

KEGIATAN FISIOTERAPI GERIATRI PADA LANSIA DENGAN GANGGUAN KUALITAS TIDUR DI PUSKESMAS KENDALSARI KOTA MALANG

Andriani Tri Wahyuni¹, Nikmatur Rosidah², Bonita Suharto³

¹Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Kota Malang, Indonesia

²Program Sudi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Kota Malang, Indonesia

³UPT. Puskesmas Kendalsari, Kota Malang, Indonesia

*E-mail: andrwhynt@gmail.com, Nikmaturrosidah@umm.ac.id, bonitamawardi@gmail.com

Abstract

Counseling and counseling are carried out with the aim of providing education on the puzzle of sleep quality disorders in the elderly regarding the causes of sleep disorders to how to overcome sleep disorders themselves, provision is also carried out for the elderly so that they can do independent exercises at home to alleviate the effects of sleep disorders experienced. Relieve complaints of sleep disorders in the elderly and education about exercises that can be applied independently at home. Provide counseling and counseling related to sleep disorders in the elderly using leaflets and questions and answers to the elderly and families about things that are known about sleep quality. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire was also filled out to determine the condition of the elderly's sleep quality. Counseling and counseling activities can increase the knowledge of both the elderly and their families about the importance of maintaining sleep quality and how to prevent sleep quality, there is a significant change where there is an increase in sleep hours in the elderly who experience sleep disorders and no longer wake up often at night.

Keywords: *Physiotherapy, Geriatrics, Elderly Sleep Quality Disorders*

Abstrak

Konseling dan penyuluhan dilakukan bertujuan untuk memberikan edukasi terkait dengan gangguan kualitas tidur pada lansia mengenai penyebab terjadinya gangguan tidur

Article history

Received: Mar 2025

Reviewed: Mar 2025

Published: Mar 2025

Plagiarism checker no 235

Doi : prefix doi :

[10.8734/musytari.v1i2.365](https://doi.org/10.8734/musytari.v1i2.365)

Copyright :

Publish by :



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

sampai bagaimana mengatasi gangguan tidur itu sendiri, pembekalan juga dilakukan untuk para lansia agar dapat melakukan latihan-latihan mandiri dirumah untuk meringkankan efek gangguan tidur yang dialami. Meringankan keluhan gangguan tidur pada lansia dan edukasi mengenai latihan yang dapat diterapkan secara mandiri dirumah. Pemberian konseling dan penyuluhan terkait dengan gangguan tidur pada lansia menggunakan leaflet serta tanya jawab kepada lansia dan keluarga mengenai hal-hal yang diketahui mengenai kualitas tidur. Dilakukan juga pengisian kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengetahui kondisi kualitas tidur lansia. Kegiatan konseling dan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan baik lansia maupun keluarga mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur dan bagaimana mencegah kualitas tidur, terjadi perubahan yang cukup signifikan dimana terdapat peningkatan jam tidur pada lansia yang mengalami gangguan tidur dan sudah tidak sering lagi terbangun saat malam hari.

Kata Kunci : Fisioterapi, Geriatri, Gangguan Kualitas Tidur Lansia

PENDAHULUAN

Fisioterapi merupakan tenaga kesehatan yang bergerak dalam bidang penanganan dan pemulihan fungsional gerak tubuh, memiliki tugas dalam peningkatan derajat kesehatan manusia. Dalam kesehariannya kesehatan tubuh adalah hal yang utama dalam menentukan skala aktivitas dan juga saat beristirahat. Aktivitas manusia dan waktu beristirahat harus berjalan dengan seimbang dimana keduanya saling berkaitan, apabila aktivitas seseorang lebih banyak ketimbang saat beristirahat tentunya akan mempengaruhi kesehatan dari suatu individu begitupun bila sebaliknya (Silva *et al.*, 2022).

Manusia menghabiskan sepertiga hidupnya untuk tidur, kualitas tidur sangat penting untuk berfungsinya tubuh dengan gaya hidup, penggunaan teknologi yang lebih banyak, kebiasaan makan yang buruk, stres dapat menyebabkan gangguan tidur (Joshi *et al.*, 2020). Tidak hanya itu menurut suatu penelitian semakin meningkatnya usia seseorang terjadi penurunan fungsional juga dalam tubuh untuk itu seseorang dengan usia lebih lanjut memerlukan istirahat lebih banyak dari pada seseorang yang berusia lebih muda tetapi tak jarang beberapa lansia mengalami gangguan kualitas tidur yang menyebabkan penurunan kebugaran tubuh yang diakibatkan karena sulit tidur, terbangun di malam hari dan gangguan tidur lainnya. Penambahan usia juga berhubungan langsung dengan masalah tidur yang mana insomnia primer berdampak negatif pada kehidupan lansia, mengubah fungsi kognitif dan metabolisme (Silva *et al.*, 2022).

Menurut data WHO (World Health Organization), setiap tahunnya kurang lebih 18% penduduk dunia mengalami insomnia dengan keluhan yang sedemikian hebat sehingga dapat menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya, Siregar (dalam Dwi Yanti, 2014). National Sleep Foundation melaporkan lansia di Amerika usia 65 tahun ke atas mengalami

gangguan tidur/insomnia sekitar 67% dari 1,508 orang, Gafur (dalam Erwani, 2017). Di Taipei, Penelitian yang dilakukan pada individu yang berusia diatas 60 tahun menunjukkan bahwa sebanyak 40% lansia mengalami insomnia dimana mereka sulit untuk memulai tidur dan sering terbangun pada malam hari, Tsou (dalam Fini, 2017).

Pravelensi kejadian gangguan tidur lansia di Indonesia berdasarkan survey epidemiologi, 49% atau 9.3 juta lansia mengalami insomnia. Menurut penelitian Fransiska dkk, (2014) 17 dari 27 orang reponden mengalami insomnia di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Provinsi Sulawesi Utara. Sedangkan penelitian Khorina dkk (dalam Erwani, 2017) 35 dari 58 orang responden mengalami insomnia di desa Trembulrejo kecamatan Ngawen kabupaten Blora Provinsi Jawa Tengah. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Provinsi Gorontalo dari hasil sensus penduduk (2010), secara umum jumlah penduduk lansia di sebanyak 62,11 ribu orang atau 5,97 persen dari keseluruhan penduduk. Jumlah penduduk lansia laki-laki (28,22 ribu orang) lebih sedikit dari jumlah penduduk lansia perempuan (33,89 ribu orang). Sebarannya jauh lebih sedikit di daerah perkotaan (20,95 ribu orang) dibandingkan di daerah perdesaan (41,16 ribu orang).

Insomnia pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu dari faktor status kesehatan, penggunaan obat-obatan, kondisi lingkungan, stres psikologis, diet/nutrisi, gaya hidup. Insomnia pada usia lanjut dihubungkan dengan penurunan memori, konsentrasi terganggu dan perubahan kinerja fungsional (Sumirta & Laraswati, 2017). Beberapa lansia tertidur secara normal, tetapi terbangun beberapa jam hari dan sulit untuk tertidur kembali, kadang mereka tidur dengan keadaan gelisah dan merasa belum puas tidur, terbangun pada dini hari yang mana hal ini merupakan tanda depresi. Orang yang memiliki pola tidur terganggu dapat mengalami irama tidur yang tidak beraturan, mereka tertidur bukan pada waktunya tidur dan bangun pada saatnya tidur (Susilo & Wulandari, 2011).

Ada beberapa penatalaksanaan latihan dan edukasi yang bisa dilakukan oleh fisioterapis mengenai gangguan kualitas tidur pada lansia salah satunya dengan melakukan penyuluhan terkait gangguan kualitas tidur pada lansia dengan melakukan latihan berupa *exercise* atau olahraga yang diselenggarakan di daerah setempat seperti senam aerobik *low impact* untuk lansia, jogging, merubah gaya hidup lebih sehat, menjadwalkan jam tidur, melakukan *breathing exercise*. Latihan yang telah disebutkan diatas merupakan serangkaian latihan yang diteliti telah efektif secara perlahan dalam mengurangi gangguan kualitas tidur pada lansia dikarenakan efek yang diberikan pada semua latihan bersifat relaksasi dan menambah kebugaran juga membantu memperbaiki fungsional dan metabolisme pada lansia yang menyebabkan terjadinya gangguan tidur (Silva *et al.*, 2022).

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini dengan memberikan konseling serta penyuluhan terkait kesehatan lansia mengenai gangguan kualitas tidur lansia kepada para pasien yang ada di poli lansia baik kepada lansia itu sendiri atau dengan keluarga dengan media penyuluhan menggunakan leaflet. Konseling yang dilakukan kepada para lansia dan juga keluarga mengenai gangguan kualitas tidur yang dialami oleh peserta yang diambil menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengetahui kondisi kualitas tidur lansia dan mendata lansia yang teridentifikasi mengalami gangguan tidur tersebut serta memberikan intervensi berupa latihan yang dapat membantu mengurangi gangguan tidur lansia dengan pemberian edukasi latihan mandiri dirumah (*home exercise program*).

Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) adalah ukuran subjektif tidur. Alat ukur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) ini sudah dibukikan oleh university of pittsburg. Dalam kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) ini terdapat 7 komponen yang digunakan sebagai parameter penilaiannya. Tujuh komponen tersebut yaitu, kualitas tidur, letensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi siang hari.

HASIL

Kegiatan konseling dan penyuluhan juga pengisian kuesioner pada mahasiswa profesi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang berjalan dengan baik dan lancar. Proses pelaksanaan kegiatan ini mendapatkan respon yang sangat baik dari pasien dan keluarga pasien dengan total jumlah 6 dari

10 lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur/ insomnia. Tidak hanya itu sambutan baik pun didapatkan dengan banyaknya lansia maupun keluarga yang menyimak dengan baik materi yang disampaikan dan juga terlihat antusiasme yang tinggi dengan melakukan tanya jawab pada saat konseling terkait masalah gangguan gerak atau fungsional yang mereka alami.

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

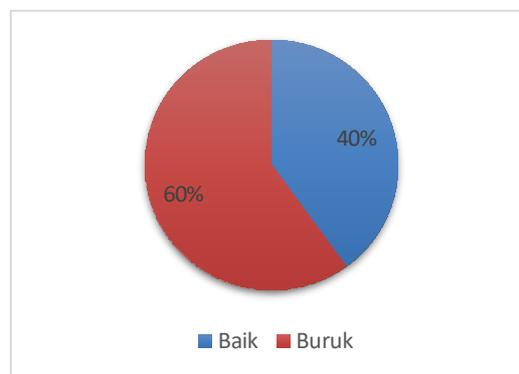


Diagram 1. Hasil Kuesioner PSQI

Hasil dari kuesioner yang telah di bagikan kepada 10 pasien yang ada di poli lansia puskesmas kendalsari yang dimana terdapat 7 komponen yang di gunakan sebagai parameter penilaiannya yaitu kualitas tidur, letensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, disfungsi siang hari. Nilai dari hasil kuesioner tersebut jika

< 5 baik dan > 5 buruk, dari 10 pasien di dapatkan hasil sebanyak 40% yaitu 4 pasien dengan kondisi kualitas tidur yang baik dan 60% yaitu 6 pasien dengan kondisi kualitas tidur yang buruk. Dari kuesioner tersebut didapatkan bahwa nilai kualitas tidur yang buruk lebih banyak di dibandingkan dengan kualitas tidur yang baik pada pasien lansia.

Setelah diskusi dan hasil kusioner didapatkan pelaksanaan selanjutnya adalah pemberian materi terkait dengan *home exercise program* dengan pilihan :

1. Mengikuti senam lansia mingguan,
2. Jogging ringan dipagi hari,
3. Menjadwalkan waktu tidur konsisten.

Diskusi dan tanya jawab antar peserta beserta keluarga pasien dilakukan dengan sangat aktif sehingga responden dapat mengerti dan memahami lebih mudah tentang rancangan latihan untuk kualitas tidur pada lansia.

Rencana Latihan dengan jogging dipagi hari diteliti dapat meningkatkan kualitas tidur yang dialami lansia karena berdampak pada fisiologi tubuh secara langsung sehingga dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur (Setyarini *et al.*, 2020). Adapun dengan mengatur waktu atau jam tidur secara konsisten dapat membiasakan tubuh beradaptasi dengan lingkungan secara teratur dan terjadwal untuk beristirahat, juga dengan mengikuti senam lansia yang dapat membantu peningkatan kesehatan kardiovaskular dan dapat melancarkan sistem peredaran darah yang baik untuk kebugaran dan kesehatan lansia (Kause *et al.*, 2019). Olahraga teratur dapat meningkatkan vaskularisasi dalam tubuh dan meningkatkan suplai nutrisi ke otak yang dapat dianggap sebagai intervensi nonfarmakologis untuk memberikan manfaat vaskular, kognitif, dan neuromotorik pada subjek dengan insomnia (Joshi *et al.*, 2020).

Gambar1. Pemaparan Materi Penyuluhan



Gambar 2. Pengisian Kuesioner & Edukasi Secara Khusus Pasien Dengan Kualitas Tidur Yang Buruk

Pada saat sebelum pelaksanaan edukasi para responden diberi beberapa pertanyaan mengenai materi kualitas tidur, berupa:

1. Pengertian kualitas tidur
2. Perbedaan antara kualitas tidur yang baik dan buruk
3. Penyebab kualitas tidur
4. Pencegahan kualitas tidur
5. Penanganan kualitas tidur

dan hasil yang didapatkan beberapa responden belum mengerti banyak mengenai kualitas tidur yang baik.

Setelah diberikan pemaparan materi mengenai kualitas tidur dan rekomendasi latihan di rumah sebagian besar responden paham dan dapat menjelaskan kembali mengenai pengertian, perbedaan, penyebab, pencegahan, dan penanganan nyeri punggung bawah. Hal ini menunjukkan bahwa pemaparan materi mengenai kualitas tidur yang baik dapat meningkatkan pengetahuan/ wawasan pada responden untuk tetap menjaga/ melakukan pencegahan terhadap hal-hal yang dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Tabel 1. Evaluasi Pengetahuan Lansia Tentang Kualitas Tidur

Materi	Sebelum	Sesudah
Pengertian	60%	100%

Perbedaan	50%	100%
Penyebab	40%	100%
Pencegahan	10%	100%
penanganan	10%	100%

Setelah pemberian materi penyuluhan dan juga peragaan mengenai latihan *home program* kualitas tidur ini, didapatkan hasil bahwa hal ini dapat diterima dengan baik oleh para lansia dan lansia tersebut memahami materi yang telah diberikan.

KESIMPULAN

Pemberian penyuluhan inkontinensia urin oleh fisioterapis kepada pasien lansia puskesmas Kendalsari berjalan dengan lancar serta memberikan pengetahuan baru pada pasien dalam melakukan pencegahan dan penanganan kasus inkontinensia urin melalui *home program*. Para pasien tentunya masih banyak yang minim pengetahu tentang *home program* serta penanganan *nonfarmakologi* yang dapat dilakukan untuk mengatasi inkontinensia urin. Dengan adanya penyuluhan dari terapis maka wawasan pasien menjadi bertambah. Pada upaya penyembuhan pasien lansia dengan gangguan kelemahan otot yaitu inkontinensia urin diharapkan pasien mampu melakukan *home program* dengan rutin serta keluarga mendukung penuh kesembuhan pasien.

DAFTAR PUSTAKA

- Friska, B., Usraleli, U., Idayanti, I., Magdalena, M., & Sakhnan, R. (2020). The Relationship Of Family Support With The Quality Of Elderly Living In Sidomulyo Health Center Work Area In Pekanbaru Road. *JPK : Jurnal Proteksi Kesehatan*, 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.36929/jpk.v9i1.194>
- Lestari, R. P., Jauhar, M., Keperawatan, J., Kemenkes, P., Keperawatan, J., Kesehatan, F. I., Kudus, U. M., & History, A. (2021). Studi Literatur : Senam Kegel Efektif Menurunkan Frekuensi. *Literature Review*, 1, 29–38.
- Nirmala, A. R., & Nurrohmah, A. (2022). Penerapan Senam Kegel terhadap Inkontinensia Urin pada Lansia di Kelurahan Pulisen Kabupaten Boyolali. *Indogenius*, 1(3), 95–103. <https://doi.org/10.56359/igj.v1i3.81>
- Rahmawati, R., Alifariki, L. O., Haryati, H., Rangki, L., & Sukurni, S. (2020). Peningkatan Kemampuan Berkemih Melalui Senam Kegel Bagi Lansia di Loka Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Minaula Kendari. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(1), 50–54. <https://doi.org/10.30994/jceh.v3i1.33>