

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap individu akan mengalami proses perkembangan secara alami, mulai dari lahir hingga menjadi dewasa akhir atau lansia. Kementerian Kesehatan (Kemenkes) (2017) mengemukakan sesuai Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004, lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Lansia akan mengalami perubahan secara fisik, biologis, psikologis, sosial dan munculnya penyakit degeneratif akibat proses penuaan tersebut (Azizah, 2011). Perubahan ini merupakan suatu proses yang normal terjadi pada semua orang, namun dalam derajat yang berbeda dan tergantung pada lingkungan kehidupan lanjut usia (Maryam, Ekasari, Rosidawati, Jubaedi, dan Batubara, 2008, h46-h48). Komposisi penduduk tua bertambah dengan pesat baik di Negara maju maupun Negara berkembang, hal ini disebabkan oleh penurunan angka fertilitas (kelahiran) dan mortalitas (kematian), serta peningkatan angka harapan hidup (*life expectancy*), yang mengubah struktur penduduk secara keseluruhan (Kemenkes, 2017).

Pemerintah telah mewujudkan hasil yang positif diberbagai bidang dalam Pembangunan Nasional, yaitu adanya kemajuan ekonomi, perbaikan lingkungan hidup, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, terutama di bidang medis dan ilmu kedokteran sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan penduduk serta meningkatkan umur harapan hidup manusia. Akibatnya jumlah penduduk yang berusia lanjut meningkat dan bertambah cenderung lebih cepat (Bandiyah, 2009). Struktur penduduk Dunia termasuk Indonesia saat ini menuju proses penuaan yang ditandai dengan meningkatnya jumlah dan proporsi penduduk lanjut usia (lansia). Secara global, Asia dan Indonesia dari tahun 2015 sudah memasuki era penduduk menua (*ageing population*) karena jumlah penduduknya yang berusia 60 tahun ke atas (penduduk lansia) melebihi angka 7%. Berdasarkan data proyeksi penduduk, tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%) dan diperkirakan akan terus meningkat dari tahun ke tahun (Kemenkes RI, 2017).

Jumlah tersebut menempatkan Indonesia pada urutan ketiga dari Negara-negara Asia dengan jumlah lansia terbesar setelah Cina dan India (Kemenkes RI, 2013).

Provinsi dengan usia harapan hidup yang lebih tinggi mempunyai jumlah penduduk lansia yang lebih banyak. Data Kementerian Kesehatan RI menunjukkan bahwa belum seluruh provinsi Indonesia berstruktur tua, ada 19 provinsi (55,88%) provinsi Indonesia yang memiliki struktur penduduk tua. Presentase lansia terbesar di Indonesia ada 3 provinsi, yaitu DI Yogyakarta (13,81%), Jawa Tengah (12,59%) dan Jawa Timur (12,25%). Data Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2015 dapat dilihat bahwa proporsi penduduk tahun 2015 bila dibandingkan dengan tahun 2014, kelompok dengan usia >65 tahun mengalami peningkatan 0,2% (Badan Pusat Statistik (BPS) Jawa Tengah, 2015). Data kabupaten Klaten sendiri menunjukkan jumlah lansia pada tahun 2015 berjumlah 175.554 jiwa (BPS kabupaten Klaten, 2015).

Meningkatnya penduduk lansia, dibutuhkan perhatian dari semua pihak dalam mengantisipasi berbagai permasalahan yang berkaitan dengan penuaan penduduk. Penuaan penduduk membawa berbagai implikasi baik dari aspek sosial, ekonomi, hukum, politik dan terutama kesehatan (Komisi Nasional (Komnas) Lansia, 2010). Secara umum derajat kesehatan penduduk lansia masih rendah. Fenomena peningkatan jumlah lansia mendatangkan sejumlah konsekuensi, antara lain timbulnya masalah fisik, mental, sosial, serta kebutuhan pelayanan kesehatan dan keperawatan, terutama kelainan degeneratif (Nugroho, 2008, h1). Sepanjang hidup, tubuh berada pada keadaan dinamis, ada pembangunan dan ada perusakan. Selama masa pertumbuhan proses pembangunan lebih banyak daripada proses perusakan, setelah tumbuh secara maksimal tubuh mencapai tingkat kedewasaan dimana proses perusakan secara berangsur akan melebihi proses pembangunan, pada masa inilah terjadi proses menua atau *ageing process* (Fatmah, 2012, h11).

Menua (menjadi tua) atau *ageing process* adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri/mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (termasuk infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang menyebabkan penyakit degeneratif (Nurrahmani,

2012). Proses degeneratif pada lansia menyebabkan terjadinya penurunan kondisi fisik, psikologi dan sosial. Dampak dari perubahan tersebut menimbulkan beberapa permasalahan yang dapat terjadi pada lansia, diantaranya *immobility, instability, incontinence, intellectual impairment, infection, impairment of vision and hearing, taste, smell, communication, convalescence, skin integrity, irritable colon, isolation, inanition, impecunity, iatrogenesis, insomnia, immune deficiency, dan impotence* (Kane, Ouslander, Abrass, dan Resnick, 2009, h19). Dampak tersebut menyebabkan terjadinya perubahan dalam tahapan tidur pada lansia.

Kenyataannya, meskipun lansia mempunyai waktu yang cukup untuk tidur, tetapi terjadi penurunan kualitas tidur. Lansia terjadi penurunan tidur tahap 3, tahap 4, tahap REM dan REM laten tetapi mengalami peningkatan tidur tahap 1 dan tahap 2. Seorang lansia yang terbangun lebih sering di malam hari dan membutuhkan banyak waktu untuk jatuh tertidur (Perry dan Potter, 2011, h185). Hal ini dibuktikan dalam penelitian Anwar (2010) pada seorang lansia berusia 66 tahun dengan indikasi adanya gangguan tidur, hasilnya menunjukkan bahwa gangguan tidur yang dialami subyek sudah sangat mengganggu, bahkan obat tidur yang diminum dosisnya semakin tinggi. Penelitian lain oleh Khasanah dan Hidayati (2012) juga menemukan bahwa dari 97 orang lansia, 68 responden (70,1%) mempunyai kualitas tidur buruk.

Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM yang pantas (Khasanah dan Hidayati, 2012). Kualitas tidur malam hari pada lansia mengalami penurunan menjadi 70-80% dari usia dewasa (Sumedi, Wahyudi, dan Kuswati, 2010). Perubahan kualitas tidur pada lansia disebabkan oleh meningkatnya latensi tidur, berkurangnya efisiensi tidur, terbangun lebih awal dan kesulitan untuk kembali tidur. Perubahan kualitas tidur berhubungan dengan proses penuaan sistem dan beberapa faktor. Hal ini dibuktikan dalam penelitian Silvanasari (2012) mendapatkan bahwa usia lansia sebesar 61,2% dari kelompok lansia dini (55-64 tahun), respon terhadap penyakit lansia sebesar 61,2% termasuk dalam kategori sakit, tingkat depresi lansia sebesar 53,1% termasuk dalam kategori depresi ringan, tingkat kecemasan lansia sebesar 61,2% termasuk dalam kategori tidak cemas, lingkungan fisik lansia

merata pada setiap kategori (lingkungan fisik baik 15% dan lingkungan fisik kurang 49%), dan gaya hidup lansia sebesar 57,1% termasuk dalam kategori gaya hidup baik. Rata-rata kualitas tidur yang buruk pada lansia adalah 9,88%, hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata kualitas tidur yang buruk berdasarkan respon terhadap penyakit, tingkat depresi, tingkat kecemasan, lingkungan fisik, dan gaya hidup lansia. Perubahan kualitas tidur lansia juga akan berdampak buruk terhadap kesehatan, karena dapat menyebabkan kerentanan terhadap penyakit, stress, konfusi, disorientasi, gangguan mood, kurang fresh, menurunnya kemampuan berkonsentrasi, kemampuan membuat keputusan (Perry dan Potter, 2009, h185-h186), serta dampak lebih lanjut dari perubahan kualitas tidur ini menyebabkan menurunnya kemandirian lansia dalam melakukan aktifitas sehari-hari yang nantinya akan berujung pada penurunan kualitas hidup pada lansia (Lo dan Lee, 2012), untuk itu perlu adanya upaya yang efektif untuk mempertahankan kualitas tidur pada lansia.

Beberapa upaya dapat dilakukan untuk mempertahankan kualitas tidur pada lansia, baik dengan cara farmakologi maupun non farmakologi. Secara farmakologi dalam membantu mempertahankan kualitas tidur dapat dilakukan dengan pemberian benzodiazepine, obat antidepresan dan obat lain dengan kandungan penenang (anxiolytics, antipsychotics, dan antihistamin) (Oda, Qawasmi, dan Bloch, 2013), namun pada lansia terjadi perubahan farmakodinamik, farmakokinetik serta metabolisme obat dalam tubuh lansia yang menyebabkan penatalaksanaan dengan farmakologi sangat memberi resiko pada lansia. Demikian penatalaksanaan secara non farmakologi dapat dilakukan dengan pemberian terapi relaksasi otot progresif (Sulidah, Yamin, dan Susanti, 2016), terapi musik (Marlianti, Tafwidhah, dan Nurfianti, 2014), aromaterapi lavender (Kurnia, Wardhani, dan Rusca, 2009), akupresur (Majid, Fatimah, dan Susanti, 2014), aktifitas fisik (Fakihan, 2016), aerobik (Malini, Silakarma, dan Sundari, 2014), dan terapi relaksasi (Putra, 2011). Beberapa penelitian yang dilakukan menunjukkan dampak positif.

Aerobik merupakan gerakan otot untuk membakar karbohidrat dan lemak untuk menghasilkan energi (*Harvard Medical School*, 2008). Salah satu olahraga aerobik yang memiliki banyak manfaat dan yang sedang populer saat

ini adalah *Zumba*. *Zumba* saat ini menjadi salah satu kelompok latihan yang paling populer di Dunia dengan perkiraan 12 juta orang dari berbagai usia yang berpartisipasi (Luettgen, Foster, Dobberstein, Mikat dan Porcari, 2012). *Zumba* merupakan salah satu latihan kebugaran kelompok dengan bentuk kegiatan fisik terprogram untuk memperbaiki kesehatan dan mengubah bentuk tubuh. Latihan ini menggabungkan langkah-langkah aerobik dasar, tapi juga memperkaya dengan komposisi tarian lainnya seperti hip-hop, tari perut, tarian India, Afrika, dll (*Zumba Fitness LLC*, 2014). Salah satu macam *zumba* yang cocok untuk lansia adalah *Zumba Gold*.

Zumba Gold adalah bentuk modifikasi dari *Zumba* yang dirancang untuk memenuhi anatomi, fisiologi, dan kebutuhan psikologis lansia (Dalleck, Roos, Byrd, dan Weatherwax, 2015), karena olahraga aerobik sendiri banyak memiliki manfaat bagi tubuh seperti meningkatkan kesempatan hidup lebih lama dan lebih sehat, meningkatkan kapasitas jantung paru dan otot, membantu menguatkan tulang, membantu dalam menurunkan berat badan, membantu mencegah resiko terkena diabetes tipe 2, meringankan gejala depresi dan kecemasan serta meningkatkan suasana hati dan juga kualitas tidur (*Physical Activity Guidelines for Americans*, 2008). Berolahraga membuat tubuh akan mengeluarkan hormon adrenalin, serotonin, dopamine dan juga endorfin yang akan bekerja secara bersama-sama untuk membuat tubuh menjadi lebih baik. Saat berolahraga, tubuh akan mengeluarkan endorfin yang juga sebagai penghilang rasa sakit alami pada tubuh dimana dapat mengurangi stress dan meningkatkan suasana hati sehingga pada saat tidur di malam hari kualitas tidur akan meningkat (*Natural Therapy Pages*, 2008). *Zumba gold* ini dapat dilakukan selama 15-45 menit secara kontinu dengan frekuensi latihan 3-4 kali dalam seminggu, waktu latihan sebaiknya pagi atau sore hari (Maryam, Ekasari, Rosidawati, Jubaedi, dan Batubara, 2008, h143-h149).

Salah satu terapi relaksasi adalah dengan menggunakan air. Dinas Kesehatan (Dinkes) (2014) memaparkan air hangat membuat kita merasa santai, meringankan sakit, tegang pada otot, dan memperlancar peredaran darah. Merendam kaki dengan air hangat adalah satu metode perawatan kesehatan yang populer di kalangan masyarakat Tiongkok. Pengobatan Tradisional Tiongkok merekomendasikan rendam kaki dengan air hangat setiap hari untuk

meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi kemungkinan demam. Terapi rendam kaki dengan air hangat mencapai serangkaian perawatan kesehatan yang efisien melalui tindakan pemanasan, tindakan mekanis dan tindakan kimia air serta efek penyembuhan dari uap obat dan medis pengasapan.

Penelitian Flona (2010) memaparkan bahwa berendam dengan air hangat yang bersuhu 38⁰C selama minimal 10 menit dengan menggunakan aromatherapy mampu meredakan ketegangan otot dan menstimulus produksi kelenjar otak yang membuat tubuh terasa lebih tenang dan rileks. Penelitian Raisanen (2010) juga memaparkan ada enam keuntungan dari air hangat yaitu mengurangi stress, mendetoksifikasi, membuat tidur nyenyak, merelaksasikan otot dan meredakan sakit serta nyeri di otot dan sendi, meningkatkan kerja jantung, melawan penyakit dan meredakan sesak. Terapi rendam air hangat pada kaki memperbaiki mikrosirkulasi pembuluh darah dan vasodilatasi (Khotimah, 2012).

Hasil studi pendahuluan, kecamatan Wedi memiliki jumlah populasi lansia yang cukup besar, dengan jumlah total penduduk 47.374 jiwa dan jumlah lansianya sebanyak 7.496 jiwa (BPS kabupaten Klaten, 2015). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 23 Februari 2018, desa Pandes merupakan Desa yang memiliki kependudukan tertinggi ke dua setelah desa Kalitengah di wilayah kerja kecamatan Wedi yaitu sebanyak 5.325 jiwa dan jumlah lansianya sebanyak 980 jiwa. Desa Pandes merupakan salah satu Desa yang tergolong aktif dalam kegiatan sosial masyarakat dan kesehatan di wilayah kerja kecamatan Wedi. Banyak program terencana dan terlaksana di desa Pandes untuk menunjang kesejahteraan dan kesehatan masyarakat, mulai dari Forum Kesehatan Desa (FKD), Bank Sampah, Gerakan Peduli Remaja Sehat (GPRS), Gerakan Pandes Sehat, Jambore Lansia, sampai yang terbaru adalah sebagai Desa IT Terpadu. Desa Pandes terdiri dari 19 RW dan 67 RT, masing-masing dukuh di desa Pandes memiliki kegiatan rutin yang dilakukan, seperti posyandu lansia dan posyandu balita yang dilaksanakan setiap bulannya, juga senam yang dilakukan rutin setiap minggunya dengan frekuensi dua kali dalam seminggu. Hasil wawancara dengan kader desa Pandes didapatkan data jumlah kependudukan tertinggi dan posyandu lansia teraktif dari wilayah kerja desa

Pandes berada di dukuh Pandes dengan total 1.048 jiwa dan jumlah lansia di dukuh Pandes ada 201 jiwa.

Hasil wawancara terhadap 15 lansia di dukuh Pandes, bahwa lansia mengatakan mengeluh susah tidur di malam hari, pergi tidur antara jam 20.00 sampai jam 21.00, tetapi ada juga yang tidur jam 22.30. Lansia mengatakan sering terbangun pada malam hari rata-rata 4-6 kali untuk ke kamar mandi dan setelah itu sulit untuk jatuh tertidur lagi. Kondisi lain yang dialami lansia sehingga terbangun pada malam hari dikarenakan merasa sesak, terbangun karena mimpi dan keadaan lingkungan yang tidak nyaman. Keluhan lain yang dialami lansia adalah merasa kurang segar setelah bangun di pagi hari, mengantuk disiang hari, akan tetapi ada 8 lansia yang mengeluh tidak bisa tidur di siang hari walaupun sudah mengantuk dan ada keinginan untuk tidur.

B. Rumusan Masalah

Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Secara global, Asia dan Indonesia dari tahun 2015 sudah memasuki era penduduk menua (*ageing population*) karena jumlah penduduknya yang berusia 60 tahun ke atas (penduduk lansia) melebihi angka 7%. Berdasarkan data proyeksi penduduk, tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%) dan diperkirakan akan terus meningkat dari tahun ke tahun. Proses degeneratif pada lansia menyebabkan terjadinya penurunan kondisi fisik, psikologi dan sosial. Dampak dari perubahan tersebut menimbulkan beberapa permasalahan yang dapat terjadi pada lansia, salah satunya adalah gangguan tidur. Gangguan tidur yang terjadi pada lansia tentu akan mempengaruhi kualitas tidur lansia. Perubahan kualitas tidur tersebut berdampak buruk terhadap kesehatan dan kualitas hidup lansia.

Upaya dalam mempertahankan kualitas tidur, diantaranya dapat melakukan *zumba gold* dan terapi relaksasi. *Zumba gold* dirancang untuk memenuhi kebutuhan anatomis, fisiologis, dan psikologis lansia. *Zumba gold* menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah dan membuat tubuh akan mengeluarkan hormon adrenalin, serotonin, dopamine dan juga endorphin yang akan bekerja secara bersama-sama untuk membuat tubuh menjadi lebih baik. Salah satu jenis terapi relaksasi yang biasa dilakukan untuk meningkatkan

kualitas tidur, yaitu merendam kaki dengan air hangat. Keuntungan dari air hangat yaitu mengurangi stress, mendetoksifikasi, membuat tidur nyenyak, merelaksasikan otot dan meredakan sakit serta nyeri di otot dan sendi, meningkatkan kerja jantung, melawan penyakit dan meredakan sesak.

Hasil wawancara terhadap 15 lansia di dukuh Pandes, bahwa lansia mengatakan mengeluh susah tidur di malam hari, pergi tidur antara jam 20.00 sampai jam 21.00, tetapi ada juga yang tidur jam 22.30. Lansia mengatakan sering terbangun pada malam hari rata-rata 4-6 kali untuk ke kamar mandi dan setelah itu sulit untuk jatuh tertidur lagi. Kondisi lain yang dialami lansia sehingga terbangun pada malam hari dikarenakan merasa sesak, terbangun karena mimpi dan keadaan lingkungan yang tidak nyaman. Keluhan lain yang dialami lansia adalah merasa kurang segar setelah bangun di pagi hari, mengantuk disiang hari, akan tetapi ada 8 lansia yang mengeluh tidak bisa tidur di siang hari walaupun sudah mengantuk dan ada keinginan untuk tidur.

Berdasarkan fenomena tersebut, rumusan masalah penelitian yaitu Pengaruh *Zumba Gold* dan Rendam Kaki dengan Air Hangat terhadap Kualitas Tidur Lansia ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh *zumba gold* dan rendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden.
- b. Untuk mengetahui kualitas tidur lansia sebelum dilakukan *zumba gold* dan rendam kaki dengan air hangat.
- c. Untuk mengetahui kualitas tidur lansia setelah dilakukan *zumba gold* dan rendam kaki dengan air hangat.
- d. Menganalisis pengaruh *zumba gold* dan rendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat membuktikan secara empiris pengaruh *zumba gold* dan rendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai terapi modalitas untuk terapi pada lansia yang terjadi gangguan kualitas tidur secara non-farmakologis, terapi komplementer dan bahan pertimbangan dalam memberi asuhan keperawatan mandiri.

b. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai alternatif terapi non-farmakologis untuk lansia yang terjadi gangguan kualitas tidur secara aman dan murah yang dapat dilakukan kapan saja, mudah dilakukan dan dipelajari secara mandiri.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai data dasar untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan masalah gangguan tidur pada lansia. Selain itu dapat dimodifikasi dengan penambahan sampel atau mengganti variabel.

d. Bagi STIKES Muhammadiyah Klaten

Memberi referensi terkait dengan perbedaan pengaruh *zumba gold* dan rendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur pada lansia.

E. Keaslian Penelitian

1. Fakihan, A. (2016) meneliti tentang “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia”.

Penelitian ini menggunakan metode *Observasional*, dengan pendekatan *Cross Sectional*. Teknik analisa data dengan menggunakan uji *Chi Square* dan teknik sampling yang digunakan adalah *Purposive Sampling*. Instrumen yang digunakan untuk aktifitas fisik lanjut usia adalah kuesioner *General*

Practice Physical Activity Questionnaire (GPPAQ) dan untuk kualitas tidur lansia menggunakan kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil penelitian menunjukkan 45 subyek (54,2%) mempunyai aktifitas fisik kategori aktif dan 38 subyek (45,8%) melakukan aktifitas fisik dengan kategori tidak aktif. Sebanyak 44 subyek (53,0%) mempunyai kualitas tidur yang segar, 39 subyek (47,0%) mempunyai kualitas tidur yang tidak segar. Hasil analisis Chi Square diperoleh nilai $p = 0,007$ ($p < 0,05$) dan Odd Ratio (OR) = 3,429 . Artinya, ada hubungan signifikan antara aktifitas fisik dengan kualitas tidur, subyek aktif dalam aktivitas fisiknya mempunyai peluang mendapatkan kualitas tidur yang segar sebesar 3,429 kali dibanding subyek yang tidak aktif.

Perbedaan penelitian yang dilakukan terletak pada variabel bebas penelitian (variabel bebas peneliti : *Zumba Gold* dan Merendam Kaki dengan Air Hangat), tempat penelitian (penelitian di lakukan di dukuh Pandes, desa Pandes, kecamatan Wedi, kabupaten Klaten), waktu penelitian (penelitian dilakukan pada tanggal 27 April 2018-16 Mei 2018), sampel penelitian (peneliti menetapkan jumlah sampel 20 responden untuk setiap kelompok) dengan teknik *Consecutive Sampling*, metode penelitian (peneliti melakukan metode penelitian *Quasi Eksperiment* dengan pendekatan *Pre-test and Post-test Non Equivalent Control Group*), dan teknik analisa data (peneliti menggunakan teknik analisa data *Paired t-test* untuk masing-masing kelompok dan menggunakan uji *Independent t-test* untuk mengetahui perbedaan efektifitas dari dua kelompok).

2. Majid, Y. A, Fatimah, S., Susanti, R. D (2014) meneliti tentang “Pengaruh Akupresur terhadap Kualitas Tidur Lansia di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay”.

Penelitian ini *Quasi Experiment* dengan pendekatan *Pre and Post Test Control Group*. Pemilihan sampel dengan teknik *Concecutive Sampling*. Analisis data menggunakan *Uji t Dependens*, *Wilcoxon*, *Uji t Independen* dan *Uji Mann Whitney*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur dengan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna kualitas tidur responden sebelum dan sesudah akupresur pada kelompok perlakuan

($p < 0,05$) dan terdapat perbedaan yang bermakna kualitas tidur setelah akupresur antara kelompok perlakuan dan kontrol ($p < 0,05$). Dari penelitian, disimpulkan bahwa ada pengaruh akupresur terhadap kualitas tidur lansia di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay.

Perbedaan penelitian yang dilakukan terletak pada variabel bebas penelitian (variabel bebas peneliti : *Zumba Gold* dan Merendam Kaki dengan Air Hangat), tempat penelitian (penelitian dilakukan di dukuh Pandes, desa Pandes, kecamatan Wedi, kabupaten Klaten), waktu penelitian (penelitian dilakukan pada tanggal 27 April 2018-16 Mei 2018), sampel penelitian (peneliti menetapkan jumlah sampel 20 responden untuk setiap kelompok), dan teknik analisa data (peneliti menggunakan teknik analisa data *Paired t-test* untuk masing-masing kelompok dan menggunakan uji *Independent t-test* untuk mengetahui perbedaan efektifitas dari dua kelompok).

3. Delextrat, A., Bateman, J., Esser, P., Targen, N., Dawes, H (2016) meneliti tentang “Manfaat Potensial *Zumba Gold* pada Orang dengan Parkinson Ringan sampai Sedang : Kelayakan, Efek Gaya Dansa, dan Jumlah Sesi”.

Penelitian ini menggunakan desain studi kelayakan yang tidak terkontrol (kelompok tunggal). Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas menggunakan akselerometer tri-aksial, sedangkan beban fisiologisnya dinilai melalui rata-rata detak jantung. Pada penelitian ini menggunakan uji ANOVA. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada efek samping dari *zumba gold*, artinya *zumba gold* aman dan menyenangkan bagi orang-orang dengan Parkinson.

Perbedaan penelitian yang dilakukan terletak pada variabel bebas penelitian (variabel bebas peneliti : Merendam Kaki dengan Air Hangat, variabel terikat : kualitas tidur), responden penelitian (peneliti menggunakan responden lansia), tempat penelitian (penelitian dilakukan di dukuh Pandes, desa Pandes, kecamatan Wedi, kabupaten Klaten), waktu penelitian (penelitian dilakukan pada tanggal 27 April 2018-16 Mei 2018), sampel penelitian (peneliti menetapkan jumlah sampel 20 responden untuk setiap kelompok) dengan teknik *Consecutive Sampling*, metode penelitian (peneliti melakukan metode penelitian *Quasi Eksperiment* dengan

pendekatan *Pre-test and Post-test Non Equivalent Control Group*), dan teknik analisa data (peneliti menggunakan teknik analisa data *Paired t-test* untuk masing-masing kelompok dan menggunakan uji *Independent t-test* untuk mengetahui perbedaan efektifitas dari dua kelompok).

4. Anggraeni, E., Sutadipura, N., Kharisma, Y. (2017) meneliti tentang “Pengaruh *Zumba Fitness* terhadap Kualitas Tidur Mahasiswi Tingkat II Fakultas Kedokteran Unisba Tahun Akademik 2016-2017”.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimental *Two Group Pre and Post Test design* dengan analisis data menggunakan metode *Uji Chi Square* derajat kepercayaan 95% dan pengambilan sampel menggunakan *Random Sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *Zumba Fitness* terhadap kualitas tidur, yang ditunjukkan dengan peningkatan bermakna jumlah subyek penelitian yang memiliki kualitas tidur baik yaitu sebanyak 14 orang ($p \leq 0,001$). Artinya, *zumba fitness* dapat meningkatkan kualitas tidur.

Perbedaan penelitian yang dilakukan terletak pada variabel bebas penelitian (variabel bebas peneliti : *Zumba Gold* dan Merendam Kaki dengan Air Hangat), responden penelitian (peneliti menggunakan responden lansia), tempat penelitian (penelitian di lakukan di dukuh Pandes, desa Pandes, kecamatan Wedi, kabupaten Klaten), waktu penelitian (penelitian dilakukan pada tanggal 27 April 2018–16 Mei 2018), teknik penentuan sampel (peneliti menggunakan metode *Consecutive Sampling*), sampel penelitian (peneliti menetapkan jumlah sampel 20 responden untuk setiap kelompok), metode penelitian (peneliti melakukan metode penelitian *Quasi Eksperiment* dengan pendekatan *Pre-test and Post-test Non Equivalent Control Group*), dan teknik analisa data (peneliti menggunakan teknik analisa data *Paired t-test* untuk masing-masing kelompok dan menggunakan uji *Independent t-test* untuk mengetahui perbedaan efektifitas dari dua kelompok).

5. Khotimah (2012) meneliti tentang “Pengaruh Rendam Air Hangat pada Kaki dalam Meningkatkan Kuantitas Tidur Lansia”.

Jumlah responden 20 lansia yang berusia lebih dari 60 tahun. Metode penelitian yang digunakan adalah *Eksperimen* dengan pendekatan *One Group Pre Test Post Test Desain*. Pemilihan sampel dengan teknik *Total Sampling* yang terdiri dari 20 responden lansia >60 tahun. Intervensi rendam kaki dilakukan dan diobservasi sebanyak 2 kali. Kuantitas tidur responden sebelum dan sesudah intervensi diukur dengan lembar observasi. Analisis data menggunakan *Uji Paired T-Test* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ kemudian diuji efektifitasnya dengan uji *Anova*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kuantitas tidur (durasi tidur total) lansia setelah merendam kaki dengan air hangat. Perbedaan rata-rata kuantitas tidur lansia antara sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan hasil analisis uji *Paired T-Test* ($p < 0,05$) dan hasil analisis uji *Anova* menunjukkan nilai $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara rata-rata kuantitas tidur lansia sebelum dan sesudah intervensi, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh merendam kaki dengan air hangat terhadap kuantitas tidur lansia.

Perbedaan penelitian yang dilakukan terletak pada variabel bebas penelitian (variabel bebas peneliti : *Zumba Gold*, variabel terikat : kualitas tidur), tempat penelitian (penelitian dilakukan di dukuh Pandes, desa Pandes, kecamatan Wedi, kabupaten Klaten), waktu penelitian (penelitian dilakukan pada tanggal 27 April 2018-16 Mei 2018), teknik penentuan sampel (peneliti menggunakan metode *Consecutive Sampling*), sampel penelitian (peneliti menetapkan jumlah sampel 20 responden untuk setiap kelompok), metode penelitian (peneliti melakukan metode penelitian *Quasi Eksperimen* dengan pendekatan *Pre-test and Post-test Non Equivalent Control Group*), dan teknik analisa data (peneliti menggunakan teknik analisa data *Paired t-test* untuk masing-masing kelompok dan menggunakan uji *Independent t-test* untuk mengetahui perbedaan efektifitas dari dua kelompok).

6. Pranata, A.E. dan Yuwanto, M.A. (2014) meneliti tentang “Pengaruh Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Lansia di Desa Summersari Kecamatan Maesan Kabupaten Bondowoso”.

Penelitian ini adalah komparasi dengan design *Quasi Eksperimen* dengan pendekatan *Non Equivalent Control Group Design*. Sampel penelitian yang digunakan adalah sebanyak 80 orang menggunakan *Cluster Sampling* dengan rincian 40 orang kelompok dan 40 orang kelompok intervensi. Penelitian melihat perbedaan antara derajat kecemasan antara pra dan post pada kelompok kontrol dan intervensi dengan uji analisa *Wilcoxon Macth Paired Test*, serta perbedaan derajat kecemasan post perlakuan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi dengan uji analisa *Mann Whitney*. Hasil penelitian didapatkan bahwa ada pengaruh hidroterapi (rendam kaki air hangat) terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia. Hidroterapi memiliki dampak relaksasi yang menyebabkan seluruh aktivitas konstriksi di dalam tubuh manusia akan menurun, sehingga akan meningkatkan ketenangan dan secara langsung menurunkan kecemasan.

Perbedaan penelitian yang dilakukan terletak pada variabel bebas penelitian (variabel bebas peneliti : *Zumba Gold*, variabel terikat : kualitas tidur), tempat penelitian (penelitian di lakukan di dukuh Pandes, desa Pandes, kecamatan Wedi, kabupaten Klaten), waktu penelitian (penelitian dilakukan mulai bulan April tahun 2018), teknik penentuan sampel (peneliti menggunakan metode *Consecutive Sampling*), sampel penelitian (peneliti menetapkan jumlah sampel 20 responden untuk setiap kelompok), teknik analisa data (peneliti menggunakan teknik analisa data *Paired t-test* untuk masing-masing kelompok dan menggunakan uji *Independent t-test* untuk mengetahui perbedaan efektifitas dari dua kelompok).