

Pemeriksaan Fisioterapi Kualitas Tidur pada Lansia dengan *Pittsburgh Sleep Quality Index* di Griya Lansia Husnul Khotimah Wajak

Trizah Ardha Widyaningtyas Sutiyo*¹, Nungki Marlian Yuliadarwati², Mufahkiroh³

^{1,2}Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³Griya Lansia Husnul Khotimah Wajak, Malang, Jawa Timur, Indonesia

*e-mail: trizahardha01@gmail.com¹

Abstrak

Kualitas tidur yang baik merupakan salah satu faktor terpenting terhadap fungsi fisik, kesejahteraan psikologis, dan kualitas hidup. Masalah kualitas tidur umum terjadi pada lansia, ditunjukkan dengan waktu istirahat yang sedikit dan terjadi penurunan signifikan pada waktu istirahat yang tidak panjang. Kualitas tidur yang buruk berhubungan positif dengan kesehatan fisik, gangguan mental, dan kualitas hidup. Metode yang digunakan yaitu dengan memberikan penyuluhan dan pemeriksaan terkait kualitas tidur lansia menggunakan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Peserta kegiatan penyuluhan terdiri dari 28 lansia. Sebelum dan sesudah penyuluhan dilakukan pretest dan post-test mengenai kualitas tidur. Hasil pemeriksaan kualitas tidur pada lansia di griya didapatkan bahwa sebanyak 21 atau 75% lansia memiliki kualitas tidur yang buruk dan hasil pretest post-test terkait kualitas tidur, menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan pada lansia di griya lansia husnul khotimah wajak. Pada pretest didapatkan 2 dari 4 pertanyaan yang di berikan lansia sama sekali tidak mengetahuinya, sedangkan untuk pertanyaan definisi dan penyebab kualitas tidur sebanyak 5 dari 28 lansia mengetahui. Pada post-test terkait penyuluhan sebanyak 26 dari 28 lansia paham mengenai definisi dan tanda gejala, sedangkan 20 dari 28 lansia paham mengenai penyebab dan cara mengatasi hipertensi. Kesimpulannya didapatkan adanya peningkatan wawasan lansia mengenai kualitas tidur.

Kata Kunci: Fisioterapi, Kualitas Tidur, Lansia, *Pittsburgh Sleep Quality Index*

Abstract

Good quality sleep is one of the most important factors in physical function, psychological well-being and quality of life. Sleep quality problems are common in the elderly, indicated by little rest time and a significant decrease in short rest periods. Poor sleep quality is positively related to physical health, mental disorders, and quality of life. The method used is by providing counseling and examination regarding the sleep quality of the elderly using the PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) questionnaire. The participants in the outreach activities consisted of 28 elderly people. Before and after counseling, a pretest and post-test were carried out regarding sleep quality. The results of examining the quality of sleep among the elderly in the home showed that as many as 21 or 75% of the elderly had poor sleep quality and the results of the pretest post-test related to sleep quality, showed that there had been an increase in knowledge among the elderly in the Husnul Khotimah Wajak elderly home. In the pretest, it was found that 2 of the 4 questions asked by the elderly did not know anything at all, while for questions regarding the definition and causes of sleep quality, 5 of the 28 elderly knew. In the post-test related to counseling, 26 out of 28 elderly people understood the definition and signs of symptoms, while 20 out of 28 elderly people understood the causes and how to treat hypertension. In conclusion, it was found that there was an increase in the elderly's insight regarding sleep quality.

Keywords: Elderly, Physiotherapy, *Pittsburgh Sleep Quality Index*, Sleep Quality

1. PENDAHULUAN

Kualitas tidur umumnya menurun sepanjang umur dan jauh setelah usia 50 tahun, dan lebih cenderung menunjukkan tidur yang tidak efisien, yang ditandai dengan lamanya waktu yang dihabiskan di tempat tidur tanpa bisa tertidur. Kualitas tidur dapat dibedakan antara kualitas tidur subjektif dan objektif. Latensi tidur yang lebih pendek, total waktu tidur yang cukup, berkurangnya waktu bangun setelah tidur, dan kewaspadaan di siang hari sering kali dipandang sebagai indikator kualitas tidur subjektif yang baik. Kualitas tidur yang baik dapat disimpulkan secara obyektif dengan memiliki jumlah dan distribusi relatif yang tepat dari masing-masing

tahapan tidur, yaitu tahap 1, tahap 2, gelombang tidur lambat, dan *rapid eye movement* (REM) (Farah *et al.*, 2019). Kualitas tidur yang baik diartikan dengan tidak mengalami gejala kurang tidur, seperti sulit berkonsentrasi, merasa tidak bugar saat bangun tidur, atau gangguan kesehatan lainnya. Terdapat tiga faktor tidur berkualitas, yaitu kontinuitas (tidur berlangsung terus menerus dan tidak terbangun karena gangguan), durasi (lama waktu tidur berlangsung), kedalaman, dan kepuasan tidur (Pramana & Harahap, 2020).

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) adalah salah satu kuesioner yang disarankan untuk meneliti insomnia dan gangguan tidur umum, serta dibuat untuk mengukur kualitas tidur secara keseluruhan (Zitser *et al.*, 2022). PSQI digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan terdiri dari 19 item, 9 pertanyaan, dan 7 komponen. Tujuh komponen yang membentuk kuesioner PSQI adalah: kualitas tidur secara keseluruhan, latensi keseluruhan, durasi keseluruhan, efisiensi keseluruhan, gangguan tidur, kebutuhan obat untuk tidur, dan disfungsi di siang hari akibat kantuk (Setyaningrum *et al.*, 2022). Skala pertanyaan 5a sampai dengan 5i adalah: tidak pernah, seminggu sekali, seminggu dua kali, dan seminggu \geq tiga kali, skala ordinal untuk pertanyaan 6 sampai 9 dengan respon berdeda-beda. Setiap item pada kuesioner PSQI memiliki skala penilaian antara 0 dan 3 (Sukmawati & Putra, 2019). Rentang penilaian instrumen PSQI adalah 0 sampai 21. Skor 5 atau kurang menunjukkan “kualitas tidur yang baik”, sedangkan lebih dari 5 menunjukkan “kualitas tidur yang buruk” (Setyaningrum *et al.*, 2022).

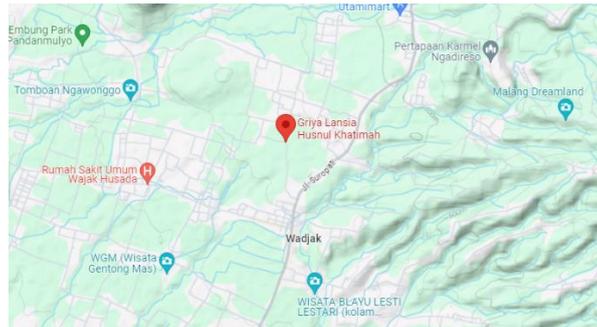
Gangguan tidur ini disebabkan oleh perubahan kebutuhan tidur dan arsitektur tidur yang berkaitan dengan usia, termasuk lebih banyak fragmentasi tidur, bangun lebih awal, lebih sedikit tidur, dan ritme sirkadian lanjut (Zitser *et al.*, 2022). Gangguan tidur dapat mengakibatkan kelelahan, tekanan emosional, kesulitan konsentrasi dan memori, disfungsi siang hari dan peningkatan risiko jatuh. Hal ini mempunyai dampak negatif terhadap morbiditas, mortalitas dan kualitas hidup. Perubahan tidur yang paling sering disebabkan oleh penuaan adalah peningkatan frekuensi terbangun dan terbangun di malam hari serta penurunan waktu yang dihabiskan untuk tidur nyenyak (El-Kader & Al-Jiffri, 2019).

Berdasarkan penjelasan diatas, kegiatan ini memiliki tujuan untuk mengetahui kualitas tidur pada lansia untuk mendeteksi dini terkait gangguan tidur yang dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari lansia. Penyuluhan pada lansia juga dilakukan dengan tujuan menambah pengetahuan mengenai kualitas tidur, meliputi definisi, penyebab, tanda gejala dan cara mengatasi gangguan tidur pada lansia di Griya Lansia Husnul Khotimah Wajak.

2. METODE

Metode yang digunakan yaitu dengan memberikan penyuluhan dan pemeriksaan terkait kualitas tidur lansia dengan menggunakan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Peserta kegiatan penyuluhan terdiri dari 28 lansia. Sebelum penyuluhan lansia diberikan pertanyaan (*pretest*) seputar materi kualitas tidur. Kemudian lansia diberikan edukasi terkait kualitas tidur, sesi tanya jawab, dan pemeriksaan kualitas tidur menggunakan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*), di akhir sesi setelah penyampaian penyuluhan dan pemeriksaan kualitas tidur, lansia diberikan pertanyaan (*post-test*) untuk mengukur kembali pengetahuan peserta penyuluhan seputar materi yang telah diberikan.

Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* memiliki 4 pertanyaan terbuka dan 15 pertanyaan dengan jawaban berskala ordinal, dengan jumlah keseluruhan 19 pertanyaan. Sebelum memberikan kuesioner, lansia terlebih dahulu dijelaskan mengenai cara pengisian kuesioner. Kuesioner selanjutnya diberikan kepada lansia untuk diisi. Lansia yang mengalami kesulitan mengisi sendiri kuesioner akan dibantu untuk mengisi dengan mengajukan pertanyaan langsung kepada lansia. Adapun target Sasaran dan tempat pelaksanaan dari penelitian ini, sebagai berikut:



Gambar 1. Lokasi Kegiatan

Kegiatan penyuluhan dilakukan pada Lansia di Griya Lansia Husnul Khotimah Wajak Jl. Suropati Wajak, Area Sawah/Perkebunan, Wajak, Kec. Wajak, Kabupaten Malang, Jawa Timur. Pada Senin 13 November 2023 Pukul 08.00-10.00 WIB.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan diikuti dengan antusias oleh lansia di Griya Lansia Husnul Khotimah Wajak. Sebelum pemeriksaan kualitas tidur pada lansia, dilakukan penyuluhan terkait kualitas tidur pada lansia. Materi yang disampaikan mengenai definisi, gejala, penyebab, pencegahan gangguan tidur dan cara mengatasi gangguan tidur (gambar 2).



Gambar 2. Penyuluhan Kualitas Tidur

Pada saat penyuluhan mendapat respon yang sangat baik dari lansia yang hadir. Penyuluhan berlangsung dengan jumlah peserta sekitar 28 orang lansia. Setelah penyampaian materi dan sesi tanya jawab, dilakukan pemeriksaan pada lansia berupa kuesioner PSQI (gambar 3).



Gambar 3. Pemeriksaan Lansia dengan Kuesioner PSQI

PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) adalah kuesioner standar untuk mengevaluasi kualitas dan gangguan tidur yang terjadi dalam sebulan terakhir (Farah *et al.*, 2019). PSQI terdiri dari 19 item yang membentuk tujuh subskala: (1) kualitas tidur (1 item), (2) latensi tidur (2 item), (3) durasi tidur (1 item), (4) efisiensi tidur (3 item), (5) gangguan tidur (9 item), (6) obat tidur (1 item), dan (7) disfungsi sehari-hari (2 item). Masing-masing komponen memiliki skor yang berkisar antara 0 hingga 3 (Farah *et al.*, 2019). Dengan interpretasi total, jika nilai ≤ 5 = kualitas tidur baik dan jika nilai >5 = kualitas tidur buruk (Permata & Mauliyah, 2023).

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan PSQI

Kualitas Tidur	Jumlah Peserta	%
Baik	7	25
Buruk	21	75
Total	28	100

Berdasarkan Tabel 1 hasil pemeriksaan kualitas tidur pada lansia di griya dengan jumlah lansia sebanyak 28 orang, didapatkan bahwa 21 dari 28 atau sebesar 75% lansia dari jumlah keseluruhan lansia yang mengikuti penyuluhan memiliki kualitas tidur yang buruk. Gangguan tidur, yang menyerang orang berusia 60 tahun, merupakan masalah umum di kalangan lansia (Oktaviatama *et al.*, 2023). Proses penuaan (*aging process*) ditandai dengan menurunnya distribusi norepinefrin karena penurunan aktivitas *neurotransmitter*. Hal ini mengakibatkan perubahan siklus tidur, yang memengaruhi perubahan tidur lansia (Rahmani *et al.*, 2019).

Tabel 2. Hasil Pemahaman Lansia terkait Kualitas Tidur

Nilai Pretest		Nilai Posttest	
Tau	Tidak Tau	Tau	Tidak Tau
5	23	26	2
5	28	20	8
0	28	26	2
0	28	20	8

Berdasarkan Tabel 2 Hasil *pretest* dan *post-test* terkait kualitas tidur, menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada sebagian besar lansia di griya landia husnul khotimah wajak terkait definisi, penyebab, tanda gejala, dan cara mengatasi gangguan tidur.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan di griya lanisa husnul khotimah wajak, didapatkan sebanyak 75% dari jumlah 28 lansia yang mengikuti penyuluhan mengalami gangguan tidur. Pada hasil *pretest* didapatkan 2 dari 4 pertanyaan yang di berikan lansia sama sekali tidak mengetahuinya, sedangkan untuk pertanyaan definisi dan penyebab kualitas tidur sebanyak 5 dari 28 lansia mengetahui. Pada *post-test* terkait penyuluhan sebanyak 26 dari 28 lansia paham mengenai definisi dan tanda gejala, sedangkan 20 dari 28 lansia paham mengeai penyebab dan cara mengatasi hipertensi. Kesimpulannya para lansia juga menjadi lebih paham mengenai kualitas tidur yang sering terjadi ada lansia dan lebih mengerti bagaimana cara mencegah atau mengatasi gangguan tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- 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/10.4314/ahs.v19i2.45>
- Farah, N. M. F., Yee, T. S., & Rasdi, H. F. M. (2019). Self-reported sleep quality using the malay

- version of the pittsburgh sleep quality index (PSQI-M) in Malaysian adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(23), 1–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph16234750>
- Oktaviatama, A., Mirawati, D., & Setiawan, C. (2023). Artikel Penelitian Pengaruh Walking Morning Exercise Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia. *Jurnal FK UNAND*, 12(2), 82–86.
- Permata, A., & Mauliyah, R. (2023). Studi kasus intervensi fisioterapi pada lansia dengan demensia dengan senam otak dan terapi musik untuk meningkatkan kualitas tidur. *Jurnal Ilmu Kesehatan Abdurrah*, 1(1), 23–28.
- Pramana, I. D. B. K. W., & Harahap, H. S. (2020). Manfaat kualitas tidur yang baik dalam mencegah demensia pada lansia. *Lombok Medical Journal*, 1(1), 49–52.
- Rahmani, J. A., Setiawan, & Rosidin, U. (2019). Gambaran Kualitas Tidur Lansia di Satuan Pelayanan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Kabupaten Garut. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 14(2), 116–126.
- Setyaningrum, N., Setyawan, A., & Bistara, D. N. (2022). The effect of lavender essential oil aromatherapy on sleep quality in hemodialysis patients. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(S2), 155–160. <https://doi.org/10.30604/jika.v7is2.1423>
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur. *Jurnal Lngkungan Dan Pembangunan*, 3(2), 30–38.
- Zitser, J., Allen, I. E., Falgàs, N., Le, M. M., Neylan, T. C., Kramer, J. H., & Walsh, C. M. (2022). Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) responses are modulated by total sleep time and wake after sleep onset in healthy older adults. *PLoS ONE*, 17(6), 1–10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0270095>

Halaman Ini Dikосongkan