

PENGARUH YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA (ELDERLY)

by Sisilia Indriasari W

Submission date: 31-Jan-2020 03:14PM (UTC+0700)

Submission ID: 1249223096

File name: Pengaruh_Yoga_Terhadap_Kualitas_Tidur_Lansia.docx (48.38K)

Word count: 2308

Character count: 13896

PENGARUH YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA (*ELDERLY*)

Sisilia Indriasari W, Ramadhan Andhika Putra
STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya
e-mail: sisil_indri@yahoo.co.id

Abstract: The aging process is followed by physiological changes that may affect the sleep quality of elderly. The phenomenon found in Posyandu Lansia (elderly health center) of RW 03 Jagir sidomukti revealed the decrease of sleep quality in elderly such as insomnia, short period of sleep (5 hours per day), and difficulty in falling asleep after waking up. The aimed of this study was to analyze the influence of yoga on the sleep quality of elderly in Posyandu Lansia RW 03 Kelurahan Jagir Surabaya. This research applied pre-experimental one group pre-post test design. The sample of this research is elderly Posyandu Lansia RW 03 Jagir Surabaya that was taken using simple random sampling, with a total sample of 36 respondents. The independent variable of this research is yoga and the dependent variable is the sleep quality of elderly. The instrument applied in this research is PSQI for sleep quality. The results showed that 66.6% of the elderly had poor sleep quality before yoga and 77.7% had good sleep quality after yoga. The Wilcoxon rank test results obtained $p = 0,000$, with the value $\alpha = 0.05$ where $p < \alpha$ H_0 rejected. This indicates that yoga has an influence on the sleep quality of elderly. It is suggested for the headman of RW 03 Kelurahan Jagir Surabaya and Puskesmas Jagir (Jagir Health Center) to hold yoga exercises regularly. It is also suggested for the health center to train their own yoga instructors so that they may instruct yoga for elderlies who cannot reach the health center in order to improve their sleep quality.

Keywords: Yoga, Sleep Quality of Elderly

Abstrak: Proses penuaan biasanya di gambarkan dengan perubahan fisiologis yang dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia. Tidur normal lansia adalah 7-8 jam/ hari. Fenomena yang di temukan pada kelompok lansia RW 03 Jagir sidomukti lansia mengungkapkan mengalami penurunan kualitas tidur seperti susah tidur, tidur di bawah 5 jam per hari, dan susah untuk memulai tidur setelah terbangun. Penelitian ini bertujuan menganalisa adanya pengaruh antara yoga dengan kualitas tidur lansia (*elderly*) di RW 03 Kelurahan Jagir Surabaya. Desain penelitian ini pra eksperimental dengan rancangan *one group pra-post test design*. Subjek sampel adalah lansia di posyandu lansia RW 03 Kelurahan Jagir Surabaya, dipilih dengan teknik *simple random sampling*. Jumlah respondennya adalah 36 responden. Variabel bebas penelitian ini adalah yoga dan variable terikat adalah kualitas tidur lansia. Instrumen penelitian yang digunakan PSQI untuk kualitas tidur. Hasil penelitian menunjukkan 66,6% kualitas tidur buruk sebelum dilakukan yoga dan 77,7% kualitas tidur baik setelah dilakukan yoga. Berdasarkan hasil uji statistik Wilcoxon didapatkan $p = 0,000$, dengan nilai $\alpha = 0,05$ dimana $p < \alpha$ H_0 ditolak. Hal ini dapat diartikan ada pengaruh yoga terhadap kualitas tidur lansia. Saran yang diberikan peneliti kepada Ketua RW dan Puskesmas Jagir unit Geriatri untuk mengadakan senam yoga secara rutin dan membentuk instruktur dari posyandu yang dapat mengajarkan yoga kepada lansia

lansia lain yang belum dapat di jangkau oleh posyandu lansia maupun puskesmas demi kualitas tidur yang baik.

Kata Kunci : Yoga, Kualitas Tidur Lansia

PENDAHULUAN

Proses penuaan biasanya di gambarkan dengan perubahan fisiologis yang bisa mempengaruhi kualitas tidur lansia (Schalet, A. T., Santelli, J. S., Russell, S. T, dkk, 2014). Penyebab perubahan tidur dan terbangun yaitu perubahan pada lobus frontal lansia pada proses penuaan (Mass, 2011). Lansia mengalami periode penurunan tidur normal pada NREM 3. Waktu tidur normal lansia adalah 7-8 jam per hari, dan dikatakan penurunan kualitas tidur apabila tidur lansia 5-6 jam. Lansia akan di kategorikan memiliki gangguan tidur bila tidur selama <5 jam per hari (*National Sleep Foundation*, 2015). Fenomena pada lansia yang seringkali terjadi adalah penurunan kualitas tidur dengan gejala seperti susah tidur, dan rata-rata perhari tidur kurang dari 5 jam.

Data Depkes Indonesia, lansia dengan gangguan tidur per tahun mencapai 750 orang dan prevalensi lansia dengan gangguan tidur cukup tinggi sekitar 50% dari 18,1 juta pada tahun 2009 (Depkes RI, 2011). Penelitian yang sama mengenai kualitas tidur lansia yang dilakukan di Balai Rehabilitasi Sosial “Mandiri Semarang didapatkan bahwa 29,9% memiliki kualitas tidur baik dan 70,1% memiliki kualitas tidur buruk. Dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan kualitas tidur lansia buruk (Kusnul, 2012). Hasil survey awal yang di lakukan pada 4 Januari 2017 di kelompok lansia yang tinggal di RW 03 Kelurahan Jagir didapatkan hasil bahwa 6 dari 10 lansia mengalami penurunan kualitas tidur berdasarkan nilai PSQI dengan skor <5.

Adapun factor- faktor fisiologis seperti penyakit penyerta, obat-obat yang diminum, gaya hidup, nutrisi lansia dan faktor psikologis stress, depresi, maupun lingkungan disekitar dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur (Potter, 2010). Kondisi stres emosional yang kerap kali membuat seseorang mengalami ketegangan, ataupun frustrasi bila terdapat gangguan tidur. Lansia dengan masalah depresi, sulit untuk mengawali istirahat tidur, REM yang muncul secara dini, dan sering terbangun saat tidur belum pulas, adanya perasaan tidur kurang dan terbangun dengan cepat (Potter, 2010).

Penurunan kualitas tidur dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh, akhirnya mudah terserang penyakit, juga berdampak pada menurunnya kemampuan mental, kemampuan berpikir dan akhirnya berpengaruh terhadap kreativitas dan daya ingat seseorang. Berpengaruh juga secara psikologis karena mengalami gangguan stabilitas emosional, sehingga akan mudah marah, gelisah, sedih, kurang bersemangat dan mudah lelah atau letih (Prasaja, 2009).

Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas tidur dengan berolahraga 2 jam atau lebih sebelum tidur dapat meningkatkan relaksasi serta menurunkan kelelahan (Potter, 2010). Salah satu olahraga itu dengan yoga yang salah satu manfaatnya yaitu memperbaiki pola tidur (Wiadnyana, 2010). Senam yoga mampu menstimulasi ¹ penurunan aktifitas saraf simpatis dan meningkatkan sara para simpatis akhirnya berdampak pada penurunan hormon adrenalin, norepinefrin, katekolamin dan pelebaran pembuluh darah sehingga aliran oksigen menuju seluruh tubuh terlebih ke otak akhirnya mampu ¹⁹ menurunkan tekanan darah dan nadi. Efek yang dirasakan lansia akan merasa lebih relaks, juga ¹ sekresi melatonin yang optimal dan pengaruh beta endhorphin akan meningkatkan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur lansia (Cahyono, 2012). Pemberian senam yoga terhadap kualitas tidur lansia dapat

meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia (Sukartini, 2009). Penelitian ini bertujuan adalah untuk menganalisis pengaruh antara yoga dengan kualitas tidur lansia (*elderly*) di RW 03 Kelurahan Jagir Surabaya.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang di gunakan adalah desain menggunakan *pra eksperimental* dengan rancangan (*one group pra-post test design*) pada lansia yang menjadi anggota Posyandu Lansia RW 03 Kelurahan Jagir Surabaya berdasarkan kriteria inklusi yaitu, bersedia menjadi responden, berumur 60-74 Tahun, tidak memiliki keterbatasan gerak, Bisa membaca dan menulis, hadir dalam kegiatan Posyandu. Sampling yang digunakan adalah *simple random sampling* dengan jumlah sampel 36 orang. Data dianalisis dengan menggunakan uji statistic *Wilcoxon* dengan batasa kemaknaan $p < \alpha$ dimana $\alpha = 0,05$.

HASIL PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1 Karakteristik Responden

No	Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	Usia lansia (tahun) 60-74 (<i>elderly</i>)	36	100
2.	Menderita Penyakit		
	Tidak ada	10	27,78
	Asma	2	5,56
	Hipertensi	13	36,1
	Diabetes	7	19,4
	Asam urat	2	5,56
	Stroke	2	5,56
3.	Mengonsumsi Teh/Kopi		
	Ya	22	61,1
	Tidak	14	38,89
4.	Olahraga		
	<3x/minggu	19	52,78
	>3x/minggu	17	47,22

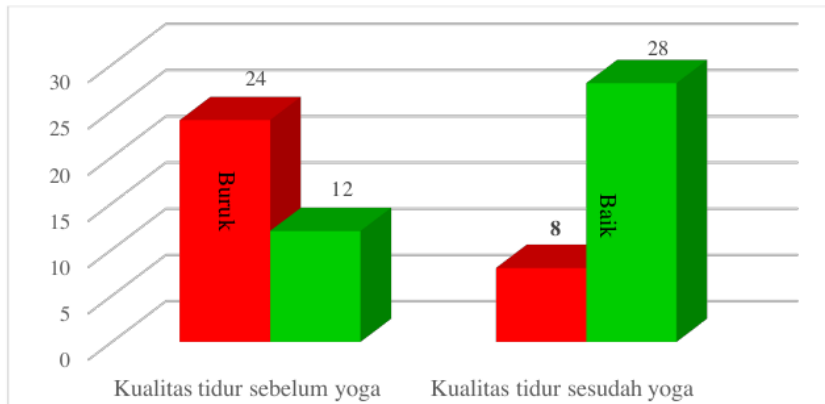


Diagram 1 Kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan yoga Posyandu Lansia RW 03 Kelurahan Jagir Sidomukti

Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,000$, $\alpha = 0,05$ dimana $p < \alpha$ H_0 ditolak, bahwa ada pengaruh yoga terhadap kualitas tidur lansia di posyandu lansia RW 03 Jagir Surabaya

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian sebelum dilakukan yoga terdapat 12 responden dengan kualitas tidur baik dan 24 responden dengan kualitas tidur buruk. Dari 24 responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk didapatkan 24 responden menderita penyakit yang terdiri dari 13 responden menderita hipertensi, 5 responden menderita diabetes, 2 responden menderita stroke dan asma dan 1 responden menderita asam urat. Menurut Stanley (2006) adanya penyakit fisik penyerta menyebabkan nyeri, rasa tidak nyaman (kesulitan dalam bernafas) akhirnya menyebabkan gangguan tidur. Penyakit pada sistem pernafasan seringkali berpengaruh pada istirahat tidur, karena kecenderungan untuk menggunakan dua atau tiga bantal untuk meninggikan kepala. Penyakit hipertensi seringkali juga membuat lansia sering terbangun pada pagi hari. Terdapat kesesuaian antara fakta dan teori dimana lansia yang menderita penyakit asam urat mereka sering mengeluhkan nyeri pada saat tertidur dan sering terbangunnya lansia ini pada saat malam

hari. Begitu juga dengan penderita diabetes sering terbangun malam hari hanya untuk berkemih. Keluhan-keluhan dari penyakit penerta yang dialami oleh lansia akhirnya menyebabkan lansia mengalami penurunan kualitas tidur dan jatuh pada kondisi kualitas tidur buruk.

Berdasarkan hasil penelitian setelah dilakukan yoga, dari 24 responden yang mempunyai kategori kualitas tidur buruk sebanyak 18 responden yang mengkonsumsi teh/kopi. Menurut Weinberg (2009) konsumsi kafein dalam waktu lama, menyebabkan kadar kafein dalam darah meningkat, ¹⁷ sehingga bisa menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan, termasuk gangguan tidur. Menurut hasil penelitian Kadita (2017) dalam jurnal penelitian ⁹ “Hubungan Konsumsi Kopi Dan Screen-Time Dengan Lama Tidur Dan Status Gizi Pada Dewasa” mengkonsumsi kopi 3 jam sebelum tidur dapat mengurangi lama tidur hingga 3 jam. Hal ini dapat terjadi karena ketika kafein masuk ke tubuh, kafein akan menghambat pelepasan hormon adenosin yang berfungsi sebagai relaksasi. Susunan rantai kafein yang hampir sama dengan hormon adenosin menyebabkan kafein masuk ke reseptor adenosin dan menjadi reseptor adenosin antagonis. Adenosin antagonis tersebut kemudian masuk ke dalam saraf simpatis yang terdapat dopamin, sehingga tekanan darah, denyut jantung, kewaspadaan meningkat dan menjadi aditif dengan kafein. Konsentrasi kafein akan maksimal di dalam tubuh setelah 6 jam setelah konsumsi dan efek puncak kafein terjadi selama 15- 45 menit setelah konsumsi. Ada kesamaan antara fakta dengan teori, dijelaskan bahwa seseorang yang mengkonsumsi kopi mendekati waktu tidur yaitu mengkonsumsi pada jam sore dan malam, maka lama tidur subjek akan terganggu karena kerja kafein. Konsumsi kopi mendekati waktu tidur dapat meningkatkan latensi tidur dan

menurunkan lama tidur mayoritas responden lansia sering mengkonsumsi teh/kopi. Sehingga banyak responden lansia mengeluhkan sulit untuk tidur di malam hari.

Berdasarkan hasil penelitian saat ini terdapat perubahan yang cukup signifikan, di dapatkan responden dengan kualitas tidur baik naik menjadi 24 dan kualitas tidur buruk turun menjadi 8 responden. Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas tidur dengan berolahraga kurang lebih 2 jam sebelum tidur dapat meningkatkan relaksasi dan menurunkan kelelahan (Potter, 2009). Salah satu olahraga itu dengan yoga yang salah satu manfaatnya yaitu memperbaiki pola tidur (Wiadnyana, 2010). Menurut Cahyono (2012) senam yoga mampu menstimulasi adanya penurunan saraf simpatis dan meningkatnya aktifitas saraf para simpatis sehingga hormon adrenalin, norepinefrin, dan katekolamin dapat menurun. Diikuti dengan pelebaran pembuluh darah yang akhirnya menyebabkan suplay oksigen ke seluruh tubuh dan menuju otak bisa lancar. Akhirnya dapat menurunkan tekanan darah dan frekuensi nadi menjadi normal. Sekresi melatonin mencapai optimal akhirnya mampu meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur lansia. Lansia akan menjadi rileks dan mempercepat proses masuk fase NREM. Peneliti berpendapat terdapat kesesuaian fakta dan teori dimana yoga dapat mempengaruhi hipotalamus untuk meningkatkan produksi beta endorphin yaitu suatu morfin alami tubuh yang akan menyebabkan stabilitas emosi serta membuat rileks tubuh. Kondisi tenang dan rileks inilah yang akan mendorong lansia untuk memulai tidurnya sampai hingga masuk kedalam fase tidur. Selain itu efek daripada yoga adalah menurunkan ketegangan otot sehingga peredaran darah lancar, oksigen yang di bawa ke otak pun terpenuhi. Hal tersebut menunjang untuk memasuki fase tidur yang lebih dalam.

Kualitas tidur lansia sebelum dilakukan yoga sebanyak 12² responden memiliki kualitas tidur baik dan 24 responden memiliki kualitas tidur buruk. Setelah di berikan intervensi berupa yoga ada perbedaan yang cukup signifikan 28² responden memiliki kualitas tidur baik dan hanya 8 responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Menurut peneliti, adanya kesesuaian antara teori dan praktek yang menyatakan bahwa yoga dapat memperbaiki pola tidur (Wiadnyana, 2010). Hal ini dapat di buktikan dengan hasil uji *Wilcoxon* dan dianalisis dengan menggunakan piranti lunak program *SPSS 21 for Windows* untuk mencari pengaruh yoga terhadap kualitas tidur pada lansia Posyandu Lansia di RW 03 Kelurahan Jagir Surabaya pada tanggal 15 Mei 2018 menunjukkan $p = 0,000$, dengan nilai $\alpha = 0,05$ dimana $p < \alpha$ H_0 ditolak, yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yoga terhadap kualitas tidur lansia di posyandu lansia RW 03 Jagir Surabaya. Dibuktikan dengan nilai negative ranks sebanyak 23 yang bermakna terdapat penurunan skor PSQI sesudah di berikan yoga. Peneliti merasakan ada perbedaan yang signifikan pada lansia terlihat dari rasa nyaman dan pola tidur Menurut hasil penelitian Sukartini (2009) dalam jurnal "Latihan yoga Dapat Mempengaruhi Kebutuhan Tidur Lansia di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto" Pemberian yoga berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia karena yoga dapat memberikan keseimbangan pada sistem homeostasis tubuh melalui jalur HPA Axis yang dapat memproduksi endorphin dan enkephalin sebagai neurotransmitter tidur β endorphin dan enkephalin yang mampu membuat tubuh lebih rileks yang dapat menyebabkan perasaan senang sehingga lansia dapat tertidur. Peneliti berpendapat terdapat kesamaan penelitian jurnal dan penelitian saat ini yaitu Pemberian yoga berpengaruh terhadap pemenuhan kebutuhan istirahat tidur lansia baik secara kualitas maupun kuantitas, walaupun ada beberapa responden yang mengkonsumsi the atau kopi. Hal ini di sebabkan

gerakan pada yoga lembut sehingga menstimulasi tubuh untuk memproduksi hormon endorphin yang akan memberikan dampak tenang dan rileks, sehingga tubuh dapat mengatur keseimbangan sistem dalam tubuh. Suasana rileks menjadikan lansia dapat memusatkan pikiran sehingga stressor dari luar yang bersifat negatif atau kurang mendukung bagi lansia dapat dialihkan walau hanya sementara, sehingga membuat lansia dapat segera tertidur. Pada waktu lansia tertidur terjadi pelepasan otot dan penormalan sistem tubuh, sehingga sistem tubuh bisa kembali berfungsi efektif dan optimal yang dapat ditunjukkan oleh gejala dan tanda dari kondisi yang ditimbulkan oleh tidur yang berkualitas, seperti mampu berkonsentrasi, memiliki hubungan social yang luas, tidak merasa pusing setelah bangun tidur dan lain-lain. Pemberian yoga pada lansia dapat membantu lansia dalam memenuhi kebutuhan tidur.

KESIMPULAN DAN SARAN

Data penelitian menunjukkan bahwa lebih dari 50% (66,6%) kualitas tidur buruk sebelum diberikan yoga, sebagian besar (77,7%) kualitas tidur baik sesudah diberikan yoga. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yoga terhadap kualitas tidur lansia di posyandu lansia RW 03 Kelurahan Jagir Surabaya.

Saran yang diberikan peneliti kepada Ketua RW agar bekerjasama dengan Puskesmas Jagir unit Geriatri untuk mengadakan senam yoga secara rutin dan membentuk instruktur dari posyandu yang dapat mengajarkan yoga kepada lansia lansia lain yang belum dapat di jangkau oleh posyandu lansia maupun puskesmas demi kualitas tidur yang baik.



PENGARUH YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA (ELDERLY)

ORIGINALITY REPORT

15%

SIMILARITY INDEX

10%

INTERNET SOURCES

7%

PUBLICATIONS

10%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	edoc.pub Internet Source	2%
2	Submitted to University of Muhammadiyah Malang Student Paper	2%
3	Submitted to iGroup Student Paper	2%
4	Khamida Khamida, Abdul Muhith, Rohmadi Yuda Diharja, Ririn Probowati. "Senam Tai Chi dalam menurunkan Kecemasan Lansia", Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery), 2018 Publication	1%
5	Submitted to Universitas Muhammadiyah Surakarta Student Paper	1%
6	DYAH WIJAYANTI, Tumini Tumini, Dewi Anita Sari. Jurnal Ilmu Kesehatan, 2019 Publication	1%

7	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	1%
8	repository.phb.ac.id Internet Source	1%
9	eprints.undip.ac.id Internet Source	1%
10	mafiadoc.com Internet Source	1%
11	repository.unej.ac.id Internet Source	1%
12	Submitted to Universitas Sebelas Maret Student Paper	<1%
13	www.scribd.com Internet Source	<1%
14	publikasi.stikesstrada.ac.id Internet Source	<1%
15	journals.sagepub.com Internet Source	<1%
16	Submitted to Udayana University Student Paper	<1%
17	medisalam.blogspot.com Internet Source	<1%
18	jurnalmahasiswa.unesa.ac.id Internet Source	<1%

19

Muhammad Amin, Devi Permata Sari, Deoni Vioneery. "Efektivitas Perbedaan Terapi Deep Breathing dan Senam Bugar Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi", Jurnal Keperawatan Silampari, 2019

Publication

<1%

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography On