



Efektifitas Latihan Fisik Terhadap Gangguan Tidur Pada Lansia Penyakit Reumatik Arthritis (*Literatur Review*)

Jane A. Kolompoy¹, Lourien G. Runtuh², Yanni Karundeng³, Silvia Keintjem⁴, Nurseha Djaafar⁵, Herlina Memah⁶, Ellen Pesak⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Jurusan Keperawatan Poltekkes kemenkes Manado, Indonesia

ABSTRAK

Pendahuluan : Peradangan sendi akibat sistem kekebalan tubuh yang menyerang jaringannya sendiri. Berdasarkan data WHO (2018) terdapat 20% penduduk dunia terserang penyakit arthritis rheumatoid dan meningkat pada usia lanjut usia. Gangguan sendi yang dialami oleh penderita reumatik arthritis akan berdampak pada masalah fisik seperti gangguan tidur (insomnia). Prevalensi insomnia di Indonesia pada lansia tergolong tinggi yaitu sekitar 67% dari populasi yang berusia 65 tahun. (Sulistyarini & Santosa 2016). Salah satu latihan fisik dapat mengatasi gangguan tidur dengan melakukan Senam lansia. Tujuan penelitian ini yaitu Mereview artikel tentang Efektifitas Latihan Fisik Terhadap Gangguan Tidur Pada Lansia Penyakit Reumatik Arthritis. **Bahan dan Metode :** Jenis penelitian yang digunakan adalah literature review yang dilakukan di satu database berbasis nasional dan internasional yaitu Google Scholar dan Pubmed, Berdasarkan ketentuan inklusi dan eksklusi, penulis mendapatkan sampel 6 artikel yang digunakan untuk literature review. **Hasil :** setelah mereview artikel mengenai Efektifitas Latihan Fisik Terhadap Gangguan Tidur Pada Lansia Penyakit Reumatik Arthritis, senam lansia dapat menurunkan skala insomnia yang dialami lansia. **Kesimpulan :** Berdasarkan hasil review artikel, adanya pengaruh senam lansia pada lansia yang mengalami insomnia, dengan melakukan aktifitas fisik secara teratur selama 30 menit dua kali seminggu selama 2-3 minggu dan semakin panjang lama minggu senam, akan semakin efektif mengatasi gangguan tidur.

Kata Kunci : Senam Lansia, Insomnia, Reumatik Arthritis

ABSTRACT

Introduction : Joint inflammation occurs as a result of the body's immune system attacking its own tissues. Based WHO data (2018), 20% of the world's population suffers from rheumatoid arthritis and increases in old age. Joint disorders experienced by people with rheumatoid arthritis will impact on their physical problems such as sleep disturbance (insomnia). Prevalence of insomnia in Indonesia among the elderly is relatively high about 67% of the 65-year-old population. (Sulistyarini & Santosa 2016). One of the physical exercise that can overcome sleep disturbance is by doing exercise for elderly. The purpose of this search is to review articles about the Effectiveness of Physical Exercise on Sleep Disturbances in the Elderly with Rheumatic Arthritis Disorder. **Materials and Method:** The type of research used is literature review which is conducted in national and international based database namely, Google Scholar and Pubmed. Based on the terms of inclusion and exclusion, the authors obtained samples of 6 articles that were used for literature review. **Result:** After reviewing articles on the effectiveness of physical exercise on sleep disturbance in elderly with rheumatic arthritis, physical exercise can reduce the scale of insomnia experienced by the elderly. **Conclusion:** Based on the result of article review, there is an effect physical exercise on elderly who experience insomnia, by conducting physical activity regularly for 30 minutes, twice a week for 2-3 weeks and the longer the week of physical exercise, the more effective it will be in dealing with sleep disturbances.

The Word Key: Physical exercise for elderly, Insomnia, Reumatic Arthritis

PENDAHULUAN



Reumatoid arthritis adalah peradangan sendi akibat sistem kekebalan tubuh yang meyerang jaringannya sendiri, Radang sendi ini menimbulkan keluhan bengkak dan nyeri sendi, serta sendi terasa kaku. Menurut World Health Organization lanjut usia (lansia) adalah kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Badan kesehatan dunia WHO mengatakan bahwa penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2020, mendatang sudah mencapai angka 11,34% atau tercatat 28,8 juta orang. 20% penduduk dunia terserang penyakit arthritis rheumatoid, 5-20 tahun sebesar 5- 10% dan 20% mereka yang berusia 55 tahun keatas. (WHO,2018)

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa kecenderuan prevalensi reumatik di Indonesia pada tahun 2018 penderita reumatik arthritis di Indonesia mencapai 7,30%, sedangkan data penderita reumatik di Indonesia berdasarkan jenis kelamin cenderung terjadi pada perempuan dengan prevalensi 34%. Prevalensi penyakit sendi, penduduk umur >15 tahun provinsi Sulawesi Utara mencapai 18,890 kasus (Rikesdas 2018).

Rematik merupakan gangguan peradangan kronis autoimun atau respon autoimun, di mana imun seseorang bisa terganggu dan turun akan menyebabkan hancurnya organ sendi dan lapisan pada sinovial, terutama pada tangan dan kaki dan lutut (Sakti & Muhlisin 2019; Masruroh & Muhlistin, 2020) Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi reumatik pada lansia yaitu konsumsi obat-obatan, menopause, gaya hidup dan gizi. (Daryanti, dkk, 2020)

Gangguan sendi yang dialami oleh penderita rheumatoid arthritis akan berdampak pada masalah fisik seperti gangguan tidur dan nantinya akan berpengaruh kualitas tidur (Sari 2017) kebutuhan tidur lansia terus menurun, lansia membutuhkan tidur 6-7 jam sehari sementara untuk orang dewasa membutuhkan tidur 7-8 jam per hari (Kemenkes 2018) Rasa kantuk sepanjang hari merupakan dampak gangguan tidur pada malam hari (insomnia), yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Dampak lain dari insomnia antara lain stress, cemas dan berakhir dengan depresi. Insomnia yang sering ditemukan pada lansia adalah kesulitan memulai tidur. Pada lansia, gangguan tidur dapat mengakibatkan berbagai macam penyakit degeneratif yang sudah diderita dan menjadi tidak terkontrol (Sunaryo, 2016). Prevalensi insomnia di Indonesia pada lansia tergolong tinggi yaitu sekitar 67% dari populasi yang berusia 65 tahun, hasil penelitian didapatkan insomnia sebagian besar dialami oleh perempuan yaitu sebesar 78,1% (Sulistyarini & Santosa 2016).

Salah satu cara untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia adalah kegiatan senam lansia yang menunjukkan bahwa senam lansia dapat memberikan dampak positif pada pola tidur lansia. Menurut penelitian (Hardika dan Lilik Pranata, 2019) mengatakan bahwa lansia yang mengalami gangguan tidur setelah diberikan perlakuan dengan melakukan aktifitas fisik senam, lansia mengalami peningkatan lama tidur dan menjadi lebih mudah tertidur.

Latihan fisik adalah salah satu upaya untuk menjaga meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani bagi lansia. Latihan fisik (senam lansia) bila dilakukan dengan teratur dan terprogram akan mempunyai manfaat diantaranya adalah untuk meningkatkan kekuatan otot jantung, meningkatkan sirkulasi darah dalam tubuh, menguatkan otot-otot tubuh, dan mengurangi stress.



Pada hasil yang didapat reumatoid arthritis adalah penyakit yang menyerang persedian, banyak lansia yang terkena penyakit ini terutama perempuan, sudah ada berbagai cara yang dapat dilakukan agar lansia tidak mudah terserang penyakit reumatik. Meski begitu mereka masih sulit untuk mencari cara mengatasi penyakit ini, oleh karena itu, dari data diatas penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul Efektifitas latihan fisik terhadap gangguan tidur pada lansia penyakit reumatik arthritis.

METODE

Strategi Pencarian Literatur

Database pencarian

Penelitian ini dalam bentuk *literature riview* yaitu metode *literature riview* yang mengidentifikasi, menilai, dan menginterpretasi seluruh temuan-temuan pada suatu topik penelitian. *Literature riview* merupakan rangkuman menyeluruh beberapa studi penelitian yang ditentukan berdasarkan tema yaitu Penerapan efektifitas latihan fisik terhadap gangguan tidur pada lansia reumatik arthritis.

Adapun yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung, akan tetapi diperoleh dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Sumber data sekunder yang didapat berupa artikel atau jurnal yang relevan dengan topik dilakukan menggunakan database melalui Googel Scholar dan *Pubmed*. Pencarian artikel atau jurnal menggunakan *keyword* dan *boolean operator* (AND, OR NOT, OR AND NOT) yang digunakan untuk memperluas atau menspesifikasi pencarian sehingga mempermudah dalam menentukan artikel atau jurnal yang digunakan.

Kriteria Inklusi Dan Eklusi

Pencarian literature yang ada peneliti dapat menemukan kriteria inklusi dan eklusi dengan metode PICOS. Dan yang masuk dalam kriteria inklusi dan eklusi adalah sebagai berikut:

Tabel 2. kriteria picos inklusi dan eklusi

Kriteria	Inklusi	Eklusi
<i>Population/problem</i>	Populasi yang digunakan dalam studi ini adalah lansia dengan gangguan tidur usia 60 - 75 tahun	Lansia mengalami gangguan tidur usia > 75 tahun
<i>Intervention</i>	Senam lansia	Intervensi tidak melakukan senam lansia
<i>Comparison</i>	Treatment senam lansia	pembandingan treatment bukan senam lansia
<i>Outcome</i>	adanya pengaruh dan tidak latihan fisik (senam lansia)	Latihan fisik tetapi tidak termasuk senam terhadap gangguan tidur pada lansia



	terhadap gangguan tidur pada lansia	
<i>Study design</i>	Quasi experiment control group, pre test and post test with control group and <i>literature riviw</i>	non equivalen control group, pre test and post test with control group and <i>literature riviw</i>
<i>Publication years</i>	2016-2022	Sebelum/kurang dari 2016-2022
<i>Language</i>	Bahasa Indonesia dan bahasa inggris	Selain bahasa Indonesia dan bahasa inggris

Seleksi Studi dan Penelitian Kualitas

Berdasarkan hasil pencarian literatur melalui publikasi di dua database yaitu Google Scholar dan PUBMED dan menggunakan kata kunci yang sudah disesuaikan yaitu: peneliti mendapatkan 110 artikel yang sesuai dengan kata kunci tersebut hasil pencarian yang sudah didapatkan kemudian diperiksa dipublikasi, ditemukan terdapat 62 artikel yang sama sehingga dikeluarkan dan tersisa 48 artikel. Penulis kemudian melakukan skrining berdasarkan judul (n=48) abstrak (=6) full text (=6) yang disesuaikan dengan tema literatur riviw. Assesment yang dilakukan berdasarkan kelayakkan terhadap kriteria inklusi dan ekklusi didapatkan 6 artikel yang bisa dipergunakan dalam literatur riviw.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini diambil dari enam sampel yang dijadikan sumber data yang terkait dengan penelitian tentang Efektifitas latihan fisik terhadap gangguan tidur pada lansia penyakit reumatik arthritis. 4 artikel terindikasi dari google scholar dan 2 artikel dari google *PUBMED*, dengan keseluruhan 172 responden dengan lansia usia 55-60 tahun keatas.

Efektifitas latihan fisik terhadap gangguan tidur pada lansia penyakit reumatik arthritis.

Menurut penulis lansia adalah kelompok yang rentang terkena berbagai penyakit, kebanyakan lansia mengalami gangguan tidur (insomnia) yaitu susah tidur, hanya tidur sebentar, atau bangun terlalu cepat dari tidur, hal ini salah satunya faktor usia. Semakin tua semakin berpotensi mengalami gangguan tidur, faktor lain karena adanya nyeri terutama lansia dengan penyakit reumatik arthritis, kecemasan, ketakutan dan kondisi yang tidak menunjang tidur. Salah satu intervensi yang diperlukan yaitu senam lansia dalam mengatasi gangguan tidur (insomnia) pada lansia.

Senam lansia merupakan cara non farmakologis yang dapat membantu menurunkan gangguan tidur (insomnia) pada lansia. Peningkatan fungsi organ tubuh hingga meningkatkan imunitas dalam tubuh merupakan dampak positif dari senam lansia yang dilakukan secara teratur. Dampak positif yang lain dari senam lansia adalah menjaga tubuh tetap bugar dan segar



karena dengan senam tulang dilatih untuk tetap kuat, mengoptimalkan kerja jantung, serta radikal bebas dalam tubuh terhilangkan. (George, 2016).

Menurut penulis kualitas tidur lansia sebelum melakukan aktifitas fisik berupa senam dan setelah di lakukan senam lansia rata-rata mengalami perubahan tidur dari yang tidak cukup menjadi cukup. Hal ini sejalan dengan penelitian, Menurut analisis rievew artikel 1 yaitu menurut penelitian Pau,djogo & Gerontini (2019) menunjukkan bahwa Latihan fisik (senam) pada lansia dapat merubah durasi tidur pada lansia. Pemberian senam lansia selama 2 minggu dengan durasi 2 kali seminggu dan frekuensi 30 menit lansia dapat mempunyai intensitas tidur yang baik. Sampel yang digunakan yaitu lansia umur 60-74 dan umur 75-90 tahun. Untuk lansia 60-74 mempunyai kualitas tidur yang baik-sedang berbeda dengan lansia yang umur 75-90 tahun yang rata-rata mempunyai kualitas tidur yang buruk. Latihan fisik pada lansia seperti senam merupakan pergerakan tubuh yang terencana ,terstruktur dan berulang untuk memperbaiki mempertahankan satu atau lebih komponen fisik. Senam lansia dapat merangsang menurunkan aktifitas saraf simpati dan peningkatan aktifitas parasimpatis yang berpengaruh pada hormon adernalin, norepinefrin dan katekolamin serta vasodilatasi pada pembuluh darah yang dapat memperlancar transpor oksigen keseluruh tubuh sehingga tekanan darah dan nadi menjadi normal sehingga pada kondisi ini akan meningkatkan relaksasi, sekresi melatonin yang optimal dan pengaruh *beta endhorphin* sehingga mampu membantu peningkatan pemenuhan tidur lansia. Sejalan dengan penelitian sitorus & alfiani (2020) adanya pengaruh senam lansia terhadap penurunan insomnia pada lansia sehingga lansia mampu mempertahankan tidur yang adekuat, dengan adanya senam dapat memperbaiki kualitas tidur lansia.

Pada analisis artikel 2 menurut Antoni& Lubis (2018), pada penyakit reumatik arthritis, lansia yang dapat diberikan latihan fisik berupa senam yaitu lansia yang intensitas nyeri dari nyeri ringan sampai nyeri sedang. Latihan gerak aktif dapat menurunkan intensitas nyeri pada lansia dimana terjadi penurunan intensitas nyeri yang cukup baik ketika lansia melakukan gerak aktif. Pemberian latihan gerak aktif dapat menyebabkan rileks sehingga sistem dalam tubuh sehingga bertujuan untuk memproduksi hormon endorfrin dilepaskan untuk memblok transmisi stimulus nyeri. Latihan rentang gerak mengaktifkan transmisi selaput A-beta yang lebih besar dan lebih cepat implus ini akan menghambat implus dari selaput berdiameter kecil sehingga sensasi atau nyeri yang dibawah oleh selaput kecil akan berkurang atau bahkan tidak dihantarkan ke otak.

Menurut analisis rievew artikel ke-3 yaitu dari Kurniawan, Kusumayanti dan Ditaputeri(2020) Skala insomnia setiap lansia berbeda, sebelum diberikan senam terdapat peningkatan skala insomnia pada lansia, setelah diberikan senam lansia skala insomnia pada lansia mengalami penurunan, dari yang terrendah 8 skala insomnia menjadi 6. Hal tersebut ditandai dengan perubahan kualitas tidur yang mulai meningkat setelah dilakukan senam lansia.

Menurut analisis rievew artikel ke-4 hasil dari rohmawati, faizha dan alfiani(2020) Insomnia dipengaruhi oleh usia. Hal ini dikarenakan kualitas tidur, dan efisiensi tidur. hasil



dari penelitian ini menunjukkan bahwa 60% lansia mengalami gangguan tidur, terutama pada lansia yang semakin tua. Semakin tua usia semakin berpotensi mengalami gangguan tidur

Menurut analisis rievew artikel ke-5 hasil dari jurnal Shehab dan Osama(2019). Kurang tidur dapat mempengaruhi kualitas hidup individu, interaksi sosial dan suasana hati. Setelah 6 bulan dengan durasi 3x/minggu melakukan latihan aerobik dapat meningkatkan suasana hati sehingga membuat lansia menjadi tenang. Senam aerobik dianggap sebagai non-farmasi modalitas logis untuk memodifikasi kualitas tidur dan inflamasi dikalangan lansia.

Menurut analisis rievew artikel ke-6 hasil dari penelitian Hartescu, Morgan dan Stevinson (2016) Gangguan tidur juga dapat berpengaruh pada suasana hati dan pikiran termasuk stres, pada penelitian menyatakan pengurangan yang signifikan terhadap gejala insomnia, peningkatan kualitas tidur dapat mempengaruhi suasana hati sehingga dapat mengakibatkan stress menjadi berkurang.

PEMBAHASAN

1. Analisis persamaan literature rievew efektifitas latihan fisik terhadap gangguan tidur lansia penyakit reumatik arthritis

Berdasarkan hasil analisis persamaan bahwa ke 6 jurnal tersebut tujuannya untuk mengetahui efektifitas latihan fisik terhadap lansia penyakit reumatik arthritis. Respondennya adalah lansia yang mempunyai gangguan tidur, dan hasil dari ke 6 artikel semua mempunyai dampak terhadap gangguan tidur jika lansia rutin melakukan latihan fisik berupa senam lansia. Metode penelitian yang digunakan peneliti persamaan desain dari ke-6 jurnal tersebut menggunakan desain quasi eksperimental pre-test dan post-test, untuk 3 artikel yaitu artikel 1,2,4 menggunakan uji Wilcoxon dengan artikel 1 memiliki nilai 0,000 jauh lebih rendah dari standar signifikan 0,05 ($p < \alpha$) sehingga terdapat pengaruh senam lansia terhadap gangguan tidur pada lansia, sedangkan untuk artikel 2,4 memiliki nilai 0,0001 jauh lebih rendah dari standar signifikan 0,05 atau ($p < \alpha$), sehingga terdapat perbedaan sebelum dilakukan latihan fisik dan setelah dilakukan latihan fisik. Hasil analisis artikel 3,5,6 menggunakan uji t. artikel 3 dan 5 memiliki hasil uji penilaian $p < 0.05$ disimpulkan ada perbedaan yang signifikan rata-rata antara skala insomnia sebelum dan sesudah pemberian senam lansia. Hasil analisis artikel 6 menunjukan hasil uji statistik $p < 0.01$ hal ini ada penurunan insomnia sehingga terdapat adanya pengaruh senam lansia terhadap penurunan gangguan tidur pada lansia'

Ke-6 artikel menggunakan sampel yang sama yaitu lansia usia 60 tahun keatas, semua artikel menggunakan uji statistik uji beda. Terdapat kesamaan hasil untuk artikel 1,3,4,5,6 yaitu terdapat pengaruh aktifitas fisik yaitu senam lansia terhadap gangguan tidur. Hasil intervensi dari ke 6 artikel setelah dilakukan review literatur menunjukan ada penurunan insomnia setelah diberikan senam lansia. dan terbukti bahwa Latihan aktifitas fisik sangat efektif dalam mengatasi gangguan tidur pada lansia, sehingga lansia mengalami peningkatan waktu tidur pada lansia dengan penyakit reumatik arthritis.



2. Analisis perbedaan literature review efektifitas latihan fisik terhadap gangguan tidur lansia penyakit reumatik arthritis

Adapun perbedaan terdapat pada artikel 2 yang membahas mengenai skala nyeri pada lansia penyakit reumatik arthritis, lansia dengan skala nyeri ringan-sedang yang dapat diberikan senam lansia. Perbedaan ke-6 artikel, artikel 1,2,4 menggunakan uji wilcoxon dan artikel 3,5,6 menggunakan uji t tetapi dalam uji wilcoxon maupun uji t ternyata adanya pengaruh latihan fisik lansia yang mengalami gangguan tidur. Untuk artikel 1,3,4 dan 6 untuk instrumen yang digunakan pretest dan posttest menggunakan koesioner, untuk artikel 2 menggunakan *nimeric ranting scale* (NRS) dan pada artikel 5 tidak dijelaskan untuk instrumen yang digunakan pre dan posttest.

Pada artikel 1 menggunakan responden sebanyak 30, artikel 2 menggunakan sebanyak 16 responden, artikel 3 menggunakan 30 responden, artikel 4 menggunakan 30 responden, artikel 5 menggunakan 40 responden dan untuk artikel 6 menggunakan 41 responden. ke-6 artikel menggunakan metode pre-post test tetapi pada artikel 1,2,4 menggunakan 1 kelompok responden. Dan untuk artikel 3,5,6 responden di bagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok intervensi, yang hasilnya terjadi penurunan insomnia pada kelompok intervensi pada kelompok kontrol yang tidak melakukan senam lansia hasilnya tidak ada perubahan skala insomnia.

Pada artikel 1-4 dijelaskan bahwa durasi pemberian senam lansia dilakukan selama 30 menit secara teratur. Artikel 1 mengatakan pemberian selama 2 minggu, artikel 3 mengemukakan selama 3 minggu dilakukan senam lansia. tetapi pada artikel 5-6 dilakukan senam lansia yaitu selama 6 bulan yang berdampak panjang terhadap lansia dengan gangguan tidur. Hasil dari semua artikel mengatakan bahwa dampak yang sangat signifikan terhadap lansia yang mengalami gangguan tidur. Hal ini sejalan dengan Retnaningsih (2018) yang mengatakan bahwa senam lansia dapat dilakukan minimal 10 menit, semakin lama proses melakukan senam semakin memperlancar peredaran darah, sehingga menimbulkan rasa rileks dan lebih efektif dalam mengurangi skala insomnia.

Gangguan tidur dipengaruhi oleh usia. Semakin bertambah usia seseorang semakin beresiko mengalami gangguan tidur. Sejalan dengan penelitian Ratu 2017, menyatakan bahwa insomnia dipengaruhi oleh usia. Hal ini dikarenakan kualitas tidur, dan efisiensi tidur (jumlah waktu tidur berbanding dengan waktu berbaring di tempat tidur) dipengaruhi oleh usia. Pada lansia terjadi penurunan hormon melatonin. Hormon melatonin berperan dalam mengatur jam dan kualitas tidur lansia.

Berdasarkan analisis penelitian ini menunjukkan bahwa senam lansia dapat berpengaruh pada lansia yang mengalami gangguan tidur dengan melakukan senam lansia secara rutin. Senam lansia merupakan salah satu cara non-farmakologis senam juga dapat meningkatkan imunitas tubuh pada lansia. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Etyca, dkk (2017) yang menyatakan bahwa, penurunan skala insomnia ini dikarenakan adanya efek dari perlakuan senam yang dapat memberikan perasaan rileks sehingga menimbulkan kenyamanan



saat tidur serta meningkat kualitas tidur lansia. semakin teratur melakukan senam dan lama proses melakukan senam semakin memperlancar peredaran darah.

KESIMPULAN

1. Berdasarkan hasil penelitian literature review oleh penulis, setelah dilakukan analisis dari beberapa literature menunjukkan bahwa latihan fisik berupa senam pada lansia sangat efektif terhadap gangguan tidur lansia penyakit reumatik arthritis. Hal ini dapat kesimpulan bahwa lansia yang mengalami gangguan tidur di rekomendasikan untuk melakukan senam secara teratur setiap minggu 3 kali selama 30 menit. dikarenakan senam lansia sangat berpengaruh dalam mengatasi gangguan tidur. Senam lansia dilakukan secara teratur dapat meringankan nyeri terutama pada penyakit reumatik arthritis dan dapat membuat rileks serta dapat menurunkan stress dan sirkulasi darah semakin lancar dalam memperbaiki jaringan yang rusak.
2. Penelitian ini berguna untuk meminimalkan kejadian stunting mulai dari masa pertumbuhan sampai pada usia lanjut, dengan melakukan aktifitas fisik menjaga kesegaran tubuh sehingga seseorang dapat meningkatkan kualitas hidup sampai pada usia lanjut.

SARAN

1. Perlu penelitian lebih lanjut terkait dengan efektifitas latihan fisik terhadap gangguan tidur pada lansia penyakit reumatik arthritis dengan menggunakan metode lain dan dapat berguna sebagai referensi atau gambaran dalam pengembangan penelitian sebagai bahan kajian lebih lanjut di masa mendatang. *Literature riview* ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi masyarakat terutama lansia dengan gangguan tidur penyakit reumatik arthritis.
2. Perlu mengendalikan terjadi stunting dengan menjaga kesehatan mulai dari usia balita sampai usia lanjut usia dengan melakukan latihan fisik berupa senam sehingga tubuh menjadi sehat dan terkendali resiko terjadi penyakit reumatik arthritis.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainun, H., Ndruru, G. B., & Baeha, K.Y. (2020). *Pengaruh Terapi Massage Punggung Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan*. 6(2), 93–98
- Antoni, A., & Lubis, N. (2018). *Pengaruh latihan gerak aktif terhadap intensitas nyeri rematik pada lansia*. 3(2), 2016–2019.
- Alvis Kurniawan, Erma Kasumayanti, Ade Dita Puteri, 2020, Pengaruh senam lansia terhadap penurunan skala insonia pada lansia di desa batu belah wilayah kerja puskesmas Kampar, *Jurnal Nurs Volume 4 Nomor 2*
- Arts, N., Widiyanto, B., Kesehatan, P., & Semarang, K. (2020). Literature Review Yang Berhubungan Dengan Rheumatoid Arthritis Pada Lansia. *Journal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, 14(01), 7–12.



- El-kader, S. M. A., & Al-jiffri, O. H. (2019). *Aerobic exercise modulates cytokine profile and sleep quality in elderly*. 19(2), 2198–2207.
- Hardika, B. D., & Pranata, L. (2019). *Pendampingan senam lansia dalam meningkatkan kualitas tidur 1,2*. 2(2), 34–38.
- Haswita & Sulistyowati. (2017). *Kebutuhan Dasar Manusia Untuk Mahasiswa Keperawatan Dan Kebidanan*. Jakarta :TIM.
- Ita, Ratu. (2017). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif pada Lansia di Senja Terah Sulawesi Tenggara*. *E-journal Keperawatan (e-kep)* Volume 5 Nomor 1
- Kemenkes RI. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699
- Khartono, D., Februanty, S., & Cahyati, A. (2019). *Penyakit Fisik dan Lingkungan terhadap Insomnia bagi Lanjut Usia*. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 1–4.
- Kholifah, S.N. (2016). *Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Gerontik*. Jakarta : Kemenkes RI Pusdik SDM Kesehatan.
- Kurniawan, A., Kasumayanti, E., & Puteri, A. D. (2020). *Jurnal Ners Research & Learning in Nursing Science lansia di desa batu belah wilayah kerja puskesmas kampar 4(23)*, 102–106.
- Lidia G. Polo pau, Herliana M.A. Djogo, Rosiana Gerontini, (2019), *Pengaruh latihan fisik (senam lansia) terhadap intensitas tidur lansia di UPT. Kesejahteraan sosial lanjut usia di kupang*, *Chmk Nursing Scientific Journal*, Volume 3. No 1
- Lansia, T., Upt, D. I., Sosial, K., Usia, L., & Kupang, D. I. (2010). , *M. a. a. B.* 35(September), 413–422.
- Iuliana Hartescu, Kevin Morgan, Clare D. Stevinson, (2016), *Increased physical activity improves sleep and mood outcomes in inactive people with insomnia: a randomized controlled trial*, *European Sleep Research Society*
- Masruroh, A. N., & Muhlisin, A. (2020). *Gambaran Sikap dan Upaya Keluarga dalam Merawat Anggota Keluarga yang Menderita Rheumatoid Arthritis di Desa Mancasan Wilayah Kerja Puskesmas Baki Kabupaten Sukoharjo*. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Maswan Daulay, (2023), *Kamiati Kamiati*, faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya penyakit reumatoid artritis (ra) pada lansia di klinik pratama panji husada rokan hulu tahun 2021, *Jurnal kesehatan Nusantara*, Vol 11 no.1
- Riska Rohmawati , Ratna Yunita Sari , Imamatul Faizah (2020.). *Efektivitas Senam Bugur Terhadap Insomnia Pada Lansia di Kelurahan Tambak Sawah Sidoarjo*, *Ilmiah, J., Stikes, K., Tuah, H., Vol, S., Maret, E., Issn, P., & Issn, O Umdatus Soleha University of Nahdlatul Ulama Surabaya*.
- Rosdahl, C. B., & Kowalski, M. T. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Dasar*. Jakarta: EGC
- Shehab M Abd El-kader, Osama H Al-jiffi, 2019, *Aerobic exercise modulates cytokine profile and sleep quality*, *Ilmu kesehatan afrika volume 19 edisi 2*
- Sulistyarini, T., & Santosa, D. (2016). *Gambaran Karakteristik Lansia Dengan Gangguan Tidur (Insomnia) Di RW 1 Kelurahan Bangsal Kota Kediri*. *Jurnal Penelitian Keperawatan* Vol.2, 150–155.
- Sunaryo, Wijayanti R, Kuhu M,M, Sumedi T, Widayanti E., Sukrillah U.A, *Asuhan keperawatan gerontik*. yogyakarta; 2016.



- Susilo, W. dkk. (2017). The Risk of Falling In Elderly Increased With Age Growth and Unaffected by Gender. *Journal of Medicine and Health* Vol.3.
- Sleep, C., Sciences, H., Hartescu, I., & Sciences, H. (2015). *Physical activity and insomnia Increased physical activity improves sleep and mood outcomes in inactive people*