

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA

Iffat Yuliandra Putri¹

Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Jambi

Iffatyuliandra2004@gmail.com

PENDAHULUAN

Usia lanjut adalah sesuatu yang harus diterima sebagai suatu kenyataan dan fenomena hidup dalam diri, kehidupan itu akan diakhiri dengan proses penuaan yang berakhir dengan kematian (Hutapea, 2005). Lanjut usia menurut undang-undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia adalah seseorang yang usianya sudah mencapai 60 tahun keatas.

Lansia memiliki berbagai masalah kesehatan diantaranya adalah kesulitan untuk tidur. Kesulitan tidur adalah salah satu gangguan tidur yang ditandai dengan beberapa gejala antara lain: mengalami kesulitan untuk tidur kronis, sering terbangun dari tidur dan mengeluhkan rasa ngantuk yang berlebihan pada saat siang harinya. Kondisi ini menyebabkan kuantitas dan kualitas tidak memadai. Upaya-upaya untuk mempertahankan kesehatan pada lansia antara lain adalah perawatan, pengobatan, pola hidup sehat, dan di antaranya adalah senam lansia (Widianti, 2010).

Pengaruh senam dengan lansia terhadap kualitas tidurnya. Hal ini yang dijadikan alasan peneliti untuk melihat sejauh mana senam lansia untuk memperbaiki kualitas tidur pada usia lanjut.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif. Adapun Menurut Nana Syaodih Sukmadinata (2011:73), penelitian deskriptif kualitatif ditujukan untuk mendeskripsikan dan menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik bersifat alamiah maupun rekayasa manusia, yang lebih memperhatikan mengenai karakteristik, kualitas, keterkaitan antar kegiatan.

PEMBAHASAN

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang dalam meninkmati tidur,sehingga seseorang tidak merasa lelah, mudah terangsang dan gelisah ,lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, mata perih,sakit kepala dan seseorang sering menguap atau mengantuk.

Menurut Juddith (2010) gangguan tidur pada lansia disebabkan oleh penuaan. Akibat dari proses penuaan akan menyebabkan lansia mengalami perubahan fisik yang akan mempengaruhi beberapa saraf, karena dengan terjadinya proses menua saraf yang terdapat dalam tubuh lansia semakin lama akan mengalami kemunduran (Khalid, 2012).



Sumber:

<https://id.pinterest.com/pin/667236501048036566/>

Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia:

1. Faktor Lingkungan
Lingkuagn adalah salah satu faktor penting seperti kepadatan dan luas kamar,penchayaan ruangan terlalu terang,kebisingan dan kebersihan lingkuan yang di ciptkan oleh individu di sekitar
2. Faktor Stress Psikologi
Faktor psikologis yang menyebabkan gangguan tidur pada lansia antara lain seperti kisah hidup traumatis, masalah rumah tangga terdahulu, kekhawatiran masa kini dan masa

depan, dan prasaan gelisah yang di timbulkan.

3. Faktor Gizi
Status gizi pada lansia sangat terpengaruh ,maka dari itu harus mendapatkan perhatian khusus karena dapatmempengaruhi status kesehatan,penurunan kualitas tidur,dan mortalitas.
4. Faktor Gaya Hidup
Gaya hidup di siang hari juga dapat berkontribusi sebagai masalah tidur pada lansia.
5. Faktor Olahraga/Aktifitas fisik
Aktivitas fisik merupakan faktor penting untuk menjaga kesehatan pada lansia
6. Kualitas tidur pada lansia
Kualitas tidur merupakn kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperhatikan tanda - tanda kurang tidur dan tidak mengalami maslah dalam tidurnya.

Senam lansia merupakan salah Satu contoh aktivitas Fisik yang direkomendasikan Oleh WHO agar Dapat dilakukan oleh lansia untuk memperbaiki kualitas tidurnya. Jenis senam Lansia yang sering dilakukan oleh masyarakat Indonesia adalah Senam Lansia Menpora, Senam SKJ Lansia,Senam Lansia Tera,dan Senam Osteoporosis.

KESIMPULAN

Perubahan kualitas tidur lansia di sebabkan oleh penuaan. Akibat dari proses penuaan akan menyebabkan lansia mengalami perubahan fisik yang akan mempengaruhi beberapa saraf, karena dengan terjadinya proses menua saraf yang terdapat dalam tubuh lansia semakin lama akan mengalami kemunduran daya tahantubuh, adapun faktor faktor yang mempengaruhi kualitas tidu rlansia di panti adalah faktor lingkungan, faktot stress psikologi, faktor gizi, faktor gaya hidup dan faktor olahraga/aktivitas fisik.

Daftar Pustaka :

1. Subekti RT, Nina R. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Terhadap Lansia. *J Kesehat Panca Bhakti Lampung*. 2022;10(2):110.
2. Utami RJ, Indarwati R, Pradanie R. Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *J Heal Sains*. 2021;2(3):362–80.
3. Safari G, Marlina R. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Lebih Dari 60 Tahun. *Heal J*. 2015;III(2):56–67.