

HUBUNGAN ANTARA SENAM TERA DENGAN KUALITAS DAN KUANTITAS TIDUR LANSIA WANITA PADA KELOMPOK SENAM TERA DI STADION GAJAYANA MALANG

Richi Da Silva¹⁾, Roni Yuliwar²⁾, Novita Dewi³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

²⁾ Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

³⁾ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

E-mail: jurnalpsik.unitri@gmail.com

ABSTRAK

Senam Tera mempunyai banyak manfaat, salah satunya dari setiap gerakannya mempunyai manfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Periode lansia merupakan periode penutup bagi rentang kehidupan seseorang. Terjadi kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap. Beberapa senam yang dapat dilakukan oleh lansia yaitu senam tera, yoga, senam kegel, dan senam ergonomis. Usia harapan hidup perempuan lebih panjang dibandingkan laki-laki, maka jumlah penduduk lanjut usia perempuan lebih banyak dibanding laki-laki (11,29 juta jiwa berbanding 9,26 juta jiwa). Pemasalahan lanjut usia secara umum di Indonesia didominasi oleh perempuan. Semakin bertambahnya usia berpengaruh terhadap penurunan dari periode tidur. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara senam tera dengan kualitas dan kuantitas tidur lansia wanita. Desain dalam penelitian ini menggunakan penelitian *deskriptif kolerasi*. Pendekatan *case control* yang menyangkut bagaimana faktor risiko dipelajari dengan menggunakan pendekatan *retrospective*. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 134 lansia dengan 50 lansia pada kelompok senam tera di Stadion Gajayana Malang dan 84 lansia di Posyandu Permadi RW 02 Dinoyo Kelurahan Tlogomas Malang. Sampel pada penelitian ini 30 orang. Dengan pembagian yang melakukan senam tera 15 orang dan yang tidak melakukan senam tera 15 orang. Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner. Setelah dilakukan penelitian didapatkan hasil uji chi-square didapatkan $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak sehingga dapat dikatakan terdapat hubungan antara kuantitas tidur dengan senam tera. Hasil analisa menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara nilai kualitas dan kuantitas tidur setelah lansia wanita yang melakukan senam tera dan lansia wanita yang tidak melakukan senam tera.

Kata Kunci : Kualitas kuantitas tidur; lansia wanita; senam tera.

**RELATIONSHIP BETWEEN THERAPY THERAPY WITH THE QUALITY AND
QUANTITY OF ELDERLY SLEEPING WOMEN IN THERAPY GROUPS
IN GAJAYANA STADION MALANG**

ABSTRACT

Tera Gymnastics has many benefits, one of which is that each of its movements has benefits for physical and mental health. The period of the elderly is a closing period for a person's life span. Physical and psychological setbacks occur gradually. Some exercises that can be done by the elderly are tera gymnastics, yoga, kegel gymnastics, and ergonomic exercise. The life expectancy of women is longer than that of men, so the number of elderly women is more than men (11.29 million compared to 9.26 million). The problem of aging in general in Indonesia is dominated by women. Increasing age increases the decrease in sleep period. Based on these considerations, the researchers wanted to examine and find out the relationship between tera gymnastics and the quality and quantity of sleep for elderly women. The design in this study used descriptive correlation research. The case control approach concerns how risk factors are studied using a retrospective approach. The population in this study were 134 elderly with 50 elderly in the tera gymnastics group at Gajayana Stadium Malang and 84 elderly at Posyandu Permadi RW 02 Dinoyo, Tlogomas Malang District. The sample in this study was 30 people. With a division that does tera gymnastics of 15 people and those who do not do tera gymnastics are 15 people. The instrument in this study used a questionnaire. After the research was done, the results of the chi-square test showed that $p = 0.000 < \alpha = 0.05$, H_0 was rejected so that it could be said that there was a relationship between the quantity of sleep and tera gymnastics. The results of the analysis showed that there was a significant difference between the value of quality and quantity of sleep after the elderly woman who did tera gymnastics and the elderly woman who did not do tera gymnastics.

Keywords : *quality quantity of sleep; elderly women; tera gymnastics.*

PENDAHULUAN

Senam Tera Indonesia didirikan pada tanggal 12 November 1985, kala itu pencetus senam tera yang berasal dari Cina ini bernama Bambang Sutomo. Atas desakan sang istri beliau mengajarkan

sekitar 25 jurus senam persendian da 18 jurus *Thai Ci Qi Kong* yang berasal dari Cina kepada seorang guru piano, di pantai pesisir Utara Jakarta. Ditempat inilah asal muasal berdirinya senam tera Indonesia. Tepat tanggal 21 Januari 1987, Menpora Abdul Gafur melaporkan hasil

evaluasi senam tera yang dilakukan *group Tai Ci Qi Kong* ke Bapak Presiden Soeharto. Sesuai usulan dari Menpora, Presiden menyetujui mengubah paket senam ini diganti menjadi Senam Tera Indonesia dan mengizinkan senam itu disebarkan ke masyarakat. Oleh karena itu setiap tanggal 12 November di salah satu pantai di pesisir Utara Jakarta selalu diperingati sebagai senam tera Indonesia (Indria, 2011).

Senam Tera Indonesia adalah olah raga pernafasan yang dipadu olah gerak. Senam ini diadopsi dari Senam Tai Chi yang berasal dari negeri Cina. Kata Tera sendiri dari kata terapi yang berarti olah raga yang berfungsi sebagai terapi. Lebih lanjut dikatakan beliau, tujuan dari senam tera adalah untuk kebugaran. Senam Tera mempunyai banyak manfaat, salah satunya dari setiap gerakannya yakni, gerakan peregangan yang bertujuan untuk meregangkan otot sebelum melakukan gerakan senam, gerakan persendian yakni menggerakkan seluruh persendian yang mempunyai manfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Sedangkan yang terakhir adalah gerakan pernafasan yang mengadaptasi dari senam Tai Chi oleh karena itu gerakan/jurus Senam Tera Indonesia lembut dan rileks. Oleh karena itu tidaklah mengherankan bila senam tera dapat diikuti oleh semua lapisan baik anak-anak, dewasa dan orang tua. Prinsip-prinsip gerakan yang mendasari Senam Tera Indonesia adalah : gerak ringan dan lentur, gerak lambat, gerak melingkar, gerak yang ajek dan gerak tidak terputus (Indria, 2011).

Lansia merupakan istilah bagi individu yang telah memasuki dewasa akhir atau usia tua. Periode lansia merupakan periode penutup bagi rentang kehidupan seseorang. Terjadi kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap (Erliana, 2008). Penduduk lanjut usia beberapa tahun terakhir mengalami peningkatan yang signifikan. Tahun 2007, jumlah penduduk lanjut usia sebesar 18,96 juta jiwa dan meningkat menjadi 20.547.541 juta jiwa pada tahun 2009. Jumlah lansia di Indonesia termasuk terbesar keempat setelah China, India dan Jepang. Usia harapan hidup perempuan lebih panjang dibandingkan laki-laki, maka jumlah penduduk lanjut usia perempuan lebih banyak dibanding laki-laki (11,29 juta jiwa berbanding 9,26 juta jiwa). Pemasalahan lanjut usia secara umum di Indonesia didominasi oleh perempuan.

Semakin bertambahnya usia berpengaruh terhadap penurunan dari periode tidur. Kebutuhan tidur berkurang dari usia bayi sampai usia lanjut. Bayi yang baru lahir tidur rata-rata 18 jam sehari, anak berusia 6 tahun rata-rata 10 jam, anak umur 12 tahun rata-rata 8,5 jam, orang dewasa 7 sampai 8 jam, sedangkan umur 60 tahun keatas rata-rata 6 jam sehari. Orang yang berusia lebih dari 60 tahun sering menyampaikan keluhan gangguan tidur, terutama masalah kurang tidur. Hasil wawancara menunjukkan 7 dari 10 lansia yang diwawancarai mengeluh mengalami gangguan tidur (Hidayat, 2008).

Meningkatkan kualitas tidur dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dari asupan nutrisi, modifikasi lingkungan, kebersihan diri, dan olahraga. Olahraga merupakan cara efektif untuk meningkatkan kualitas tidur. Dua puluh menit berolahraga perhari sangat dianjurkan untuk menjaga tubuh tetap bugar dan mendapat tidur yang berkualitas (Rafiudin, 2004). Olahraga usia lanjut perlu diberikan dengan berbagai patokan, antara lain beban ringan atau sedang, waktu relatif lama, dan bersifat aerobik. Beberapa contoh olahraga yang dapat dilakukan oleh lansia yaitu jalan kaki, olahraga yang bersifat kreatif dan senam. Beberapa senam yang dapat dilakukan oleh lansia yaitu senam tera, yoga, senam kegel, dan senam ergonomis.

Melihat dari latar belakang diatas, belum ada penelitian tentang senam tera dengan kualitas dan kuantitas tidur pada lansia. Atas pertimbangan inilah maka peneliti ingin meneliti dan mengetahui apakah ada "hubungan antara senam tera dengan kualitas dan kuantitas tidur lansia wanita.

METODE PENELITIAN

Desain dalam penelitian ini menggunakan penelitian *deskriptif kolerasi*. Dalam penelitian ini peneliti mencoba menghubungkan antara senam tera dengan kualitas dan kuantitas tidur, dengan menggunakan pendekatan *case kontrol*. Pendekatan *case kontrol* ialah

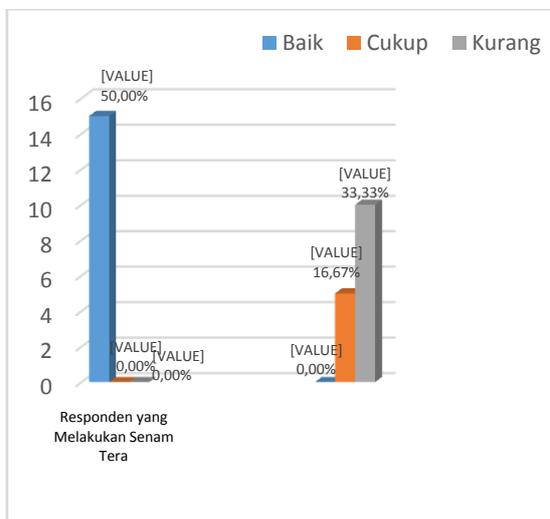
suatu penelitian (*survey*) *analitik* yang menyangkut bagaimana faktor risiko dipelajari dengan menggunakan pendekatan *retrospective*. Efek diidentifikasi pada saat ini, kemudian faktor risiko diidentifikasi adanya atau terjadinya pada waktu yang lalu (Sugiyono, 2011), yaitu peneliti membandingkan antara lansia yang mengikuti senam tera dan lansia yang tidak melakukan senam tera dengan kualitas dan kuantitas tidur.

Populasi dalam penelitian ini sebanyak 134 lansia dengan 50 lansia pada kelompok senam tera di Stadion Gajayana Malang dan 84 lansia di Posyandu Permadi RW 02 Dinoyo Kelurahan Tlogomas Malang pada tanggal 25 agustus sampai 25 september 2014. Sampel pada penelitian ini 30 orang. Dengan pembagian yang melakukan senam tera 15 orang dan yang tidak melakukan senam tera 15 orang.

Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang pernyataan 1- 2 untuk mengukur kuantitas tidur lansia. Dan kualitas tidur terdiri dari 10 pertanyaan yang dimulai dari nomor 1 sampai 10 dengan jawaban sering, selalu, jarang, dan tidak pernah. Dengan penilaian sebagai berikut : sering = 3 , selalu = 2 , jarang = 1 dan tidak pernah = 0. Teknik analisa data dengan menggunakan komputer program SSPS 17.0 of windows dengan Uji Chi Square (X^2) dengan nilai $\alpha = 0,05$.

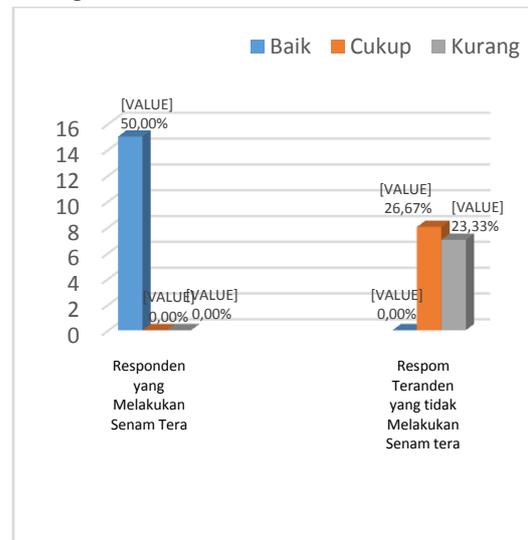
HASIL DAN PEMBAHASAN

Umur lansia wanita pada kelompok Senam tera di Stadion Gajayana Malang didominasi pada rentang umur 60-69 tahun sebanyak 8 orang (53%). Karakteristik responden berdasarkan umur pada Posyandu Lansia Permadi RW 02 Dinoyo Kelurahan Tlogomas Malang diketahui umur lansia wanita di Posyandu Lansia Permadi RW 02 Dinoyo Kelurahan Tlogomas Malang didominasi pada rentang umur 50-59 tahun sebanyak 8 orang (53%). Jenis Kelamin dalam penelitian ini peneliti mengambil hanya responden wanita yang berjumlah 30 orang (100%).



Gambar 1. Kualitas dan kuantitas Tidur Lansia wanita yang melakukan senam tera pada kelompok senam dan Kualitas Tidur Lansia Wanita yang tidak melakukan senam tera di Posyandu Lansia Permadi RW 02 Dinoyo Kelurahan Tlogomas

Berdasarkan Gambar 1 disimpulkan bahwa pada kelompok senam tera di Stadion Gajayana Malang, semua responden lansia wanita yang melakukan senam tera secara sebanyak 15 orang semuanya memiliki kualitas tidur yang baik. Dan responden lansia wanita yang tidak melakukan senam tera di Posyandu Lansia Permadi RW 02 Dinoyo Kelurahan Tlogomas sebanyak 15 orang, didominasi kualitas tidur yang kurang 10 orang.



Gambar 2. Distribusi frekuensi kuantitas tidur lansia wanita yang melakukan senam tera pada kelompok senam dan kuantitas tidur lansia wanita yang tidak melakukan senam tera di Posyandu Lansia Permadi RW 02 Dinoyo Kelurahan Tlogomas

Berdasarkan Gambar 2 disimpulkan bahwa pada kelompok senam tera di Stadion Gajayana Malang,

semua responden lansia wanita yang melakukan senam tera secara sebanyak 15 orang semuanya memiliki kuantitas tidur yang baik. Dan responden lansia wanita yang tidak melakukan senam tera di Posyandu Lansia Permadi RW 02 Dinoyo Kelurahan Tlogomas sebanyak 15 orang, didominasi kuantitas tidur yang cukup 8 orang.

Tabel 1. Hasil uji chi square hubungan antara senam tera terhadap kualitas tidur

Chi Square	Koefisien Kontigensi (KK)	P Value Asymp.Sig (2-sided)
30,000	0,707	0,000

Berdasarkan Tabel 1 hasil uji chi-square didapatkan $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga dapat dikatakan terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan senam tera. Nilai Koefisien Kontigensi (KK) 0,707 yang berada pada interval 0,60 – 0,80 yang berarti bahwa hubungan antara kualitas tidur dengan senam tera adalah cukup.

Kualitas Dan Kuantitas Tidur Lansia Wanita Yang Melakukan Senam Tera Pada Kelompok Senam Tera Di Stadion Gajayana Malang. Senam tera yang dilakukan responden pada kelompok senam tera di Stadion Gajayana Malang dilakukan selama 45 menit sebanyak 3 kali dalam seminggu. Hasil penelitian sebagian besar responden mengalami kualitas dan kuantitas tidur yang baik. Para responden memiliki kualitas dan kuantitas tidur yang baik

karena melakukan aktivitas fisik berupa senam secara rutin. Karena dengan senam merupakan latihan relaksasi yang dikombinasikan dengan latihan pernapasan yang terkontrol dan rangkaian kontraksi serta relaksasi kelompok otot, dapat menstimulasi respon relaksasi baik fisik maupun psikologis. Pelatihan relaksasi dapat memunculkan keadaan tenang dan rileks sehingga gelombang otak mulai melambat semakin lambat akhirnya membuat seseorang dapat beristirahat dan tertidur. Hal ini dapat disimpulkan bahwa orang yang melakukan senam secara teratur dapat memiliki kualitas dan kuantitas tidur yang baik.

Hal ini didukung oleh penelitian Agustin (2008) bahwa olahraga dapat memperbaiki denyut jantung dan sistem otonomik tubuh yang sangat diperlukan untuk menanggulangi stress. Senam yang merupakan rangkaian gerak badan juga dapat digolongkan sebagai olahraga aerobik. Latihan aerobik tidak hanya membantu merasa lebih baik tapi juga bisa membantu seseorang mendapatkan kualitas tidur yang baik, menurunkan stress, memberikan rasa senang selama melakukan latihan.

Pada lansia wanita yang tidak melakukan senam tera di Posyandu Lansia Permadi RW 02 Kelurahan Tlogomas Malang, peneliti mendapatkan hasil penelitian kualitas dan kuantitas tidur responden dalam batasan cukup dan kurang. Hal ini disebabkan oleh faktor biologis dan faktor psikis. Faktor biologis seperti adanya penyakit tertentu yang

mengakibatkan seseorang tidak dapat tidur dengan baik. Faktor psikis bisa berupa kecemasan, stress psikologis ketakutan dan ketegangan emosional. Jadi dapat disimpulkan bahwa seseorang yang kurang dan tidak melakukan olahraga atau senam cenderung memiliki kualitas dan kuantitas tidur yang kurang.

Hasil penilaian kualitas dan kuantitas tidur yang berbeda-beda ini menunjukkan bahwa gangguan tidur yang dialami pada lansia berbeda-beda antara masing-masing responden. Menurut hasil penelitian, paling banyak lansia mengeluh kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun pada tengah malam namun sulit untuk tertidur kembali dan total jam tidur yang ≤ 5 jam. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Kupfer dan Reyold (2012) mengenai masalah tidur yang sering muncul adalah kesulitan untuk memulai dan mempertahankan tidur. Menurut Silber (2005) kesulitan untuk mempertahankan tidur digambarkan dengan keadaan terbangun ketika seseorang sudah tertidur, tetapi keadaan ini terjadi sebelum keinginan untuk bangun muncul.

Gambaran Hubungan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Lansia Wanita Pada Kelompok Senam Tera Di Stadion Gajayana Malang Dan Pada Posyandu Lansia Permadi RW 02 Dinoyo Kelurahan Tlogomas. Terjadinya skor kualitas dan kuantitas tidur baik lansia wanita yang melakukan senam tera pada kelompok senam tera di Stadion Gajayana Malang didukung juga oleh teori menurut Guyton dan Hall (1997)

bahwa latihan relaksasi yang dikombinasikan dengan latihan pernapasan yang terkontrol dan rangkaian kontraksi serta relaksasi kelompok otot, dapat menstimulasi respon relaksasi baik fisik maupun psikologis. Respon tersebut dikarenakan terangsangnya aktivitas sistem saraf otonom parasimpatis nuclei rafe yang terletak di separuh bagian bawah pons dan di medula sehingga mengakibatkan penurunan metabolisme tubuh, denyut nadi, tekanan darah, dan frekuensi pernapasan dan peningkatan sekresi serotonin.

Terjadinya skor kualitas dan kuantitas tidur kurang lansia wanita yang tidak melakukan senam tera di Posyandu Lansia Permadi RW 02 Dinoyo Kelurahan Tlogomas di dukung juga oleh pernyataan WHO yang mengungkapkan bahwa penyebab timbulnya permasalahan pada lanjut usia adalah harapan hidup bertambah panjang, morbiditas meningkat, lanjut usia mengalami beban ganda (mengidap penyakit infeksi dan kronis), bertambahnya kerusakan yang terjadi, factor-faktor lain diantaranya adalah psikososial, lingkungan, sosio-ekonomi, stress, penilaian terhadap diri sendiri, akses kepada fasilitas kesehatan. Kelompok lansia yang melakukan senam tera terbukti dapat memperbaiki kualitas dan kuantitas tidur karena gerakan otot yang dikombinasikan dengan teknik pernafasan dapat meningkatkan sirkulasi darah dan mengoptimalkan asupan oksigen ke otak. Meningkatnya asupan

oksigen ke otak dapat menstimulasi sekresi serotonin yang nantinya akan menimbulkan keadaan yang nyaman dan tenang. Sedangkan pada kelompok lansia wanita yang tidak melakukan senam tera hanya melakukan kegiatan sehari-hari seperti biasa di rumah masing-masing.

Hasil analisa menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara nilai kualitas dan kuantitas tidur setelah lansia wanita yang melakukan senam tera dan lansia wanita yang tidak melakukan senam tera. Dapat terlihat bahwa dua kelompok ini memiliki perbedaan yang signifikan pada hasil kualitas dan kuantitas tidur. Dan ada hubungan antara senam tera dengan kualitas dan kuantitas tidur lansia wanita pada kelompok senam tera di Stadion Gajayana Malang.

KESIMPULAN

- 1) Ada perbedaan tidur lansia wanita yang melakukan senam tera pada kelompok senam tera di Stadion Gajayana Malang dan lansia wanita di Posyandu Lansia Permadi RW 02 Dinoyo Kelurahan Tlogomas Malang.
- 2) Ada perbedaan kuantitas tidur lansia wanita yang melakukan senam tera pada kelompok senam tera di Stadion Gajayana Malang dan lansia wanita di Posyandu Lansia Permadi RW 02 Dinoyo Kelurahan Tlogomas Malang.
- 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara senam tera dengan kualitas

dan kuantitas tidur lansia wanita pada kelompok senam tera di Stadion Gajayana Malang. Dengan nilai $\rho=0.000$ untuk kualitas tidur dan $\rho=0.000$ untuk kuantitas tidur.

SARAN

Saran dari peneliti diharapkan lansia yang mengikuti senam tera secara rutin harus dipertahankan agar mendapatkan kualitas dan kuantitas tidur yang baik. Setelah melihat hasil penelitian ini memberikan masukan untuk menjadikan senam tera sebagai program posyandu untuk memperbaiki kualitas dan kuantitas tidur lansia yang kurang. Diharapkan tenaga kesehatan dapat memberikan penyuluhan tentang cara memperoleh kualitas dan kuantitas tidur yang baik dengan mengikuti atau melakukan aktivitas senam. Hasil penelitian ini dapat dijadikan landasan atau bahan kajian untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut mengenai tindakan keperawatan dalam meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur lansia. Dan dapat dilakukan penelitian lanjutan tentang senam tera terhadap variabel lain, misalnya dengan pola makan. Hasil penelitian ini dapat diaplikasikan oleh masyarakat untuk mengintervensi kualitas dan kuantitas tidur yang buruk.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. 2003. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Depkes RI, 2003. Pedoman Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut Bagi Petugas Kesehatan. Jakarta: Depkes RI.
- Erliana, E. 2008. *Perbedaan tingkat insomnialansia sebelum dan sesudah latihanrelaksasi otot progresif (progressivemuscle relaxation)*. Bandung: BPSTW Ciparay.
- Hidayat, A. 2008. Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia : Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Indria, S.R. 2011. *Majalah Kesehatan Keluarga DOKTER KITA Edisi 3 tahun VI-Maret 2011 menulis tentang Senam Tera Indonesia hasil wawancara wartawati Ratna Indria Sari dengan Ir. H.M. Fawzy Gani MM, Ketua I DPP STI, Pembina / Penasehat DPD STI DKI Jakarta dan juga Ketua DPC STI Jakarta Barat*. Diakses tanggal 15 Juni 2014.
- Notoatmodjo, S. 2010. Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, edisi 2. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Rafiudin, R. 2004. *Insomnia dan gangguan tidur lainnya*. Jakarta: PT Alex Media komputindo.
- Reynolds, C.F., Kupfer, D.J. 2012. *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. In. Rush, J. et al. Handbook of Psychiatric Measures. American Psychiatric Association. Washington DC.
- Saryono. 2011. *Metodologi penelitian kesehatan: penuntun praktis bagi pemula*. Yogyakarta: Mitra Cendikia Press.
- Silber, M. 2005. Chronic insomnia. *N Engl J Med*, 353, pp. 803-10.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta.