

Kegiatan Fisioterapi Geriatri pada Lansia dengan Gangguan Kualitas Tidur di Posyandu Puskesmas Mojolangu

Firza Nadia Putri¹, Rahmat Agung Prakosa², Sri Sunaringsih Ika Wardoyo³, Eleonora Elsa Sucha⁴

^{1,2,3,4}Program Studi profesi Fisioterapi, Stase Geriatri, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

*Korespondensi: firzaputri21@gmail.co.id

Abstract. *Background: Counseling and counseling is carried out aiming to provide education related to sleep quality disorders in the elderly regarding the causes of sleep disturbances to how to deal with sleep disorders themselves, debriefing is also carried out for the elderly so they can do independent exercises at home to reduce the effects of sleep disturbances experienced Objective: Relieve complaints of sleep disturbances in the elderly and educate about exercises that can be applied independently at home Method: Providing counseling and counseling related to sleep disorders in the elderly using leaflets and asking questions and answers to the elderly and families regarding things that are known about sleep quality. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire was also filled out to determine the quality of sleep in the elderly. Results: Counseling and outreach 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 has been a significant change in which there has been an increase in sleeping hours in the elderly who have sleep disturbances and no longer wake up frequently at night.*

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

Abstrak. Latar Belakang: Konseling dan penyuluhan dilakukan bertujuan untuk memberikan edukasi terkait dengan gangguan kualitas tidur pada lansia mengenai penyebab terjadinya gangguan tidur sampai bagaimana mengatasi gangguan tidur itu sendiri, pembekalan juga dilakukan untuk para lansia agar dapat melakukan latihan-latihan mandiri di rumah untuk meringankan efek gangguan tidur yang dialami Tujuan: Meringankan keluhan gangguan tidur pada lansia dan edukasi mengenai latihan yang dapat diterapkan secara mandiri di rumah Metode: 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 kuisioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengetahui kondisi kualitas tidur lansia. Hasil: 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 sebaiknya (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).

Prevalensi 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 di selenggarakan 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 PELAKSANAAN

Pelaksanaan pengabdian ini dilakukan selama kurang lebih 3-4 minggu dengan 2 kali pertemuan dengan peserta. Metode yang digunakan dengan memberikan konseling serta penyuluhan terkait promosi kesehatan lansia mengenai gangguan kualitas tidur lansia kepada para peserta yang hadir di posyandu 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 kuisisioner *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*) dan kemajuannya akan dievaluasi di pertemuan posyandu lansia mendatang.

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 (Dariah dan Okatiranti, 2015).



LAMPIRAN III
Kuis-kuis PSGI

Komponen	Nomor	Pendapat	Salah
Kualitas Tidur secara subjektif	9	Sangat baik	0
		Cukup baik	0
		Buruk	3
		Sangat buruk	0
Durasi Tidur (berapa waktu tidur)	4	>7 jam	0
		6-7 jam	0
		5-6 jam	2
		<5 jam	0
Skor Latensi Tidur	2,5-5	0-2	0
		3-4	1
		5-6	1
Latensi Tidur (waktu yang diperlukan untuk mencapai tidur)	2	< 15 menit	0
		15-30 menit	0
		31-60 menit	2
		> 60 menit	0
Efisiensi tidur (berapa lama tidur)	1-3	>85%	0
		75-84%	1
		65-74%	0
		<65%	0
Gangguan tidur pada esok hari	5b, 5c	0	0
		1-2	0
		3-4	2
		5-6	0
Ditangisi oleh orang lain	7a, 7b	0	0
		1-2	0
		3-4	2
		5-6	0
Penggunaan obat tidur	6	0	0
		1-2	2
		3-4	0
		5-6	0

Sumber: Curtis et al. (2017)

Gambar 2. Pelaksanaan kegiatan Fisioterapi Geriatri dan contoh lampiran hasil kuisiонер

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan konseling dan penyuluhan juga pengisian kuisiонер pada penyandu balita dan lansia dari kunjungan rutin bulanan terhitung pada bulan Oktober dan November (2 kali pertemuan) oleh pihak puskesmas Mojolangu dan 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 primer. 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.

Setelah diskusi dan hasil kuisiонер didapatkan pelaksanaan selanjutnya adalah pemberian materi terkait dengan home exercise programe 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 peserta dapat mengerti dan memahami lebih mudah tentang rancangan latihan. Terdapat 4 dari 6 peserta yang memiliki hasil kuisisioner teridentifikasi mengalami insomnia primer ditemukan terdapat peningkatan secara signifikan pada kualitas tidur pada pertemuan selanjutnya setelah dilakukan evaluasi dengan membandingkan hasil kuisisioner di pertemuan pertama karena rutin mengikuti rancangan program latihan yang disampaikan, sementara itu pada peserta yang memiliki hasil perubahan yang tidak terlalu signifikan telah dikonfirmasi karena dalam waktu 3-4 minggu tidak rutin melakukan rancangan *home program* karena memiliki kesibukan yang menghambat untuk melakukan latihan tersebut.

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 melanjutkan 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).

Untuk mengukur progres keberhasilan *home exercise program* ini, maka dilakukan evaluasi sebelum dan sesudah melakukan latihan sebagaimana tertera pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Hasil Evaluasi Kuisisioner PSQI

Peserta	Hasil Skoring Kuisisioner PSQI	
	Sebelum HP	Sesudah HP
Ny. G	11	6 ↑
Ny. S	13	9 ↑
Ny. P	10	9
Ny. St	10	7 ↑
Ny. E	9	5 ↑
Ny. Pn	11	10

Keterangan:

HP = *Home*

Program = Terjadi peningkatan kualitas tidur

Berdasarkan hasil evaluasi (sebelum dan sesudah pemberian *home program*) sebagaimana telah dipaparkan pada tabel 1 dapat dinyatakan bahwa kegiatan konseling serta pemberian latihan dirumah dapat meningkatkan kualitas tidur dari lansia dan juga peningkatan kebugaran peserta. Pelaksanaan kegiatan ini mencapai tujuan yang telah ditargetkan. Setelah dilakukan evaluasi mengenai adanya perkembangan dari kualitas tidur lansia perlu disampaikan bahwa peserta harus tetap konsisten dalam melakukan program latihan agar kualitas tidur tetap terjaga sehingga lansia tetap dapat menjaga kebugaran dan kesehatannya di masa tua.

KESIMPULAN

Kegiatan konseling dan pemberian latihan home program pada lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur atau insomnia mendapat hasil perubahan yang cukup signifikan dengan membandingkan hasil kuisisioner sebelum dan sesudah melakukan latihan yang telah direncanakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Joshi, B., Rathod, P., & Pansuriya, J. (2020). The impact of physiotherapy intervention on sleep quality in insomnia : an experimentl clinical. *8(7)*, 2396–2400.
- Silva, V. P. O., Silva, M. P. O., Silva, V. L. de S., Mantovani, D. B. C., Mittelmann, J. V., Oliveira, J. V. V., Pessoa, J. P. de L., Chaves, Y. L., Haddad, M. P., Andrielli, O., Bento, V. L., Dourado, M. L. C., & Melo, H. M. de A. (2022). Effect of Physical Exercise on Sleep Quality in Elderly Adults: A Systematic Review with a Meta-Analysis of Controlled and Randomized Studies. *Journal of Ageing and Longevity*, *2(2)*, 85–97. <https://doi.org/10.3390/jal2020008>
- Sumirta, I. N., & Laraswati, A. I. (2017). Faktor yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) pada Lansia. *Jurnal Gema Keperawatan*, *8(1)*, 20–30.
- Erwani (2017). Faktor – faktor yang berhubungan dengan insomnia pada lansia di puskesmas belimbing padang. *Jurnal. Poltekkes Kemenkes Padang*
- Setyarini, E. A., Sihombing, F., & ... (2020). Pengaruh Olahraga Jalan Santai Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Werdha Bandung. *Jurnal Kesehatan ...*, *3*.
- Dariah, E. D & Okatiranti. (2015). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. Bandung: Universitas BSI Bandung. Volume III, No. 2, September 2015.