

**EFEKTIVITAS LATIHAN FISIK TERHADAP GANGGUAN TIDUR
PADA LANSIA : LITERATURE REVIEW**

KARYA TULIS ILMIAH

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar

Ahli Madya Keperawatan



Oleh:

Dini Indiani

NIM. 1708070

PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN

FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

BANDUNG

2020

Dini Indiani, 2020

EFEKTIVITAS LATIHAN FISIK TERHADAP GANGGUAN TIDUR PADA LANSIA: LITERATURE REVIEW
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

LEMBAR HAK CIPTA

EFEKTIVITAS LATIHAN FISIK TERHADAP GANGGUAN TIDUR PADA LANSIA : LITERATURE REVIEW

Oleh:

Dini Indiani

Sebuah karya tulis ilmiah yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Dini Indiani 2020

Universitas Pendidikan Indonesia

Juli 2020

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Karya Tulis Ilmiah ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

Dini Indiani, 2020

EFEKTIVITAS LATIHAN FISIK TERHADAP GANGGUAN TIDUR PADA LANSIA: LITERATURE REVIEW
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

HALAMAN PENGESAHAN

DINI INDIANI

**EFEKTIVITAS LATIHAN FISIK TERHADAP GANGGUAN TIDUR PADA
LANSIA : LITERATURE REVIEW**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

Pembimbing I



Lisna Anisa Fitriana, S.kep., Ners., M.Kes., AIFO

NIP.198202222012122003

Pembimbing II



Budi Somantri, S.Kep., Ners., M.Kep

NIP. 920160119771001101

Mengetahui

Ketua Program Studi DIII keperawatan



Slamer Rohaedi, S. Kep., M.PH

NIP. 197611082001121005

EFEKTIVITAS LATIHAN FISIK TERHADAP GANGGUAN TIDUR PADA LANSIA : LITERATURE REVIEW

Dini Indiani

E-mail : diniindiani30@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu permasalahan pada lansia yaitu gangguan tidur. Latihan fisik merupakan salah satu upaya untuk mengatasi gangguan tidur untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Tujuan literature review ini untuk mengetahui efektivitas latihan fisik terhadap gangguan tidur pada lansia. Metode yang digunakan yaitu terhadap enam artikel yang diperoleh dari dua database yaitu Pubmed dan Garuda. Kata kunci untuk pencarian artikel dari pubmed yaitu “physical exercise”, “sleep disorder”, “elderly”, dan dari Garuda dengan kata kunci “senam”, “gangguan tidur”, “lansia”. Berdasarkan hasil pencarian ditemukan 6 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi yaitu artikel dari tahun 2016-2020, artikel full teks, responden dalam artikel yaitu lansia, judul artikel sesuai dengan kata kunci peneliti, dan jurnal termasuk *clinical trial*. Analisa data menggunakan *simplified approach* yaitu melakukan komplikasi dari setiap artikel yang didapat dan disederhanakan setiap temuan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan fisik senam ergonomis, aerobik, berjalan menunjukkan dapat mengatasi gangguan tidur pada lansia dan dapat meningkatkan kualitas tidur. Akan tetapi pada latihan fisik akrobatik lebih bermanfaat pada inisiasi tidur dan latihan yoga lebih menunjukkan dalam peningkatan stabilitas tidur. Latihan fisik perlu dilakukan secara rutin dan memperhatikan jenis latihan fisik yang akan digunakan yang aman dan efektif bagi lansia.

Kata kunci :Gangguan tidur, Lansia, Latihan fisik

EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EXERCISE ON SLEEP DISORDER IN ELDERLY : LITERATURE REVIEW

Dini Indiani

E-mail: diniindiani30@gmail.com

ABSTRACT

One of the problems faced by the elderly is sleep disorder. Physical exercise is an effort to overcome sleep disorders to improve sleep quality in the elderly. This literature review aims to examine the effectiveness of physical exercise on sleep disorder in elderly. The corpus used in this study is six articles obtained from Pubmed and Garuda database. The keywords to search the articles from Pubmed were “physical exercise”, “sleep disorder”, and “elderly, while the articles from Garuda used “senam”, “gangguan tidur”, and “lansia”. Based on the keywords, the result found six articles that fit the inclusion criteria namely originated in 2016-2020, full-text articles, elderly respondents, the title match the keywords used, and the journal including clinical trial. The data analysis used simplified approach by making complications from each article obtained and simplified each finding. The results show physical exercise like ergonomic exercises, aerobics, and walking can cope with sleep disorder and improve the sleep quality in the elderly. However, the aquatic exercise is more useful in the initiation of sleep and yoga practice shows more benefits in increasing sleep stability. Physical exercise needs to be done routinely and it is also important to pay more attention to the type of physical exercise that will be used that is safe and effective for the elderly.

Keywords: Elderly, physical exercise, Sleep disorder

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN	2
ABSTRAK	4
ABSTRACT	5
HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iv
LEMBAR HAK CIPTA	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II LANDASAN TEORI	6
2.1 Lanjut Usia	6
2.1.1 Pengertian	6
2.1.2 Batasan-batasan Lanjut usia	6
2.1.3 Karakteristik Lanjut Usia.....	7
2.1.4 Tipe-tipe lanjut Usia	7
2.2 Latihan Fisik.....	8

2.2.1 Definisi	8
2.2.2 Manfaat	9
2.2.3 Jenis-Jenis Latihan Fisik Pada Lansia	9
2.2.4 Durasi Latihan Fisik	10
2.2.5 Teknik dan Cara Latihan Fisik	10
2.3 Tidur	11
2.3.1 Gangguan Tidur	11
2.3.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	13
2.3.3 Alat Ukur Kualitas Tidur	15
BAB III METODE PENELITIAN	18
3.1 Desain Penelitian	18
3.2 Waktu Penelitian	18
3.3 Prosedur Penelitian	18
3.4 Analisis Data	19
3.5 Etika Penelitian	20
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	21
4.1 Temuan	21
4.2 Pembahasan	31
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	36
5.1 Kesimpulan	36
5.2 Implikasi	36
5.3 Rekomendasi	37
DAFTAR PUSTAKA	38

DAFTAR PUSTAKA

- Aida Fitria, S. A. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Babah Dua. *Jurnal Gentle Birth*, 3(1), 1–11.
- Ambardini, R. L. (2009). Aktifitas Fisik Pada Lanjut Usia. *Staf Pengajar FIK, Universitas Negeri Yogyakarta*, 1–13.
- Asmadi. (2008). *Teknik Prosedural Keperawatan : Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta : Selemba Medika.
- Buchanan, D. T., Landis, C. A., Hohensee, C., Guthrie, K. A., Otte, J. L., Paudel, M., Anderson, G. L., Caan, B., Freeman, E. W., Joffe, H., Lacroix, A. Z., Newton, K. M., Reed, S. D., & Ensrud, K. E. (2017). Effects of Yoga and Aerobic Exercise on Actigraphic Sleep Parameters in Menopausal Women with Hot Flashes. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 13(1).
<https://doi.org/http://dx.org/10.5664/jcsm.6376>
- Chen, L., Chen, L., Fox, K. R., & Chang, Y. (2016). a Randomized Controlled Trial. *International Journal of Behavioral Medicine*, 23(4), 501–506.
<https://doi.org/10.1007/s12529-015-9492-0>
- Dewi Ratnasari, C. (2016). *Gambaran kualitas tidur pada komunitas game online mahasiswa teknik elektro Universitas Diponegoro*. [Skripsi]. Universitas Diponegoro.
- El-kader, S. M. A., & Al-jiffri, O. H. (2019). Aerobic exercise modulates cytokine profile and sleep quality in elderly. *African Health Sciences*, 19(2), 2198–2207.
<https://doi.org/https://dx.doi.org/10.4314/ahs.v19i2.45>
- Erlina, Y. (2016). Determinan Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budhi Dharma Bekasi Jawa Barat. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4 (1).
- Ernawati, Syauqy, A., & Haisah, S. (2017). *Gambaran Kualitas Tidur dan Gangguan Tidur Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi*.

2(disitasi 2019 Maret 6), 5.

- Fadilah N, L. (2019). *Gambaran kualitas tidur pada lansia di posbindu Rw 04 sukapura wilayah kerja puskesmas babakan sari kecamatan kiaracondong bandung 2019*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.
- Hanifa, A. (2016). *Hubungan kualitas tidur dan fungsi kognitif pada lanjut usia di panti sosial margaguna jakarta selatan*. [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Syarif hidayatullah.
- Hong, S., Dimitrov, S., Pruitt, C., Shaikh, F., & Beg, N. (2014). Benefit of physical fitness against inflammation in obesity: role of beta adrenergic receptors. *Brain Behav Immun, 39*, 113–120. <https://doi.org/10.1038/jid.2014.371>
- Karlina, L., & Kora, F. T. (2020). Hubungan peran perawat sebagai care giver dengan tingkat kecemasan pada lansia correlation between the role of nurse as a care giver with level of anxiety in the elderly. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu, 11*(1), 104–113.
- Kementerian Kesehatan. (2017). *Analisis Lansia di Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kozier, B. (2010). *Buku ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik*. Jakarta: ECG.
- Kusuma dewi, R. (2017). *Hubungan penggunaan smartphone di malam hari dengan gangguan tidur dan gejala depresi pada remaja*. [Skripsi]. Universitas Airlangga
- Mulyadi, A., Anisa Fitriana, L., & Rohaedi, S. (2017). Gambaran Aktivitas Fisik Pada Lansia Demensia Di Balai Perlindungan Sosial Tresna Wreda Ciparay Bandung. *Jurnal Keperawatan Olahraga, 9*(1), 1–11.
- Nasrulloh, D. (2016). *Buku ajar Keperawatan Gerontik jilid 1 Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan Nanda NIC dan NOC*. Jakarta: TIM.
- Nislawaty. (2017). Pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia di

Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Kelurahan Simpang Tiga Pekanbaru Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(April), 58–70.

Nugroho, W. (2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik Edisi 3*. Jakarta: ECG.

Nur Lailatul Farida, E. (2016). *Regulasi emosi pasca kematian pasangan hidup pada usia dewasa akhir*. [Skripsi.]. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel. Diakses pada laman digilib.uinsby.ac.id/13173

Nurdiana putra, P. (2015). *Efektifitas Senam Lansia dan Senam Aerobik Low Impact Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Baturaden*. Universitas Muhammadiyah purwokerto.

Nurfajrina. (2015). *Gambaran Gangguan Tidur dan hubungan terhadap tinggi badan anak usia 9-12 tahun: penelitian pendahuluan* [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah

Pau, L. G. ., Djogo, H. M. ., & Gerontini, R. (2019). Pengaruh latihan fisik (senam lansia) terhadap intensitas tidur lansia di UPT. Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Kupang. *CHMK Nursing Scientific Journal*, 3(1), 35–46.

Pediatri, S. (2004). *Masalah Tidur pada Anak*. 3, 138–142.

Perdana, R. M. (2014). Efektivitas senam ergonomik dengan senam aerobik low impact terhadap level tekanan darah pada lansia hipertensi. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.

Pomatahu, A. R. (2015). *Senam aerobik (Mosesahi) untuk kesehatan paru*. Ideas publishing.

Purwanto. (2011). Dampak Senam Aerobik terhadap Daya Tahan Tubuh dan Penyakit. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1), 1–9.

Rhosma Dewi, S. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: deepublish.

Silvia, E., & Anggarwati, B. (2016). Peningkatan kualitas tidur lansia wanita melalui kerutinan melakukan senam lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(1), 41–

48.

Sugandika, D., & Nahariani, P. (2016). Pengaruh senam ergonomis terhadap gangguan tidur (Insomnia) pada lansia di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*.

Sumartiningsih, M. S., & Prasetyo, Y. E. (2019). Literature Review : Pengaruh Cognitive Behavior Therapy terhadap Posttraumatic Stress Disorder Akibat Kekerasan pada Anak. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 5(2), 167–176. <https://doi.org/10.17509/jpki.v5i2.17429>

Surini P, S., & Utomo, B. (2003). *Fisioterapi Pada Lansia*. Jakarta: ECG.

Tadayon, M., Abedi, P., & Farshadbakht, F. (2016). Impact of pedometer-based walking on menopausal women ' s sleep quality : a randomized controlled trial. *Internasional Menopause Society*, 19(4), 364–368. <https://doi.org/10.3109/13697137.2015.1123240>

Tim Komisi Etika Penelitian Unika Atma Jaya. (2017). *Pedoman Etika Penelitian Unika Atma Jaya Edisi ke-2*. Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya: Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat.

Wager, E., & Wiffen, P. J. (2011). Ethical issues in preparing and publishing systematic reviews. *Chinese Journal of Evidence-Based Medicine*, 11(7), 721–725. <https://doi.org/10.1111/j.1756-5391.2011.01122.x>

Wang, F., Boros, S., & Wang, F. (2019). The effect of physical activity on sleep quality : a systematic review. *European Journal of Physiotherapy*, 0(0), 1–8. <https://doi.org/10.1080/21679169.2019.1623314>

Widyanto, F. . (2014). *Keperawatan Komunitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Wijayanti, D., Tumini, & Anita Sari, D. (2019). Pengaruh senam ergonomik terhadap kualitas tidur pada lansia dengan gangguan tidur di UPTD Friya Werdha Jambangan Surabaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2), 330–336.

Wratsongko, M. (2008). *Sholat Jadi Obat*. Jakarta : PT Media Komputindo Kelompok
Grahamedia.