

HUBUNGAN KOMBINASI SENAM BUGAR LANSIA DAN *AEROBIC LOW IMPACT* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA WANITA MENOPOUSE

Isroni Astuti¹

¹Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta 1, Indonesia

Info Artikel	Abstrak
<p>Genesis Naskah: Submissions: 12-11-2022 Revised: 29-11-2022 Accepted: 29-11-2022</p>	<p>Perubahan pada wanita karena proses menua adalah terjadinya menopause. Masalah kesehatan yang terjadi pada wanita menopause jika tidak ditangani dengan baik maka menurunkan kualitas hidup wanita menopause. Desain penelitian ini adalah observasional dengan membandingkan kualitas tidur wanita menopause yang rutin dan yang tidak rutin mengikuti senam di wilayah Tangerang Selatan. Kegiatan senam yang dilakukan adalah senam bugar lansia Kemenpora yang dikombinasikan dengan <i>aerobic low impact</i>. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa responden yang tidak rutin menjalankan senam lansia sebanyak 45 orang (84,9%) mempunyai kualitas tidur yang kurang baik dan sebanyak 25 orang (92,6%) responden yang melaksanakan senam mempunyai berkualitas tidur yang baik. Didapatkan P value sebesar 0,000 artinya ada hubungan senam lansia dengan kualitas tidur. Peningkatan keaktifan mengikuti senam lansia harus ditingkatkan, sebagai upaya peningkatan kesehatan pada wanita menopause untuk itu perlu dilakukan melibatkan antara keluarga, masyarakat dan pemerintah dalam kegiatan ini.</p>
<p>Kata Kunci: (Senam Bugar Lansia, kualitas tidur, Wanita menopause)</p>	
THE RELATIONSHIP BETWEEN COMBINATION OF ELDERLY GYMNASTICS AND AEROBIC LOW IMPACT ON SLEEP QUALITY IN MENOPOUSE WOMEN	
<p>Keywords: (Eldery Gymnastics, Sleep Quality, Menopause Women)</p>	<p>Abstract</p> <p><i>Changes in women due to the aging process is the occurrence of menopause. Health problems that occur in menopausal women if not handled properly will reduce the quality of life of menopausal women. The design of this study was observational by comparing the sleep quality of menopausal women who regularly and those who did not regularly participate in gymnastics in the South Tangerang area. The gymnastics activities carried out were Kemenpora elderly fitness exercises combined with low impact aerobics. From the results of the study it was found that as many as 45 people (84.9%) of respondents who did not routinely do elderly exercise had poor sleep quality and as many as 25 people (92.6%) of respondents who did exercise had good quality sleep. A P value of 0.000 was obtained, meaning that there was a relationship between elderly exercise and sleep quality. Increasing the activeness of participating in elderly gymnastics must be increased, as an effort to improve the health of menopausal women, it is necessary to involve families, the community and the government in this activity.</i></p>
<p>Korespondensi Penulis: Isroni Astuti Jl. Wijaya Kusuma Raya no 47-48, Cilandak, Jakarta Selatan Email: isronieastutie@gmail.com</p>	

Pendahuluan

Indonesia menduduki lima besar di dunia dengan pertumbuhan penduduk lanjut usia (lansia) yang meningkat secara cepat tiap tahunnya (Nugraheni & Hardini, 2017). Penduduk lanjut usia (lansia) sebagai mereka yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Secara global, terdapat 727 juta orang yang berusia 65 tahun atau lebih pada tahun 2020. Jumlah tersebut diproyeksikan akan berlipat ganda menjadi 1,5 miliar pada tahun 2050. Selama lima puluh tahun terakhir, persentase penduduk lanjut usia di Indonesia meningkat dari 4,5 persen pada tahun 1971 menjadi sekitar 10,7 persen pada tahun 2020. Angka tersebut diproyeksi akan terus mengalami peningkatan hingga mencapai 19,9 persen pada tahun 2045. Menurut jenis kelamin, lansia perempuan lebih banyak daripada lansia laki-laki, yaitu 52,32 persen berbanding 47,68 persen. (Badan Pusat Statistik, 2021).

Upaya mewujudkan peningkatan hidup lansia yang sehat, produktif, mandiri serta berkualitas harus dilakukan pembinaan sedini mungkin selama siklus kehidupan manusia, dapat dilakukan dengan berbagai kegiatan diantaranya kegiatan-kegiatan yang dapat memacu lansia untuk beraktifitas serta meningkatkan kesadaran lansia tentang pola hidup sehat (Sulistiyowati, 2020).

Semakin bertambah umur maka pertumbuhan dan perkembangan akan berada pada tahap yang mengakibatkan berbagai perubahan fungsi tubuh. Perubahan pada wanita karena proses menua terjadinya adalah terjadinya menopause. Proses penuaan adalah suatu proses alamiah yang pasti dialami oleh setiap orang. Secara alamiah, sel-sel tubuh mengalami penurunan dalam fungsinya akibat proses penuaan (Wulandari & Marlina, 2019). Sindrom menopause berdampak pada penurunan kualitas hidup pada masa menopause. Sangat diperlukan persiapan menjelang menopause berupa dukungan sosial, kepercayaan diri dan sikap positif terhadap keluhan yang dialami sehingga wanita dapat menerima menopause sebagai karunia karena bersifat normal (Sasnitari & Mulyati, 2018).

Masalah kesehatan yang terjadi pada wanita menopause umumnya adalah penurunan fungsi organ

yang memicu terjadinya berbagai penyakit degeneratif pada wanita menopause jika tidak ditangani dengan baik maka menurunkan kualitas hidup wanita menopause (Fitria & Ningsih, 2020).

Dari hasil menunjukkan bahwa sekitar 50% orang lanjut usia mengalami kesulitan tidur gangguan tidur memberikan pengaruh negatif yang signifikan pada kesehatan fisik dan mental, terutama pada orang lanjut usia. Gangguan tidur pada orangtua dapat bersifat akut atau kronis, dapat disebabkan karena faktor intrinsik atau gangguan tidur primer atau sekunder akibat penyakit lain, gangguan psikologis atau fisik, faktor lingkungan dan efek samping obat. Lebih dari 80% orang usia lebih dari 65 tahun melaporkan gangguan tidur (Sunarti, 2018).

Gangguan tidur merupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan gangguan dalam jumlah, kualitas atau waktu tidur pada seorang individu. Seorang lansia akan membutuhkan waktu lebih lama untuk masuk tidur (berbaring lama di tempat tidur sebelum tertidur) dan mempunyai lebih sedikit atau lebih pendek waktu tidur nyenyaknya (Hasibuan & Hasna, 2021). Kebutuhan tidur pada lansia adalah 6 jam per hari (P2PTM Kemenkes RI, 2018).

Senam lansia yang dibuat oleh Menteri Negara Pemuda dan Olahraga (MENPORA) merupakan upaya peningkatan kesegaran jasmani kelompok lansia yang jumlahnya semakin bertambah (Pamungkas, 2016). *Aerobic low impact* adalah senam aerobik yang dilakukan cara benturan ringan, biasanya salah satu kaki berada di lantai dan gerakan relatif membutuhkan kekuatan yang lambat. umumnya ditujukan untuk pemula, orang dengan obesitas, ibu hamil, atau lansia. (Kristanto, 2021).

Senam pada lansia lebih banyak manfaatnya daripada pada kaum muda. Senam lansia bisa menjadikan lansia bugar secara fisik sehingga bisa menjalani kehidupan sehari-hari dengan lebih mudah. (Haiti et al., 2021). Salah satu senam untuk menjaga kesehatan lansia yang paling murah dan mudah dilakukan adalah senam bugar lansia (Astuti & Munigar, 2021).

Metode

Desain penelitian ini adalah *Cross Sectional* dengan membandingkan kualitas tidur wanita menopause yang rutin dan tidak rutin mengikuti senam di wilayah Tangerang Selatan. Tempat penelitian dilakukan di 2 tempat perkumpulan senam lansia di wilayah kerja puskesmas kecamatan Pamulang, kota Tangerang Selatan. Sampel pada penelitian ini berjumlah 80 orang wanita menopause dari 2 tempat perkumpulan senam, satu tempat penelitian diambil 40 responden. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan simple random sampling. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah: wanita menopause di wilayah puskesmas kecamatan Pamulang, sehat jasmani dan rohani dan tidak buta huruf. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah wanita menopause yang mengonsumsi obat-obatan yang dapat mengakibatkan kesulitan tidur dan mengalami depresi. Observasi dilakukan selama 8 kali kegiatan senam yang dilakukan setiap hari Sabtu pada bulan September sampai dengan Oktober 2018. Kegiatan senam yang dilakukan adalah Senam Bugar Lansia Kemenpora yang dikombinasikan dengan *aerobic low impact*. Pelaksanaan senam bugar lansia dilaksanakan selama 40 menit dan senam *Aerobic Low Impact* dilaksanakan selama 15 menit, Pengukuran kualitas tidur di ukur dengan menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*.

Hasil

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Keikutsertaan Senam lansia

Variabel	n	Percent %
Senam Lansia		
Tidak Rutin	53	66,3
Rutin	27	33,7
	80	100

Dari tabel diatas didapatkan bahwa sebanyak 53 orang (66,3%) lansia tidak mengikuti senam lansia secara rutin dan sebanyak 27 orang (33%) mengikuti senam lansia secara rutin.

Tabel 2 Hubungan Senam Lansia dengan Kualitas Tidur

Variabel	n	Kualitas Tidur				Nilai P
		Kurang		Baik		
		n	%	n	%	
Senam Lansia						
Tidak Rutin	53	45	84,9	8	15,1	0,000
Rutin	27	2	7,4	25	92,6	

Dari tabel di atas didapatkan bahwa responden yang tidak rutin menjalankan senam lansia sebanyak 45 orang (84,9%) mengalami tidur yang kurang berkualitas dan sebanyak 25 orang (92,6%) responden yang melaksanakan senam mempunyai berkualitas tidur yang baik. Didapatkan P value sebesar 0,000 artinya ada hubungan senam lansia dengan kualitas tidur.

Pembahasan

1. Keikutsertaan dalam mengikuti kegiatan senam lansia

Dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar lansia yaitu 53 orang (66,3%) lansia tidak mengikuti senam lansia secara rutin. Hal ini sangat disayangkan karena senam lansia sangat bermanfaat bagi kesehatan lansia.

Senam lanjut usia adalah olahraga ringan dan sangat mudah dilakukan. Senam pada lanjut usia membantu supaya tubuh tetap bugar dan tetap segar. Senam pada lanjut usia untuk melatih tulang tetap kuat dan mendorong jantung bekerja optimal serta membantu menghilangkan radikal bebas yang berlebihan di dalam tubuh lansia (Haiti et al., 2021).

Upaya mewujudkan peningkatan hidup lansia yang sehat, produktif, mandiri serta berkualitas harus dilakukan pembinaan sedini mungkin selama siklus kehidupan manusia, dapat dilakukan dengan berbagai kegiatan diantaranya kegiatan-kegiatan yang dapat memacu lansia untuk beraktifitas serta meningkatkan kesadaran lansia tentang pola hidup sehat dengan asupan gizi yang sehat (Sulistiyowati, 2020).

Banyak program kesejahteraan lanjut usia yang menggunakan pendekatan rumah tangga, serta lansia yang sangat membutuhkan dukungan orang yang tinggal bersamanya (Badan Pusat Statistik, 2021).

Menurut peneliti peningkatan keaktifan mengikuti senam lansia harus ditingkatkan, sebagai upaya peningkatan kesejahteraan sosial bagi wanita menopause. Untuk itu perlu dilakukan melibatkan antara keluarga, masyarakat dan pemerintah sesuai dengan amanah Undang-Undang Republik Indonesia nomor 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia.

2. Hubungan senam lansia dengan kualitas tidur

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa responden yang tidak rutin menjalankan senam lansia sebanyak 45 orang (84,9%) mengalami tidur yang kurang berkualitas dan sebanyak 25 orang (92,6%) responden yang melaksanakan senam mempunyai berkualitas tidur yang baik. Didapatkan P value sebesar 0,000 artinya ada hubungan senam lansia dengan kualitas tidur. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan di lakukan di Asrama Pemadam Kebakaran RT02/RW17 Kelurahan Semper Barat, Jakarta Utara Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh senam lansia terhadap penurunan insomnia pada lansia sehingga klien mampu mempertahankan tidur yang adekuat (E. D. Sitorus et al., 2020).

Sedangkan penelitian yang dilakukan di Desa Dangiang, Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara. didapatkan sebagian besar responden mengalami gangguan tidur, mulai dari derajat ringan sampai berat (98%) (Hasibuan & Hasna, 2021).

Penelitian yang dilakukan di kabupaten Badung dengan hasil uji dari chi square menunjukkan nilai ($p=0,005$) dan uji korelasi menunjukkan nilai ($r=0,625$) maka melalui nilai tersebut diketahui terdapat atau adanya hubungan yang berasal dari aktivitas senam lansia kepada kualitas tidur dari lansia. Semakin rutin lansia melakukan senam lansia semakin baik kualitas tidur (Miasa et al., 2020). Gangguan tidur pada lansia bisa menyebabkan penurunan konsentrasi, kurang fokus, stres, hingga tekanan darah meningkat (R. Sitorus, 2021).

Senam aerobik low impact berpengaruh terhadap pengurangan keluhan vasomotorik, keluhan psikis dan keluhan somatik pada pre menopause (Sasnitari & Mulyati, 2018).

Senam lansia merangsang penurunan aktifitas saraf simpatis dan peningkatan aktifitas saraf para

simpatis yang berpengaruh pada penurunan hormon adrenalin, norepinefrin dan katekolamin serta vasodilatasi pada pembuluh darah yang mengakibatkan transport oksigen keseluruhan tubuh terutama otak lancar sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan nadi menjadi normal. Pada kondisi ini akan meningkatkan relaksasi lansia. Selain itu, reaksi melatonin yang optimal yang optimal dan pengaruh beta endorphin dan membantu peningkatan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur (E. D. Sitorus et al., 2020). Tidur yang adekuat merupakan komponen inti untuk mempertahankan kesehatan fisik dan mental yang baik serta menurunkan risiko penyakit (Sunarti, 2018).

Kelemahan Penelitian

Kelemahan pada penelitian ini adalah penelitian hanya terbatas pada kerutinan atau keaktifan lansia mengikuti senam, sehingga mempunyai keterbatasan informasi data dari faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur responden

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

1. Sebagian besar lansia tidak mengikuti senam lansia secara rutin.
2. Ada hubungan senam lansia dengan kualitas tidur

Saran

1. Untuk Puskesmas agar menggalakan senam lansia, di setiap posbindu di wilayahnya.
2. Dinas Kesehatan memperbanyak pelatihan instruktur senam lansia di wilayah Tangerang Selatan.

Daftar Pustaka

- Astuti, I., & Munigar, M. (2021). Pelatihan Senam Lansia Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Di Masa Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Lebak Bulus. *GEMAKES Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 70–74. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v1i2.396>
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021* (mustari SA (ed.)). Badan Pusat Statistik.
- Fitria, R., & Ningsih, S. S. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Penurunan Tekanan

- Darah Pada Wanita Menopause Di Desa Pasir Utama Kecamatan Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Martenity and Neonatal*, 3(1), 76.
- Haiti, M., Anggraini, N., & Manurung, A. (2021). Senam Menuju Lansia Sehat dan Bugar. *LOYALITAS, Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 64. <https://doi.org/10.30739/loyal.v4i1.918>
- Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 187–195.
- Kristanto, K. T. (2021). *Jenis-jenis Senam Aerobik*. <https://www.kompas.com/sports/read/2021/06/04/16000058/jenis-jenis-senam-aerobik>
- Miasa, N. W. N. P., Wibawa, A., Widnyana, M., & Dewi, N. N. A. (2020). Hubungan Antara Senam Lansia Dan Kualitas Tidur Lansia Di Kabupaten Badung. *Sport and Fitness Journal*, 8(3), 158. <https://doi.org/10.24843/spj.2020.v08.i03.p08>
- Nugraheni, R., & Hardini, K. F. (2017). Pengabdian Masyarakat “Penyuluhan Lansia Sehat Dan Mandiri” Dan “Senam Lansia Untuk Mencegah Low Back Pain.” *Pengabdian Masyarakat*, 42–46. <https://prosidingonline.iik.ac.id/index.php/senias/article/view/34>
- Pamungkas, M. R. (2016). Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia Usia 60 Tahun Keatas di Posyandu Lansia Karang Werdha Kedurus Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 06(2), 2–5.
- Sasnitiari, N. N., & Mulyati, S. (2018). Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Premenopause di Wilayah Puskesmas Merdeka Bogor Tahun 2016. *Midwife Journal*, 5(01), 62–73.
- Sitorus, E. D., Wayan, & Alfiani, L. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Lansia Yang Mengalami Insomnia Di Asrama Pemadam Kebakaran. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, 6(2).
- Sitorus, R. (2021). *Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial*. <https://dinsospmd.babelprov.go.id/content/artikel-kesehatan-gangguan-pola-tidur-pada-lansia-di-panti-sosial>
- Sulistyowati, E. T. (2020). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Dengan Senam Lansia dan Penyuluhan tentang Menu Sehat Lansia di Asrama Polisi Pingit. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada*, 2(1), 35–40.
- Sunarti, H. (2018). Gangguan Tidur pada Lanjut Usia. *Journal Islamic Of Medicine*, 2(1). <http://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/jim/article/view/5009/6258>
- Wulandari, S. T., & Marlina, Y. (2019). Senam Kebugaran Lansia Memengaruhi Tekanan Darah Pada Wanita Menopause. *Jurnal Kesehatan Prima*, 13(1), 18. <https://doi.org/10.32807/jkp.v13i1.216>