

**PENGARUH SENAM *QIGONG* TERHADAP
KUALITAS TIDUR LANSIA: *LITERATURE REVIEW*
NASKAH PUBLIKASI**



Disusun oleh :
DESI PERMATA ANDRIEYANA EMARIDHA
1610201145

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH SENAM QIGONG TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA : *LITERATURE REVIEW*

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:
DESI PERMATA ANDRIEYANA EMARIDHA
1610201145

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui untuk Mengikuti Ujian Skripsi
Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



Oleh:

Pembimbing : Suri Salmiyati, S.Kep.,Ns.,M.,Kes
Tanggal : 18 Agustus 2020

Tanda tangan



PENGARUH SENAM QIGONG TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA : *LITERATURE REVIEW*¹

Desi Permata Andriyana Emaridha², Suri Salmiyati³

ABSTRAK

Latar belakang: Perubahan kualitas tidur yaitu kondisi ketika seseorang beresiko atau mengalami suatu perubahan pada pola istirahatnya yang mengakibatkan ketidaknyamanan. Lansia yang mengalami masalah kualitas tidur biasanya memiliki keluhan seperti sering terbangun di malam hari dan merasa bahwa tidurnya tidak nyaman. Tingginya masalah kualitas tidur yang terjadi pada lansia membutuhkan perhatian, khususnya pada lansia karena bila tidak tertangani akan menimbulkan dampak pada kualitas hidup lansia. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan *literature review*. Pencarian jurnal dilakukan di portal jurnal online *Google Scholar* dan *Pubmed*. Hasil penelusuran jurnal didapatkan sebanyak 8 jurnal yang akan dilakukan review dalam penelitian ini berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. **Hasil:** Terdapat peningkatan yang signifikan terhadap kualitas tidur lansia setelah dilakukan latihan senam qigong selama 2 – 6 bulan. **Kesimpulan:** Terdapat berbagai manfaat senam qigong pada lansia karena dapat meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan kognitif, dan sistem pernafasan. **Saran:** Diharapkan perawat mampu menggunakan senam qigong sebagai penanganan tambahan bagi lansia.

Kata Kunci: *qigong, qigong exercise, sleep quality for adults*

Halaman: v, 71 halaman

Daftar Pustaka :

¹Judul skripsi

²Mahasiswa Program Studi Keperawatan S1 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen Program Studi Keperawatan S1 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.



THE EFFECT OF *QIGONG* EXERCISE ON THE SLEEPING QUALITY OF THE ELDERLY: LITERATURE REVIEW¹

Desi Permata Andriyana Emaridha², Suri Salmiyati³

ABSTRACT

Background: The sleep quality changes when a person is at risk or experiences a change in his resting pattern that results in discomfort. Some of the sleeping quality problems that usually happened on the Elderly are frequently waking up at night, and they feel that they are not sleeping well. The high quality of sleep problems that occur requires attention, especially in the elderly, because it will impact the elderly's quality of life of the elderly. **Research Methods:** The research was literature review research. The journals were obtained from online journal portals, Google Scholar and Pubmed. 8 journals were reviewed in this study based on inclusion and exclusion criteria. **Results:** There was a significant increase in the quality of sleep in the elderly after doing *Qigong* exercise for 2 - 6 months. **Conclusion:** There are various benefits of *Qigong* exercise in the elderly because it can improve sleep quality and improve cognitive and respiratory systems. **Suggestion:** It is recommended for the nurses to use *Qigong* as an additional treatment for the elderly.

Keywords : Qigong, Qigong Exercise, Sleep Quality Of Elderly
Number of Pages : v, 71 pages

¹Title

²Student of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Lecturer of Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Indonesia saat ini menduduki peringkat ke-4 yang memiliki penduduk terbanyak setelah China, India, dan Amerika (Kiik et al., 2018). Menurut *World Health Organization* (WHO) di Indonesia prevalensi penduduk lansia hampir setiap tahun mengalami kenaikan yang cukup pesat sejak tahun 2013 dengan presentase 8,9% di Indonesia dan 13,4% di dunia hingga tahun 2050 diprediksi sekitar 21,4% di Indonesia dan 25,3% di dunia. Tahun terdapat lima provinsi di Indonesia yang memiliki struktur penduduk tua dimana penduduk lansianya telah mencapai 10% salah satunya yang tertinggi yaitu di DI Yogyakarta (13,90%) dengan UHH di DIY mencapai 74 tahun dengan jumlah penduduk di DIY 3.587.921 jiwa (Kemenkes, 2017).

Lansia atau lanjut usia adalah seseorang yang telah menginjak usia 60 tahun dan seseorang yang rentan atau berisiko mengalami masalah kesehatan yang disebabkan oleh proses menua. Proses menua tersebut ditandai dengan adanya masalah kesehatan yang banyak dialami oleh lansia, salah satunya adalah perubahan kualitas tidur (Hindriyastuti dan Zuliana, 2018).

Lansia yang mengalami masalah kualitas tidur biasanya memiliki keluhan seperti sering terbangun di malam hari serta kesulitan untuk tidur kembali, dan merasa bahwa tidurnya tidak nyenyak. Menurut *National Sleep Foundation* di Amerika Serikat usia 65 tahun keatas dilaporkan mengalami gangguan tidur sebanyak 67% dari 1.508 lansia (Foerwanto, 2016), sedangkan di Iran diperkirakan sebesar 86,2% dari 390 lansia (199

laki-laki dan 191 perempuan) dengan rata-rata usia 60 tahun atau lebih menyatakan bahwa mengalami gangguan tidur dan lebih dari separuh lansia membutuhkan waktu kurang lebih 20 menit untuk mulai tertidur (Anggarwati, 2016). Menurut Foerwanto (2016) di Indonesia gangguan tidur dialami lansia sekitar 50% dengan usia 65 tahun, setiap tahun diperkirakan sekitar 20% - 50% lansia mengalami gangguan tidur, dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur serius.

Pada lansia permasalahan kualitas tidur dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu, faktor fisiologis, faktor psikologis, lingkungan dan gaya hidup. Faktor fisiologis berdampak dengan penurunan aktivitas sehari – hari, rasa lemah dan Lelah, serta daya tahan tubuh menurun, pada faktor psikologis berdampak depresi, cemas,

dan sulit untuk konsentrasi, sedangkan pada faktor lingkungan dan gaya hidup seperti kebiasaan minum kopi, alkohol, dan merokok (Potter & Perry, 2010). Upaya pemerintah dalam mengatasi permasalahan pada kesehatan lansia melalui Kementerian Kesehatan dengan membuat kebijakan dan program kegiatan yang bertujuan peningkatan dan pemantapan upaya kesehatan para lansia di pelayanan kesehatan dasar, khususnya Puskesmas serta kelompok lansia. Program yang ditetapkan Kementerian Kesehatan yaitu Puskesmas Santun Lanjut Usia yang tersebar di beberapa kabupaten/kota di Indonesia, dan peningkatan mutu perawatan kesehatan bagi lansia dalam keluarga (*Home care*) (DepKes, 2013).

Latihan fisik terbukti dapat meningkatkan pemenuhan kebutuhan

tidur pada lansia karena dapat memberikan manfaat relaksasi, memperlancar peredaran darah, dan dapat mengurangi stress (Anggarwati, 2016). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Chan, et al. (2016) terdapat pengaruh pada pasien setelah diberikan senam Tai Chi Qigong dalam mengatasi masalah kualitas tidur pada lansia.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini menggunakan metode *literature review*. *Literature Review* adalah sebuah metode yang ditujukan untuk mengidentifikasi, menganalisis dan meringkas *literature* yang telah diterbitkan sebelumnya, menghindari duplikasi, serta mencari bidang studi baru yang belum ditangani. *Literature Review* berfokus pada satu atau lebih pertanyaan dan artikel yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Ada beberapa tahap dalam

literature review, diawali dengan mengidentifikasi pertanyaan dengan metode PICO, mengidentifikasi kata kunci, mengatur strategi pencarian dan database, membuat kriteria inklusi dan eksklusi, melakukan pencarian dan terakhir ekstraksi data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini terdapat 8 (delapan) jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi sehingga dapat dilakukan *review* jurnal. Tujuan utama dari jurnal yang digunakan adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh senam qigong terhadap kualitas tidur lansia. Tujuh dari delapan jurnal menyatakan bahwa adanya pengaruh senam qigong terhadap kualitas tidur lansia.

Delapan jurnal yang digunakan dalam penelitian ini memiliki berbagai macam alat ukur dengan variable terikat yang berbeda-beda namun menggunakan latihan

senam qigong sebagai cara untuk menurunkan berbagai macam permasalahan pada lansia salah satunya adalah masalah kualitas tidur. Pada penelitian-penelitian ini menunjukkan bahwa senam qigong memiliki pengaruh bagi peningkatan kualitas tidur lansia selain itu senam qigong juga bermanfaat bagi kesehatan paru-paru, meningkatkan fungsi kognitif, meningkatkan kualitas hidup pada pasien kanker dan diabetes.

Senam qigong merupakan bentuk latihan yang melibatkan pikiran serta tubuh, dengan menggabungkan komponen fisik, kognitif, social dan meditasi, latihan ini mengintegrasikan pernapasan dengan gerakan yang selaras dari latihan tubuh. Senam qigong terbukti aman untuk orang dewasa utamanya bagi lansia karena gerakan pada senam ini adalah gerakan-gerakan

yang sederhana dan diulang-ulang. Pada penelitian Aileen WK Chan, et al. (2016) senam qigong yang diberikan sebagai intervensi bagi lansia yang mengalami masalah gangguan kognitif dan penurunan kualitas tidur bahwa lansia mendapatkan manfaat dari latihan senam qigong yang dilakukan dalam waktu 30 menit setiap hari selama 2 bulan, pada studi ini ditemukan perubahan pada kualitas hidup lansia.

Pada penelitian-penelitian ini rentang waktu yang diperlukan dalam latihan senam qigong adalah 2 – 6 bulan dengan hasil yang berbeda-beda, semakin lama diberikan latihan senam qigong maka pengaruh yang dihasilkan semakin membaik. Mekanisme yang mendasari hubungan antara olahraga dan tidur telah dieksplorasi dalam berbagai penelitian, diperkirakan bahwa olahraga dapat meningkatkan kualitas

tidur, pemulihan tubuh serta energi. Penggunaan energi yang lebih besar di siang hari dapat membuat lansia istirahat lebih lama pada malam hari, sebuah studi menunjukkan bahwa intensitas latihan rata-rata senam qigong adalah 3,1 MET (*Metabolic Equivalent*) yang artinya senam qigong merupakan latihan dengan intensitas rendah. Gerakan yang lembut dan lambat, pernafasan diafragma yang dalam dan relaksasi senam qigong dapat meningkatkan perasaan kesejahteraan, sejalan dengan penelitian ini terdapat perubahan pada tidur lansia yang meningkat sebanyak 48 menit dan efisiensi kebiasaan tidur meningkat menjadi 9,1 %, menunjukkan bahwa senam qigong selama 2 bulan mampu meningkatkan durasi serta efisiensi tidur dengan begitu senam qigong adalah intervensi yang tepat untuk

lansia dalam meningkatkan kualitas tidur (Chan, et al., 2016).

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Berdasarkan hasil literature review dari delapan jurnal diatas mengenai Pengaruh Senam Qigong Terhadap Kualitas Tidur Lansia, terdapat pengaruh dari pemberian senam qigong terhadap lansia karena dapat meningkatkan kualitas tidur, selain itu dapat meningkatkan kesehatan mental dengan gerakan-gerakan yang lembut dan berulang-ulang, pernafasan diafragma yang dalam dan relaksasi senam qigong dapat meningkatkan perasaan kesejahteraan.

SARAN

Senam qigong memiliki banyak manfaat salah satunya dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Dalam hal ini diharapkan perawat mampu menggunakan senam

qigong ini sebagai penanganan tambahan bagi lansia yang mengalami penurunan kualitas tidur.

- a. Bagi Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta diharapkan mahasiswa mampu memanfaatkan latihan senam qigong sebagai salah satu metode pembelajaran dalam memberikan intervensi keperawatan gerontik.
- b. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan jurnal referensi untuk memperbaiki penelitian sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggarwati, E. (2016). Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Wanita Melalui Kerutinan Melakukan Senam Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*.
- Chan, A., Yu, D., Lee, D., Sit, J., & Chan, H. (2016). *Tai Chi Qigong as a Means to Improve Night Time Sleep Quality Among Older Adults with Cognitive Impairment : a Pilot Randomized Controlled Trial*. China: The Chinese University of Hong Kong.
- DepKes. (2013). Retrieved Februari 6, 2020, from www.depkes.go.id
- Foerwanto. (2016). Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.
- Hindriyastuti, S., & Zuliana, I. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Rw 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama)*, 6(1), 91. <https://doi.org/10.31596/jkm.v6i1.244>
- Kemenkes. (2017). *Analisis Lansia Di Indonesia*. Jakarta Selatan.
- Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) Di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 109–116. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i2.584>
- Potter, & Perry. (2010). *Fundamental of Nursing* (Buku 7 ed.). Jakarta: Salemba Medika.