

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budhi Luhur merupakan lembaga pemerintah yang memberikan bimbingan dan pelayanan bagi lanjut usia. Panti Sosial ini terletak di Kasongan, Bangunjiwo Kasihan Bantul Yogyakarta. Luas Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budhi Luhur adalah 6.512 m, terdiri dari 8 asrama kelayan sebagai tempat tinggal lansia. Beberapa fasilitas penunjang juga tersedia, diantaranya dapur, klinik, aula, gedung kantor, gardu satpam dan rumah dinas bagi petugas PSTW.

Adapun Program yang dilakukan oleh PSTW Budhi Luhur antara lain: pelayanan regular (rutin), pelayanan subsidi silang, pelayanan harian lanjut usia (Day Care Service), trauma service, pelayanan perawatan rumah (Home Care Service), dan pelayanan tinggal sementara di Panti (Tetirah).

Visi Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budhi Luhur adalah mewujudkan lanjut usia yang sejahtera dan berguna. Fungsi dan tugas pokoknya berdasarkan keputusan gubernur DIY no. 160 tahun 2002 adalah sebagai pusat pelayanan pendampingan dan perlindungan bagi lanjut usia, pusat informasi tentang kesejahteraan sosial lansia dan pusat pengembangan

2. Gambaran Umum Subyek Penelitian

Subyek Penelitian merupakan kelayan rutin yang masuk dalam program rutin. Program ini memberikan pelayanan kepada lansia yang mengalami permasalahan sosial maupun ekonomi yang tinggal di panti. Adapun syarat lansia masuk program rutin diantaranya adalah : usia 60 tahun keatas, sehat jasmani dan rohani, tidak punya sanak keluarga atau terlantar, ada yang bertanggungjawab dan bersedia tinggal di PSTW. Subyek Penelitian berjumlah 46 orang dengan kriteria inklusi lansia yang ikut senam lansia dan berumur 60 tahun keatas, tinggal di PSTW, dapat berkomunikasi dengan baik serta bersedia menjadi subyek penelitian.

3. Karakteristik Subyek Penelitian

Karakteristik Subyek Penelitian dikelompokkan berdasarkan umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, status perkawinan, ada dan tidaknya keluarga, frekuensi kunjungan keluarga dan lama subyek penelitian tinggal di PSTW Budhi Luhur. Kelompok usia menunjukkan presentase yang tidak jauh berbeda. Jumlah presentase untuk kelompok usia 60-70 tahun sebanyak 17 orang, untuk kelompok usia 71-80 tahun sebanyak 16 orang, dan untuk kelompok usia diatas 80 tahun sebanyak 13 orang.

Subyek Penelitian sebanyak 78.3% pernah menikah, sisanya yaitu 21.7% tidak pernah menikah. Hal itu mungkin menjadi salah satu penyebab lansia ditempatkan di PSTW, yaitu karena tidak ada keluarga atau keturunan yang merawatnya di rumah. Presentasi frekuensi kunjungan keluarga untuk lansia yang masih mempunyai keluarga sebesar 82.6%. Sedangkan

sebanyak 17.4% tidak mendapat kunjungan keluarga. Ini bisa menunjukkan kurangnya dukungan yang diberikan keluarga kepada lansia (lihat tabel 4).

Tabel 4. Distribusi frekuensi tentang karakteristik Subyek Penelitian di PSTW Budhi Luhur Periode April-Mei 2014

No.	Karakteristik Subyek Penelitian	Frekuensi	Presentase(%)
1	Umur		
	a. 60-70 th	a. 17 orang	a. 36.9%
	b. 71-80 th	b. 16 orang	b. 34.7%
	c. > 80 th	c. 13 orang	c. 28.4%
2	Jenis Kelamin		
	a. Laki-Laki	a. 14 orang	a. 30.4%
	b. Perempuan	b. 32 orang	b. 69.6%
3	Tingkat Pendidikan		
	a. Tidak Sekolah	a. 28 orang	a. 60.9%
	b. SD	b. 5 orang	b. 13%
	c. SMP	c. 3 orang	c. 6.5%
	d. SMA	d. 7 orang	d. 15.2%
	e. D3/PT	e. 2 orang	e. 4.3%
4	Status Perkawinan		
	a. Menikah	a. 36 orang	a. 78.3%
	b. Tidak Menikah	b. 10 orang	b. 21.7%
5	Adanya Keluarga		
	a. Ada	a. 38 orang	a. 82.6%
	b. Tidak ada	b. 8 orang	b. 17.4%
6	Frekuensi Kunjungan Keluarga (bagi yang memiliki keluarga)		
	a. Tidak ada	a. 25 orang	a. 54.3%
	b. Ada :	b. ada:	b. ada:
	a. 1x/pekan	a. 13 orang	a. 28.3%
	b. 1x/bulan	b. 4 orang	b. 8.7%
	c. 1x/6 bulan	c. 1 orang	c. 2.2%
	d. 1x/tahun	d. 3 orang	d. 6.5%
7	Lama tinggal di panti		
	a. < 6 bulan	a. 11 orang	a. 23.9%
	b. > 6 bulan	b. 35 orang	b. 76.1%
8	Keikutsertaan senam lansia		
	a. <3 kali/minggu	a. 9 orang	a. 19.6%
	b. 3-5 kali/minggu	b. 37 orang	b. 80.4%

4. Aktivitas Lanjut Usia

Kegiatan lansia program rutin di PSTW Budhi Luhur Bantul Yogyakarta dilaksanakan dari hari senin sampai hari sabtu. Kegiatan yang dilaksanakan antara lain pada hari senin yaitu senam bugar lansia seri A dan bimbingan sosial, hari selasa senam bugar lansia seri B dan keterampilan (membuat sulak, sapu, keset, menyulam, menjahit dll), hari rabu senam bugar lansia seri C dan dendang ria (organ tunggal dan gamelan), hari kamis senam bugar lansia seri D dan bimbingan rohani, hari jum'at tidak ada senam lansia, kelayan membersihkan wisma masing-masing, hari sabtu senam lansia seri tongkat dan dendang ria (organ tunggal dan gamelan), hari minggu tidak ada program rutin (lihat tabel 5).

Tabel 5. Kegiatan lansia program rutin di PSTW Budhi Luhur Bantul Yogyakarta

No.	Hari	Jam	Kegiatan
1	Senin	07.30-08.00	- Senam Bugar Lansia Seri
		09.00-10.00	A - Bimbingan Sosial
2	Selasa	07.30-08.00	-Senam Bugar Lansia
		09.00-10.00	Seri B -Keterampilan (membuat sulak, sapu, keset, menyulam, menjahit dll)
3	Rabu	07.30-08.00	-Senam Bugar Lansia
		09.00-10.00	Seri C - Dendang Ria(Organ Tunggal dan Gamelan)
4	Kamis	07.30-08.00	-Senam Bugar Lansia

		09.00-10.00	Seri D -Bimbingan Rohani
5	Jum'at	Jum'at bersih	Tidak ada senam lansia, kelayan membersihkan wisma masing-masing
6	Sabtu	07.30-08.00 09.00-10.00	-Senam Bugar Lansia Seri Tongkat -Dendang Ri (Organ Tunggal dan Gamelan)
7	Minggu	Libur	

Sumber data : profil PSTW Budhi Luhur Yogyakarta

Selain kegiatan di atas terdapat pula program Trauma Center bagi lansia yang berada didalam panti. Program ini bertujuan menangani lansia yang mengalami trauma, baik secara fisik, sosial psikologis dan spiritual. Program ini dilakukan sekali dalam 2 minggu berupa ceramah dalam forum umum yang berisi masukan-masukan atau cara beradaptasi dan berinteraksi lansia dengan segenap komponen yang ada di Panti.

5. Hubungan senam lansia dengan kualitas tidur pada lansia di PSTW

Budhi Luhur Yogyakarta periode April-Mei 2014

Kelompok subyek penelitian yang mengikuti senam lansia kurang dari 3 kali dalam sepekan memiliki kualitas tidur yang baik (skor < 6) sejumlah 6 orang , dan untuk kelompok subyek penelitian yang memiliki kualitas tidur yang buruk (skor \geq 6) sejumlah 3 orang. Kelompok subyek penelitian yang mengikuti senam lansia 3 sampai 5 kali dalam sepekan dan memiliki kualitas tidur yang baik (skor < 6) sejumlah 16 orang , dan untuk kelompok

1.1.1. Penelitian yang memiliki kualitas tidur yang buruk (skor \geq 6) adalah

sejumlah 21 orang. Perbandingan dari presentasi kedua kelompok tersebut menunjukkan bahwa lansia yang mengikuti senam 3-5 kali dalam sepekan mempunyai kualitas tidur yang baik daripada lansia yang mengikuti senam kurang dari 3 kali dalam sepekan. Hasil analisis dengan menggunakan Korelasi Spearman Rank diperoleh nilai $p = 0.275$, sehingga menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara senam lansia dengan kualitas tidur (lihat tabel 6).

Tabel 6. Distribusi frekuensi dan analisis hubungan kualitas tidur dengan frekuensi senam lansia di PSTW Budhi Luhur Yogyakarta periode April-Mei 2014

Skor PSQI Global	Frekuensi Senam Lansia	
	< 3 kali/pekan	3-5 kali/pekan
	n	n
< 6 (kualitas tidur baik)	6	16
≥ 6 (kualitas tidur buruk)	3	21
Korelasi Spearman Rank : $p = 0.164$		$p = 0.275$
Mann-Whitney Test : 127		$p = 0.271$

Kelompok subyek penelitian yang masuk kedalam kelompok usia 60-70 tahun menunjukkan sejumlah 6 orang memiliki kualitas tidur yang baik (skor <6), dan sejumlah 11 orang bagi lansia yang memiliki kualitas tidur yang buruk (skor ≥ 6). Kelompok subyek penelitian yang masuk kedalam kelompok usia 71-80 tahun menunjukkan sejumlah 11 orang memiliki kualitas tidur yang baik (skor < 6), dan sejumlah 5 orang bagi lansia yang memiliki kualitas tidur yang buruk (skor ≥ 6). Kelompok subyek penelitian

sejumlah 5 orang memiliki kualitas tidur yang baik (skor < 6), dan sejumlah 8 orang bagi lansia yang memiliki kualitas tidur yang buruk (skor \geq 6). Hasil ini menunjukkan bahwa kelompok usia 71-80 memiliki kualitas tidur yang lebih baik, yaitu sejumlah 11 orang. Meskipun begitu, hasil analisis menggunakan metode Spearman tidak menunjukkan hasil yang signifikan ($p=0.648$) bagi semua kelompok umur (lihat tabel 7).

Tabel 7. Distribusi frekuensi dan analisis hubungan kualitas tidur lansia dengan kelompok usia di PSTW Budhi Luhur Yogyakarta periode April-Mei 2014

Skor PSQI Global	Kelompok Usia		
	60-70 tahun	71-80 tahun	> 80 tahun
	n	n	n
\leq 6 (kualitas tidur baik)	6	11	5
\geq 6 (kualitas tidur buruk)	11	5	8
Korelasi Spearman Rank : $p=0.69$			$p=0.648$

Kelompok subyek penelitian yang tinggal kurang dari 6 bulan dan memiliki kualitas tidur yang baik (skor <6) adalah sejumlah 4 orang, dan lansia yang memiliki kualitas tidur yang buruk (skor \geq 6) adalah sejumlah 7 orang. Kelompok subyek penelitian yang tinggal sudah lebih dari 6 bulan dan memiliki kualitas tidur yang baik (skor < 6) adalah sejumlah 18 orang, dan lansia yang memiliki kualitas tidur yang buruk (skor \geq 6) adalah

jumlah 17 orang. Hasil ini menunjukkan bahwa lansia yang tinggal lebih

dari 6 bulan memiliki kualitas tidur yang lebih baik ($p= 0.583$), meskipun hasil analisa tidak signifikan (lihat tabel 8).

Tabel 8. Distribusi frekuensi dan analisis hubungan kualitas tidur lansia dengan lama tinggal di PSTW Budhi Luhur Yogyakarta periode April-Mei 2014

Skor PSQI Global	Lama tinggal di panti	
	< 6 bulan	> 6 bulan
	n	n
< 6 (kualitas tidur baik)	4	18
≥ 6 (kualitas tidur buruk)	7	17
Korelasi Spearman Rank : $p= 0.083$		$p= 0.583$
Mann Whitney Test : 171		$p= 0.577$

B. Pembahasan

1. Hubungan Senam Lansia dengan Kualitas Tidur

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara senam lansia dengan kualitas tidur. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa hal, diantaranya:

- a. Jumlah subyek penelitian yang tidak proporsional pada masing-masing kelompok subyek penelitian. Hal ini terjadi karena sebagian besar subyek penelitian mengikuti senam lansia dengan rutin yang merupakan kewajiban bagi Kelayan Rutin untuk mengikuti seluruh kegiatan di PSTW. Adapun beberapa Kelayan

Rutin tidak mengikuti senam lansia dikarenakan kondisi

- fisiknya yang kurang baik ataupun karena terdapat Kelayan Rutin yang baru menetap di PSTW.
- b. Beberapa kegiatan lain di PSTW Budhi Luhur yang dilakukan secara rutin, dan diikuti sepenuh hati membuat fisik maupun rohani mereka menjadi nyaman, sehingga tidak merasa lelah yang berlebih yang justru mengganggu kualitas tidur mereka. Penelitian ini juga didukung hasil uji beda Mann-Whitney $p=0.271$ dengan ketentuan $p<0,05$. Hasilnya menunjukkan tidak ada perbedaan secara signifikan antara kelompok yang mengikuti senam lansia kurang dari 3 kali dan 3-5 kali seminggu.

2. Kualitas Tidur Pada Lansia

Kualitas tidur seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya adalah faktor kebugaran tubuh, seperti kekuatan otot, kardiovaskular dan system pernafasan. Faktor tersebut akan lebih berpengaruh ketika melakukan aktifitas fisik (Scott, 2006). Lansia mengalami perubahan pola tidur dibandingkan dengan orang-orang yang usianya lebih muda. Perubahan tersebut mencakup ketelatenan tidur, terbangun pada dini hari, dan peningkatan jumlah tidur siang lebih dalam juga menurun. Usia yang lanjut adalah faktor yang paling penting berhubungan dengan peningkatan prevalensi gangguan tidur (Stanley dan Beare, 2006). Menurut Stanley dan Beare (2002) proses penuaan pada lansia memberikan kontribusi terhadap gangguan tidur pada lansia yang tinggal di rumah maupun yang

Tidur yang normal melibatkan dua fase yaitu gerakan bola mata cepat atau *rapid eye movement* (REM) dan tidur dengan gerakan bola mata lambat atau *non-rapid eye movement* (NREM). Selama NREM seseorang mengalami 4 tahapan selama siklus tidur. Tahap 1 dan 2 merupakan karakteristik dari tidur dangkal dan seseorang lebih mudah bangun. Tahap 3 dan 4 merupakan tidur dalam dan sulit untuk dibangunkan (Potter & Perry, 2005; Martono, 2009). Perubahan tidur normal pada lansia adalah terdapat penurunan pada NREM 3 dan 4, lansia hampir tidak memiliki tahap 4 atau tidur dalam. Perubahan pola tidur lansia disebabkan perubahan sistem neurologis yang secara fisiologis akan mengalami penurunan jumlah dan ukuran neuron pada sistem saraf pusat. Hal ini mengakibatkan fungsi dari neurotransmitter pada sistem neurologi menurun, sehingga distribusi norepinefrin yang merupakan zat untuk merangsang tidur juga akan menurun.

Lansia yang mengalami perubahan fisiologis pada sistem neurologis menyebabkan gangguan tidur (Potter & Perry, 2005; Stanley, 2006). Perubahan tidur yang mempengaruhi kualitas tidur yang berhubungan dengan proses penuaan pada seperti meningkatkan latensi tidur, efisiensi tidur berkurang, bangun lebih awal, mengurangi tahapan tidur nyenyak dan gangguan irama sirkadian, peningkatan tidur siang. Jumlah waktu yang dihabiskan untuk tidur lebih dalam menurun. Lansia melaporkan sering tidur siang dan mengalami kesulitan jatuh tertidur dan tetap tidur (Stanley, 2006; Oliveira, 2010).