

MANFAAT PEMBERIAN CHAIR BASED EXERCISE TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PANTI X

Uswatun hasanah¹, Firdausiyah Amallia², Dwi Ratna Sari Handayani³

^{1,2,3}Universitas Binawan, Jl. Dewi Sartika No 25-40, Kalibata, Jakarta
Email: uswatn556@gmail.com

ABSTRACT

The number of elderly people in Indonesia in 2010 increased from 18 million people (7.56%) to 25.9 million people (9.7%) in 2019, and it is estimated that this figure will continue to increase, with estimates reaching 48.2 million people (15.77%) of the total population of Indonesia in 2035. The problem of sleep disorders in the elderly can be overcome by providing Chair Based Exercise. Chair-Based Exercise is effective for treating insomnia sleep disorders in the elderly caused by anxiety, emotional stress, psychological stress, hypertension and cholesterol. The aim of this research is to provide physiotherapy measures on the sleep quality of elderly people in nursing homes using Chair Based Exercise (CBE). This research uses a case study where the sample consists of 3 samples of patients who fall into the moderate poor sleep category with accuracy in providing intervention 3 times a week within 15- 20 minutes. After the Chair Based Exercise intervention was given to the elderly, it was carried out in 9 meetings with a frequency of 3 times a week with a time of 15-20 minutes at each meeting, showing that there was a positive influence in the form of improving the quality of sleep in the elderly parent. So it can be concluded that Chair Based Fitness has an effect on the sleep quality of the elderly at the Tresna Werdha Budi Mulia 3 Social Home in accordance with the initial objectives and this is in line with research conducted by Durutruck in 2021 where the results of the research prove that there is an influence of Chair Based Fitness.

Keyword: *Chair-Based Exercise, Sleep Disorders, Pittsburgh Sleep Quality Index*

ABSTRAK

Populasi penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2010 mengalami peningkatan dari 18 juta jiwa (7,56%) menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019, dan perkiraan bahwa angka ini akan terus meningkat, dengan perkiraan mencapai 48,2 juta jiwa (15,77%) dari total penduduk Indonesia pada tahun 2035. Masalah gangguan tidur pada lansia dapat diatasi dengan pemberian Chair Based Exercise. Chair Based Exercise efektif dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur insomnia pada lansia yang disebabkan oleh faktor-faktor seperti kecemasan, stres emosional, stres psikologis, hipertensi dan kolesterol. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan tindakan fisioterapi pada kualitas tidur lansia dipanti x dengan menggunakan Chair based Exercise (CBE). Penelitian ini menggunakan case study dimana pengambilan sampelnya terdiri dari 3 sampel pasien yang termasuk dalam kategori susah tidur cukup buruk dengan akurasi pemberian intervensi 3 kali perminggu dalam waktu 15-20 menit. Hasil penelitian didapatkan setelah diberikan intervensi Chair Based Exercise yang dilakukan oleh lansia sebanyak 9 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali perminggu dalam waktu 15-20 menit pada setiap pertemuan menunjukkan pengaruh positif berupa peningkatan kualitas tidur pada lansia. Maka dapat disimpulkan bahwa Chair Based Exercise berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 sesuai dengan tujuan awal dan hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Durutruck pada tahun 2021 dimana hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat pengaruh Chair Based Exercise terhadap peningkatan yang signifikan pada kualitas maupun kuantitas tidur pada lansia.

Kata Kunci: *Chair Based Exercise, Gangguan tidur, Pittsburgh Sleep Quality Index*

INTRODUCTION

WHO mencatat bahwa pada tahun 2021, sekitar 18% dari populasi dunia pernah mengalami kesulitan tidur, dan prevalensi gangguan tidur pada lansia di seluruh dunia pada tahun 2017 terbesar terjadi di Amerika Serikat dengan jumlah 83,952 kasus, sementara yang terendah terjadi di Meksiko dengan jumlah 8,712 kasus (NSF, 2017). Prevalensi gangguan tidur pada lansia mencapai sekitar 28 juta individu dari total 238 juta penduduk Indonesia. Angka ini tercatat dalam data statistik, dan banyak kasus gangguan tidur yang belum terdiagnosis. Dilihat dari jenis kelamin, gangguan tidur lebih sering dialami oleh perempuan lansia, sekitar 78,1% pada usia 60-74 tahun (Mustain et al., 2019).

Kejadian gangguan tidur pada lansia cukup tinggi. Di Indonesia, pada usia 65 tahun terdapat 50% lansia mengalami gangguan tidur. Insomnia dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain yaitu usia yang semakin menua, jenis kelamin, status perkawinan, kebiasaan merokok, kebiasaan mengonsumsi minuman yang mengandung kafein, faktor medis, tekanan psikologis serta kebisingan (Ariana et. Al 2020). Ketidak cukupan kualitas tidur dapat menyebabkan rusaknya memori dan kemampuan kognitif. Apabila hal ini terus berlanjut hingga bertahun-tahun dapat berdampak pada tekanan darah tinggi, stroke, serangan jantung hingga masalah kesehatan yang memperparah kesehatan (Chasanah,2018).

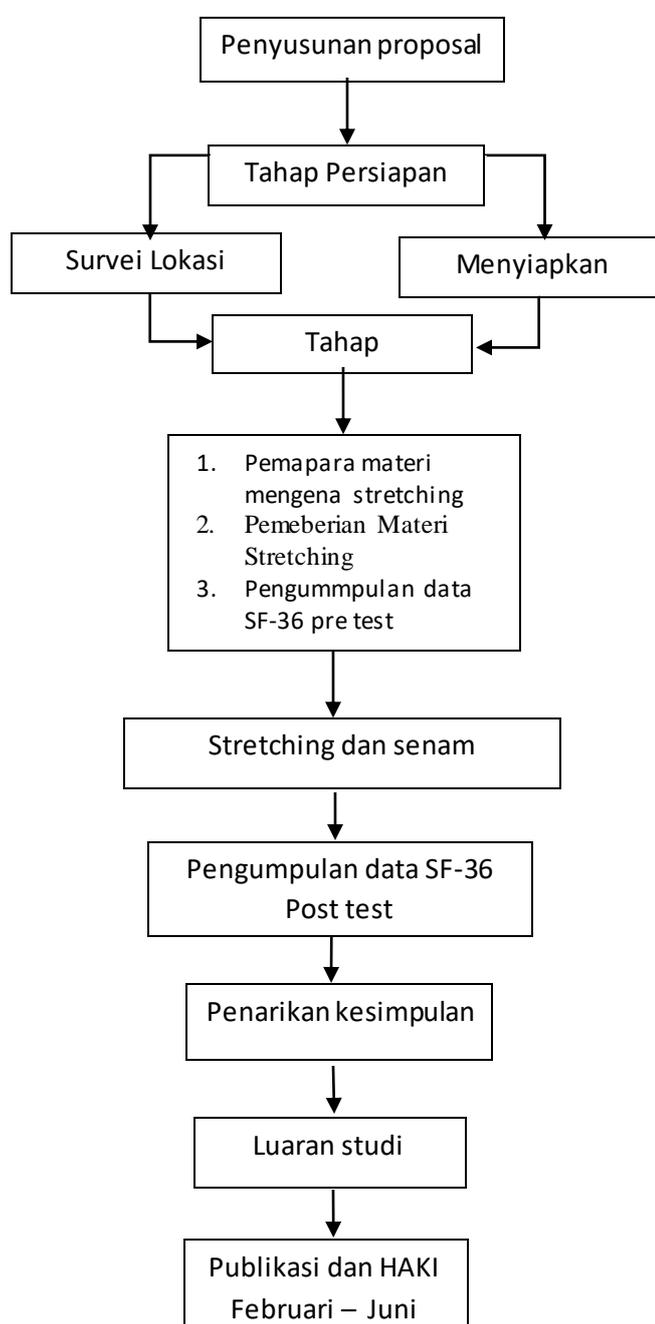
Pasien dengan gangguan tidur sering kali lebih mungkin mengalami gangguan kardiovaskular dan serebrovaskular, dan individu dengan riwayat gangguan medis ini sering kali berisiko tinggi mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur pada lansia harus dianggap sebagai kondisi kesehatan geriatri multifaktorial, yang memerlukan pertimbangan berbagai faktor risiko dan pendekatan pengobatan yang komprehensif. Gangguan tidur yang tidak diatasi dapat mempengaruhi kondisi fisik, kemampuan kognitif, dan kualitas hidup (Deti, 2018). Untuk mengatasi gangguan tidur, Aspiani (2021) mengusulkan berbagai pendekatan, baik dengan menggunakan obat-obatan maupun tanpa obat, seperti menghindari minum kopi atau merokok sebelum tidur, menghindari tidur siang setelah pukul 14.00 WIB, menjaga suhu yang nyaman di tempat tidur, menciptakan lingkungan yang tenang dengan mengurangi kebisingan dan cahaya dalam ruangan, serta melalui latihan *Chair Based Exercise*.

Chair Based Exercise efektif dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur insomnia pada lansia yang disebabkan oleh faktor-faktor seperti kecemasan, stres emosional, stres psikologis, hipertensi dan kolesterol. Tujuan dari penelitian ini adalah memberikan tindakan fisioterapi pada kualitas tidur lansia dipanti x dengan menggunakan *Chair based Exercise* (CBE).

METHOD

Penelitian ini menggunakan case study dimana pengambilan sampelnya terdiri dari 3 sampel pasien yang termasuk dalam kategori susah tidur cukup buruk dengan akurasi pemberian intervensi 3 kali perminggu dalam waktu 15-20 menit. Hasil : setelah diberikan intervensi Chair Based Exercise yang dilakukan oleh lansia sebanyak 9 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali perminggu dalam waktu 15-20 menit pada setiap pertemuan menunjukkan pengaruh positif berupa peningkatan kualitas tidur pada lansia.

Skema Diagram Alir Alur Pelaksanaan



RESULTS AND DISCUSSION

Hasil penelitian didapatkan setelah dilakukan pemeriksaan fisioterapi neuromuskuler pada 3 orang lansia sebelum dilakukan latihan senam cbe para lansia mengeluh karena kurang baiknya kualitas tidur dan sesudah dilakukan senam Chair based Exercise dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan pelatihan CBE para lansia mengalami perubahan yang sangat signifikan seperti pasien bisa melakukan aktifitas secara normal pasca stroke dan pasien bisa melakukan aktifitas sehari-hari meskipun dibantu dengan alat bantu jalan namun ada juga pasien yang masih merasa sedikit nyeri pada bagian knee. Aktivitas gerak (*exercise*) bisa dilakukan dengan bantuan alat, yaitu kursi (*chair*). Aktivitas gerak yang dilakukan di kursi bisa mengurangi tekanan perkenaan (*impact*) pada sendi sehingga risiko cedera bisa dihindari. Persendian yang sering bermasalah pada lansia adalah persendian, karena aktivitas gerak apapun melibatkan persendian satu dengan yang lain. Dengan cara aktivitas gerak dilakukan di kursi, diharapkan lansia bisa bebas beraktivitas olahraga yang mengurangi dampak risiko cedera dan mudah dilakukan oleh lansia sehingga kualitas hidup lansia tersebut terjaga. Kualitas hidup disini pengertiannya adalah lansia dapat lebih bermanfaat dalam hidup di masa tua tanpa ada keluhan kesehatan yang berarti dan lebih mandiri menjaga fisik dan fungsi fisiologisnya. Selain aktivitas gerak, pemeriksaan berkala melalui medical check up harus rutin dilakukan agar kesehatan bisa terpantau dengan baik. Pada pemeriksaan atau medical checkup yang dilakukan kepada lansia dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Grafik Pemeriksaan Kesehatan Pada Lansia

Sumber: Hasil Penelitian, 2023

Berdasarkan grafik diatas dengan pemeriksaan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 sebanyak 3 orang, dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan latihan senam *chari based exercise* dapat yang dilakukan oleh lansia sebanyak 9 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali perminggu dalam waktu 15-20 menit pada setiap pertemuan menunjukkan pengaruh positif berupa peningkatan kualitas tidur pada lansia. Banyaknya manfaat yang bisa dirasakan oleh lansia dengan melakukan senam Chair Based Exercise, dimana proses dilakukannya senam Chair Based Exercise dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2 Senam *Chair Based Exercise*

Sumber: Hasil Penelitian, 2023

Masalah gangguan tidur pada lansia dapat diatasi dengan pemberian Chair Based Exercise. Chair Based Exercise dilakukan untuk memberikan fleksibilitas otot dan efek relaksasi sehingga lansia akan mudah tertidur. Pemberian *Chair Based Exercise* adalah cara terbaik untuk membangun kekuatan dan meningkatkan fleksibilitas tanpa terlalu membebani tubuh. Chair Based Exercise juga meningkatkan mobilitas lansia dengan meningkatkan aliran darah dan melumasi sendi. Baik sedang dalam masa pemulihan dari suatu penyakit atau mengalami gangguan mobilitas permanen, Chair Based Exercise dapat membantu lansia tetap aktif dengan aman.

CONCLUSION

Maka dapat disimpulkan bahwa Chair Based Exercise berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 sesuai dengan tujuan awal dan hal ini sejalan dengan penelitian (Durutruck, 2021) dimana hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat pengaruh Chair Based Exercise terhadap peningkatan yang signifikan pada kualitas maupun kuantitas tidur pada lansia.

REFERENCES

- Abdullah, Z. A., Arsin, A. A., & Yahya, M. (2019). Determinan *Insomnia* pada Lanjut Usia. *National Public Health Journal*, Vol. 7 No. 4. Diakses dari <http://journal.fkm.ui.ac.id/kesmas/article/view/51> pada tanggal 5 Desember 2019
- Aspiani, R. Y. (2021). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik Jilid 2. Jakarta : CV.Trans Info Media
- Ayuningtias B, Rhesky Ainun. (2022). Pengaruh *Chair Based Exercsie* terhadap Perubahan Keseimbangan pada Lanjut Usia di Kelurahan Mandala Kota Makassar= *The Effect of Chair Based Exercise on Balance Changes in Eldelry at The Mandala Village Makassar City* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Brosnan, A. (2020). *Easy Exercise a Chair Based Programme For Older Adults. Health Service Executive*
- Dariah, D. E. & Okatiranti.(2020). Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Lansia di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, Vol. 3 No. 2. Diakses dari <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk/article/view/156> pada tanggal 5 Desember 2020
- Deti, D. E. & Okatiranti. (2018). Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Lansia di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, Vol. 3 No. 2. Diakses dari <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk/article/view/156> pada tanggal 5 Desember 2019
- Dewi, Sabrina, & Yurintika, F. (2018). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia yang *Insomnia*. *Jurnal Online Mahasiswa*. Vol. 2 No. 2

- Duruturck, Acar, & Karatas. (2021). *Effects of Chair Based Exercise for Older People on Physical Fitness, Physical Activity, Sleep Problem and Quality of Life: A Randomized Controlled Trial. Turkiye Klinikleri Journal of Health Sciences*, Vol 1 No. 1 Diakses dari <https://www.turkiyeklinikleri.com/article> pada tanggal 19 Desember 2019
- Fadoli, I. H., Sari, I. D., Budianto, R. E., Yusuf, H. (2017). Pengaruh Gerakan Senam *Chair Exercise* Bagi Manula Untuk Mencegah Penyakit *Diabetes Mellitus*. *Journal of Sport Science and Education*, Vol. 2 No. 2. Diakses dari <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jossae/article/download/1270/1497> pada tanggal 5 Desember 2019
- Hanna, S & Norman, A. (2021). *Chair Based Exercise. Southern Cambridge Falls Prevention Service*
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Analisis Lansia di Indonesia 2017. Diakses dari www.depkes.go.id pada tanggal 8 Desember 2019
- Kementerian Koordinator Bidang PMK RI. (2019). Analisis Kebijakan Pemberdayaan dan Perlindungan Sosial Lanjut Usia. Jakarta : Deputi Bidang Koordinasi Penanggulangan Kemiskinan dan Perlindungan Sosial
- Khasanah, Khusnul. (2018). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “Mandiri” Semarang. *Jurnal Nursing Studies*, Vol. 1 No. 1
- Maas, M. L., Buckwalter, M. D., Hardy, M.D., Trip-Reimer, T., Titler, M. G., et. al. (2020). *Asuhan Keperawatan Geriatrik*. Jakarta : EGC
- Nugrahani, Firda Luthfi. (2020). Penerapan *Chair Based Exercise* Pada Lansia Dengan Gangguan Tidur Di Bpstw Budi Luhur Kasongan Bantul (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Nugroho. (2018). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*, edisi 3. Jakarta : EGC
- Potter, P. A & Perry, A. G. (2019). *Fundamental Keperawatan* edisi 7. Jakarta : Salemba Medika
- Razaob, A. N., Rahman, A. N., Tajuddin, A., Nordin, A. N. (2019). *Outcomes of Chair Based Exercise with Progressive Resistance Training On Physical Performances among Older Adults: A Preliminary Study. Jurnal Sains Kesehatan Malaysia*, Vol. 16.

Diakses dari <http://ejournal.ukm.my/jskm/article/view/24103> pada tanggal 19 Desember 2019

Robinson, Keti R., Leighton, , Logan, Thony et al. (2021). *Developing The Principles Of Chair Based Exercise For Older People: A Modified Delphi Study. BioMed Central Geriatric*, 14: 65.

Sulistyarini, T., Santoso, D. (2020). Gambaran Karakteristik Lansia dengan Gangguan Tidur (Insomnia) di RW I Kelurahan Bangsal Kota Kediri. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, Vol. 2 No. 2 hal 150-152. Diakses dari <http://ejurnal.stikesbaptis.ac.id/index.php/keperawatan/article> pada tanggal 5 Desember 2020

Wahyuningrum, T., Saudah, N., & Hermansyah, L. (2019), Hubungan Tingan Depresi dengan Gangguan Tidur (Insomnia) pada Lansia Di Upt Panti Werdha “Majapahit” Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, Vol 4 No. 1

Yastin, N. T. (2019). Pengaruh *Chair Based Exercise* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Jompo Griya Asih Lawang (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).