

BAB 6**PEMBAHASAN****6.1 Aktivitas Fisik Lansia di Posyandu Lansia wilayah Puskesmas Lembeyan**

Aktivitas fisik merupakan setiap pergerakan yang berhubungan dengan kontraksi otot yang meningkatkan pengeluaran energi melebihi saat istirahat (Andersen *et al.*, 2003). Aktivitas fisik didefinisikan sebagai segala pergerakan tubuh yang diakibatkan oleh otot rangka dan membutuhkan pengeluaran energi (Caspersen *et al.*, 1985 dalam Pennathur *et al.*, 2003).

Hasil penelitian mengenai aktivitas fisik lansia yang ada di Posyandu Lansia wilayah Puskesmas Lembeyan didapatkan bahwa sebagian besar lansia melakukan aktivitas fisik dengan tingkat berat yaitu 50 responden (58,8%) dari 85 responden. Hasil pengamatan peneliti sesuai dengan hasil kuesioner didapatkan bahwa sebagian besar lansia sangat aktif dalam kegiatan sehari-hari seperti melakukan pekerjaan rumah tangga, hobi dan bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidup seperti bertani, dan berdagang, penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Siagian (2014), bahwa sebagian besar lansia di pedesaan melakukan aktivitas fisik dengan tingkatan yang yang berat.

Lansia di Posyandu Lansia wilayah Puskesmas Lembeyan tergolong melakukan aktivitas fisik yang berat dapat disebabkan oleh faktor budaya dan ekonomi. Faktor budaya yang menyebabkan lansia melakukan aktivitas fisik berat adalah lansia di pedesaan yang tidak mau tinggal di Panti Jompo atau tidak mau ikut tinggal serumah dengan anaknya yang sudah berkeluarga. 65 lansia (76,47%) tidak mau tinggal di Panti Jompo dan tidak ikut dengan anaknya,

biasanya mereka mempunyai rumah sendiri di desa, sehingga lansia tersebut hanya tinggal dengan pasangannya yang sama-sama sudah lanjut usia atau ada juga yang tinggal sendiri karena pasangannya sudah meninggal. Lansia yang tidak tinggal sendiri atau dengan pasangannya atau tinggal di Panti Jompo menurut data sensus penduduk Magetan oleh BPS (2010) terdapat 20.442 lansia. Keadaan yang seperti ini membuat lansia harus melakukan semua aktivitas fisiknya secara mandiri tanpa adanya bantuan dari anak cucunya sehingga membuat aktivitas fisik lansia tersebut tergolong aktivitas fisik yang berat.

Faktor lain yang membuat lansia beraktivitas berat adalah faktor ekonomi. Sebagian besar lansia cenderung tidak mau bergantung kepada anak cucunya karena takut memberatkan perekonomian keluarga apalagi lansia yang memiliki rumah sendiri di desa, sehingga membuat lansia masih bekerja di usia lanjutnya. Lansia yang masih bekerja bertujuan untuk mendapatkan uang dan digunakan untuk memenuhi kebutuhan perekonomiannya sehari-hari. Sebanyak 64 lansia (75,30%) masih bekerja untuk memenuhi perekonomiannya. Sebagian besar lansia di Posyandu Lansia wilayah Puskesmas Lembeyan bekerja sebagai petani, yaitu sejumlah 42 lansia (49,41%) dari 85 responden, sesuai dengan hasil sensus Pertanian 2013 Kabupaten Magetan merupakan wilayah dengan jumlah usaha pertanian sebanyak 102.844 dan untuk Kecamatan Lembeyan sebanyak 9087 usaha pertanian. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitri (2013) yang menyatakan bahwa faktor ekonomi merupakan salah satu alasan yang membuat lansia bekerja di usia lanjutnya.

Lansia yang melakukan aktivitas fisik berat pada penelitian ini sebagian besar berada pada rentang usia 60-74 tahun (*elderly*) yaitu terdapat 45 lansia

(52,94%). Lansia pada rentang usia 60-74 tahun (*elderly*) masih tergolong lansia yang aktif dibandingkan dengan lansia dengan rentang usia 75-90 tahun (*old*) dan >90 tahun (*very old*). Hal ini sesuai dengan teori Antoinette dan Singh (2002) yang menyatakan bahwa usia yang semakin menua akan menyebabkan penurunan kapasitas fisiologis tubuh yang selanjutnya akan berakibat pada perubahan keseimbangan tubuh, penurunan massa dan kekuatan otot serta adanya perubahan pada fungsi kardiorespiratorik.

6.2 Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lansia wilayah Puskesmas Lembeyan

Menurut Ertekin dan Dogan (2007) kualitas tidur adalah lamanya waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, frekuensi bangun dalam tidur malam, dan kedalaman tidur. Thomson dan Franklin (2010) menyatakan bahwa kualitas tidur berbeda dengan kuantitas tidur. Kualitas tidur merupakan suatu keadaan yang dijalani untuk mendapatkan kesegaran dan kebugaran saat bangun tidur.

Kualitas tidur yang menurun pada lansia disebabkan oleh meningkatnya latensi tidur, berkurangnya efisiensi tidur, terbangun lebih awal dan kesulitan untuk kembali tidur. Hal ini berhubungan dengan proses degeneratif sistem dan fungsi dari organ tubuh pada lansia. Penurunan fungsi neurotransmitter menyebabkan menurunnya produksi hormon melatonin yang berpengaruh terhadap perubahan irama sirkadian, sehingga lansia akan mengalami penurunan tahap 3 dan 4 dari waktu tidur *NREM*, bahkan hampir tidak memiliki fase 4 atau tidur dalam (Stanley, 2006). Menurunnya kualitas tidur lansia akan berdampak buruk terhadap kesehatan, karena dapat menyebabkan kerentanan terhadap penyakit, stres, konfusi, disorientasi, gangguan mood, kurang fresh,

menurunnya kemampuan berkonsentrasi, kemampuan membuat keputusan (Potter & Perry, 2009).

Hasil penelitian mengenai kualitas tidur lansia yang ada di Posyandu Lansia wilayah Puskesmas Lembeyan didapatkan bahwa sebagian besar lansia memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu 50 responden (58,8%). Lansia yang mengalami kualitas tidur buruk sebagian besar dialami oleh lansia yang berusia 75 tahun keatas yaitu sebanyak 35 lansia (70%) dari 50 lansia yang mengalami kualitas tidur buruk, karena seiring dengan bertambahnya usia maka terjadi pula proses degeneratif yang menyebabkan banyak penurunan fungsional tubuh salah satunya adalah penurunan kualitas tidur yang sesuai dengan teori Antoinette dan Singh (2002). Hasil jawaban kuesioner yang mendukung bahwa responden mengalami kualitas tidur yang buruk adalah 43 responden (50,5%) menyatakan tidur 5-6 jam, 49 responden (57,64%) menyatakan terbangun di tengah malam. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Buysse, Kupfer, Berman dan Reynold (2012), mengenai masalah tidur yang sering muncul adalah kesulitan untuk memulai tidur dan mempertahankan tidur. Kesulitan untuk mempertahankan tidur digambarkan dengan keadaan ketika seseorang sudah tertidur kemudian terbangun dan sulit untuk memulai tidur kembali (Silber, 2005).

Sejumlah 50,5% responden pada penelitian ini melaporkan bahwa mereka terbangun >3-4 kali pada malam hari dengan alasan suhu lingkungan terlalu dingin/panas dan sering buang air kecil. Ketidaknyamanan fisik merupakan salah satu penyebab utama kesulitan untuk tidur atau sering terbangun pada malam hari (Poetter dan Perry, 2001). Lansia mungkin saja terbangun dari tidur pada malam hari karena terjadinya penurunan suhu ruangan seperti pada musim hujan menyebabkan lansia sering terbangun karena

keinginan dan buang air kecil. Sebaliknya cuaca atau suhu lingkungan yang terlalu panas dapat mengganggu tidur (Lueckenotte, 2000). Perubahan tidur pada lansia yang paling umum terjadi adalah peningkatan jumlah waktu ditempat tidur namun efisiensi kurang, peningkatan waktu latensi tidur dan peningkatan frekuensi bangun di malam hari (Foreman & Waykle, 2001).

Hasil penelitian menunjukkan hanya 23 responden (27,05%) yang menggunakan obat tidur untuk membuatnya mudah tertidur. Lansia lebih memilih melakukan aktivitas yang dianggap bisa membantu agar bisa tidur seperti berdoa, melihat TV, mendengarkan musik atau kegiatan lain yang dapat membuat rileks sehingga akan memudahkan lansia untuk tertidur. Meskipun dengan cara-cara tersebut membutuhkan waktu yang cukup lama untuk dapat tidur lelap, lansia menganggap cara tersebut lebih baik dibandingkan dengan menggunakan obat tidur.

Sebanyak 35 responden (41,2%) dalam penelitian ini mengalami kualitas tidur yang baik. Hal tersebut terjadi karena beberapa faktor seperti pengaruh dari lingkungan dan gaya hidup. Lingkungan tempat tinggal yang nyaman, suhu ruangan yang sesuai, dan pencahayaan yang sesuai dapat meningkatkan kualitas tidur lansia menjadi lebih baik. Gaya hidup lansia yang baik seperti olahraga teratur dan tidak berlebihan juga dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia dimana badan akan terasa lebih segar, tidak lemas dan tidak mudah lelah karena kondisi fisik yang baik. Sebagian besar responden mengalami gangguan tidur yang disebabkan oleh semakin rentannya kondisi fisik dan psikis lansia. Semakin tua seseorang maka berbanding lurus dengan meningkatnya gangguan tidur yang sifatnya kadang-kadang atau terus menerus (Asmadi, 2008).

6.3 Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lansia wilayah Puskesmas Lembeyan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan terbalik antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur lansia yang artinya semakin berat aktivitas fisik maka semakin buruk kualitas tidurnya. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori penuaan menurut Maryam *et al.*,2008 yang menyatakan bahwa pada lansia terjadi perubahan fungsi biologis pada tubuhnya. Semakin bertambah tua usia lansia maka semakin lemah kemampuan dan kekuatannya untuk beraktivitas. Seiring dengan kemampuan dan kekuatan yang melemah maka jika dipaksakan untuk melakukan aktivitas fisik dengan tingkat berat, tubuh lansia akan merasakan lelah yang berlebihan dan bisa membuatnya sakit. Salah satu akibat dari aktivitas fisik yang berat dan berlebihan adalah buruknya kualitas tidur lansia.

Hasil penelitian ini diketahui bahwa sebagian besar lansia melakukan aktivitas fisik yang berat dan juga mengalami kualitas tidur yang buruk yaitu sejumlah 41 lansia (48,2%) dan hanya 9 lansia (10,6) yang melakukan aktivitas fisik berat dan mengalami kualitas tidur yang baik. Sebagian besar lansia mengalami rasa lelah yang berlebihan setelah melakukan aktivitas fisik yang berat seperti bekerja seharian sebagai buruh tani di sawah, bekerja sebagai kuli bangunan mulai pagi hingga sore, sehingga saat tidur tubuhnya terasa sakit dan pegal-pegal yang membuat tidurnya tidak nyenyak dan kualitas tidurnya buruk. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Dwi (2015) yang menyatakan bahwa semakin bertambah tua dan buruk kondisi lansia maka semakin buruk pula kualitas tidurnya.

Lansia yang melakukan aktivitas fisik sedang pada penelitian ini sebagian besar mengalami kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 17 lansia (20,0%) sedangkan lansia yang melakukan aktivitas fisik sedang dan mengalami kualitas tidur yang buruk sejumlah 8 lansia (9,4%). Aktivitas fisik dengan tingkat sedang sangat disarankan untuk lansia karena dengan melakukan aktivitas fisik yang sedang dan tidak berlebihan akan membuat kualitas tidurnya baik. Lansia akan merasakan tubuhnya tetap sehat dengan aktivitasnya yang sedang dan merasa lelap tidur saat tidur. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Iwasa *et al.* (2012) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik secara teratur dan tidak berlebihan akan memberikan manfaat biologis terkait dengan sirkulasi arah ke otak dan distribusi oksigen ke area otak, sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur.

Hasil dari penelitian pada lansia dengan aktivitas fisik ringan didapatkan 1 lansia (1,2%) yang kualitas tidurnya buruk dan 9 lansia (10,6%) yang kualitas tidurnya baik. Meskipun jumlah lansia yang beraktivitas fisik ringan kualitas tidur baiknya lebih banyak daripada yang buruk, aktivitas fisik ringan ini tidak dianjurkan untuk lansia yang masih sehat dan mampu melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Aktivitas fisik ringan dianjurkan untuk lansia dengan usia diatas 90 tahun dan dengan kondisi fisik yang sudah melemah, jadi meskipun sudah lemah kondisi fisiknya masih dianjurkan melakukan aktivitas fisik dengan tingkatan yang ringan untuk memperlancar aliran darah dan oksigen ke seluruh tubuh dan nantinya membuat kualitas tidurnya tetap baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kushartanti (2012) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik sangat dianjurkan dilakukan oleh lansia meskipun aktivitas fisik ringan dan tidak berlebihan karena mempunyai manfaat yang banyak bagi kesehatannya.

6.4 Implikasi Keperawatan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur lansia di Posyandu Lansia wilayah Puskesmas Lembayan, hal ini dapat dijadikan sebagai masukan dan informasi dalam keperawatan khususnya gerontik bahwa aktivitas fisik berpengaruh pada kualitas tidur lansia.

Hasil dari penelitian ini diharapkan berpengaruh pada peningkatan pelaksanaan promosi kesehatan pada lanjut usia khususnya mengenai aktivitas fisik dan kualitas tidur yang dilakukan oleh perawat gerontik. Upaya promosi kesehatan yang bisa dilakukan seperti pendidikan kesehatan mengenai macam-macam aktivitas fisik dan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur

6.5 Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa pelaksanaan penelitian ini masih banyak kekurangan, hal ini disebabkan karena :

1. Penelitian ini dilakukan pada lansia dengan menggunakan kuesioner *PASE* dan *PSQI*. Pertanyaan-pertanyaan pada kuesioner ini kurang dapat dipahami oleh lansia, sehingga peneliti harus menjelaskan maksud dari setiap pertanyaan.
2. Penggunaan teknik wawancara pada lansia sesuai pertanyaan kuesioner dapat menghasilkan jawaban yang kurang sesuai. Hal ini dapat terjadi karena responden hanya menjawab pertanyaan yang telah disediakan dan peneliti tidak melakukan observasi lebih lanjut yang membuat jawaban responden bisa saja tidak sesuai dengan kehidupan sehari-harinya.

3. Peneliti tidak mencantumkan pertanyaan mengenai status ekonomi lansia, padahal dipembahasan menjelaskan factor ekonomi sebagai factor yang dapat mempengaruhi aktifitas fisik, sehingga peneliti hanya menghubungkannya dengan perekonomian yang berhubungan dengan pekerjaan lansia.

