

ABSTRAK

PERBANDINGAN KUALITAS TIDUR ANTARA LANSIA PEREMPUAN YANG RUTIN DAN TIDAK RUTIN BEROLAHRAGA

Laura Geraldine Yani, 2020

Pembimbing I : Decky Gunawan, dr., M.Kes., AIFO.

Pembimbing II : Cindra Paskaria, dr., MKM.

Menua merupakan proses kehilangan kemampuan jaringan secara perlahan untuk mempertahankan fungsi normal. Salah satu dampak dari proses tersebut adalah gangguan tidur. Penelitian telah membuktikan bahwa olahraga bermanfaat dalam mengatur irama sirkadian melalui peningkatan melatonin. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh olahraga secara umum terhadap kualitas tidur pada lansia perempuan. Kualitas tidur yang dinilai meliputi gangguan tidur pada malam hari, efisiensi tidur, dan latensi tidur. Penelitian ini bersifat analitik observasional dengan data penelitian diambil dari kuesioner modifikasi *Pittsburgh Sleep Quality Index* dan modifikasi Aktivitas Fisik Baecke. Subjek penelitian adalah 21 orang lansia perempuan yang memenuhi kriteria subjek penelitian serta bersedia mengikuti penelitian dengan sukarela. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan *t test independent* dengan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian didapatkan pada lansia yang rutin berolahraga dengan rerata skor gangguan tidur ($7,27 \pm 3,195$), latensi tidur ($0,6 \pm 0,737$) lebih rendah daripada yang tidak ($12,5 \pm 2,345$) dan ($2,83 \pm 1,941$), sedangkan efisiensi tidur ($97,87 \pm 3,137$) lebih tinggi daripada yang tidak ($93,17 \pm 4,070$) dengan nilai p masing-masing variabel adalah 0,001, 0,018 dan 0,005. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur yang sangat bermakna antara lansia perempuan yang rutin dan tidak rutin berolahraga.

Kata kunci: kualitas tidur, lansia perempuan, aktivitas olahraga

ABSTRACT

COMPARISON OF SLEEP QUALITY BETWEEN ELDERLY WOMAN WHO ROUTINELY AND NOT ROUTINELY EXERCISE

Laura Geraldine Yani, 2020

1st Tutor : Decky Gunawan, dr., M.Kes., AIFO

2nd Tutor : Cindra Paskaria, dr., MKM.

Aging is a process of slowly losing the ability of tissues to maintain normal function. One of the effects of this process is sleep disturbance. Research has proven that exercise is beneficial in circadian regulation by increasing melatonin. This research is to analyze the effect of exercise in general on sleep quality in elderly women. Sleep quality that was assessed included sleep disturbances at night, sleep efficiency, and sleep latency. This research uses observational analysis with research data was taken from a modified Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaire and a modified Baecke Physical Activity. The research subjects were 21 elderly women who met the criteria for the research subject and were willing to volunteer for the research. The data obtained were analyzed using independent t test with $\alpha = 0.05$. Elderly who routinely exercise with a mean score of sleep disturbances (7.27 ± 3.195), sleep latency (0.6 ± 0.737) is lower than those who do not (12.5 ± 2.345) and (2.83 ± 1.941), while sleep efficiency (97.87 ± 3.137) was higher than those that were not (93.17 ± 4.070) with p-values of 0.001, 0.018 and 0.005. There was a very significant difference in sleep quality between elderly women who routinely and did not exercise regularly.

Keywords: *muscle strength, muscle mass, elderly woman, exercise*

DAFTAR ISI

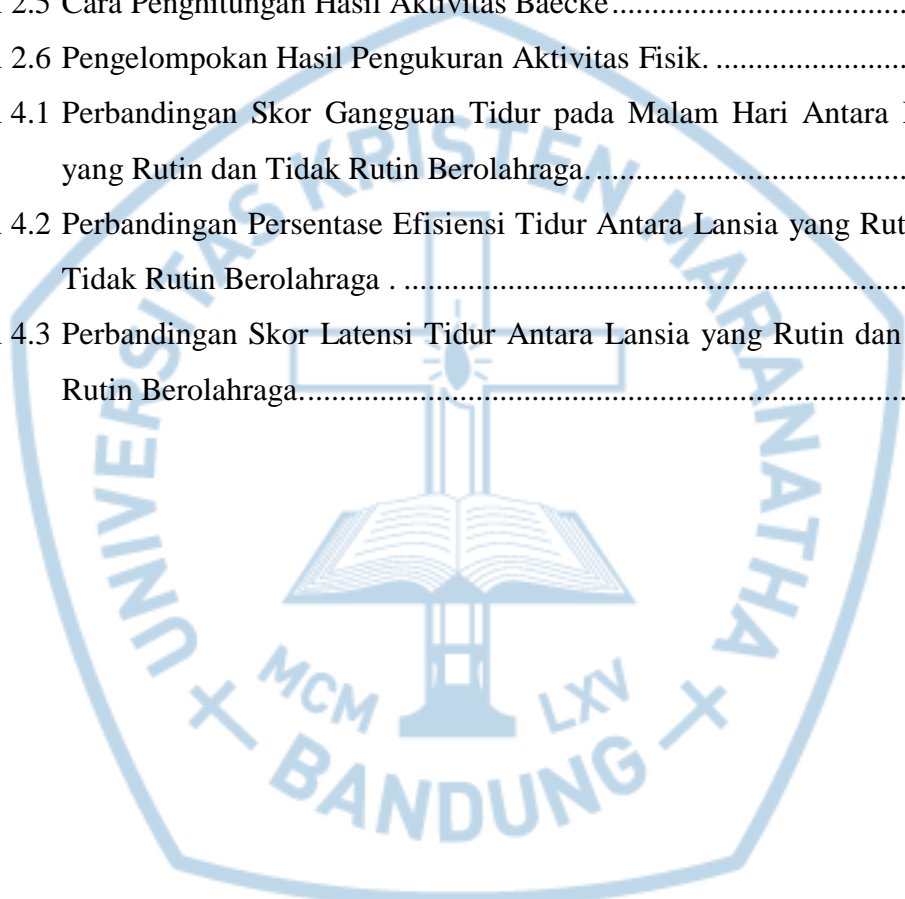
| | |
|---|-------------|
| LEMBAR PERSETUJUAN | ii |
| SURAT PERNYATAAN | iii |
| ABSTRAK | iv |
| ABSTRACT | v |
| KATA PENGANTAR..... | 6 |
| DAFTAR ISI..... | viii |
| DAFTAR TABEL..... | xi |
| DAFTAR GAMBAR..... | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang Penelitian..... | 1 |
| 1.2 Identifikasi Masalah | 2 |
| 1.3 Tujuan Penelitian..... | 3 |
| 1.4 Manfaat Karya Tulis Ilmiah | 3 |
| 1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian | 3 |
| 1.5.1 Kerangka Pemikiran | 3 |
| 1.5.2 Hipotesis Penelitian | 6 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 7 |
| 2.1 Konsep Lansia | 7 |
| 2.1.1 Pengertian Lansia..... | 7 |
| 2.1.2 Batasan Lansia | 7 |
| 2.1.3 Definisi Menua | 7 |
| 2.1.4 Proses Menua..... | 8 |
| 2.1.5 Fisiologi Proses Menua..... | 8 |
| 2.1.6 Masalah Kesehatan yang Dihadapi Lansia | 9 |
| 2.2. Tidur | 10 |
| 2.2.1 Pengertian Tidur | 10 |
| 2.2.2 Fisiologi Tidur | 10 |

| | |
|---|-----------|
| 2.2.2.1 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas dan Kuantitas Tidur | 15 |
| 2.2.3 Gangguan Tidur | 17 |
| 2.2.3.1 Jenis-Jenis Gangguan Tidur..... | 17 |
| 2.2.3.2 Metode Pemeriksaan Gangguan Tidur | 19 |
| 2.2.3.2.1 Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)..... | 19 |
| 2.3 Olahraga | 21 |
| 2.3.1 Definisi Olahraga..... | 21 |
| 2.3.2 Manfaat Olahraga | 22 |
| 2.3.3 Rekomendasi Olahraga Menurut WHO untuk Lansia..... | 23 |
| 2.3.4 Metode-metode Pengukuran Aktivitas Fisik | 24 |
| 2.3.4.1 Metode Subjektif..... | 25 |
| 2.3.4.1.1 Kuesioner Aktivitas Fisik Baecke | 25 |
| 2.3.4.1.2 Physical Activity for Elderly (PASE)..... | 27 |
| 2.3.4.2 Metode Objektif..... | 28 |
| BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN | 29 |
| 3.1 Bahan Penelitian..... | 29 |
| 3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian..... | 29 |
| 3.3 Prosedur Penelitian..... | 29 |
| 3.3.1 Prosedur Umum | 29 |
| 3.3.2 Prosedur Pengukuran Aktivitas Fisik berdasarkan kuesioner Modifikasi Aktivitas Fisik <i>Baecke</i> | 30 |
| 3.3.3 Prosedur Pengukuran Kualitas Tidur berdasarkan kuesioner <i>The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> | 30 |
| 3.4 Rancangan Penelitian | 32 |
| 3.4.1 Jenis Penelitian | 32 |
| 3.4.2 Desain Penelitian | 32 |
| 3.5 Variabel Penelitian | 32 |
| 3.6 Definisi Operasional..... | 32 |
| 3.7 Prosedur Pengambilan Sampel..... | 34 |
| 3.7.1 Besar Sampel | 34 |
| 3.7.2 Cara Pengambilan Sampel..... | 34 |

| | |
|--|-----------|
| 3.7.3 Subjek Penelitian | 35 |
| 3.7.4 Kriteria Subjek Penelitian..... | 35 |
| 3.7.4.1 Kriteria Inklusi | 35 |
| 3.7.4.2 Kriteria Eksklusi | 35 |
| 3.8 Metode Analisis..... | 35 |
| 3.8.1 Analisis Data..... | 35 |
| 3.8.2 Hipotesis Statistik | 36 |
| 3.8.3 Kriteria Uji..... | 36 |
| 3.9 Etik Penelitian | 37 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 38 |
| 4.1 Hasil Penelitian..... | 38 |
| 4.1.1 Hubungan Antara Aktivitas Olahraga dengan Kualitas Tidur (Gangguan Tidur pada Malam Hari, Efisiensi Tidur, dan Latensi Tidur)..... | 38 |
| 4.2 Pembahasan..... | 40 |
| 4.3 Uji Hipotesis..... | 43 |
| BAB V SIMPULAN DAN SARAN..... | 45 |
| 5.1 Simpulan..... | 45 |
| 5.2 Saran..... | 45 |
| DAFTAR PUSTAKA | 46 |
| LAMPIRAN..... | 52 |
| RIWAYAT HIDUP..... | 62 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 2.1 Perbandingan kebiasaan fisiologis dari keadaan bangun, tidur NREM, dan tidur REM. | 13 |
| Tabel 2.2 Perubahan Durasi Tahap Tidur Berdasarkan Usia | 14 |
| Tabel 2.3 Klasifikasi parasomnia berdasarkan stadium tidur | 18 |
| Tabel 2.4 Cara Penghitungan Skor PSQI | 21 |
| Tabel 2.5 Cara Penghitungan Hasil Aktivitas Baecke | 25 |
| Tabel 2.6 Pengelompokan Hasil Pengukuran Aktivitas Fisik. | 26 |
| Tabel 4.1 Perbandingan Skor Gangguan Tidur pada Malam Hari Antara Lansia yang Rutin dan Tidak Rutin Berolahraga. | 36 |
| Tabel 4.2 Perbandingan Persentase Efisiensi Tidur Antara Lansia yang Rutin dan Tidak Rutin Berolahraga | 37 |
| Tabel 4.3 Perbandingan Skor Latensi Tidur Antara Lansia yang Rutin dan Tidak Rutin Berolahraga. | 37 |



DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 2.1 <i>Sleep Spindle</i> dan <i>K Complex</i> | 11 |
| Gambar 2.2 Grafik pola khas tidur malam yang normal..... | 14 |



DAFTAR LAMPIRAN

| | | |
|------------|--|----|
| Lampiran 1 | Surat Keputusan Etik Penelitian | 51 |
| Lampiran 2 | Lembar Persetujuan Menjadi Subjek Penelitian | 52 |
| Lampiran 3 | Kuesioner Modifikasi Aktivitas <i>Baecke</i> | 53 |
| Lampiran 4 | Kuesioner PSQI (Indonesia) | 56 |
| Lampiran 5 | Hasil Pengisian Kuesioner | 57 |
| Lampiran 6 | Hasil Analisis Data Statistik | 59 |
| Lampiran 7 | Dokumentasi | 60 |

