenam dengan jumlah lansia terbanyak di Indonesia dengan persentase 10,79% dari total jumlah penduduk Sumatera Barat (BPS, 2022).

Berdasarkan Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 13 tahun 1993 tentang Kesejahteraan Lansia mendefinisikan penduduk lansia yaitu mereka yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas (BPS, 2021). Seiring bertambahnya usia, maka proses penuaan membawa perubahan yang dapat menyebabkan masalah fisik dan psikososial pada lansia. Hal ini menyebabkan kemunduran fungsi dan kemampuan yang pernah dimiliki (Maulida & Ramadhan, 2022).

Berdasarkan hasil sensus penduduk Sumatera Barat pada tahun 2020, persentase penduduk lansia sebesar 10,83%. Angka ini mengalami peningkatan dari tahun 2010 yaitu sebesar 2,75%. Hal ini menunjukkan bahwa Sumatera Barat berada di masa transisi *aging population* karena melebihi persentase penduduk mencapai lebih dari 10% (Statistik, 2021). Meningkatnya jumlah populasi lansia akan menyebabkan semakin meningkatnya masalah kesehatan yang di alami oleh lansia karena proses penuaan. Menurut teori konsekuensi fungsional, lansia akan mengalami perubahan karena proses penuaan dan faktor resiko tambahan seperti gaya hidup yang tidak sehat akan mempercepat proses perubahan pada lansia diantaranya lansia akan mengalami perubahan fisik, psikologis dan social yang berdampak pada kesehatan lansia (Harismanto et al., 2020).

Kemampuan fisik lansia akan mengalami penurunan sehingga menyebabkan lansia mengalami masalah dalam memenuhi kebutuhan terutama kebutuhan istirahat dan mengakibatkan terganggunya kualitas tidur lansia (Ashari et al., 2022). Pada lansia terjadi penurunan fungsi neurotransmitter pada otak, sehingga distribusi norepinefrin yang merupakan zat untuk merangsang tidur juga akan terganggu. Sistem urinaria pada lansia juga menurun yang menyebabkan tonus otot menghilang, adanya gangguan pada kandung kemih dan peningkatan miksi pada malam hari sehingga mengganggu tidur lansia (Yuliadarwati et al., 2021). Perubahan tidur yang dialami lansia yaitu penurunan pada tahap tidur NREM 3 dan 4 yang merupakan fase tidur dalam yang menyebabkan lansia memiliki waktu yang singkat untuk tidur nyenyak dan menyebabkan peningkatan frekuensi terbangun di malam hari (Wijayanti, 2019). Susah tidur merupakan salah satu masalah yang banyak dialami oleh lansia, susah tidur ini juga disebut dengan insomnia. Insomnia adalah keluhan tentang kualitas tidur, yang mana sulit untuk memasuki periode tidur, sering terbangun tengah malam lalu sulit untuk tertidur kembali, bangun terlalu pagi dan tidak terlalu nyenyak (Kalmbach, 2020). Tidur dapat memulihkan energi tubuh. Jika tidur terganggu baik itu durasi maupun kualitasnya, maka keseimbangan fisiologis dan psikologis tubuh akan berpengaruh. Untuk fisiologis, seseorang akan mudah lelah, lemah, penurunan aktivitas sehari-hari dan penurunan daya tahan tubuh. Dari segi psikologis meliputi cemas, depresi dan kekurangan konsentrasi (Ajib, 2019).

Hal-hal yang mempengaruhi kualitas maupun kuantitas tidur meliputi penyakit yang menyebabkan nyeri atau distress fisik, lingkungan, kelelahan, gaya hidup, motivasi, stres emosional, diet dan alkohol (Kalmbach, 2020). Pola tidur yang baik dapat ditentukan oleh tercukupinya kebutuhan tidur menurut umur, dimana setiap golongan usia mempunyai target durasi tidur masing-masing, sehingga tercukupinya kebutuhan tidur yang ideal. Untuk kelompok umur 18-40 tahun kebutuhan tidur 8 jam perhari, untuk usia 41-60 tahun kebutuhan tidur mereka 7 jam perhari dan untuk usia 60 tahun ke atas 6 jam perhari (Hidayat, 2018).

Menurut hasil survey CDC (*Centers for Disease-Control and Prevention*) diperkirakan 50-70 juta orang Amerika mengalami gangguan tidur 30% terjadi pada usia di atas 50 tahun. Menurut hasil penelitian *National Sleep Foundation* (NSF) sekitar 67% dari 1.508 lansia di Amerika pada usia di atas 65 tahun melaporkan mengalami gangguan tidur dan sebanyak 7,3% lansia mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur atau insomnia (Utami et al., 2021). Di Indonesia, sekitar 67% lansia dilaporkan memiliki gangguan tidur khususnya insomnia dan sekitar 40-50% lansia mengalami kualitas tidur yang buruk (Adnyani et al., 2023). Masalah tidur pada lansia terjadi karena perubahan pada kualitas tidur dan kuantitas tidur pada lansia seperti adanya penurunan durasi tidur, sering terbangun di malam hari dan terbangun lebih awal yang menyebabkan ketidaknyamanan pada lansia sehingga lansia tidak merasa rileks dan merasa tidak puas dengan tidurnya (Wulansari et al., 2019). Komponen yang menjadi penilaian kualitas tidur pada lansia yaitu komponen kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur dan disfungsi aktivitas siang hari (Sukmawati & Putra, 2019).

Menurut hasil penelitian (Haryati et al. 2022) 78% lansia yang memiliki kualitas tidur buruk mempunyai masalah pada komponen durasi tidur, gangguan tidur pada malam hari dan disfungsi pada siang hari. Hasil penelitian (Rahmani & Rosidin, 2020) menunjukkan bahwa sebanyak 64,2% lansia mengalami kualitas tidur yang buruk. Komponen yang mempengaruhi kualitas tidur yang buruk pada lansia adalah komponen gangguan tidur seperti sering terbangun ditengah malam lebih dari 3x dalam seminggu dan sering ke toilet, selain itu lansia juga memiliki masalah mimpi buruk dan merasakan nyeri. Penurunan kualitas tidur pada lansia berpengaruh terhadap peningkatan risiko jatuh, penurunan kognitif, dan peningkatan risiko kematian lansia (Arifiati et al., 2023). Kualitas tidur yang terganggu dapat menyebabkan berbagai penyakit kronis, seperti penyakit kardiovaskular, penyakit ginjal kronis dan penurunan kognitif (Wang et al., 2022). Jika lansia mengalami gangguan tidur, lansia tidak dapat mengembalikan kondisi tubuhnya dengan baik sehingga mengakibatkan kondisi mudah marah, pusing, cemas, dan stress (Fauziah, Roslinawati., 2020).

Berdasarkan penelitian (Jepisa, T, dkk., 2020) di PSTW Sumbar bahwa terdapat lansia mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 75%, Kualitas tidur ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya karakteristik lansia, tingkat depresi dan faktor lingkungan fisik. Selain itu juga di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin pada masa pandemic covid-19 menunjukkan bahwa 63,2%

lansia mengalami kualitas tidur buruk (Jepisa et al., 2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah pola makan, faktor genetik, lingkungan dan aktivitas fisik (Sejbuk et al., 2022). Faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur buruk pada lansia diantaranya karena kebiasaan tidak adanya pengaturan jam tidur yang baik (Dahroni et al., 2019). Selain itu gaya hidup yang monoton dan kurangnya aktivitas fisik dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia (Utami et al., 2021). Menurut (Hofman et al., 2022) mengurangi perilaku kurang gerak dan meningkatkan aktivitas fisik dapat meningkatkan kualitas tidur lansia.

Berdasarkan hasil penelitian (Natikoh, dkk., 2023) di Desa Pekuncen menunjukkan kualitas tidur lansia sebagian besar dalam kategori buruk sebanyak 85 lansia (85,0%), aktivitas fisik dalam kategori buruk sebanyak 77 lansia (77,0%). Aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan yang menyebabkan meningkatnya penggunaan energi dan kalori oleh tubuh. Pekerjaan, olahraga, kegiatan dalam rumah tangga ataupun kegiatan lainnya dapat dikategorikan ke dalam bentuk aktivitas fisik (Ariyanto et al., 2020).

Lansia dapat melakukan aktivitas fisik sesuai dengan kondisi dan keadaan fisik lansia seperti untuk aktivitas fisik olahraga lansia dapat memulai dengan intensitas rendah kemudian ditingkatkan dengan aktivitas sedang yang dilakukan berdasarkan toleransi dan kemampuan lansia terhadap aktivitas atau latihan fisik (Iriyani et al., 2023). Lansia direkomendasikan untuk beraktivitas fisik minimal 30 menit per hari pada intensitas sedang dan melakukan aktivitas yang tidak membebani tulang seperti aktivitas berjalan, berkebun, dan pekerjaan rumah (Ambardini, 2019). WHO (2019) merekomendasikan lansia beraktivitas fisik untuk menjaga keseimbangan dan mencegah risiko jatuh setiap tiga kali dalam seminggu dan aktivitas penggunaan otot setiap dua kali atau lebih dalam seminggu, namun aktivitas fisik ini dapat disesuaikan dengan kondisi fisik dan kesehatan lansia.

Menurut (Yuliadarwati et al., 2019) lansia yang aktif beraktivitas fisik seperti senam, jogging, berjalan secara rutin, melakukan aktivitas rumah tangga dapat meningkatkan aktivitas fungsional dan keseimbangan lain serta bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur yang baik bagi lansia. Aktivitas fisik memiliki dampak yang positif untuk meningkatkan kualitas tidur lansia karena aktivitas fisik dapat meningkatkan konsumsi energi pada tubuh, sekresi endorfin dan peningkatan suhu tubuh sehingga dapat membantu proses penyembuhan dan meningkatkan kebutuhan tubuh (Priantara et al., 2021). Ketika beraktivitas fisik terjadi peningkatan denyut jantung dan terjadinya vasodilatasi pembuluh darah sehingga lancarnya peredaran darah dan tubuh menjadi rileks (Dewi et al., 2020). Selain itu, aktivitas fisik akan menghasilkan protein *delta inducing peptide sleep* (DIPS) yang membantu kualitas tidur menjadi lebih baik (Fitria dkk, 2020).

Berdasarkan penelitian (Oladunni et al., 2021, *Sleep Quality and Physical Activity Level of Community Dwelling Older Adults in Lagos State*) menunjukkan diantara populasi lansia yang di survey 62% lansia mengalami kualitas tidur buruk karena rendahnya aktivitas fisik lansia. (Azhari., 2022). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Pada Lansia) juga melakukan penelitian tentang kualitas tidur yang menunjukkan bahwa dari 90 responden sebanyak 40 responden (44,4%) memiliki kualitas tidur buruk. Tingginya kualitas tidur yang buruk pada lansia disebabkan oleh aktivitas yang kurang pada siang hari. Berdasarkan hasil penelitian (Oladunni & Azhari, 2022) yang telah dijelaskan di atas menunjukkan adanya hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia. Hasil penelitian-penelitian tersebut mengkategorikan aktivitas fisik hanya dengan 2 kategori yaitu kategori baik dan buruk, tidak mengkategorikan berdasarkan tingkat berat, sedang dan rendah, sedangkan pada penelitian ini peneliti ingin mengkategorikan menjadi aktivitas fisik kurang dan baik sehingga peneliti menggunakan instrumen yang berbeda untuk mengkategorikan aktivitas fisik menjadi aktivitas fisik kurang dan aktivitas baik.

Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin yang merupakan salah satu tempat untuk merawat lansia di Sumatera Barat dan merupakan UPTD Dinas Sosial Provinsi Sumatera Barat, dengan jumlah wisma sebanyak 13 wisma, yang menampung jumlah seluruh lansia sebanyak 110 orang lansia, dimana terdapa 65 lansia (59,9%) berjenis kelamin laki-laki, 45 lansia (40,1%) berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan hasil data survey awal yang dilakukan peneliti di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin pada tanggal 4 April 2023, terdapat 110 orang lansia yang terdiri dari 13 wisma. Dari hasil wawancara yang dilakukan pada 14 orang lansia, didapatkan 9 dari 14 lansia memiliki kualitas tidur yang terganggu, dimana 6 lansia susah untuk memulai tidur, 1 lansia sering terbangun di malam hari, 1 lansia mengatakan sering tidur siang sehingga sulit untuk tidur di malam hari, 1 lansia mengatakan jika terbangun saat tidur akan sulit untuk tidur kembali dan 5 lansia tidak mengalami masalah tidur. Hasil wawancara mengenai aktivitas fisik didapatkan data 8 lansia hanya menonton televisi dan duduk saja di wisma, tidak ada mengikuti kegiatan di panti dan olahraga seperti senam yang ada di panti, 3 lansia beraktivitas fisik seperti menyapu, cuci piring dan mengikuti kegiatan di panti, 3 lansia rutin berjalan pagi di sekitar wisma selama 10 menit dan sering mengikuti kegiatan olahraga seperti senam.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan kuantitatif dengan desain cross sectional study, yaitu meneliti antara variabel dependen dan variabel independen secara bersamaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Dipanti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2024. Penelitian ini telah dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin, dan telah dilaksanakan pada bulan Maret - Agustus 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang tinggal Dipanti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin yang berjumlah 110 orang. Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang digunakan dalam penelitian, terdapat berbagai teknik sampling yang digunakan. Pada penelitian ini teknik sampel yang peneliti terapkan adalah total sampling, yaitu pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara mengambil seluruh anggota populasi (Sugiyono, 2013). Sampel pada penelitian ini sebanyak 110 orang yang sesuai kriteria

Hasil Penelitian**Analisis Univariat**

- a. Diketahui distribusi frekuensi kualitas tidur pada lansia Dipanti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin

Tabel 1
Distribusi frekuensi kualitas tidur pada lansia di Pantti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2024

Kualitas Tidur	<i>F</i>	%
Buruk	41	42.7
Baik	55	57.7
Total	96	100

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa dari 96 responden sebanyak 55 (57.7%) responden memiliki kualitas tidur pada kategori baik di PSTW Sabai Nan Aluih Tahun 2024.

- b. Diketahui distribusi frekuensi aktivitas fisik pada lansia Dipanti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin

Tabel 2
Distribusi frekuensi aktivitas fisik pada lansia di Pantti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2024

Aktifitas Fisik	<i>F</i>	%
Kurang	66	68.8
Baik	30	31.2
Total	96	100

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa dari 96 responden sebanyak 66 (68.8%) responden memiliki aktifitas fisik pada kategori kurang di PSTW Sabai Nan Aluih Tahun 2024.

Analisis Bivariat

- a. Diketahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia Dipanti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin

Tabel 3							
Hubungan aktifitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Pantti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2024							
Aktifitas Fisik	Kualitas Tidur				Jumlah		<i>p</i>
	Buruk		Baik				
	<i>F</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
Kurang	35	84.4	6	14.6	41	100	0,002
Baik	31	56.4	24	43.6	55	100	
Jumlah	66	68.8	30	31.2	96	100	

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui dari 84.4% kualitas tidur buruk didapatkan aktifitas fisik kurang dibandingkan (56.4%) aktifitas fisik yang baik. Berdasarkan hasil ujia statistic *Chi Square* didapatkan *p-value* 0,002 ($p < 0,05$) sehingga disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara Aktifitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2024.

PEMBAHASAN**Analisis Univariat****Kualitas Tidur Lansia**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan bahwa dari 96 responden lebih dari separuh 55 (57.7%) responden memiliki kualitas tidur pada kategori baik dan 41 (42.7%) pada kategori buruk di PSTW Sabai Nan Aluih Tahun 2024. Hasil yang tidak jauh berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dwi Uswatun dkk 2022) tentang Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Posyandu Lansia Dusun Cangkring Desa Kedunglosari Kecamatan Tembalang Kabupaten Jombang dari hasil penelitiannya terdapat 37 (68,5%) responden memiliki kualitas tidur baik. Kualitas tidur merupakan fenomena yang sangat kompleks yang melibatkan berbagai domain antara lain, penilaian terhadap lama tidur,

gangguan tidur, masa latensi tidur, disfungsi tidur pada siang hari, efisiensi tidur, kualitas tidur dan penggunaan obat tidur. Jadi apabila salah satu dari 7 domain tersebut terganggu maka akan mengakibatkan terjadinya penurunan kualitas tidur (Indrawati, 2018). Seiring dengan bertambahnya usia kebutuhan tidur akan berkurang. Lansia cenderung susah untuk tidur karena penurunan kualitas tidur dianggap sebagai bentuk paling ringan dari gangguan mental.

Lansia menghadapi banyak masalah kesehatan yang memerlukan penanganan yang cepat dan komprehensif. Penuaan dikaitkan dengan penurunan fungsi fisiologis, dan psikologis tubuh. Masalah kesehatan mental yang kadang kala muncul pada lanjut usia termasuk demensia, kecemasan, depresi dan insomnia. Preventif lanjut usia dengan masalah kesehatan jiwa sangat penting untuk mendorong mereka agar bahagia dan sejahtera dalam keluarga dan masyarakatnya. Bertambahnya populasi lansia dapat menyebabkan banyaknya masalah kesehatan akibat proses penuaan pada lansia. Salah satu tanda proses penuaan merupakan ketidakmampuan jaringan akan memperbaiki kerusakan dan menjaga fungsi alami (Priantara et al., 2021).

Tidur merupakan proses biologis yang terjadi pada semua manusia. Tidur diperlukan bagi setiap orang untuk menjaga keseimbangan kesehatan fisik, mental dan emosional (Sari et al., 2021). Kualitas tidur juga disebut rasa kepuasan manusia terhadap tidurnya. Kualitas tidur yang baik yaitu tidur kurang lebih ± 9 jam pada lansia tanpa masalah, bangun sekitar pukul 7 pagi, jarang mimpi buruk, tidak pernah mengonsumsi obat tidur untuk bisa tidur kembali, terbangun pada malam hari, dan pada saat bangun pagi dengan perasaan segar dan bugar. Masalah tidur yang kadang kala dialami lanjut usia antara lain bangun pada malam hari, sering di pagi hari, merasa sangat lelah di siang hari, dan sulit tidur (Wiyata, 2021).

Dilihat dari hasil analisis kuesioner penelitian ini didapatkan 84.4% lansia mengalami kualitas tidur buruk dapat disimpulkan bahwa hampir seluruhnya responden mempunyai kualitas tidur yang buruk. Pada lansia biasanya membutuhkan waktu 30-60 menit untuk memulai tidur dan biasanya terbangun terlalu pagi. Berdasarkan hasil pembagian kuesioner PSQI didapatkan bahwa banyak lansia yang memiliki efisiensi tidur yang buruk di komponen pertama, ini dibuktikan dengan banyaknya lansia yang terbangun terlalu pagi. Berkurangnya durasi waktu tidur mempengaruhi efisiensi tidur. Komponen dua tentang latensi tidur juga lemah karena banyak lansia yang kesulitan untuk memulai tidur, lansia membutuhkan waktu lebih dari 30 menit untuk bisa tidur. Komponen 3 yaitu lansia banyak mengalami gangguan tidur pada malam hari, lansia biasanya terbangun untuk ke kamar mandi, merasa kepanasan atau kedinginan, batuk dan terasa nyeri yang dirasakan di daerah tubuhnya. Hal ini menunjukkan bahwa dengan kualitas tidur yang tidak adekuat dapat mengurangi oksigen yang akan masuk ke dalam darah. Pada saat tidur tubuh akan mendapatkan oksigen yang optimal sehingga darah akan kaya dengan oksigen dapat mengalir ke serebral di hipocampus pada otak dimana tempat penyimpanan memori jangka pendek akan maksimal, dengan mengurangi kualitas tidur maka oksigen yang masuk menjadi kurang optimal. Menjaga kualitas tidur yang adekuat juga mempengaruhi kejadian anemia.

Buruknya kualitas tidur akan mengakibatkan gangguan pola tidur yaitu dimana kondisi yang jika tidak diobati secara umum akan menyebabkan gangguan tidur pada malam hari yang mengakibatkan munculnya salah satu masalah seperti insomnia (tidak bisa tidur) dan rasa mengantuk yang berlebihan di siang hari. Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur seperti kelelahan di siang hari, area di sekitar mata gelap, sakit kepala, konsentrasi berkurang, pegal-pegal atau mudah kelelahan, yang paling umum orang itu akan sering menguap (Ariani, 2019).

Menurut Yudi Hardianto (2022) Kebutuhan tidur seseorang dirasakan dalam kehidupan setelah sehabis lelah beraktivitas dan secara otomatis tubuh akan memberikan sinyal untuk istirahat dan seseorang harus tidur agar tubuh bisa optimal untuk beraktivitas pada hari berikutnya. Kurangnya kegiatan harian atau kegiatan yang tidak terstruktur akan mempengaruhi waktu tidur atau kualitas tidur. Salah satu cara meningkatkan kualitas tidur dengan menjaga aktivitas fisik.

Menurut asumsi peneliti, kualitas tidur lansia di PSTW Sabai Nan Aluih belum baik dan harus di tingkatkan, pola tidur yang baik pada lansia dikarenakan lansia merasa tenang dalam menghadapi masa lansia. Selain itu adanya peran keluarga seperti memberikan kasih sayang, menyediakan waktu dan memberikan perhatian, menghormati dan menghargai, bersikap sabar dan bijaksana terhadap perilaku lansia, membantu melakukan persiapan makan bagi lansia, jangan menganggapnya sebagai beban, memberikan kesempatan untuk tinggal bersama, membantu mencukupi kebutuhannya, memberikan dorongan kepada lansia untuk tetap mengikuti kegiatan di luar rumah, memeriksakan kesehatan secara teratur, memberikan dorongan untuk tetap hidup bersih dan sehat, serta mencegah terjadinya kecelakaan baik di dalam maupun di luar rumah.

Aktifitas Fisik

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan bahwa dari 96 responden lebih dari separuh 66 (68.8%) responden memiliki aktifitas fisik pada kategori kurang dan 30 (31.2%) responden memiliki aktifitas fisik pada kategori baik di PSTW Sabai Nan Aluih Tahun 2024. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fitri (2018) tentang Aktifitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Lansia Wulan Erma Menanggal Surabaya didapatkan distribusi frekuensi Aktifitas Fisik Lansia Menunjukkan sebagian besar responden mengalami aktifitas fisik yang kurang baik 31 (57.4%), dan mengalami aktifitas fisik baik 23 (42.6%).

Aktivitas fisik adalah suatu pergerakan yang dilakukan oleh tubuh yang disebabkan oleh otot rangka yang memerlukan tenaga ataupun energy, seperti aktivitas melakukan pergerakan pekerjaan rumah tangga, bekerja dan aktifitas-aktifitas lainnya (Steve et al., 2021). Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur akan menjaga keseimbangan homeostatis tubuh. Aktifitas fisik yang rutin juga menyebabkan cadangan glukosa berkurang sehingga memicu keluarnya hormon endorfin yang memberikan rasa nyaman, senang dan bahagia. Saat tubuh nyaman dan rileks maka lansia akan mudah memenuhi kebutuhan tidurnya. Semua kondisi tersebut membantu lansia untuk mampu memulai tidur dengan lebih cepat (Sholikhah et al., 2022).

Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin akan berdampak pada meningkatnya persediaan nutrisi otak dan juga mempertahankan aliran darah di otak. Aktivitas fisik juga berperan dalam memperbaiki metabolisme neurotransmitter di otak

dan dapat menjaga plastisitas otak dengan cara memicu perubahan aktivitas molekuler dan seluler di otak. Efek dari aktivitas fisik ini dapat menghambat terjadinya penurunan fungsi kognitif (Sesar et al., 2019).

Berdasarkan hasil analisis kuesioner ditemukan pada lansia bahwa banyak lansia yang melakukan aktifitas yang kurang baik (68.8%), hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai aktifitas fisik yang tergolong kurang baik dalam kehidupan sehari-harinya. Aktivitas fisik kurang yaitu aktivitas fisik yang dilakukan hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan (*endurance*).

Asumsi peneliti di dapatkan bahwa banyak lansia yang melakukan aktivitas fisik yang ringan, aktivitas fisik yang ringan di sebabkan karena menurunnya otot rangka, tenaga, dan energi yang menyebabkan kurangnya aktivitas fisik lansia. Sebagian lansia mempunyai riwayat penyakit seperti asam urat dan rematik yang mengakibatkan lansia tersebut terbatas dalam melakukan aktivitas fisik secara berlebihan, namun ada juga lansia yg terhambat mobilitasnya. Apabila aktivitas fisik di lakukan aktif dapat menyebabkan meningkatnya intensitas nyeri sendi, rasa panas dan bengkak serta risiko cidera. Namun, aktivitas fisik dengan intensitas ringan ataupun sedang justru bisa memperkuat dan menjaga kesehatan pada sendi. Di sarankan kepada lansia agar tetap melakukan aktivitas fisik sesuai dengan kemampuan yang di miliki oleh lansia.

Analisa Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan bahwa dari 84.4% aktifitas fisik lansia kurang didapatkan kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan dari 56.4% aktifitas fisik lansia baik didapatkan kualitas tidur yang baik. Berdasarkan hasil ujia statistic *Chi Square* didapatkan *p-value* 0,002 ($p < 0,05$) sehingga disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara Aktifitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2024.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fitri (2018) tentang Aktifitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Lansia Wulan Erma Menanggal Surabaya didapatkan hasil penelitian bahwa sebanyak (60.0%) lansia memiliki aktifitas fisik kurang baik memiliki kualitas tidur yang buruk.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa didapatkan 84.4% aktifitas fisik lansia kurang didapatkan kualitas tidur yang buruk. Hal ini dikarenakan di penelitian ini menunjukkan bahwa lansia yang memiliki aktifitas fisik yang kurang memiliki kualitas tidur yang buruk. Keadaan ini disebabkan terjadinya penurunan jumlah dan ukuran neuron yang disebabkan oleh aktivitas fisik lansia yang relatif rendah. Aktivitas fisik akan merangsang terjadinya penurunan aktivitas saraf simpatis dan peningkatan aktivitas saraf parasimpatis yang berakibat pada penurunan hormon adrenalin, non epinefrin dan katekolamin (Darmiyah, 2019).

Dalam buku yang di tuliskan oleh Tarwoto & Wartonah (2010) beberapa ahli mendapatkan kesimpulan bahwa aktivitas fisik yang baik dapat menyebabkan seseorang menjadi lebih tenang kurang menderita ketegangan dan kecemasan. Latihan fisik akan membuat seseorang lebih kuat menghadapi stress dan gangguan hidup, lebih dapat berkonsentrasi, tidur lebih nyenyak dan merasa puas. Salah satu cara meningkatkan kualitas tidur adalah dengan menjaga aktivitas fisik. Aktivitas fisik akan menyebabkan kelelahan yang kemudian menghasilkan protein delta inducing *peptide sleep* (DIPS) dan membuat kualitas tidur menjadi lebih baik. Latihan dan kelelahan dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur. Kelelahan akibat aktivitas yang tinggi memerlukan tidur yang lebih untuk menjaga keseimbangan terhadap energi yang telah dikeluarkan.

Menurutnya kualitas tidur pada lansia berkaitan dengan proses degeneratif yang di alami seperti penurunan jumlah dan ukuran neuron pada sistem saraf pada lansia, menyebabkan tidak optimalnya fungsi neurotransmitter yang berhubungan dengan penghantar signal ke otak ke kelenjar pineal. Kualitas tidur menunjukkan kepuasan seseorang terhadap tidur, agar seseorang tidak merasakan kelelahan, mengantuk yang berlebihan, gelisah, lesu, apatis, kehitaman di sekitar kelopak mata, sakit kepala bahkan menguap (Potter et al., 2016).

Menurut asumsi peneliti di dapatkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia. Hal ini di karenakan usia lansia menyebabkan penurunan fungsi fisik yang membuat lansia kurang melakukan aktivitas fisik yang berat sehingga mengakibatkan kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan hasil penelitian 84.4% aktifitas fisik lansia kurang didapatkan kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan dari 56.4% aktifitas fisik lansia baik didapatkan kualitas tidur yang baik. Semakin bertambahnya usia lansia maka akan mengurangi aktivitas dan interaksi social serta penarikan diri dari lingkungan. Semakin lansia mengurangi aktivitas atau kegiatan dan interaksi lingkungannya maka fungsi dari system tubuh dan psikologis lansia akan semakin cepat mengalami penurunan. Hal ini akan mempengaruhi lansia dalam melakukan aktivitas fisik.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Sebanyak (57.7%) responden memiliki kualitas tidur pada kategori baik di PSTW Sabai Nan Aluih Tahun 2024.
2. Sebanyak (68.8%) responden memiliki aktifitas fisik pada kategori kurang di PSTW Sabai Nan Aluih Tahun 2024.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara Aktifitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2024 dengan *p-value* = 0,002.

Saran

1. Bagi PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin

Diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi acuan bagi pelayanan kesehatan, pengurus panti dan perawat di panti agar dapat memperhatikan Kualitas Tidur dan tingkat Aktifitas Fisik Pada Lansia seperti membantu pemenuhan kebutuhan Aktifitas Fisik pada Lansia dengan melakukan asuhan keperawatan gerontik ataupun melibatkan lansia

dalam program-program kesehatan fisik dan psikologis pada lansia, sehingga lansia dapat memiliki kualitas tidur yang baik.

2. Bagi Institusi Pendidikan STIKes Alifah Padang

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan tambahan informasi ilmu keperawatan mengenai bagaimana gambaran Aktifitas Fisik pada lansia dan gambaran kualitas tidur pada lansia.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan agar peneliti selanjutnya lebih mengembangkan dalam meneliti topik yang sama dengan desain yang berbeda atau meneliti faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur dan aktifitas fisik pada lansia secara kualitatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Amarta, P. R., & Dewi, N. S. R. (2023). Hubungan Fungsi Kognitif dengan Pemenuhan Instrumental Activity of Daily Living pada Lansia di Posyandu Lansia Alamanda 15 Kelurahan Patrang Jember Tahun 2023. *Health & Medical Sciences*, 1(4). <https://doi.org/10.47134/phms.v1i4.58>
- Ashari, M. H., Hardianto, Y., & Amalia, R. N. (2021). The Relationship Between Physical Activity and Sleep Quality In Elderly. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 6(1), 35–41. <https://doi.org/10.33660/jfrwbs.v6i1.153>
- Bushnik, T. (2018). Instrumental Activities of Daily Living. *Encyclopedia of Clinical Neuropsychology*, V(3), 1813–1813. https://doi.org/10.1007/978-3-319-57111-9_1786
- Created, O., Dataset, A., File, S., File, D., Used, C., Disfungsi, G. O., Time, P., Time, E., Handling, M. V., Tidur, L., Hari, S., & Tidur, D. (n.d.). *Page 1*. 1–7.
- Febri Arifiati, R., Sri Wahyuni, E., & Utami, P. (2023). Dampak Kualitas Tidur Terhadap Kualitas Hidup Lansia Di Desa Gagak Sipat, Ngemplak, Boyolali. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.51771/jintan.v3i1.439>
- Fitria, A., & Aisyah, S. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia di Desa Babah Dua. *Jurnal Gentle Birth*, 3(1), 1–11.
- Harisa, A., Syahrul, S., Yodang, Y., Abady, R., & Bas, A. G. (2022). Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pasien Lanjut Usia dengan Penyakit Kronis. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.62916>
- Jepisa, T., & Riasmini, N. M. (2020). Karakteristik , Tingkat Depresi dan Faktor Lingkungan Fisik Dengan Characteristic , Depression Level , Physical Environment Factor with Sleep Quality of Geriatric Living at Pstw of Sumbar Provinces. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(2), 152–159.
- Made, N., Sukmawati, H., Gede, I., & Putra, S. W. (2019). Reabilitas kuesioner pittsburgh sleep quality index (PSQI) versi bahasa indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia. *Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 3(2), 30–38.
- Natikoh, Wirakhmi, , Ikit Netra, & Haniyah, S. (2023). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA *Natikoh, Ikit Netra Wirakhmi, Siti Haniyah. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, Vol. 14 No(2), 79–86. <http://jurnal.itekesmukalbar.ac.id>
- Nuralpiah, D. (2022). DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/2trik12318> Kualitas Tidur dan Fungsi Kognitif pada Lansia Dini Nur Alpiyah. 12(2), 311–314.
- Sari, V. A., Yuliadarwati, N. M., & Wardoyo, S. S. I. (2023). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Komunitas Lansia Di Kota Malang. ... *UPDATE: Jurnal Ilmiah ...*, 14(1), 267–272. <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/article/view/1085>
- Sarida, M., & Hamonangan, D. (2020). Buku Gerontik. In *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*.
- Sholikhah, D. U., Sasmito, N. B., Vidhiastutik, Y., & Wadid, M. T. W. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Lansia DUUsn Cangkring Desa Kedunglosari Kecamatan Tembalang Kabupaten Jombang. *Prima Wiyata Health*, III(2), 1-1-.
- Sumartini, B., Ari, E., Dedi, S., Leili, W., Rosyid, S., Syafitri, R., Ani, Y., Ledia, S., Ferdinan, R., Widanarti, S., Fajar, S., Berliany, S., Sipollo, V., Dian, M., Kusuma, S., Mulyana, H., Febriana, D., & Sulistiyani, A. Y. (2024). *BUKU AJAR KEPERAWATAN GERONTIK (Berdasarkan Kurikulum Pendidikan Ners Indonesia Tahun 2021) PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA*.
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362–380. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i3.135>