

PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA IBU RUMAH TANGGA DENGAN SENAM AEROBIK

Elisa Oktaviana^{1*}, Bahjatun Nadrati², Lalu Dedy Supriatna³, Zul Hendry⁴

¹⁻⁴STIKES YARSI MATARAM

Email: elisaoktaviana04@gmail.com¹, bahjatun.nadrati.bn@gmail.com²
dedybelmon@gmail.com³

ABSTRAK

Kualitas tidur merupakan gambaran yang menjelaskan kemampuan seseorang dalam mempertahankan waktu tidur dan tidak adanya gangguan yang dialami selama masa tidur. Kualitas tidur merupakan gambaran bagaimana seseorang dapat dengan mudah memulai tidur dan mempertahankan tidurnya. Kualitas tidur seseorang dapat dilihat dari aspek lamanya tidur, dan keluhan yang dirasakan saat tidur atau setelah bangun tidur. Jumlah ibu rumah tangga di Dusun Kekerri sebanyak 431 orang. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu rumah tangga dengan senam aerobik. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Mei 2023 dengan terlebih dahulu memberikan penjelasan kepada ibu-ibu rumah tangga di Dusun Kekerri Timur tentang manfaat senam aerobik untuk meningkatkan kualitas tidur dengan metode ceramah kemudian dilanjutkan keesokan harinya yaitu melaksanakan senam aerobik setiap sore hari bagi ibu-ibu rumah tangga disana. ada 18 orang yang hadir. Peserta kemudian diberikan kuisisioner mengenai kualitas tidur sebelum dan sesudah melakukan senam aerobik sebanyak 3 kali seminggu selama 1 bulan dengan jumlah pertemuan sebanyak 12 kali. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan di Dusun Kekerri Timur menunjukkan terdapat perbedaan rata-rata kualitas tidur sebelum dan sesudah senam aerobik dimana kualitas tidur mengalami peningkatan. Senam aerobik mempunyai khasiat meningkatkan kualitas tidur ibu rumah tangga, hal ini sangat bermanfaat agar masyarakat mengetahui cara mengatasi insomnia secara mandiri dengan cara yang mudah.

Kata Kunci: Ibu Rumah Tangga, Kualitas Tidur, Senam aerobik

ABSTRACT

Sleep quality is a description that explains a person's ability to maintain sleep time and the absence of disturbances experienced during the sleep period. Sleep quality is an illustration of how a person can easily start sleeping and maintain sleep. The quality of a person's sleep can be seen from the aspect of the length of time they sleep, and the complaints they feel during sleep or after waking up. There are 431 housewives in Kekerri hamlet. The aim of this community service is to improve the quality of sleep for housewives with aerobic exercise. This community service was carried out in May 2023 by first providing an explanation to housewives in East Kekerri hamlet of the benefits of aerobic exercise to improve sleep quality using the lecture method then continuing on the following day, namely implementing aerobic exercise every afternoon for housewives. There were 18 people present. Participants were then given a questionnaire about sleep quality before and after doing aerobic exercise 3 times a week for 1 month with a total of 12 meetings. The results of community service activities that have been carried out in East Kekerri Hamlet show that there is a difference in the average quality of sleep before and after aerobic exercise where the quality of sleep has increased. Aerobic exercise has

the effect of improving the quality of sleep in housewives, this is very useful so that people know how to treat insomnia independently in an easy way.

Keywords: *Aerobic Exercise, Housewife, Sleep Quality*

***Corresponding Author:** ElisaOktaviana (email: elisaoktaviana04@gmail.com), Jln. THG. M. Rais Lingkar Selatan Kota Mataram, 83115.

Received 18 November 2023; received in revised from 13 January 2024; accepted 18 January 2024

LATAR BELAKANG

Kualitas tidur merupakan gambaran yang menjelaskan tentang kemampuan seseorang mempertahankan waktu tidur dan tidak adanya gangguan yang dialami selama periode tidur. Kualitas tidur dapat dipengaruhi beberapa faktor-faktor diantaranya yaitu penyakit, kelelahan, stress psikologis, obat, nutrisi dan lingkungan. Faktor penyakit mempengaruhi kebutuhan tidur seseorang dimana pada saat keadaan sakit dapat menjadikan penderita sakit kurang tidur, dan pada faktor kelelahan seperti aktivitas yang tinggi dapat memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah di keluarkan, sedangkan faktor stress yaitu secara psikologis dapat menyebabkan faktor terjadinya tidur pada seseorang akibat ketergantungan jiwa, faktor obat dapat mempengaruhi proses tidur dan faktor kebutuhan nutrisi yang kurang dapat mempengaruhi dan bahkan terkadang sering menyebabkan terjadinya sulit tidur, faktor lingkungan dapat mempengaruhi proses tidur bagi seseorang, lingkungan yang aman dan nyaman dapat mempercepat proses terjadinya tidur (8).

Terdapat 1/4 dari laporan menyatakan bahwa penduduk di Amerika Serikat (AS) terkadang mendapatkan kualitas tidur yang buruk. Prevalensi keluhan gangguan tidur di berbagai negara mencapai 20% hingga 41%, sedangkan di Indonesia diperkirakan 28 juta orang atau sekitar 10% dari jumlah penduduk Indonesia mengalami gangguan tidur (5).

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 (14)

Berdasarkan hasil survey sekunder, yang diperoleh dari Desa Kekerri Kabupaten Lombok Barat di tahun 2016 jumlah penduduk sebesar 4909 jiwa, Desa Kekerri terletak di 3 dusun yaitu Dusun Kekerri Timur, Dusun Gegutu Dayan aik dan Dusun Kekerri Barat. Adapun untuk jumlah Gender tertinggi pada tiap-tiap Dusun yaitu Dusun Kekerri Timur berjumlah 1780 Gender. Sedangkan jumlah KK pada tahun 2016 berkisar 1461. Berdasarkan data yang diperoleh di dusun Kekerri Timur terdapat jumlah KK 566 dengan pekerjaan yang dominan di dusun Kekerri yaitu buruh tani dan buruh lepas, dan jumlah ibu rumah tangga di dusun Kekerri sebanyak 431 orang.

Kebutuhan tidur yang cukup tidak hanya ditentukan oleh faktor jam tidur (kuantitas tidur), tetapi juga oleh kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang

diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur. Kualitas tidur dikatakan baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur (3). Kondisi kurang tidur banyak ditemui dikalangan dewasa muda terutama mahasiswa yang nantinya bisa menimbulkan banyak efek, seperti berkurangnya konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan (9).

Kurangnya kebutuhan tidur akan berdampak pada menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat keputusan dan berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari. Dewasa muda yang mengalami hambatan dalam proses belajar disebabkan oleh rasa mengantuk dan lelah akibat kurang tidur, sehingga konsentrasi belajar menurun (11). Kualitas tidur yang buruk akan mengakibatkan gangguan kesehatan fisik, mental dan meningkatkan resiko obesitas (13).

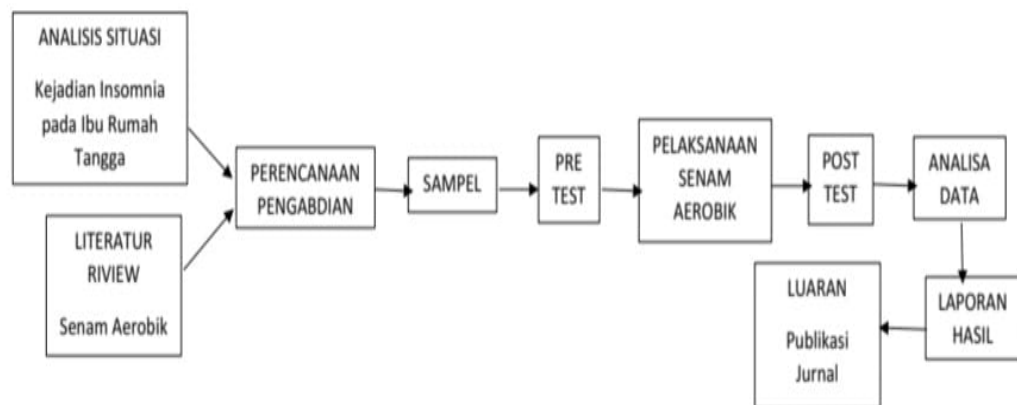
Peningkatan kualitas tidur dapat dilakukan dengan intervensi non-farmakologi yakni dengan melakukan senam aerobik karena gerakannya relatif lebih mudah dilakukan. Senam aerobik merupakan serangkaian gerakan-gerakan yang energik dan kreatif dengan cara mengikuti irama musik biasanya salah satu kaki berada di lantai dan gerakan relatif lambat (6). Senam aerobik adalah suatu aktivitas fisik aerobik yang bermanfaat untuk meningkatkan sirkulasi dan daya tahan tubuh serta memperkuat otot jantung. Frekuensi latihan dilakukan 3-5 kali dalam satu minggu dan dengan durasi latihan 20-30 menit dalam satu kali latihan agar mendapat hasil optimal (10).

Senam aerobik dapat mengaktivasi Hypothalamic pituitary Adrenal axis (HPA axis) untuk melepaskan -endorfin dan enkefalin sehingga dapat memberikan efek relaksasi bagi tubuh. Senam aerobik juga dapat merangsang sintesis serotonin (hormon kebahagiaan) dan aktivasi saraf parasimpatik untuk menurunkan katekolamin, epinefrin, dan norepinefrin sehingga dapat lebih mudah memulai tidur serta meningkatkan kualitas tidur (1).

Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu rumah tangga dengan senam aerobik.

METODE

LANGKAH-LANGKAH PENGABDIAN



Gambar 1. Metode Pengabdian

Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan Mei 2023 dengan terlebih dahulu memberikan lembar kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan melihat hasilnya dimana ibu rumah tangga yang ada di dusun Kekerri Timur yang memiliki kualitas tidur yang buruk yang berjumlah 18 orang selanjutnya diberikan penjelasan tentang manfaat dari senam aerobic untuk meningkatkan kualitas tidur dengan menggunakan metode ceramah, dan dilanjutkan pada hari berikutnya yaitu pelaksanaan senam aerobic setiap sore. Peserta kemudian diberikan lembar kuesioner PSQI kembali dan setelah dilakukan senam aerobic 3 kali dalam seminggu selama 1 bulan dengan total pertemuan sebanyak 12 kali pertemuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun kegiatan pengabdian masyarakat yaitu pelaksanaan senam aerobic yang telah dilaksanakan di Dusun Kekerri Timur pada ibu rumah tangga dengan karakteristik peserta dapat dilihat pada tabel 1 dan kualitas tidur peserta pada tabel 2 adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Peserta Pengabdian Masyarakat Di Dusun Kekerri Kabupaten Lombok Barat.

No	Rentan Usia	Usia (Tahun)	N
1	Fase Inventus	20-35	12
2	Fase Virilities	>35	6

Total		18
Karakteristik Pendidikan		
No	Jenjang Pendidikan	N
1	Tidak Sekolah	1
2	SD	5
3	SMP	6
4	SMA	5
5	Perguruan Tinggi	1
Total		18

Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik peserta berdasarkan usia didapatkan bahwa kelompok usia paling banyak berada di fase Inventus dengan rentan usia 20-35 tahun sebanyak 12 orang (66,7%) dan usia paling sedikit berada di fase Virilites dengan rentan usia <35 tahun sebanyak 6 orang (33,3%). Karakteristik peserta berdasarkan pendidikan didapatkan bahwa sebanyak 1 orang (5,6%) tidak bersekolah, responden dengan pendidikan SD sebanyak 5 orang (27,8%), peserta dengan pendidikan SMP sebanyak 6 orang (33,3%), peserta dengan pendidikan SMA sebanyak 5 orang (27,8%) dan peserta dengan pendidikan perguruan tinggi sebanyak 1 orang (5,6%).

Tabel 2, Kualitas Tidur Sebelum Dan Setelah Peserta Pengabdian Masyarakat Di Dusun Kekerri Kabupaten Lombok Barat.

Kualitas Tidur	Mean	SD	Median
Sebelum	8,59	1,937	9
Sesudah	4,35	1,272	5

Pada tabel 2 dapat dilihat bahwa sebelum dilakukan intervensi senam aerobik rata-rata kualitas tidur (Mean=8,59, Median= 9 SD=1,937) yang artinya nilai Mean=8,59 masuk dalam kategori resiko kualitas tidur buruk. Dan sesudah diberikan perlakuan intervensi senam aerobik didapatkan nilai (Mean=4,35, Median=5, SD=1,272).

Pelaksanaan senam aerobik tentunya tidak luput dari adanya program latihan yang telah direncanakan dengan baik, matang, dan tersusun secara sistematis agar mencapai target yang diinginkan. Pelaksanaan senam aerobik harus berpedoman kepada dosis latihan yang disesuaikan dengan tujuan latihan. Dosis latihan harus terkait dengan intensitas, repeisi, frekuensi dan durasi latihan (15).

Latihan kombinasi yang terdiri dari latihan aerobik, penguatan otot, keseimbangan, koordinasi dan fleksibilitas dengan pemberian intervensi 4 minggu berturut-turut, dengan frekuensi minimum tiga kali seminggu, durasi waktu 30 menit dan melakukan 2-3 set untuk setiap latihan. Menunjukkan bahwa latihan

kombinasi secara teratur efektif dalam meningkatkan kualitas tidur ibu rumah tangga dan dianggap sebagai sumber terapi non farmakologis dan aman diterapkan pada ibu rumah tangga (2).

Pemberian olahraga juga terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur, melakukan latihan aerobik tiga kali seminggu dengan HR maksimum 60-85%, pemberian dua sesi mingguan latihan kekuatan, keseimbangan dan fleksibilitas. Setelah 12 bulan, mendapatkan hasil perubahan yang signifikan dalam kualitas tidur pada kelompok yang melakukan latihan gabungan dan nilai-nilai kuesioner PSQI menghasilkan kualitas tidur yang lebih baik (7).

Perbaikan kualitas tidur disini adalah terjadinya peningkatan pada kualitas tidur ibu rumah tangga setelah berolahraga selama 4 minggu. Peningkatan kualitas tidur ini terjadi akibat tubuh mengeluarkan hormon adrenalin, serotonin, dopamin, dan endorphin setelah berolahraga. Dimana peningkatan hormon serotonin akan menurunkan sekresi hormon kortisol, hormon kortisol ini sendiri menekan reseptor hormon melatonin. Sehingga jika sekresi hormon kortisol menurun maka hormon melatonin akan meningkat. Hormon melatonin sendiri berperan dalam ritme sirkadian tubuh, siklus gelap terang, dan rasa mengantuk (12).

Peningkatan kualitas tidur pada ibu rumah tangga dusun kekeri juga dipengaruhi oleh tercapainya intensitas yang baik selama senam dilakukan. Intensitas senam dapat dinilai dari target nadi, tekanan darah dan kualitas tidur sebelum dan sesudah senam. Kondisi ini sesuai dengan konsep yang menyatakan latihan akan bermanfaat jika mencapai kondisi optimal (4).



SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hasil kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan di Dusun Kekerri Timur, bahwa terdapat perbedaan rata-rata kualitas tidur sebelum dan sesudah senam

aerobik dimana kualitas tidur didapatkan hasil semakin meningkat. Senam aerobik memiliki pengaruh untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu rumah tangga, hal ini sangat bermanfaat agar masyarakat mengetahui bagaimana penatalaksanaan insomnia secara mandiri dengan cara yang mudah.

Saran

Hasil pengabdian ini sangat penting untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu rumah tangga dimana jika ibu memiliki kualitas tidur yang baik, maka akan lebih mampu menjalani tanggung jawab dan mengerjakan berbagai kegiatan yang menunjang berbagai hal dalam rumah tangga, selain itu tidur yang berkualitas adalah terapi hemat dan mudah untuk menjaga kesehatan. Maka dari itu sebaiknya tenaga kesehatan dan masyarakat dapat mencari berbagai alternatif berbagai kegiatan positif untuk menjaga kebugaran tubuh untuk menunjang kesehatan dengan cara yang mudah dan murah.

DAFTAR PUSTAKA

1. Basso, J. C., & Suzuki, W. A. (2017). The Effects of Acute Exercise on Mood, Cognition, Neurophysiology, and Neurochemical Pathways: A Review. *Brain Plasticity (Amsterdam, Netherlands)*, 2(2), 127–152. <https://doi.org/10.3233/BPL-160040>
2. Brandão, G. S., Gomes, G. S. B. F., Brandão, G. S., Callou Sampaio, A. A., Donner, C. F., Oliveira, L. V. F., & Camelier, A. A. (2018). Home exercise improves the quality of sleep and daytime sleepiness of elderlies: A randomized controlled trial. *Multidisciplinary Respiratory Medicine*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40248-017-0114-3>
3. Buysse, D. J., Reynolds, C. F. 3rd, Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
4. Damayanti, R., & Anita Kumaat, N. (2020). Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Tekanan Darah Ibu-Ibu Rumah Tangga Brongkos Usia 45-59 Tahun Kesamben Blitar. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(2), 51–58.
5. Engineering, I., & Science, E. (2013). *Ü Ê , İ) 1 , 2 , † 3*. 60(1), 73–79.
6. Herlinda. (2022). *Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Fisioterapi Universitas Hasanuddin*.
7. Komalasari, A. V. (2022). Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Mulia 1. <https://Repository.Binawan.Ac.Id/2121/1/FISIOTERAPI-2022-AYU%20VIDELA%20KOMALASARI.Pdf>.
8. Marisa, D. E., Syaripudin, A., Studi, P., Keperawatan, I., Mahardika, S., Cirebon, K., Studi, P., Keperawatan, I., Mahardika, S., Cirebon, K., Marisa, D. E., Syaripudin, A., Kesehatan, J., Vol, M., & September, N. (2020). The Correlation Between Anxiety And Sleep Quality In Tuberculosis Patients In The Work Area Of Public Health Center Sitopeng Area Program Studi Ilmu Keperawatan , STIKes Mahardika , Kota Cirebon The number of tuberculosis sufferers is increasing , 13 . 6. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 1–5.
9. Nilifda, H., Nadjmir, N., & Hardisman, H. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), 243–249. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i1.477>
10. Ramadhan, F. (2017). *Pengaruh senam aerobik low impact terhadap kualitas tidur pada*. 1–12.
11. Setiani, A. C. (2014). *Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Karangcegak , Kabupaten Purbalingga*.

12. Setianingsih, S., Deanti, A. N., & Agustina, N. W. (2019). Pengaruh Zumba Gold Dan Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Dukuh Pandes Desa Pandes Kecamatan Wedi Kabupaten Klaten. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6(1), 503. <https://doi.org/10.35842/jkry.v6i1.292>
13. Huda, N. (2016). 100 fakta seputar tidur yang perlu anda tahu. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.
14. Khasanah, K., & Hidayati, W. (2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “ MANDIRI ” Semarang. *Jurnal Nursing Studies*, 1(1), 189–196. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnursing>.
15. Andini, A., & Indra, Eka, N. (2016). 10071-29617-1-Pb. *Medikapora*, 50, 39–52.