

## **PENGARUH OLAHRAGA JALAN SANTAI TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI PANTI WERDHA BANDUNG**

### ***EFFECT OF EXERCISE RELAXING WALKING TOWARDS QUALITY OF SLEEP IN THE ELDERLY IN THE BANDUNG NURSING HOME***

Elizabeth Ari Setyarini <sup>(1)</sup>, Ferdinan Sihombing <sup>(2)</sup>, Veronika Ayu Sandriani <sup>(3)</sup>

<sup>123</sup>Prodi Sarjana Keperawatan, STIKes Santo Borromeus Bandung.

[elizabeth.rini@yahoo.com](mailto:elizabeth.rini@yahoo.com)

Submisi: 14 Januari 2020 ; Penerimaan: 30 Januari 2020; Publikasi : 14 Februari 2020

### **ABSTRAK**

Pada lansia timbul keluhan sulit tidur pada waktu malam hari, dimana episode tidur cenderung memendek, dan hampir tidak memiliki waktu tidur yang dalam. Jika hal ini terus berlanjut dapat beresiko mengalami gangguan dalam kualitas tidur lansia. Fenomena yang terjadi pada lansia ditemukan 4 dari 5 lansia mengeluh tidak dapat tidur nyenyak di malam hari, pada siang hari sering menguap, tidak konsentrasi dan konjungtiva bawah tampak kehitaman. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh jalan santai terhadap kualitas tidur lansia. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, desain quasi eksperimen dengan pendekatan pre and post without control. Sampel penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, 10 responden. Instrumen untuk menilai kualitas tidur: menggunakan PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index). Hasil penelitian univariat diperoleh data pre test bahwa 100% lansia memiliki kualitas tidur buruk dan hasil post tes diperoleh data 90% kualitas tidur lansia buruk dan 10% kualitas tidur baik. Pada paired sampel T-Test diperoleh p value  $0,000 < \alpha$  (0,05 berarti ada pengaruh jalan santai terhadap kualitas tidur lansia. Saran dalam penelitian adalah membuat jadwal kegiatan jalan kaki seminggu 3x di lingkungan panti untuk dapat meningkatkan kualitas tidur lansia.

Kata Kunci : Lansia, Kualitas tidur, Jalan santai.

### ***Abstract***

*In the elderly complaints arising from difficulty sleeping at night, where sleep episodes tend to be short, and almost do not have a deep sleep. If this continues, there is a risk of disturbance in the quality of sleep in the elderly. The phenomenon that occurs in the elderly is found 4 out of 5 elderly complained of not being able to sleep well at night, during the day often evaporates, no concentration and the lower conjunctiva looks black. The purpose of this study was to determine the effect of a relaxing walk on the quality of sleep in the elderly. This research uses quantitative methods, quasi-experimental design with a pre and post without control approach. The sample of this study used a purposive sampling technique, 10 respondents. Instrument for assessing sleep quality: using PSQI. Univariate research results obtained pre-test data that 100% of elderly have poor sleep quality and post-test results obtained 90% of poor elderly sleep quality and 10% of good sleep quality. Paired T-Test samples obtained p value  $0,000 < \alpha$  (0.05 means that there is an influence of walking to the quality of sleep in the elderly. Suggestion in this research is to schedule a 3-week walk in the orphanage environment to improve the quality of sleep in the elderly.*

*Keywords: Elderly, Quality of sleep, Relaxing Walking.*



## Pendahuluan

### Latar belakang

Lansia dikatakan sebagai tahap akhir dari perkembangan manusia. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 tahun 2004, lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas (Kemenkes R.I, 2017).

Jumlah penduduk lansia di seluruh dunia diperkirakan lebih dari 629 juta jiwa (satu dari 10 orang berusia lebih dari 60 tahun), dan pada tahun 2025, lanjut usia akan mencapai 1,2 milyar. Pada tahun 2014, jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia menjadi 18,781 juta jiwa dan diperkirakan pada tahun 2025, jumlahnya akan mencapai 36 juta jiwa. Data Dinas Kesehatan Jawa Barat tahun 2013 menunjukkan jumlah lansia di Provinsi Jawa Barat sebanyak 3.280.461 jiwa.

Menurut data yang diperoleh dari *National Sleep Foundation* 2015 sekitar 67% dari 1.508 lansia di Amerika usia 65 tahun ke atas melaporkan adanya gangguan kualitas tidur, sebanyak 7,3 % lansia mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur. Di Indonesia gangguan tidur menyerang sekitar 50% lansia berusia > 65 tahun, yang mengalami kesulitan untuk memulai tidur dan mempertahankan tidur. Seiring dengan kemunduran fungsi organ tubuh, lansia sering mengalami masalah dengan kualitas tidur. Dengan bertambahnya usia, kualitas tidur pada kebanyakan lansia cenderung berubah, episode tidur dengan pergerakan mata yang cepat atau disebut REM (*Rapid eye Movement*) cenderung memendek. Terdapat penurunan progresif pada tahap tidur dengan pergerakan mata yang tidak cepat atau tahap NREM (*Non Rapid eye Movement*) 3 dan Tahap NREM 4, atau tidur yang

dalam, terbangun lebih sering pada malam hari dan membutuhkan banyak waktu untuk tidur (Potter & Perry, 2005). Penelitian Linda Waite (2014) didapatkan hasil bahwa para lansia mengalami gangguan tidur dengan hasil bahwa 13% lansia menyatakan jarang mendapat tidur nyenyak dan merasa segar pada pagi hari, 12% sulit untuk jatuh tertidur, 30% lansia mengatakan bahwa mereka sering terbangun tengah malam, 13% menyatakan bahwa mereka terbangun pada dini hari dan tidak dapat kembali jatuh tertidur.

Masalah kualitas tidur pada lansia ditandai dengan episode tidur cenderung memendek, terdapat penurunan yang progresif dan hampir tidak memiliki waktu tidur yang dalam. Beberapa hal yang dapat menyebabkan lansia mengalami gangguan tidur dalam stres situasional seperti masalah keluarga, penyakit atau kehilangan orang yang dicintai. Situasi stres ini dapat menyebabkan kesulitan kronik untuk mendapatkan tidur yang cukup. Dapat pula disebabkan oleh kekuatiran dan kecemasan yang terjadi untuk mendapat tidur yang adekuat. Gangguan tidur yang terjadi ini akan berpengaruh pada kualitas tidur yang didapat.

Lansia paling sulit untuk tidur dan paling mudah untuk terbangun dari tidur dan menghabiskan waktu pada tahap mengantuk dan sangat sedikit waktu dalam mimpi. (Miller, dan Carpenito, 2000) dalam Lilikma'rifatul, 2011).

Oleh karena itu perlunya aktivitas fisik yang dapat dilakukan pada pagi atau siang hari yang dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur pada lansia. Aktifitas fisik itu dapat berupa berjalan kaki, berkebun, mencuci pakaian, mengepel lantai,

senam dan lain-lain (Proverawati, 2012).

Berjalan kaki dengan cara berjalan santai merupakan olah raga jalan kaki yang lambat. Walaupun kelihatannya sangat ringan, akan tetapi hal ini termasuk olahraga karena menggunakan otot-otot tubuh secara terus-menerus. (Arkan dkk., 2015). Manfaat dari jalan santai tersebut terutama berdampak pada fisiologis langsung adalah mengatur kadar gula darah, merangsang adrenalin dan nonadrenalin dan meningkatkan kualitas dan kuatitas tidur (Marryam, 2012)

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan mengetahui pengaruh olahraga jalan santai terhadap kualitas tidur lansia di pantiwerdha di Bandung.

## Tinjauan Pustaka

Menua bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan kumulatif, merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh yang berakhir dengan kematian. (Artinawati,2017). Tidur adalah proses fisiologis yang bersiklus dan bergantian dengan periode yang lebih lama dari keterjagaan (Potter & Perry, 2005). Tidur ditandai dengan aktivitas fisik yang minimal, perubahan proses fisiologis tubuh, dan penurunan respon terhadap rangsangan eksternal (Kozier, 2008). Manfaat tidur adalah meregenerasi sel-sel tubuh yang rusak menjadi sel-sel yang baru, mengistirahatkan tubuh yang letih akibat aktivitas seharian, meningkatkan kekebalan tubuh dari serangan penyakit, menambah konsentrasi dan kemampuan fisik

sehingga dapat beraktivitas dengan baikdur yang cukup dapat mengurangi stres ,tidur dapat mengurangi resiko depresi, tidur dapat meningkatkan memori, meningkatkan kecerdasan (Siregar, 2011).

Individu mengalami irama siklus sebagai bagian dari kehidupan mereka setiap hari. Irama yang paling dikenal adalah irama diurnal atau irama sirkadian, yang merupakan siklus 24 jam yaitu siang dan malam (Potter & Perry,2005).

Irama sirkadian mempengaruhi pola fungsi biologis utama dan fungsi perilaku. Fluktuasi dan perkiraan suhu tubuh, denyut jantung, tekanan darah, sekresi hormon, kemampuan sensorik, dan suasana hati tergantung pada pemeliharaan siklus sirkadian 24 jam. Irama sirkadian dipengaruhi oleh cahaya dan suhu, selain faktor eksternal seperti aktivitas sosial dan rutinitas pekerjaan. Tahap yang normal melibatkan dua fase yaitu pergerakan mata yang tidak cepat (tidur *nonrapideye movement*, NREM) dan pergerakan mata yang cepat (tidur *rapid eye movement*, REM ) yang terbagi menjadi beberapa tahapan (Potter & Perry, 2005).

Jumlah tidur total tidak berubah sesuai pertambahan usia, akan tetapi kualitas tidur menjadi berubah pada kebanyakan lanjut usia. Episode tidur REM cenderung memendek, terdapat penurunan yang progresif pada tahap tidur REM 3 dan 4, beberapa lanjut usia hampir tidak memiliki tahap 4 yang dalam (Potter dan Perry,2006).

Usia merupakan salah satu faktor penentu lamanya tidur yang dibutuhkan seseorang. Semakin tua usia, maka semakin sedikit pula lama tidur yang dibutuhkan. Pada lansia pola tidur sekitar 6 jam sehari, 20-25% tidur REM, tidur tahap IV nyata

berkurang kadang-kadang tidak ada. Mungkin mengalami insomnia dan sering terbangun sewaktu tidur malam hari (Asmadi, 2008). Beberapa lansia mengalami penurunan kualitas tidur yang dipicu oleh gangguan dengan gejala sering terjaga pada malam hari, sering kali terbangun pada dini hari, dan sulit untuk tertidur. (Davidson & Kring, 2006). Episode tidur REM cenderung meningkat, adanya penurunan progresif dalam tahap III dan IV NREM, beberapa lansia hampir tidak memiliki tidur nyenyak. Seorang lansia terbangun lebih sering pada malam hari dan memerlukan banyak waktu agar dapat tidur kembali. Kecenderungan untuk tidur siang dampaknya semakin terjaga di malam hari (Potter & Perry, 2010).

Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur atau tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Tanda-tanda kekurangan tidur dapat dibagi menjadi tanda fisik dan tanda psikologis. Tanda fisik berupa ekspresi wajah (area gelap di sekitar mata, bengkak di kelopak mata, konjungtiva kemerahan dan mata terlihat cekung, kantuk yang berlebihan, tidak mampu berkonsentrasi, tanda kelelahan seperti penglihatan kabur. Sedangkan tanda psikologisnya menarik diri, apatis, dan respon menurun, mudah tersinggung dan gelisah (Hidayat, 2006).

Kualitas tidur dapat diukur menggunakan *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI). Alat ini merupakan alat untuk menilai kualitas tidur alat ini terdiri dari 18 poin pertanyaan yang berada di dalam 7 komponen nilai. 18 pertanyaan itu mengkaji secara luas faktor yang berhubungan dengan tidur seperti durasi tidur, laterasi tidur dan masalah tidur. Setiap

komponen skor memiliki rentang nilai 0-3. Ketujuh komponen dijumlahkan sehingga terdapat skor 0-21, dimana skor lebih dari 5 menandakan kualitas tidur yang buruk (Buysse, 1988 dalam Silvanasari, 2012).

Aktivitas fisik ialah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Beraktifitas fisik yang baik dan teratur akan membantu keadaan tubuh tetap terjaga dengan baik, baik itu aktivitas yang bersifat aerobik maupun aktivitas yang anaerobik. Banyak sekali aktivitas yang bersifat aerobik yang dianjurkan untuk diberikan kelompok lansia, agar keadaan kebugaran dan kesegaran jasmani tubuh pada lansia tetap terjaga dan terkendali yaitu misalnya dengan jalan kaki, jogging, melompat, bersepeda baik yang stasioner maupun yang jalan, serta senam lansia. Olahraga yang dianjurkan bagi mereka yang berusia diatas 50 tahun adalah jalan kaki dan berenang. Bermanfaat atau tidaknya program olahraga yang dilakukan oleh lansia juga tergantung dari program yang dijalankan. Sebaiknya program latihan yang dijalankan harus memenuhi konsep FITT (*Frekuensi, Intensity, Time, Type*). (Sriwahyuniati, 2008 dalam Laelasari dkk, 2015). Jalan kaki merupakan aktifitas fisik yang sangat sederhana dan dapat dilakukan oleh semua golongan. Jalan kaki juga merupakan olahraga rekreasi yang dapat meningkatkan kebugaran karena bersifat olahraga aerobik (Hasibuan, 2010 dalam Dini 2105). Jalan santai merupakan olah raga jalan kaki yang lambat. Walaupun kelihatannya sangat ringan, akan tetapi hal ini termasuk olahraga karena

menggunakan otot-otot tubuh secara terus-menerus. (Arkan dkk., 2015).

Manfaat dari jalan kaki tersebut terutama berdampak pada fisiologis langsung adalah mengatur kadar gula darah, merangsang adrenalin dan nonadrenalin dan meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur, sedangkan dampak jangka panjangnya untuk meningkatkan daya tahan aerobik atau kardiovaskuler, kekuatan otot rangka, kelenturan, keseimbangan dan koordinasi gerak sehingga dapat mencegah terjadinya jatuh, kelincihan gerakan.

Manfaat psikologis berdampak langsung pada memberi perasaan santai, mengurangi ketegangan dan kecemasan, meningkatkan perasaan senang, dampak jangka panjang berdampak pada kesegaran jasmani, kesehatan jiwa, fungsi kognitif, penampilan dan fungsi motorik, keterampilan (Marryam, 2012).

Teknik jalan santai tersebut dilakukan dengan dianjurkan untuk memperhatikan beberapa hal yaitu frekuensi, intensitas, dan *time* atau waktu yang meliputi formulasi frekuensi melakukan latihan selama waktu tertentu, intensitas latihan yang dilakukan, dan waktu atau kuantitas pelaksanaan olahraga perhari (Sugiono, 2010 dalam Dini, 2015).

### Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *kuantitatif*. Desain penelitian ini adalah rancangan *quasi eksperimental* yaitu *pre and post without control*.

$O_1 \times O_2$

Skema 1.1 Rancangan penelitian (Sugiyono, 2012)

Keterangan:

$O_1$  = nilai pengukuran awal (*pretest*) sebelum dilakuakn perlakuan

X= perlakuan (*treatment*)

$O_2$ = nilai pengukuran akhir (*posttest*) setelah dilakukan perlakuan

Variabel Independen dalam penelitian ini adalah jalan santai dan Variabel Dependen dalam penelitian ini adalah kualitas tidur lansia di Panti Werdha Bandung. Jumlah populasi 22 lansia dengan sampel 10 lansia yang sesuai dengan kriteria inklusi yaitu lansia yang berusia > 60 tahun, lansia yang tidak mengalami keterbatasan gerak dan kooperatif selama penelitian berlangsung. Teknik sampel yang dipakai menggunakan *Purposive Sampling*, yaitu suatu metode pemilihan sampel yang dilakukan dengan maksud dan tujuan yang ditentukan oleh peneliti (Dharma, 2011).

Hipotesa penelitian ini :  $H_1$ =Ada pengaruh jalan santai terhadap kualitas tidur lansia di Panti Werdha Bandung. Proses pengumpulan data dengan memberikan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Tehnik analisa data univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisa bivariat menggunakan T Test. Pengujian statistik dengan *uji t-test (paired samples)* dengan taraf kemaknaan 95% (alpa 0,05), dimana uji beda yang dilakukan pada rata-rata dari kelompok sampel yang sama (Notoatmodjo, 2015).

### Hasil Penelitian

#### A. Karakteristik Responden

Tabel 1.1

Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin lansia di Panti Werdha Bandung (n = 10 orang)

Jenis kelamin	n	%
Perempuan	6	60
Laki-laki	4	40

Total	10	100
-------	----	-----

Berdasarkan tabel 1.1 didapatkan bahwa lebih dari setengah (60% ) responden berjenis kelamin perempuan

Tabel 1.2.  
Distribusi frekuensi responden berdasarkan kelompok usia di Panti Werdha Bandung

Kelompok umur WHO,2008	n	%
Usia Lanjut 60-74 ( <i>elderly</i> )	6	60
Usia Lanjut Tua 75-90 ( <i>old</i> )	4	40
Total	10	100

Berdasarkan tabel 1.2 didapatkan data karakteristik kelompok umur menurut WHO bahwa lebih dari setengahnya (60%) termasuk dalam kelompok umur usia lanjut (*elderly*)

### B. Analisa Univariat

Tabel 1.3.  
Distribusi frekuensi kualitas tidur lansia di Panti Werdha sebelum dilakukan jalan santai Februari 2017(*pre test*)

Kualitas tidur	n	%
Baik	0	0
Buruk	10	100
Total	10	100

Pada tabel 1.3 dapat dilihat bahwa keseluruhan responden (100% ) memiliki kualitas tidur buruk

Tabel 1.4  
Distribusi frekuensi kualitas tidur lansia di Panti Werdha Bandung setelah dilakukan jalan santai Februari 2017 (*post test*)

Kualitas tidur	n	%
Baik	1	10
Buruk	9	90
Total	10	100

Pada tabel 1.4 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden

(90%) memiliki kualitas tidur buruk.

### C. Analisa Bivariat

Tabel 1.5  
Hasil Uji T-Test sampel berpasangan sebelum dan sesudah dilakukan jalan santai pada lansia di Panti

	N	Rerata ± s.d	Perbedaan Rerata ± s.d	P
Kualitas tidur sebelum perlakuan	10	11.6 ±2.54	42 ± 0.09	0,000
Kualitas tidur sesudah perlakuan	10	7.4 ± 2.45		

### Werdha Bandung

Tabel 1.5 menunjukkan hasil pengujian secara statistik didapatkan perbedaan rerata =  $42 \pm 0.09$  dan *P-value* = 0,000 dibandingkan dengan nilai *alpha* ( 0,05 maka *P-value* ≤ hal ini dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima sehingga didapatkan kesimpulan ada pengaruh antara jalan santai dengan perubahan kualitas tidur pada lansia di Panti Werdha Bandung.

### Pembahasan

1. Kualitas tidur pada lansia sebelum dilakukan jalan santai di Panti Werdha Bandung.

Berdasarkan data hasil penelitian kualitas tidur lansia sebelum dilakukan jalan santai yang dilihat pada tabel 1.5 diketahui seluruh responden,yaitu 10 orang (100%) memiliki kualitas tidur yang buruk yang ditandai dengan kesulitan untuk memulai tidur, terbangun tengah malam dan terbangun karena harus ke kamar mandi. Lansia yang mempunyai kualitas tidur buruk karena

dipengaruhi oleh gangguan psikososial, fisik.

Berdasarkan tabel 1.1 bahwa 60% responden berjenis kelamin perempuan dan 40% berjenis kelamin laki-laki. Sebagian besar responden yang mengalami kualitas tidur buruk adalah perempuan di bandingkan laki-laki dan perempuan memiliki kualitas tidur buruk yang lebih tinggi. Hal di atas menunjukkan bahwa jenis kelamin mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Wanita memiliki kualitas tidur yang buruk disebabkan karena terjadi penurunan pada hormon progesteron dan estrogen yang mempunyai reseptor di hipotalamus, sehingga memiliki andil pada irama sirkadian dan pola tidur secara langsung. Kondisi psikologis, meningkatnya kecemasan, gelisah dan emosi sering tidak terkontrol pada wanita akibat penurunan hormon estrogen yang bisa menyebabkan gangguan tidur.

## 2. Kualitas tidur pada lansia setelah dilakukan jalan santai di panti werdha Bandung.

Berdasarkan hasil pengukuran sesudah dilakukan jalan santai sesuai dengan prosedur yaitu dilakukan jalan santai dengan durasi 30-60 menit dengan batasan jarak yang sudah ditentukan dan kegiatan dilaksanakan pada sore hari selama 3x dalam seminggu. Kualitas tidur diukur dengan instrumen yang sama, yaitu PSQI dan diperoleh hasil yang menunjukkan peningkatan kualitas tidur yang bermakna antara sebelum dan sesudah dilakukan jalan santai.

Jalan santai adalah merupakan olah raga jalan kaki yang lambat. Walaupun kelihatannya sangat

ringan, akan tetapi hal ini termasuk olahraga karena menggunakan otot-otot tubuh secara terus-menerus. (Arkan dkk., 2015). Setelah pemberian terapi responden mengatakan tidur lebih nyenyak dan bungun pada malam hari berkurang. Berdasarkan observasi peneliti selama dilakukan jalan santai lansia antusias dan bersemangat dalam menjalani terapi selama 3 minggu. Terapi jalan santai yang diberikan kepada lansia di Panti Werdha Bandung memberikan pengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur para lansia.

Peningkatan kualitas tidur yang dialami responden disebabkan oleh karena jalan kaki tersebut terutama berdampak pada fisiologi langsung dimana dapat meningkat kualitas dan kuantitas tidur, sedangkan dampak jangka panjangnya untuk meningkatkan daya tahan aerobik atau kardiovaskuler, kekuatan otot rangka, kelenturan, keseimbangan dan koordinasi gerak sehingga dapat mencegah terjadinya jatuh, kelincahan gerakan (Marryam, 2012). Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Hidayah, 2015). Yang berjudul “ Efektifitas Olahraga Jalan Kaki terhadap Penurunan Depresi pada Lansia di Panti Werdha” menunjukkan adanya pengaruh olah raga jalan kaki mempunyai efektifitas terhadap penurunan depresi pada lansia di Panti Werdha Lawang.

## 3. Pengaruh jalan santai terhadap kualitas tidur lansia di Pondok Lansia Tulus Kasih Bandung

Hasil penelitian pada tabel 1.5 menunjukkan bahwa jumlah responden 10 lansia, skor pretest rerata  $\pm$  s.d  $11.6 \pm 2.54$  dan skor  $7.4 \pm 2.45$ . Hasil *P-value* = 0,000 maka dapat disimpulkan bahwa ada



pengaruh jalan santai terhadap kualitas tidur lansia di Panti Werdha Bandung. Olahraga jalan santai merupakan olah raga jalan kaki yang lambat. Walaupun kelihatannya sangat ringan, akan tetapi hal ini termasuk olahraga karena menggunakan otot-otot tubuh secara terus-menerus. (Arkan dkk., 2015). Manfaat dari jalan santai tersebut terutama berdampak pada fisiologis langsung adalah mengatur kadar gula darah, merangsang adrenalin dan nonadrenalin dan meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur (Marryam, 2012).

Di dukung oleh penelitian (Arkan dkk,2015).”pengaruh olah raga jalan santai terhadap kadar glukosa darah pada pasien diabetes” menyatakan bahwa menunjukan bahwa olahraga jalan kaki memiliki pengaruh yang bermakna terhadap penurunan kadar glukosa darah. Olah raga jalan santai juga merupakan olahraga rekreasi yang dapat meningkatkan kebugaran karena bersifat olahraga aerobik bila dilakukan terus menerus minimal 30 menit, olahraga sedang seperti berjalan kaki akan membuat tubuh melepaskan hormon endorfin (hormon bahagia) ke dalam aliran darah, sehingga mengurangi stres dan kecemasan. Manfaat dari jalan kaki tersebut terutama berdampak pada fisiologis langsung adalah mengatur kadar gula darah, merangsang adrenalin dan nonadrenalin dan meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur, sedangkan dampak jangka panjangnya untuk meningkatkan daya tahan aerobik atau kardiovaskuler, kekuatan otot rangka, kelenturan, keseimbangan dan koordinasi gerak sehingga dapat mencegah terjadinya jatuh, kelincuhan gerakan.

### Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini keterbatasan penelitian

## Simpulan Dan Saran

### A. Simpulan

1. Karakteristik responden didapatkan bahwa lebih dari setengah (60% ) responden berjenis kelamin perempuan dan lebih dari setengahnya (60%) termasuk dalam kelompok umur usia lanjut (*elderly*).
2. Hasil kualitas tidur pada pre tes didapatkan seluruhnya (100%) mengalami kualitas tidur buruk dan hasil post tes kualitas tidur pada lansia di Panti Werdha Bandung setelah dilakukan jalan santai (10%) mengalami kualitas tidur baik dan 90% kualitas tidur buruk.
3. Ada pengaruh jalan santai terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di Panti Werdha Bandung dimana nilai  $p=0,000$

### B. Saran

1. Bagi lansia Memberikan motivasi pada lansia untuk rajin melakukan jalan santai minimal 3x seminggu di sekitar kompleks Panti Werdha dan membentuk grup lansia peserta jalan santai yang dikoordinir oleh salah seorang lansia dengan pendampingan dari petugas panti.
2. Bagi Panti Werdha Bandung Menyarankan untuk membuat jadwal kegiatan jalan kaki seminggu 3x seminggu di lingkungan sekitar panti.
3. Bagi peneliti selanjutnya Disarankan untuk peneliti selanjutnya melakukan

penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia.

### Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* Jakarta: Rineka Cipta
- Arkan, Adi, Widiya, dkk. 2015. Pengaruh olahraga jalan santai terhadap kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus. <http://eprints.ums.ac.id/39408/9/Naskah%20Publikasi.pdf>
- Artinawati, Sri. 2014. *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Penerbit in media. Bogor
- Asmadi. 2008. *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Budiarto, E. 2008. *Biostatistika untuk Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : EGC
- Buyse, D. J., et al. *The Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI): A New Instrument for Psychiatric Practise and Research*. Pittsburgh: Elsevier Scientific Publishers Ireland Ltd.
- Dharma, Kelana, Kusuma. 2011. *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Trans Info Media.
- Dini, D ,F. 2015. Pengaruh *therapeutic exercise walking* terhadap klien dengan penyakit paru obstruksi kronik. <https://repository.unej.ac.id/handle/123456789/65768>
- Evi Karota. 2003. *Kualitas tidur dan faktor-faktor gangguan tidur klien lanjut usia* [http://www.jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/view/159/pdf\\_94](http://www.jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/view/159/pdf_94)
- Fefi, P. N. 2014. Pengaruh terapi musik keroncong dan aroma terapi lavender (*lavandula agustivolia*) terhadap peningkatan kualitas tidur lansia. <http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id/files/disk1/12/01-gdl-fefiputrin-567-1-skripsi-%29.pdf>
- Hidayah, Nurul. 2015. Efektifitas Olahraga Jalan Kaki terhadap Penurunan Depresi pada Lansia di Panti Werdha. <http://mpsi.umm.ac.id/files/file/226-232%20Nurul%20Hidayah.pdf>.
- Irwina. 2012. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk pada lansia di Desa Wonojati Kabupaten Jember* <http://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/3229/Irwina%20Angelia%20Silvanasari.pdf?sequence>
- Khomarun dkk. 2013. Pengaruh aktivitas fisik jalan pagi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi stadium I. <http://jurnal.poltekekes-solo.ac.id>
- Khusnul Khasanah. 2012. *Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial "MANDIRI"* Semarang <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jnursing>
- Kimio, Sugaya, dkk. 2007. *Effects of walking exercise on nocturia in the elderly* [https://www.jstage.jst.go.jp/article/biomedres/28/2/28\\_2\\_101/\\_pdf](https://www.jstage.jst.go.jp/article/biomedres/28/2/28_2_101/_pdf)
- Laelasari dkk, 2015. Faktor-faktor yang berhubungan dengan aktivitas fisik lansia <https://www.scribd.com/doc/280038087/JURNAL-FAKTOR->

[FAKTOR-AKTIVITAS-FISIK-PADA-LANSIA-pdf.](#)

- Maryam Siti dkk, 2012. *Mengenal Usia dan Lansia dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika.
- Notoatmodjo, Soekidjo, 2015. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rinerka Cipta
- Nugroho, W. 2008. *Keperawatan Gerontik & Geriatrik Edisi 3*. Jakarta. EGC
- Nugroho, Dwi, Saputro. 2015. Pengaruh jalan santai terhadap tekanan darah pada lansia. <http://eprints.ums.ac.id/39652/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
- Potter, Patricia A. 2006. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: konsep proses dan praktik*, Ed 1. Vol 2, Jakarta:EGC
- Rachmah. 2015. Aktivitas Fisik Pada Lanjut Usia. <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/132256204/Aktivitas%20Fisik%20Lansia.pdf>
- Randy, S, Y, 2013. Perbandingan Antara Lansia Yang Melakukan Olahraga Jalan Kaki Dengan Tenis Terhadap Kebugaran Jasmani (*Health Related Physical Fitness*) [http://repository.upi.edu/3403/5/S\\_IKOR\\_0901362\\_Chapter3.pdf](http://repository.upi.edu/3403/5/S_IKOR_0901362_Chapter3.pdf)
- Riyanto, Agus, 2011. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Saryono & Widiyanti, A.T. 2012. *Catatan Kuliah Kebutuhan Dasar Manusia*. Cetakan 2. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Setiadi. 2013. *Konsep dan Praktek Penulisan Riset Keperawatan*, Ed 2. Yogyakarta, Graha Ilmu
- Silvanasari, I. A. 2012. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur yang Buruk Pada Lansia. <http://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/3229/Irwina%20Angelia%20Silvanasari.pdf?sequence=1>
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung :Alfabeta
- Yudi Abdul. 2014. *Pengaruh akupresur terhadap kualitas tidur lansia di balai perlindungan sosial Tresna Werdha* <http://repository.unpad.ac.id/19565/1/Pengaruh-Akupresur-Terhadap-Kualitas-Tidur-Lansia.pdf>