

**HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA
DI DESA MABUNG KECAMATAN BARON****¹Fitra Handika Utama ²Leili Setiawan Rosyid ³Nur Aini Fatimah**Dosen STIKes Satria Bhakti Nganjuk
Email : fitrahandika93@gmail.com**Abstrak**

Salah satu masalah kesehatan yang banyak dihadapi kelompok lanjut usia adalah insomnia (susah tidur). Insomnia merupakan keluhan tentang kurangnya kualitas tidur yang disebabkan karena sulit memasuki tidur, sering terbangun tengah malam kemudian kesulitan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi, dan tidur yang tidak nyenyak. Salah satu penerapan yang dapat dilakukan pada lansia yang mengalami insomnia adalah dengan cara non medikasi yang salah satunya adalah dengan melakukan aktifitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik dengan kejadian insomnia pada lansia. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelatif dengan desain *crosssectional*. dengan jumlah populasi 42 lansia. Tehknik pengambilan sampel adalah total sampling yaitu sebanyak 42 lansia. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisa data yang digunakan adalah *fisher exact* dengan signifikan $p < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara aktifitas fisik dengan kejadian insomnia pada lansia di Desa Mabung Kecamatan Baron dengan nilai *p*-value (0,0001). Hasil penelitian ini diharapkan bagi keluarga dan masyarakat agar lebih menyadari bahwa guna aktifitas fisik dapat mengurangi resiko insomnia pada masyarakat khususnya masyarakat khususnya lansia.

Kata kunci : *Insomnia*, Aktifitas fisik, Lansia**Pendahuluan**

Masalah kesehatan yang menonjol pada kelompok usia lanjut adalah meningkatnya ketidakmampuan fungsional fisik hal ini sangat berkaitan erat dengan pemenuhan kehidupan istirahat dan tidur. Seorang usia lanjut akan membutuhkan waktu yang lebih lama untuk masuk tidur dan mempunyai lebih sedikit atau lebih pendek waktu tidur nyenyaknya. Dari penelitian “*The Gallup Organisation*” didapatkan 50% penduduk

Amerika pernah mengalami sulit tidur dan 12% mengatakan sering sulit tidur. Dari hasil penelitian di masyarakat, prevalensi sulit tidur pada usia lanjut di Amerika adalah 36% untuk laki-laki dan 54% untuk wanita (Darmojo, 2011).

Insomnia adalah kondisi yang menggambarkan dimana seseorang kesulitan untuk tidur. Kondisi ini bisa meliputi kesulitan tidur, masalah tidur, sering terbangun di malam hari, dan bangun terlalu pagi. Kondisi ini

mengakibatkan perasaan tidak segar pada siang hari dan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari – hari dan tidak tercukupinya kebutuhan tidur yang baik (Respir, 2014).

Keluhan gangguan tidur sebenarnya dapat terjadi pada berbagai usia tetapi, prevalensi insomnia sendiri cenderung makin meningkat pada lansia, hal ini juga berhubungan dengan bertambahnya usia dan adanya berbagai penyebab lainnya. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan pada 5886 lansia berusia 65 tahun ke atas, didapatkan bahwa lebih dari 70% lansia diantaranya mengalami insomnia (Bestari, 2013).

Insomnia dapat mengakibatkan berbagai dampak yang merugikan, yaitu: depresi kesulitan untuk berkonsentrasi, aktivitas sehari-hari menjadi terganggu, penurunan iq (*Intelligence Quotient*), penurunan prestasi kerja dan belajar, mengalami kelelahan di siang hari, hubungan interpersonal dengan orang lain menjadi buruk, meningkatkan risiko kematian, menyebabkan kecelakaan karena mengalami kelelahan yang berlebihan, dan memunculkan berbagai penyakit fisik. Sebuah survey yang dilakukan pada 427 lansia yang tinggal dalam masyarakat, sebanyak 19% subjek melaporkan bahwa mereka sangat Berdasarkan uraian di atas, mengamati

data penderita insomnia di Desa Mabung Kecamatan Baron yakni semakin meningkat dari tahun ke tahun, maka penulis tertarik untuk mengambil judul yaitu “ Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia di Desa Mabung Kecamatan Baron“ .

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah ada Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia di Desa Mabung Kecamatan Baron ? mengalami kesulitan tidur, 21% merasa mereka tidur terlalu sedikit, 24% melaporkan kesulitan mengalami mengantuk berlebihan di siang hari (Darmojo, 2011).

Menurut WHO di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total polulasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi. Tahun 2016 Indonesia punya 22,6 juta lansia atau 8,75 persen penduduk dengan umur tengah 28 tahun. Diperkirakan pada tahun 2030, jumlah itu akan naik jadi 41 juta orang atau 13,82 persen penduduk dengan umur tengah 32 tahun (Badan Pusat Statistik, 2016).

Proses penuaan berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik sosial, ekonomi dan kesehatan. Hal ini disebabkan karena semakin bertambahnya usia, fungsi organ tubuh akan semakin menurun baik karena faktor alamiah maupun penyakit. Proses penuaan merupakan proses alami yang dapat menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis, dan biokimia pada jaringan tubuh yang dapat mempengaruhi fungsi, kemampuan tubuh dan jiwa (Potter & Perry, 2010).

Peran perawat yang bisa dilakukan untuk merawat lansia dengan masalah gangguan tidur (insomnia) yaitu dengan pengobatan non farmakologi. Pengobatan non farmakologi dapat berupa teknik relaksasi seperti aktifitas jalan kaki. Terapi relaksasi jalan kaki ini banyak digunakan baik untuk penurunan ketegangan, atau mencapai kondisi tenang. Ketika seseorang mengalami insomnia maka ada ketegangan pada otak dan otot sehingga dengan mengaktifkan

syaraf parasimpatik, dengan aktifitas jalan kaki maka secara otomatis ketegangan berkurang sehingga seseorang akan mudah untuk masuk ke kondisi tidur (Purwanto, 2010).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dan desain yang digunakan adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan yang digunakan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang tinggal di Desa mabung Kecamatan Baron sebanyak 42 orang lansia. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 42 orang lansia dengan anak yang menjadi responden dan menggunakan *total sampling*. Untuk mendapatkan data tentang insomnia lansia sebelum dan sesudah melakukan aktifitas fisik, peneliti menggunakan teknik wawancara (interview) terstruktur dengan menggunakan alat ukur (instrumen) Kelompok Study Psikiatri Biologi Jakarta-Insomnia Rating Scale (KSPBJ IRS).

Hasil Penelitian

Analisa Univariat

Tabel Tabulasi Distribusi Frekuensi Kebiasaan Melakukan Aktifitas Fisik 3x Dalam Seminggu Selama 15 Menit

Kebiasaan Melakukan Aktifitas Fisik	N	Persentase
Melakukan	2	4,8 %
Tidak Melakukan	40	95,2%
Total	42	100 %

Berdasarkan tabel diatas diperoleh data bahwa frekuensi kebiasaan melakukan aktifitas fisik 3x dalam seminggu selama 15 menit , bahwa sebanyak 2 (4,8%) yang melakukan dan 40 (95,2%) yang tidak melakukan.

Tabel Distribusi Frekuensi Kejadian Insomnia pada Lansia		
Kejadian	N	Persentase
Insomnia	40	95,2 %
Tidak Insomnia	2	4,8%
Total	42	100 %

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa kejadian Insomnia dari 42 Lansia diperoleh bahwa sebanyak 40 (95,2%) responden yang Insomnia dan sebanyak 2 (4,8%) yang tidak Insomnia .

Analisa Bivariat

Tabel Distribusi Frekuensi Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia			
Variabel	Insomnia		P value
	Tidak Insomnia	Insomnia	
Aktifitas Fisik			
Tidak Melakukan	-	40	0,679
Melakukan	2	-	
Total	42	100 %	

Berdasarkan tabel diatas diperoleh data bahwa hubungan aktifitas fisik dengan,kejadian insomnia pada lansia maka frekuensi sebanyak 40 (95,2%) ada hubungan dan sebanyak 2 (4,8%) tidak ada hubungan.

Hasil uji *Fisher exact test* yang diambil dari Fisher exact test yaitu 0,679% sehingga *p-value* $0,679 < 0,05$. Maka H_0 diterims, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan melakukan aktifitas dengan insomnia pada lansia.

PEMBAHASAN

Pembahasan bab ini dibahas hasil penelitian data yang telah dikumpulkan, kemudian diolah dengan menggunakan sistem komputer SPSS, dan dibandingkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, dan pembahasan dari hasil penelitian tersebut.

Kebiasaan Melakukan Aktifitas Fisik 3x Dalam Seminggu selama 15 menit

Berdasarkan hasil penelitian

diperoleh bahwa frekuensi kebiasaan melakukan aktifitas fisik 3x dalam seminggu selama 15 menit, yang melakukan sebanyak 2 (4,8%) dan yang tidak melakukan 36 (95,2%)

Hasil uji *Fisher exact test* yang diambil dari Fisher exact test yaitu 0,679% sehingga *p-value* $0,679 < 0,05$. Maka H_0 diterims, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan

melakukan aktifitas dengan insomnia pada lansia. Kebiasaan melakukakn aktifitas dengan insomnia pada lansia. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Zuhdy Nabila (2015) yang menyatakan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan Insomnia di wilayah Situbondo dengan nilai p-value 0,035 tetapi OR menunjukan < 1 menyatakan bahwa semua yang melakukan aktivitas fisik tidak sedikit yang mengalami insomnia,dan apabila kurangnya aktivitas fisik serta kebiasaan olahraga yang tidak teratur tidak selalu mempengaruhi kualitas tidur (insomnia). Penelitian Fillah (2017) di Universitas Esa Unggul 35, hubungan antara aktivitas fisik dengan insomnia $p = 0,037$, artinya semakin tinggi aktivitas fisik Subyek, maka status gizinya semakin rendah angka kejadian insomnia responden. Penelitian dari wahyu (2017) yang melakukan penelitian pada Lansia yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi aktivitas fisik per minggu dengan angka kejadian insomnia ($p < 0,05$) yang berarti semakin sedikit frekuensi melakukan ktivitas fisik maka semakin tinggi angka kejadian insomnia. Menurut Tim Pengajar Sports Medicine dan Kesehatan dari Universitas Pendidikan Indonesia (2016) menjelaskan bahwa “Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan

kemampuan gerak (berarti meningkatkan kualitas hidup)”. Seperti halnya makan, gerak olahraga merupakan sebuah kebutuhan hidup yang sifatnya terus menerus yang artinya jika ditinggalkan akan mengganggu jalannya kehidupan. Olahraga sebagai alat memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO, 2015). Olahraga adalah alat jasmani, rohani dan sosial. Menurut Renstrom & Roux seperti yang dikutip dari A.S Watson (Sulistyarini, Tri., Santoso, Dwi, 2016). Jalan kaki adalah suatu kegiatan fisik yang menggunakan otot-otot terutama otot kaki untuk berpindah dari suatu tempat atau ketempat lain. Menurut hasil wawancara dengan Dosen Fakultas Pendidikan dan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia, Gumilar menjelaskan “Jalan kaki adalah gerakan yang terstruktur dan terencana dan mempunyai induk organisasi atletik. Sedangkan menurut hasil wawancara dengan Dosen Sports Medicine FPOK Universitas Pendidikan Indonesia, Angkawidjaya “Jalan kaki adalah

keterampilan dasar yang dimiliki manusia yang merupakan basic skill seperti melompat dan merupakan tahap pembelajaran setiap manusia dari lahir". Gerak tubuh yang kita lakukan dalam berjalan didominasi oleh langkah kaki, meskipun gerak tangan, dan anggota badan lainnya juga di perlukan tetapi gerak langkah kaki sebagai gerak utama. (Darmojo, 2011).

Insomnia Pada Lansia

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kejadian Insomnia dari 42 Lansia diperoleh bahwa yang Insomnia sebanyak 40 (95,2%) dan yang tidak Insomnia sebanyak 2 (4,8%). Insomnia pada lansia adalah merupakan keadaan dimana individu lansia mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang di inginkan. Gangguan tidur pada lansia jika tidak segera ditangani akan berdampak serius dan akan menjadi gangguan tidur yang kronis. Secara fisiologis, jika seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup untuk mempertahankan kesehatan tubuh dapat terjadi efek-efek seperti pelupa, konfusi dan disorientasi (Fatimah, 2010). Insomnia pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu dari factor status kesehatan, penggunaan obat-obatan, kondisi lingkungan, stres psikologis,

diet/nutrisi, gaya hidup menyumbangkan insomnia pada usia lanjut. Insomnia pada usia lanjut dihubungkan dengan penurunan memori, konsentrasi terganggu dan perubahan kinerja fungsional. Perubahan yang sangat menonjol yaitu terjadi pengurangan pada gelombang lambat, terutama stadium 4, gelombang alfa menurun, dan meningkatnya frekuensi terbangun di malam hari atau meningkatnya fragmentasi tidur karena seringnya terbangun. (Darmojo, 2011). Menurut teori Potter & Perry (2005) dalam Sari (2014), Mengatakan bahwa perubahan pola tidur pada usia lanjut disebabkan perubahan yang mempengaruhi pengaturan tidur. Kerusakan sensorik, mempertahankan irama sirkadian. Seiring bertambahnya umur manusia mengalami perubahan pola tidur dan lamanya waktu tidur, mulai dari bayi sampai usia lanjut. Usia lanjut mempunyai lama tidur lebih sedikit dibandingkan usia lebih muda, hal ini dikarenakan oleh proses penuaan,

Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia

Berdasarkan tabel diatas diperoleh data bahwa hubungan aktifitas fisik dengan kejadian insomnia pada lansia maka frekuensi ada hubungan sebanyak 40 (95,2%) dan tidak ada hubungan sebanyak 2 (4,8%). Hasil uji Fisher exact test yang diambil dari Fisher exact test yaitu 0,502%

sehingga $p\text{-value } 0,502 > 0,05$. Maka H_0 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat ada hubungan antara Kebiasaan melakukan aktifitas dengan insomnia pada lansia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan melakukan aktifitas fisik 3x dalam seminggu selama 15 menit dengan kriteria yang melakukan sebanyak 2 (4,8%) dan tidak melakukan sebanyak 40 (95,2%) maka nilai $p\text{-value } 0,001 < 0,05$. Agar hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi bagi masyarakat setempat khususnya lansia untuk mengerti dan mengetahui tentang manfaat aktifitas fisik dengan kejadian insomnia. Sebagai bahan masukan dalam melakukan kebijakan untuk meningkatkan kinerja khususnya tentang aktifitas fisik dengan kejadian insomnia.

Daftar Pustaka

- Anggraeni, Suci, Desi. (2014). Hubungan Kinerja Kader Posyandu Lansia Terhadap Kepuasan Lansia di Kelurahan Rempoa Wilayah Binaan
- Kerja Puskesmas Ciputat Timur. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Kota Jakarta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Badan Pusat Statistik, 2015. *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2014*, Jakarta :
- Badan Pusat Statistik.
- Bestari, Winda Ayu. 2013. *Penerimaan Masa Lalu Terhadap Insomnia Pada Lansia*. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Boedhi, Darmojo, R. (2011). *Buku Ajar Geriatric (Ilmu Kesehatan Lanjut Usia) edisi ke – 4*. Jakarta :Balai Penerbit FKUI.
- Budi. 2011. *Pengaruh Mandi Air Hangat terhadap Insomnia*. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran Muhammadiyah Yogyakarta.
- Cakrawati, D., & Mustika, N.H. (2012). *Bahan Pangan, Gizi dan Kesehatan*. Bandung:Alfabeta.
- Daniel, B., et al., 2010, *Psychosocial Correlates of Insomnia Severity in Primary Care*. JABFM Volume 23 No.2; p.204-211.
- Darmojo, Boedhi. 2014. *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta: FKUI
- Driver, H., Gottschalk, R., Hussain, M., Morin, C. M., Shapiro, C., & Zyl, L. Van. (2012). *The Youthdale Series 1 insomnia in adults and children*.
- Erliana, Erna, dkk. (2013) *Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation) Di BPSTW Ciparay Bandung*. Diakses pada tanggal 27 Mei 2015.
- Ernawati dan Agus, S. (2010). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Insomnia Pada Lanjut Usia Di Desa Gayam Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo*.
- Fatimah.(2010). *Merawat Manusia Lanjut*

Usia Suatu Pendekatan Proses Keperawatan Gerontik. Jakarta : CV Trans Info Media.

Kemendes RI. 2013. Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia. Jakarta: Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan.

Notoatmodjo, S, 2015, Metode Penelitian Kesehatan, Jakarta: Rineka Cipta.
Nugroho, T. 2010. Buku Ajar Obstetri.

Yogyakarta : Nuha Medika. Nugroho. (2012). Keperawatan gerontik & geriatrik, edisi 3. Jakarta : EGC
Potter & Perry. (2010). Fundamental Of Nursing edisi 7. Jakarta : Salemba medika.

Purwanto. 2010. Evaluasi Hasil Belajar. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Sulistiyarini, Tri., Santoso, Dwi. (2016). Gambaran Karakteristik Lansia dengan Gangguan Tidur (Insomnia) di RW 1 Kelurahan Bangsal Kota Kediri, Jurnal Penelitian Keperawatan. Vol. 2. No. 2.

Uma Sekaran, 2006, Metodologi Penelitian untuk Bisnis, Edisi 4, Buku 1, Jakarta: Salemba Empat.

World Health Organization. 2015. World Report on Ageing and Health. Luxembourg: WHO Library Cataloguing-in-Publication Data.