

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANJUT USIA

Ahmad Feri Susanto¹⁾, Arif Wijaya²⁾, Faisol Roni²⁾

¹⁾Mahasiswa S1 Keperawatan Stikes Bahrul Ulum Jombang

²⁾Dosen S1 Keperawatan Stikes Bahrul Ulum Jombang

asyifaputri@gmail.com

wijaya6941@gmail.com

pankronilm@gmail.com

Abstract

One of the health disorders of the aged is the sleep disorder. In which makes sleep schedule be distrust and change. And this is the factor of self uncomfortable and the disturb the daily activities. The aim of this review is discovering the association of the body movement and the aged's sleep quality. Database which used in this review is Google scholar, that is suitable with inclusion and exclusion criteria. Article was publish in range of 2015 – 2020, using nation and Internation Journals, observational and literatur review method in used, and the article were free also in PDF format. There were found ten identified journal which stated that the association of body movement and the aged's sleep quality was significant. There is an association between the body movement and the aged's sleep quality.

Keywords: *Body movement, Sleep quality, and aged.*

PENDAHULUAN

Menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi didalam kehidupan manusia, semua proses menjadi tua merupakan proses sepanjang hidup tidak hanya dimulai dari waktu tertentu tetapi di mulai sejak waktu permulaan kehidupan menua adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik dengan terlihat adanya penurunan fungsi organ tubuh (Dewi, 2014).

Salah satu permasalahan kesehatan bagi lanjut usia adalah gangguan tidur. Gangguan tidur adalah dimana seseorang

mengalami gangguan dan perubahan waktu tidur yang menyebabkan ketidaknyamanan dan mengganggu aktifitas sehari hari (Tarwoto, 2015). Adanya proses menua membuat lansia menjadi lebih mudah mengalami gangguan tidur. Gejala penting dari gangguan tidur pada lansia adalah kualitas tidur yang buruk pada lansia.

Salah satu permasalahan kesehatan bagi lanjut usia adalah gangguan tidur. Gangguan tidur adalah dimana seseorang mengalami gangguan dan perubahan waktu tidur yang menyebabkan ketidaknyamanan

dan mengganggu aktifitas sehari hari (Tarwoto, 2015). Adanya proses menua membuat lansia menjadi lebih mudah mengalami gangguan tidur. Gejala penting dari gangguan tidur pada lansia adalah kualitas tidur yang buruk pada lansia.

Salah satu permasalahan kesehatan bagi lanjut usia adalah gangguan tidur. Gangguan tidur adalah dimana seseorang mengalami gangguan dan perubahan waktu tidur yang menyebabkan ketidaknyamanan dan mengganggu aktifitas sehari hari (Tarwoto, 2015). Adanya proses menua membuat lansia menjadi lebih mudah mengalami gangguan tidur. Gejala penting dari gangguan tidur pada lansia adalah kualitas tidur yang buruk pada lansia.

Menurut penelitian Waworuntu (2019) di Todegesan mengatakan bahwa lansia yang memiliki aktivitas ringan sebanyak 22, sedangkan yang memiliki aktivitas berat sebanyak 61 hal tersebut karna lansia masih bekerja kebun dan berdagang sehingga mempengaruhi aktivitas fisik mereka. Menurut penelitian Ratu (2017) di Provinsi Sulawesi terdapat kualitas tidur yang baik sebanyak 30 orang sedangkan kualitas tidur yang buruk sebanyak 8 orang. Menurut penelitian Gisela Irma Rawis dkk (2019) di Minahasa mengatakan bahwa lansia yang memiliki aktivitas fisik berat sebanyak 61 sedangkan lansia yang memiliki aktivitas ringan sebanyak 22 lansia.

Faktor faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yang buruk pada lansia yaitu

usia, respon terhadap penyakit, tingkat depresi, tingkat kecemasan, gaya hidup, dan aktifitas fisik (Tarwoto, 2015). Hal yang sama juga dikatakan menurut Hidayat (2015) faktor faktor yang mempengaruhi gangguan tidur yaitu penyakit, latihan dan kelelahan, stress psikologis, obat, nutrisi dan motivasi.

Kurangnya aktivitas fisik mengakibatkan penyakit kronis yang terjadi pada lansia seperti, hipertensi, stoke, penyakit jantung, diabetes militus dan kanker. Olahraga teratur dan diikuti dengan peningkatan kebugaran aerobik dapat menekan penyakit serta kecacatan menurunkan angka kematian dan meningkatkan kualitas hidup lanjut usia (Elsawy et al, 2010).

METODE PENELITIAN

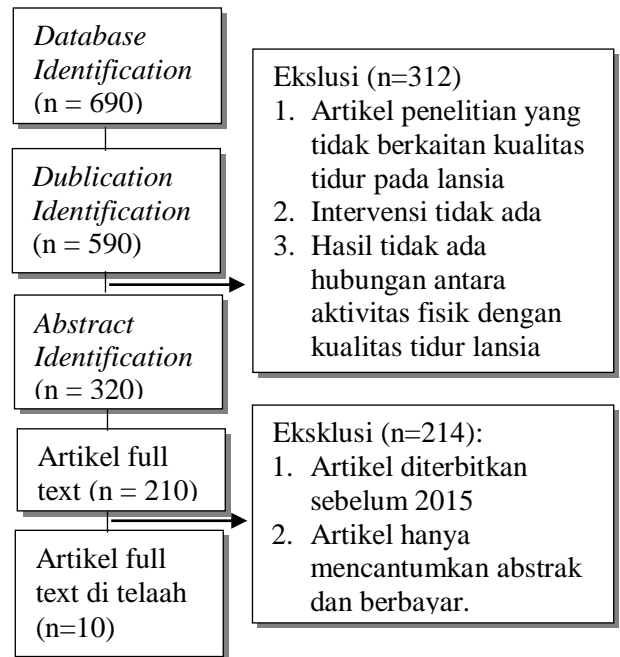
Metode penelitian yang digunakan adalah *literature review* yang dapat menjelaskan latar belakang penelitian suatu topik, alasan suatu topik penting untuk diteliti, menemukan hubungan antara studi atau ide penelitian, mengidentifikasi tema, konsep, dan peneliti utama dalam satu topik, identifikasi kesenjangan utama dan membahas pertanyaan peneliti lebih lanjut berdasarkan studi sebelumnya (*University of west florida*, (2020) dalam Nursalam, (2020)). Database yang digunakan adalah *Google Scholar*. Temuan dari beberapa database dibatasi oleh kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria eksklusi yang digunakan dalam *literatur review* ini yaitu *primary*

source yang berhubungan dengan, aktivitas fisik pada lansia, jurnal yang digunakan diterbitkan pada tahun 2015-2020, jurnal yang digunakan berupa jurnal nasional dan internasional, dengan penelitian kuantitatif dan metode yang digunakan yaitu metode korelational. Jurnal yang digunakan berbentuk pdf, *fulltext*, dan tidak berbayar.

Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel yaitu, aktivitas fisik, kualitas tidur, lansia. Pencarian artikel menggunakan aplikasi *google scholar*, setelah itu peneliti memasukan *keyword* dan *Boolean Operator* (AND) yang digunakan untuk menspesifikasi pencarian, sehingga mempermudah dalam penentuan artikel atau jurnal yang digunakan. Setelah itu peneliti menentukan sejumlah jurnal artikel dengan judul hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur. Selanjutnya dilakukan penelusuran lebih lanjut dan diseleksi lagi menjadi lebih sedikit. Artikel penelitian yang sudah memenuhi kriteria inklusi untuk dilakukan analisis. Kemudian jumlah artikel yang terakhir peneliti menggunakan secara manual untuk menentukan literatur yang sesuai dengan topik penelitian.

Berikut adalah diagram PRISMA *flow* dalam proses menemukan 10 jurnal.

Gambar 1. Diagram PRISMA Flow



Tabel 1 Hasil Pencarian Artikel

Penulis & Tahun	Judul	Tujuan	Metode	Populasi dan Sampel	Hasil
Ahmad fakihan (2016)	Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur lansia	Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia	<i>Observasional</i> dengan pendekatan <i>crosssectional</i>	Lansia yang aktif mengikuti kegiatan posyandu lansia dengan jumlah total 10 posyandu dengan lansia usia 60-69 tahun 70-78 tahun	Berdasarkan hasil penelitian diketahui ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik subyek dengan kualitas tidur dengan nilai $p=0,007$ nilai <i>OR</i> sebesar 3,5 artinya subyek yang aktif dalam aktivitas fisiknya mempunyai peluang mendapatkan kualitas tidur yang sedang sebesar 3,5 kali dibandingkan subyek yang tidak aktif dalam aktivitas fisiknya.
Fitri nur laili, Nety mawarda hatmanti (2017)	Aktivitas fisik dengan kualitas tidur lansia di Posyandu Lansia Wulan Erma Menanggal Surabaya	Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia	<i>Analitik</i> dengan pendekatan <i>crosssectional</i>	Populasi 63 lansia sample 54 lansia dengan usia 45-59, 60-74,75-90 tahun	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (55,6%) mengalami sakit hipertensi, sebagian kecil responden (20,4%) menderita penyakit asam urat, sebagian kecil responden (7,4%) menderita sakit kolestrol dan sebagian kecil responden (16,7%) dalam keadaan sehat. Berdasarkan hasil penelitian tersebut kualitas tidur seorang lansia dapat dipengaruhi oleh penyakit yang dialaminya.
Allisatul kamila (2017)	Hubungan tingkat activity of daily living dengan kualitas tidur pada lansia Di Kelurahan Karangasem Kecamatan Laweyan Surakarta	Mengetahui hubungan tingkat <i>Activity of Daily Living</i> (ADL) dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Karang Asem Kecamatan Laweyan Surakarta	<i>Deskriptif korelatif</i>	Populasi penelitian adalah 737 orang lanjut usia yang tinggal di Kelurahan Karang Asem kecamatan Laweyan Surakarta. jumlah Sample penelitian sebanyak 88 lansia dengan usia 60-70 tahun.71-80 tahun.> 80 tahun.	Hasil uji <i>Chi Square</i> dan distribusi frekuensi tabulasi silang tingkat <i>Activity Of Daily Living</i> (ADL) dengan kualitas hidup lansia terdapat hubungan tingkat <i>Activity Daily Living</i> (ADL) dengan 10 kualitas tidur lansia semakin baik tingkat ADL lansia maka kualitas tidurnya semakin baik

Desti pratiska dewi (2018)	Hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia di Posyandu Lansia Desa Setrorejo	Mengetahui hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik pada lansia	<i>Crosssecti onal</i>	Pada penelitian ini dilakukan 63 sample dengan usia 60-64,tahun 65-69,tahun 70-74 tahun	Hasil uji <i>Chi Square</i> dan distribusi frekuensi tabulasi silang tingkat <i>Activity Of Daily Living</i> (ADL) dengan kualitas hidup lansia terdapat hubungan tingkat <i>Activity Daily Living</i> (ADL) dengan 10 kualitas tidur lansia semakin baik tingkat ADL lansia maka kualitas tidurnya semakin baik
Ranggita septiani (2018)	Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia Di Desa Beruge Darat Kecamatan Talang Ubi Kabupaten Pali	Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia Di Desa Beruge Darat	<i>Cross sectional</i>	Sampel sebesar 86 responden	Hasil analisis bivariat didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Beruge Darat Kecamatan Talang Ubi Kabupaten PALI tahun 2018.
Richi da silva (2018)	Hubungan senam tera dengan kualitas dan kuantitas tidur lansia wanita pada kelompok senam tera di stadium gajayana malang.	Mengetahui hubungan antara senam tera dengan kualitas dan kuantitas pada lansia wanita	<i>Deskriptif korelasi</i>	Populasi 134 lansia, sampel 30 orang Dengan usia 60-69 tahun 50-59 tahun	hasil uji <i>Chi-Square</i> didapatkan $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak sehingga dapat dikatakan terdapat hubungan antara kuantitas tidur dengan senam tera.

Antonio castro Pereira (2019)	Hubungan aktivitas spiritual dengan kualitas tidur lansia di kelurahan tlogomas kecamatan lowokwaru kota malang	Mengetahui hubungan aktivitas spiritual dengan kualitas tidur lansia di kelurahan tlogomas kecamatan lowokwaru kota malang	<i>Cross sectional</i>	Populasi penelitian 60 orang sampel 60 orang Dengan usia 50-59 tahun 60-69 tahun 70-79 tahun	Berdasarkan hasil analisis didapatkan nilai signifikan 0,017 ($p \leq 0,05$) yang berarti data dinyatakan sangat signifikan dan H ₀ ditolak, artinya ada hubungan antara aktivitas spiritual dengan kualitas tidur pada lansia di RT/RW 05/06 Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.
Anak agung istri dewi (2020)	Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia Di Desa Sumatra Kelod	Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia	<i>Cross sectional</i>	Seluruh lansia sampel 56 usia lanjut dengan usia 60-64tahun 65-69tahun 70-74 tahun	Terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia
Aida fitria Siti aiyah (2020)	Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia Di Desa Babah Dua	Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia	<i>Cross sectional</i>	Seluruh lansia sampel 56 usia lanjut dengan usia 60-64 tahun 65-69 tahun 70-74 tahun	Hasil uji statistik didapatkan <i>p-value</i> 0,000<0,5

HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Aktivitas Fisik Lansia

Menurut hasil penelitian Ahmad Fakihan (2016) menunjukkan bahwa subjek yang masih banyak melakukan aktivitas fisik kategori aktif sebanyak 45 orang (54,2%) dan 38 subyek (45,8%) tidak aktif dalam melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik subyek yang masuk dalam 6 kategori aktif adalah melakukan olah raga seperti senam aerobik intensitas rendah setidaknya 1 minggu sekali, dengan durasi 30 menit, berusaha melakukan kegiatan keagamaan seperti pengajian rutin baik yang diadakan di masjid ataupun pengajian di rumah tetangga. Kegiatan rutin seperti mengasuh cucu, ataupun melakukan kebersihan rumah baik pagi hari maupun sore hari menjadikan subyek merasa segar. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya, seperti berjalan, menari, mengasuh cucu, dan lain sebagainya. Sedangkan olah raga merupakan aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur serta melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani (Farizati, 2007).

Menurut peneliti aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin senam

aerobik minimal 1 minggu sekali, mengikuti pengajian rutin mengasuh cucu atau melakukan kegiatan membersihkan rumah akan berdampak baik terhadap kesehatan lansia dan mendapatkan kualitas tidur yang baik atau segar di malam hari.

Menurut hasil penelitian Fitri Nurlaili (2017) menunjukkan bahwa sebagian besar 31 (57,4%) responden memiliki aktivitas fisik yang buruk. Hasil ini menunjukkan bahwa 11 sebagian besar responden mempunyai aktivitas 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*). Seseorang yang telah melakukan aktivitas dan mencapai kelelahan maka orang tersebut akan lebih cepat untuk dapat tidur karna tahap tidur gelombang lambatnya atau *non rapid eye movement* (NREM) diperpendek (Hidayat, 2008).

Menurut penelitian Agung Dewi (2020) berdasarkan aktivitas fisik, dari 56 responden terdapat 16 orang (28,6%) dengan aktivitas fisik ringan, 26 orang (46,4%) dengan aktivitas fisik sedang dan 14 orang (25,0%) dengan aktivitas fisik tinggi. Aktivitas fisik ringan lebih

banyak dimiliki oleh responden berusia 70-74 tahun sebesar 38,9%, aktivitas fisik sedang lebih banyak pada usia lanjut berusia 60-64 tahun sebesar 52,6% sedangkan aktivitas fisik tinggi lebih banyak pada usia lanjut berusia 65-69 tahun sebesar 31,6%. Semakin bertambahnya usia pada usia lanjut akan berdampak pada ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Usia lanjut yang telah memasuki usia 70 tahun atau lebih adalah usia lanjut dengan resiko tinggi untuk mengalami penurunan dalam berbagai hal termasuk dalam melakukan aktivitas fisik. Responden pada penelitian ini di setiap rentang usia memiliki level aktivitas fisik yang berbeda-beda. Responden pada rentang usia 70-74 tahun masih ada yang memiliki aktivitas fisik tinggi sebanyak 3 orang (16,7%). Aktivitas fisik adalah salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur pada usia lanjut, aktivitas fisik merupakan semua pergerakan sebagai hasil dari kontraksi otot rangka yang mengeluarkan energi (Bouchard, 2012).

Menurut peneliti selain usia lingkungan juga menjadi pengaruh untuk lansia mendapatkan kualitas tidur yang baik atau buruk apabila lansia berada dalam lingkungan yang mengganggu waktu tidurnya seperti

kebisingan dan lain sebagainya maka lansia menjadi terganggu dan tidak mendapatkan kualitas tidur yang baik karena sering terbangun di malam hari.

Menurut penelitian Desty Pratiska Sari (2018) menunjukkan bahwa lansia paling banyak melakukan aktivitas fisik berat sebanyak 34 orang (53,96%). Aktivitas fisik juga dapat menurunkan resiko penyakit diabetes, hipertensi dan penyakit jantung coroner. Selain itu, aktivitas fisik juga bermanfaat fisiologis, psikologi maupun sosial, aktivitas fisik dapat meningkatkan kapasitas kekuatan, fleksibilitas dan keseimbangan (Kowalski, 2010). Menurut peneliti lansia yang memiliki riwayat penyakit akan sulit mendapatkan kualitas tidur yang baik karena berkurangnya aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari.

Menurut penelitian Aida Fitria (2020) menunjukkan bahwa dari 47 responden yang melakukan aktivitas fisik tinggi sebanyak 2 responden atau 4,3%, yang melakukan aktivitas sedang sebanyak 28 responden atau 59,6% dan yang melakukan aktivitas rendah sebanyak 17 responden atau 36,2%. Hal ini menunjukkan bahwa masih rendahnya aktivitas fisik pada lanjut usia. Rendahnya aktivitas fisik pada lanjut usia di Desa Babah Dua

Kecamatan Tadu Raya Kabupaten Nagan Raya Tahun 2019 disebabkan karena lansia tersebut tidak bekerja dan pekerjaan rumah sudah digantikan oleh keluarga yang masih muda dan jika beraktivitaspun hanya yang ringan-ringan dan olahraga jarang dilakukan dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan dan berusia 66 tahun keatas. Dan penyebab aktivitas fisik yang tinggi pada responden disebabkan karena lansia tersebut mayoritasnya adalah sebagaipetani dan pekerjaan rumah seperti menyapu, mengepel lantai, memasak, menyuci piring dan menyuci baju masih dilakukan sendiri dan rata-rata berusia 60-65 tahun dan sebagian besar berjenis kelamin laki-laki. Beberapa aktivitas fisik yang baik untuk lansia adalah berkebun, berjalan, berenang, bersepeda, rekreasi dan senam hal ini dapat meningkatkan kesejahteraan lansia dan meningkatkan kemandirian lansia. Lansia pada umumnya mengalami berbagai gejala akibat mengalami penurunan fungsi biologis, psikologis, sosial dan ekonomi. Perubahan ini akan memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan, termasuk kesehatan, semakin lanjut usia seseorang, maka kemampuan fisiknya akan semakin menurun sehingga menurunkan peran sosialnya dan

menimbulkan gangguan dalam hal mencangkup kebutuhan hidupnya (Muhith, 2016). Menurut peneliti lansia disini perlu melakukan aktivitas fisik semampunya misalkan aktivitas fisik ringan, sedang, berat karna terdapat banyak manfaat dari melakukan aktivitas fisik tersebut untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik salah satunya adalah membangun kekuatan otot, jantung dan tulang agar lansia memperoleh kualitas tidur yang baik.

Menurut penelitian Allisatul Kamila (2017) Lanjut usia dengan tingkat *Activity Of Daily Living* (ADL) tergantung sebanyak 21 (24%). Menurut Sharma, et all lanjut usia yang mengalami ketergantungan *Activity Of Daily Living* (ADL) misalnya karena kondisi fisik, penyakit menahun yang tidak mampu untuk melakukan aktivitas sehari-harinya dengan normal, sehingga lansia tidak bisa melakukan aktivitas secara mandiri. Hal ini menyebabkan lansia merasa tergantung pada orang lain. Tingkat *Activity Of Daily Living* (ADL) dibantu dalam penelitian ini memiliki prosentase terbanyak yaitu 37 responden (42%).

Menurut penelitian Farid Fathkurroji (2018) sebagian besar 28 responden (56,9%) aktif mengikuti

senam lansia, dan sebagian besar 25 responden (53,2%) kualitas tidur lansia baik. Senam lansia adalah olahraga ringan yang mudah dilakukan dan tidak memberatkan, yang dapat dilakukan pada lansia, Aktivitas olahraga ini akan membantu tubuh lansia agar tetap bugar dan tetap segar, karena senam lansia ini mampu untuk melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja secara optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran didalam tubuh (Widianti & Proverawati, 2010). Menurut peneliti lansia yang aktif dalam melakukan senam lansia akan mendapatkan kualitas tidur yang segar karna senam lansia yang dilakukan akan membuat tulang tetap kuat dan mendorong jantung secara optimal dan lansia dapat memperoleh kebugaran.

Menurut hasil penelitian Richi Da Silva (2018) 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. Senam Tera terdapat 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 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).

2) Kualitas Tidur Lansia

Menurut penelitian Ahmad Fakihan (2016) menunjukkan bahwa menunjukkan 44 subyek (53.0%) mempunyai kualitas tidur yang segar, sementara 39 subyek (47.0%) mempunyai kualitas tidur yang tidak segar. Sebanyak 47% subyek dengan kualitas tidur yang tidak segar dapat dipengaruhi berbagai faktor, salah satu faktor adalah lingkungan. Desa Gonilan yang dekat dengan kampus UMS menjadikan rumah warga desa Gonilan

banyak di jadikan usaha kos-kosan. Adanya usaha kos-kosan mempengaruhi lingkungan tempat tinggal subyek. Bertambahnya mahasiswa yang tinggal kos, maka suasana akan menjadi semakin ramai, termasuk suara kendaraan bermotor yang digunakan mahasiswa. Semakin suasana ramai maka, akan mempengaruhi kualitas tidur subyek. Kualitas tidur pada lansia Tidur adalah suatu kondisi seseorang tidak sadar karena perseptual individu terhadap lingkungan menurun atau hilang, pada kondisi tersebut seseorang dapat dibangunkan kembali dengan rangsangan yang cukup. Tidur merupakan suatu hal yang diperlukan untuk menjaga keseimbangan mental, fisiologi, emosional, dan kesehatan (Aspiani, 2014).

Menurut hasil penelitian anak Agung Dewi (2020) berdasarkan distribusi kualitas tidur dari 56 responden terdapat 38 orang (67,9%) dengan kualitas tidur yang baik sedangkan 18 orang (32,1%) dengan kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang baik ditandai dengan tidak adanya kelelahan di siang hari, gelap di area mata, sakit kepala, mudah lelah, dan sering menguap dan mengantuk. Sebagaimana besar usia lanjut memiliki kualitas tidur yang baik karena kondisi

tubuh yang optimal baik secara fisiologis dan psikologis. Kualitas tidur baik lebih banyak dimiliki oleh responden dengan usia 65-69 tahun sebanyak 14 orang (73,7%) dan kualitas tidur buruk pada responden dengan usia 60-64 tahun sebanyak 8 orang (42,1%). Sedangkan berdasarkan jenis kelamin kualitas tidur baik lebih banyak pada responden perempuan sebesar 69,7% dan kualitas tidur buruk lebih banyak pada responden laki-laki sebesar 34,8%. Semakin bertambahnya usia seseorang maka semakin buruk kualitas tidur yang dimiliki. Usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur. Tetapi pada penelitian ini kualitas tidur yang dimiliki responden pada masing-masing rentang usia dan jenis kelamin menunjukkan hasil yang bervariasi. Responden berusia 60-64 tahun memiliki kualitas tidur buruk dibandingkan responden berusia 65-69 tahun dan 70-74 tahun. Hal ini dapat disebabkan karena ada beberapa usia lanjut yang memerlukan waktu tidur lebih dari 7 jam yang kemungkinan disebabkan karena usia lanjut tersebut dapat beradaptasi dengan perubahan akibat proses penuaan yang terjadi pada dirinya. Selain itu juga dapat disebabkan karena faktor lain seperti kelelahan dan lingkungan. Beberapa usia lanjut yang

mengalami kelelahan setelah beraktivitas fisik akan membuat tidurnya menjadi lebih cepat dan nyenyak, tetapi ada pula usia lanjut yang mengalami kelelahan malah membuat kebutuhan waktu tidur menjadi berkurang. Faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang adalah suara atau kebisingan, suhu ruangan dan pencahayaan. Keadaan lingkungan yang nyaman dan aman dapat mempercepat proses tidur seseorang. Menurut peneliti selain usia lingkungan juga menjadi pengaruh untuk lansia mendapatkan kualitas tidur yang baik atau buruk apabila lansia berada dalam lingkungan yang mengganggu waktu tidurnya seperti kebisingan dan lain sebagainya maka lansia menjadi terganggu dan tidak mendapatkan kualitas tidur yang baik karena sering terbangun di malam hari. Apabila lansia berada dalam lingkungan yang nyaman maka lansia akan mendapatkan waktu istirahat yang baik pada malam hari dan mendapatkan kualitas tidur yang baik.

Menurut hasil penelitian Allisatul Kamila (2017) mengatakan bahwa distribusi frekuensi kualitas tidur responden menunjukkan distribusi tertinggi adalah baik yaitu (56,8%). Kebutuhan tidur akan berkurang dengan berlanjutnya usia. Lanjut usia cenderung

susah tidur karena mereka terlalu banyak memikirkan hal-hal yang meresahkan pikiran. Sedangkan penurunan kualitas tidur dianggap sebagai bentuk paling ringan dari gangguan mental. Seiring dengan bertambahnya usia menyebabkan kualitas tidur pada lansia menjadi menurun, kekurangan tidur pada lanjut usia memberikan pengaruh terhadap fisik, kemampuan kognitif, dan juga kualitas hidup (Daglar., *et al* 2012). Orang yang terganggu dalam tidur beresiko terjadi kelelahan. Kualitas tidur yang buruk juga terkait dengan fungsi kekebalan tubuh seseorang dan berpengaruh terhadap aktivitas sehari-harinya (Mei., *et al*, 2010). Menurut peneliti lansia sering kali mendapat kualitas tidur tidak baik karena kurangnya melakukan aktivitas fisik setiap harinya biasanya faktor usia memang mempengaruhi lansia untuk melakukan aktivitas fisik di karenakan menurunnya kemampuan fisik untuk melakukan aktivitas sehari hari.

Menurut hasil penelitian Farid Fatkhurroji (2018) 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

Menurut hasil penelitian Richi Da Silvab (2018) sebagian besar 25 responden (53,2%) kualitas tidur lansia baik. Berdasarkan tabulasi silang jenis kelamin dengan Kualitas tidur didapatkan hampir setengahnya 19 responden (40,4%) berjenis kelamin perempuan. Menurut Tarwoto (2010) salah satu faktor yang mempengaruhi tidur adalah kelelahan. Pada responden yang berjenis kelamin perempuan dalam kehidupan sehari- 7 hari bekerja sebagai Ibu rumah tangga dengan mengerjakan pekerjaan rumah, sehingga responden bisa mengatur antara bekerja dan istirahat, hal tersebut akan mempengaruhi keadaan tubuh yang tidak lelah. Pada seseorang yang dalam kehidupan sehari-hari tidak lelah akan mempengaruhi pola tidur yang tidak mengalami gangguan atau kualitas tidur baik.

KESIMPULAN

Pada kajian *literature review* ini teridentifikasi 10 jurnal-jurnal yang di review yang mana hasil review menunjukkan hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia.

SARAN

Diharapkan hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai bahan tambahan informasi dan sebagai bahan evaluasi bagi tenaga kesehatan terkait dengan aktivitas fisik lansia dan kualitas tidur pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier. (2012). *Definisi Aktifitas Fisik*. (<http://digilib.unimus.ac.id/files/disk.pdf> di akses pada tanggal 16 februari 2010).
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rieneka Cipta.
- Aspiani YR. (2014). *Buku Ajaran Asuhan Keperawatan Gerontik*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Bps. (2019). *Jumlah Lansia Di Indinesia*. Badan Pusat Statistik.
- Bauchard C, Blair S, dan Haskell W. *Physical Activity and Healt 2nd edition*. United States: Human Kinetics. 2012.
- Dewi. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Deepublish.
- Dewi. (2018). "Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia di Possyandu Lansia Desa Setrorejo" *journal of Media Publikasi Penelitian* Volume 15 No 2.
- Dewi, A.A. (2020). "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Desa

- Sumatra Kelod” Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia Vol 8 No 1 P-ISSN 2303-1921.
- Depkes RI, (2010) *Tindakan Keperawatan Untuk Memenuhi Istirahat.* (<http://ejournal.bsi.ac.id/assets> diakses pada tanggal 11 februari 2020).
- Dinas komunikasi dan informatika Prov. Jatim. (2015) jumlah lansia di Jatim. (<http://kominfo.jatimprov.go.id/watch/16334>Diakses padak tanggal 11 februari 2020).
- Elsawy *at al.* (2010). Kurangnya aktivitas fisik, (<http://eprints.ums.ac.id/44913>di akses pada tanggal 11 februari 2020).
- Erpandi. (2014). *Posyandu Lansia; Aplikasi Mewujudkan Lansia Sehat, Mandiri & Produktif.* ECG.
- Fakihan, A. (2016). (<http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/44913>).
- Fatkhurroji, F. (2018). “Hubungan Senam Lansia Dengan Kualitas Tidur Lansia” Penerbitan Artikel Ilmiah Mahasiswa Universitas Muhamadiyah Ponorogo.
- Fitria, A. & Aisyah, S. (2020). “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia” *GETLE BIRTH* Vol 3 No 1.
- Hidayat. (2014). *Metode Penelitian Kebidanan Dan Teknis Analisis Data.* Jakarta: Selemba Jakarta.
- Hidayat, A. H dan Musrifatul uliyah. (2015). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia.* Edisi 2. Jakarta: Slemba Medika.
- Karim. (2010). *Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.* (<http://digilib.unimus.ac.id/files/disk.pdf> diakses pada tanggal 12 februari 2020).
- Khasanah K dan Hidayat W.(2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “MANDIRI” Semarang. *Jurnal Nursing Studies.*
- Khofifah, S.N. (2016). *Keperawatan Gerontik.* Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan.
- Laili, F.N & Hatmanti, N.M. (2017). “Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lansia Wulan Erma Menanggal Surabaya” *Jurnal Ilmiah Keperawatan* Vol, 4 No 1.
- Margono. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan.* Bandung: Rineka Cipta.
- Muhith A, Siyoto S. Pendidikan Keperawatan Gerontik. 1st ed. Cristian P, editor. Yogyakarta; 2015.
- Novianty. 2015. *Hipertensi Kenali, cegah & Obati.* Yogyakarta: Notebook.
- Notoatmodjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2017). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan.* Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitan Ilmu Keperawatan*

- Pendekatan Praktis Edisi 4*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nursalam. (2013). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis dan Penelitian*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nugroho, (2014). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta: EGC.
- Nurmlina. (2011). Jenis Jenis Aktivitas Fisik. (<http://digilib.unimus.ac.id/files> di akses pada tanggal 16 februari 2020).
- Pereire, A.C. (2019). “Hubungan Aktivitas Spiritual Dengan Kualitas Tidur Lansia di Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang” *Nursing New* Vol 4 No 1.
- Proverawati. (2012). *Prilaku Hidup Bersih dan Sehat* (PHBS). Yogyakarta. Nuha medika.
- Ratu, franly & lando. (2017). “Hubungan Kualitras Tidur Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di PBLU Senja Cerah Provinsi Sulawesi Utara” *Jurnal Keperawatan*, vol 5, no 1.
- Silva, R.D. (2018). “Hubungan Senam Tera Dengan Kualitas dan Kuantitas Tidur Lansia Wanita Pada Kelompok Senam Tera di Stadion Gajayana Malang” *Nursing New* Vol 3 N 3.
- Senja, A. (2019). *Perawatan Lansia Oleh Keluarga Dan Care Give*. Cetakan pertama. Jakarta: Bumi Medika.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D)*. Penerbit CV. Alfabeta: Bandung.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Penerbit CV. Alfabeta: Bandung.
- Tarwoto. (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia Dan Proses Keperawata*. Jakarta: Salemba Medika.
- Wawaruntu, Afnal &Angela. (2019). “Hubungan Aktivitas Fisik Dan Penyakit Hipertensi Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Desa Tondegesean Kecamatan Kawangkoang Kabupaten Minahasa” *Jurnal Kesmas*, vol 8,no.7. (<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/26599> di akses pada tanggal 10 februari 2020).
- Word Healt Organization. (2014). *Gerontological Nurcing Competecies For Care*. Sudbury: diperoleh pada tanggal 11 februari 2020.
- Word Health Organization. (2009). *Batasan batasan lanjut usia: di peroleh pada tanggal 12 agustus 2020*.