

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KELELAHAN FISIK PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS MOTOBOI KECIL

Salsa Sasmita Ismail¹, Grace I. V. Watung², Siska Sibua³, Widya Astuti⁴

¹ Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika Kotamobagu

Korespondensi : salsaismail2@gmail.com

ABSTRAK

Lanjut usia (lansia) merupakan periode akhir dalam kehidupan manusia dimana seseorang mulai mengalami perubahan dalam hidupnya yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, psikologis dan kognitif. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan kualitas tidur dengan kelelahan fisik pada lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Motoboi Kecil. Metode : Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Stratified Random Sampling* dengan jumlah 75 sampel. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Selanjutnya data yang terkumpul dan diolah dengan cara menggunakan computer dengan program SPSS Versi 25 untuk analisa dengan uji statistik dengan tingkat kemaknaan ($\alpha \leq 0,05$). Hasil penelitian : Berdasarkan hasil uji statistic dengan menggunakan uji Chi-square diperoleh nilai *p-value* = 0,004 lebih kecil dari nilai *p-value* $\leq 0,05$ yang berarti H_0 ditolak maka ada hubungan kualitas tidur dengan kelelahan fisik pada lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Motoboi Kecil. Kesimpulan : Terdapat hubungan yang signifikan dan kuat antara kualitas tidur dengan kelelahan fisik pada lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Motoboi Kecil. Diharapkan Kepada pihak Puskesmas Motoboi Kecil agar terus meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kualitas tidur dengan kelelahan fisik pada lansia melalui sosialisasi dan seminar. Agar supaya masyarakat memahami betul pentingnya kualitas tidur yang baik.

Kata kunci : Kualitas Tidur, Kelelahan Fisik, Lansia

ABSTRACT

*Elderly (elderly) is the final period in human life where a person begins to experience changes in his life which are marked by physical, psychological and cognitive changes. This study aims to determine the relationship between sleep quality and physical fatigue in the elderly in the working area of the Motoboi Kecil Health Center UPTD. Methods : This study uses quantitative research using descriptive analytic methods with a cross sectional approach. The sampling technique in this study was stratified random sampling with a total of 75 samples. Data collection using a questionnaire. Furthermore, the data was collected and processed using a computer with the SPSS Version 25 program for analysis using statistical tests with a significance level ($\alpha \leq 0.05$). Research Results : Based on the results of statistical tests using the Chi-square test, the *p-value* = 0.004 is less than the *p-value* ≤ 0.05 , which means that H_0 is rejected, so there is a relationship between sleep quality and physical fatigue in the elderly in the working area of the UPTD Puskesmas Motoboi Kecil. Conclusion : There is a significant and strong relationship between sleep quality and physical fatigue in the elderly in the working area of the UPTD Small Motoboi Health Center. It is hoped that the Motoboi Kecil Health Center will continue to increase public knowledge about sleep quality with physical fatigue in the elderly through outreach and seminars. So that people really understand the importance of good quality sleep.*

Keywords— *Sleep Quality, Physical Fatigue, Elderly.*

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan periode akhir dalam kehidupan manusia dimana

seseorang mulai mengalami perubahan dalam hidupnya yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, psikologis dan kognitif. (Maheshwari, 2018). Salah satu masalah

kesehatan bagi lanjut usia adalah gangguan tidur. Gangguan tidur adalah dimana seseorang mengalami gangguan dan perubahan waktu tidur yang menyebabkan ketidaknyamanan dan mengganggu aktifitas sehari-hari (Tarwoto, 2015). Adanya proses menua membuat lansia menjadi lebih mudah mengalami gangguan tidur. Gejala penting dari gangguan tidur pada lansia adalah kualitas tidur yang buruk pada lansia.

Menurut penelitian sebelumnya dilaporkan bahwa usia seseorang akan berpengaruh terhadap kondisi fisik dan biologis tubuh. Pada masa lansia akan mengalami perubahan atau penurunan fungsi tubuhnya. Salah satu diantaranya adalah berkurangnya kebutuhan tidur. Seseorang lansia akan terbangun lebih sering di malam hari, dan membutuhkan banyak waktu untuk jauh tertidur. Akan tetapi, pada lansia yang berhasil beradaptasi terhadap perubahan fisiologis dan psikologis dalam penuaan lebih mudah memelihara tidur dan keberlangsungan dalam siklus tidur yang mirip dengan dewasa muda. (Evi rianjani ddk, 2019). Menurut penelitian sebelumnya dilaporkan bahwa lansia dengan insomnia mengeluh rasa kantuk yang berlebihan di siang hari sehingga tubuh terasa lemah terutama pada ekstremitas, kelelahan rasa tidak nyaman, kehilangan nafsu makan, sakit kepala dan gangguan aktifitas. (Tsou, 2019).

Sebuah survey yang dilakukan pada 427 lansia yang tinggal dalam masyarakat, sebanyak 39% melaporkan mengalami mengantuk yang berlebihan dan kelelahan seperti kehilangan energi disiang hari, lansia menjadi tidak optimal dalam beraktivitas, kelelahan juga menjadikan lansia terlihat mengantuk sepanjang hari sehingga menurunkan minatnya untuk beraktivitas dan menurunkan ketahanan seorang lansia (Darmojo, 2019).

Berdasarkan penelitian sebelumnya dilaporkan bahwa Gangguan tidur merupakan variabel yang berhubungan dengan kelelahan pada lansia. Bahkan variabel ini merupakan variabel yang paling berpengaruh terhadap kelelahan dibandingkan dengan variabel lain berdasarkan analisis multivariat regresi logistik. Gangguan tidur memiliki dampak yang tidak baik untuk seseorang karena akan mempengaruhi aktivitas di siang hari akibat dari stamina yang menurun. Gangguan tidur sebagai variabel yang paling berpengaruh

terhadap kelelahan dapat dijelaskan karena dampak dari gangguan tidur, sehingga hubungan langsung antara gangguan tidur dengan kelelahan terlihat (Ridwansyah, Nurbeti & Sunarto, 2019).Lansia juga mengalami keluhan mudah lelah (*fatigui*), suatu kondisi dimana terdapat perasaan kepeyahan atau ketidakmampuan fisik dalam melakukan aktifitas. Kelelahan menjadi begitu penting untuk dihindari karena kondisi tersebut dapat menjadi faktor yang berhubungan dengan berbagai kondisi fisik lain. Penyakit, pola hidup, dan yang paling penting berhubungan dengan produktivitas kerja. (Ridwansyah, Nurbeti & Sunarto, 2019).

Istilah kelelahan selalu mengarah pada kondisi melemahnya tenaga seseorang untuk melakukan suatu kegiatan, meskipun hal itu bukan satu – satunya gejala. Kelelahan merupakan kondisi yang dimulai dari rasa letih yang kemudian mengarah kepada kelelahan mental atau fisik yang dapat menghalangi seseorang untuk dapat melaksanakan fungsinya dalam batas normal. Perasaan lelah ini lebih dari sekedar perasaan letih dan mengantuk, perasaan lelah ini terjadi ketika seseorang telah sampai pada batas kondisi fisik atau mental yang dimilikinya. Kelelahan dapat mengurangi hampir seluruh kemampuan fisik termasuk kekuatan, kecepatan, kecepatan reaksi, dan pengambilan keputusan .Gejala kelelahan yang dapat terlihat pada lansia yaitu seperti perasaan berat di kepala, kaki merasa berat, kaku dan canggung dalam gerakan, cenderung untuk lupa, merasa nyeri di punggung, tremor pada anggota badan, dan merasa kurang sehat. (Ridwansyah, Nurbeti & Sunarto, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan di UPTD Puskesmas Motoboi Kecil didapatkan data lansia pada bulan Desember tahun 2023 sebanyak 291 orang. Hasil wawancara kepada 10 orang lansia, 3 orang lansia mengatakan sulit untuk memulai tidur pada malam hari. Sedangkan 7 orang lansia mengeluh bisa tidur diatas jam 23.00 malam, sering terbangun di tengah malam untuk buang air kecil dan sulit untuk tidur lagi. Keluhan yang sering disampaikan oleh lansia yaitu pada siang hari sering merasa tidak segar, tidak bersemangat dalam melakukan aktifitas, kepala terasa berat, tidak fokus, kecepatan bekerja menurun dan lebih mudah merasa cemas. Berdasarkan masalah dan

fenomena diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan kualitas tidur dengan kelelahan fisik pada lansia di wilayah kerja UPTD puskesmas Motoboi Kecil.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Selanjutnya data yang terkumpul dan diolah dengan cara menggunakan komputer dengan program SPSS Versi 25 untuk analisa dengan uji statistik dengan tingkat kemaknaan ($\alpha \leq 0,05$). Populasi pada penelitian ini adalah jumlah lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Motoboi Kecil sebanyak 291 orang.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Stratifeid Random Sampling*, dimana pengambilan sampel melalui proses pembagian populasi kedalam strata, memilih sampel acak sederhana dari setiap stratum dan menggabungkannya kedalam sebuah sampel untuk menaksir parameter populasinya. Sampling merupakan suatu tindakan yang dilakukan dimana peneliti mengambil sampel dari suatu kesatuan yang dapat mewakili keseluruhan sampel yang akan diamati atau dipelajari. Sampel yang didapatkan yaitu sebanyak 75 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Motoboi kecil, salah satu puskesmas dengan rawat inap iyalah salah satu dari 5 puskesmas yang ada di kota Kotamobagu, Puskesmas Motoboi Kecil terletak di Kotamobagu Selatan, Kelurahan Motoboi Kecil. Puskesmas Motoboi Kecil berdiri daripada tahun 1974 sampai dengan sekarang. Puskesmas Motoboi Kecil memiliki luas wilayah 85,3 km, puskesmas motoboi kecil berkedudukan di kelurahan motoboi kecil. Batas wilayah yaitu sebelah timur berbatasan dengan kotamobagu timur, sebelah barat berbatasan dengan kotamobagu barat dan kecamatan lolayan, sebelah utara berbatasan dengan kotamobagu barat, sebelah selatan berbatasan dengan kabupaten Bolaang Mongondow kecamatan lolayan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Motoboi Kecil.

Usia	Frekuensi	%
60 -70 Tahun	46	61,3
71-90 Tahun	29	38,7
Total	75	100

Sumber data : Data primer (2023)

Berdasarkan tabel 1 Terlihat bahwa sebagian besar responden berusia 60-70 tahun sebanyak 46 orang , dengan besar persentase (61,3%). Sedangkan responden dengan usia 71- 90 tahun sebanyak 29 orang dengan persentase (38,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Motoboi Kecil.

Jenis Kelamin	Frekuensi	%
Laki – laki	35	46,7
Perempuan	40	53,3
Total	75	100

Sumber data : Data primer (2023)

Berdasarkan tabel 2 Menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, dengan besar persentase (53,3%), sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki, dengan besar persentase (46,7%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir Diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Motoboi Kecil.

Pendidikan Terakhir	Frekuensi	%
SD	21	28,0
SMP	22	29,3
SMA	19	25,3
S1	13	17,3
Total	75	100

Sumber data : Data primer (2023)

Berdasarkan Tabel 3 Menunjukkan bahwa tingkat pendidikan dinilai berdasarkan lulusan pendidikan terakhir yang telah ditempuh oleh responden. tingkat pendidikan terakhir terdiri dari SD, SMP, SMA dan sarjana (S1). Data menunjukkan bahwa jumlah pendidikan terakhir terbanyak pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) yaitu sebanyak 22 responden (29,3), dan minoritas yang berpendidikan sarjana (S1) yaitu 13 responden (17,3).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Riwayat Penyakit Diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Motoboi Kecil.

Riwayat Penyakit	Frekuensi	%
Hipertensi	20	26,7
Peradangan Sendi	13	17,3
Diabetes Millitus	16	21,3
Maag	16	21,3
Jantung	10	13,3
Total	75	100

Sumber data : Data primer (2023)

Berdasarkan tabel 4 Menunjukkan bahwa responden yang memiliki riwayat penyakit terbanyak ialah Hipertensi sebanyak 20 responden dengan besar persentase (26,7%). Sedangkan yang lebih sedikit ialah jantung sebanyak 10 responden dengan besar persentase (13,3%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Variabel Kualitas Tidur Pada Lansia Diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Motoboi Kecil.

Kualitas Tidur	Frekuensi	%
Baik	20	26,7
Buruk	55	73,7
Total	75	100

Sumber data : Data primer (2023)

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa responden dengan kualitas tidur baik sebanyak 20 responden, dengan besar persentase (26,7%). Sedangkan kualitas tidur buruk sebanyak 55 responden, dengan besar persentase (73,3%).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Variabel Kelelahan Fisik Pada Lansia Diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Motoboi Kecil.

Kelelahan Fisik	Frekuensi	%
Kelelahan Ringan	21	28,0
Kelelahan Berat	54	72,0
Total	75	100

Sumber data : Data primer (2023)

Berdasarkan table 6 menunjukkan bahwa responden dengan kelelahan ringan sebanyak 21 responden, dengan besar persentase (28,0%). Sedangkan kelelahan berat sebanyak 54 responden, dengan besar persentase (72,0%).

Tabel 7. Hasil analisis bivariat Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kelelahan Fisik Pada Lansia DI Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Motoboi Kecil

Kualitas Tidur	Kelelahan Fisik				p value
	Kelelahan Ringan		Kelelahan Berat		
	F	%	F	%	0.004
Baik	11	55,0	9	45,0	
Buruk	10	18,2	45	81,8	
Total	21	28,0	54	72,0	

Sumber data : Data primer (2023)

Berdasarkan Tabel 5.7 Tabulasi Silang Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kelelahan Fisik Pada Lansia DI Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Motoboi Kecil didapatkan bahwa dari 75 responden yang kualitas tidur baik dengan kelelahan ringan sebanyak 11 responden (22,0%) dan kualitas tidur baik dengan kelelahan fisik berat sebanyak 9 responden (45,0%), Sedangkan kualitas tidur buruk dengan kelelahan ringan sebanyak 10 responden (18,2%), dan kualitas tidur buruk dengan kelelahan berat sebanyak 45 responden (81,8).

Berdasarkan tabel 5.7 diatas diketahui nilai pada uji Chi-Square adalah sebesar 0.004, dimana nilai p value lebih kecil dari $\alpha = 0.005$, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat didapat diartikan bahwa ada hubungan kualitas tidur dengan kelelahan fisik pada lansia diwilayah kerja UPTD Puskesmas Motoboi Kecil. Dari hasil analisis bivariat didapatkan nilai *Odds Ratio* = 5,500 artinya kualitas tidur yang baik 5,5 kali lebih berpeluang kelelahan ringan dibandingkan dengan kelelahan berat.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan kualitas tidur dengan kelelahan fisik pada lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Motoboi Kecil. Berdasarkan hasil yang didapatkan dilapangan bahwa kualitas tidur pada lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Motoboi Kecil sebagian lansia atau responden mengalami kualitas tidur yang buruk. Hasil ini sesuai dengan hasil penelitian dari Trisnawati (2014) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang sangat bermakna antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada wanita pekerja PT. Kusuma Sandang

Mekarjaya. Semakin buruk kualitas tidur maka semakin tinggi tingkat kelelahannya.

Responden yang berkategori kualitas tidur baik dengan tingkat kelelahan ringan merasa memiliki energi yang cukup untuk melakukan aktivitas harian, namun responden dengan kualitas tidur buruk dan tingkat kelelahan berat merasa kehilangan energi atau tidak memiliki energi yang cukup dalam melakukan aktifitas harian. Lansia dapat mengalami kelelahan fisik yang lebih rentan dibandingkan dengan orang usia muda. Kelelahan fisik tersebut dapat dikurangi dengan kualitas tidur yang baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan kelelahan fisik. Peneliti meyakini bahwa hubungan tersebut merupakan hubungan yang saling timbal balik dimana jika kualitas tidur baik maka kelelahan fisik menjadi ringan, sedangkan jika kualitas tidur buruk maka kelelahan fisik menjadi berat. Berdasarkan hal tersebut, maka menjaga kualitas tidur dan mengurangi kegiatan di siang hari untuk menghindari kelelahan yang berarti untuk lansia sangat diperlukan. Peneliti berpendapat bahwa pemberian kebutuhan tidur untuk meningkatkan kualitas tidur serta mengurangi kelelahan sangat diperlukan sebagaimana saran yang diberikan oleh Jinju dan Hyunwoo (2016) dalam penelitiannya.

PENUTUP

Terdapat hubungan yang signifikan dan kuat antara kualitas tidur dengan kelelahan fisik pada lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Motoboi Kecil. Diharapkan Kepada pihak Puskesmas Motoboi Kecil agar terus meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kualitas tidur dengan kelelahan fisik pada lansia melalui sosialisasi dan seminar. Agar supaya masyarakat memahami betul pentingnya kualitas tidur yang baik.

UCAPAN TERIMA KASIH (Optional)

Terimakasih kami ucapkan kepada Responden di UPTD Puskesmas Motoboi Kecil dan Seluruh Pihak yang sudah membantu selama proses penelitian berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, D. & Laila, P. (2019). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Handapherang. *Jurnal Keperawatan Galuh*. 1(2): 104-123
- Amalia, I. Nurfa, and C. B. Ropyanto. "Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kelelahan Fisik Pada Lansia." *Faculty of Medicine* (2017).
- Arikunto, Suharsimi, (2018). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Alsaadi, S., et al. (2014). Poor Sleep Quality is Strongly Associated with Subsequent Pain Intensity in Patients with Acute Low Back Pain. *Arthritis & Rheumatology*. 66(5): 1388-1394
- Ashari, Muh. *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia*. Diss. Universitas Hasanuddin, 2021.
- Aspiani YR. 2014. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik*. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Azizah, Lilik M. (2016). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Badan Pusat Statistik (2021). *Laju Pertumbuhan Penduduk Sulawesi Utara Tahun 2021*
- BIAHIMO, Nur Uyuun I.; GOBEL, Inne Ariane; PULOGU, Siti Nursela. Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 2021, 9.1: 916-924.
- Darmojo, B. (2016). *Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta: Balai Penerbitan FKUI.
- Cherukuri, S., Bajo, M., Colussi, G., Corciulo, R., Fessi, H., Ficheux, M., Slon, M., Weinhandl, E., & Borman, N. (2018). *Home Hemodialysis Treatment And Outcomes: Retrospective Analysis Of The Knowledge To Improve* Komputindo.
- Ridwansyah, Nurbeti & Sunarto. Faktor – faktor yang berhubungan dengan kelelahan pada lanjut usia di desa umbulmartani, sleman tahun 2015. *JKKI*. 6 (4) : 168 – 197 ; 2015.
- Simora Endang. (2020). Cemas, Depresi dan Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Desa Lau Dendang

- Wilayah Kerja Puskesmas Bandar Khalipah.
- Sugiyono, 2018, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, Cet ke 27, Bandung: Alfabeta.
- Sumedi, T., et al. (2010). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia di Panti Wredha Dewanata Cilacap. *Jurnal Keperawatan Soedirman*
- SUSANTO, Ahmad Feri; WIJAYA, Arif; RONI, Faisol. HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANJUT USIA. *Jurnal EDUNursing*, 2021, 5.1: 23-37.
- Tarwoto dan Wartinah. (2016). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.