

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN SKALA INSOMNIA PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA DESA TLOGOSARI KECAMATAN DONOMULYO

Siska Wulandari¹, Henri Didiharto², RibutAmrih³

¹Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, STIKes Widya Cipta Husada
Email : siskabulan@gmail.com

²Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, STIKes Widya Cipta Husada
Email : didiharto@gmail.com

³Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, STIKes Widya Cipta Husada
Email : ribut.amrih.raharjo@gmail.com

ABSTRACT

Insomnia is one of the situation where seniors not getting a break sleep that adekuat or sufficient , one of the efforts in lowering the scale of insomnia is one of them is by a sport that regular kareana with exercising help the body to keep fit and fresh as train bone remains strong , encourage optimal the heart work , and help menghiangkan free radical who wander around in the body . This research aims to understand the influence of gymnastics for the elderly against the decline of the scale of insomnia in for the elderly .A design study that used is “ Pre Experiment one test group pre-post desaign”. Variables measured on this research is the scale of insomnia . The results showed that there were statistical kontigensi coefficient signifkan anantara exercising an influence on the scale and insomnia is $p = 0.000$ (a).This was the conclusion of a scale formerly insomnia is 17 of respondents (58,6 %) insomnia is difficult to be (3.4 %) of respondents 1 and 2 (41,4 %) of respondents had to insomnia (69,0 light of respondents (20 %), and not the respondent with insomnia 27,6 (8 %) of respondents .Based on the results of this research, advised to be more diligent in a sport and exercising and keeping the rest for insomnia, especially the bed.

Keywords : *Gymnastic Elderly, Insomnia Scale*

ABSTRAK

Insomnia merupakan salah satu keadaan dimana lansia tidak mendapatkan istirahat tidur yang adekuat atau cukup, salah satu upaya dalam menurunkan skala insomnia adalah salah satunya dengan olahraga yang teratur kareana dengan berolahraga membantu tubuh untuk tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu menghiangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia. Desain penelitian yang digunakan adalah “ *Pre Experiment One Group Pre-Post Test Desaign*”. Variabel yang diukur pada penelitian ini ialah Skala Insomnia. Hasil Uji statistik Koefisien Kontigensi menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan anantara senam lansia terhadap penurunan skala insomnia yaitu dengan hasil ($p=0.000$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat penurunan skala insomnia yang sebelumnya 17 responden (58,6%) mengalami insomnia berat menjadi 1 responden (3,4%) dan sebanyak 12 responden (41,4%) megalami insomnia ringan menjadi 20 responden (69,0%) dan responden yang tidak mengalami insomnia sebanyak 8 responden (27,6%). Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan untuk lebih rajin dalam melakukan olahraga senam lansia dan menjaga pola istirahat tidur pada penderita insomnia khususnya.

Kata Kunci : *Senam Lansia, Skala Insomnia*

PENDAHULUAN

Usia lanjut adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari satu waktu waktu

tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan [1]

Usia lanjut adalah kelompok orang yang sedang mengalami suatu proses perubahan yang bertahap dalam jangka waktu dekade. [2]

Tidur adalah proses fisiologi yang bersiklus bergantian dengan periode yang lebih dari keterjagaan atau suatu keadaan yang berulang-ulang, perubahan status kesadaran yang terjadi selama periode tertentu [3]. Siklus tidur seseorang biasanya melewati 4 sampai 6 siklus tidur penuh, tiap siklus tidur terdiri 4 tahap dari tidur NREM (*Non Repaid Eye Movement*) dan satu periode dari tidur REM (*Repaid Eye Movement*). Pola siklus berkembang dari tahap 1 menuju ke tahap 4 NREM, diikuti kebalikan tahap 4 ke 3, lalu ke 2, diakhiri dengan periode dari tidur REM.

Sebagian besar lansia beresiko mengalami gangguan tidur akibat berbagai faktor. Proses fisiologis terkait usia dapat menyebabkan perubahan pola tidur, gangguan tidur mempengaruhi kualitas hidup. Selama penuaan, pola tidur mengalami perubahan-perubahan yang khas yang membedakannya dengan orang-orang lebih muda. Perubahan-perubahan tersebut mencakup ketelatenan tidur, terbangun pada dini hari, dan peningkatan jumlah tidur siang. Jumlah waktu yang dihabiskan untuk tidur yang lebih dalam juga menurun [4].

Insomnia merupakan suatu keadaan ketidak mampuan mendapatkan tidur yang adekuat, baik kualitas maupun kuantitas, dengan keadaan tidur yang hanya sebentar atau susah tidur [5]

Insomnia adalah suatu keadaan di mana seseorang mengalami kesulitan tidur, terutama tidur di malam hari [6]. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ani 2009, di Panti Wredha Dewanta Cilacap Juni, 2009 diperoleh data jumlah lansia sebanyak 90 orang. 20 orang mengalami insomnia yaitu sebanyak 22,2%.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan *Pra Experimnet One Group Pre-Post Test Design*. Pada penelitian ini dilakukan eksperimen berupa pemberian Senam Lansia untuk menurunkan Skala Insomnia. Penelitian ini dilakukan di Posyandu Lansia Desa Tlogosari Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang, mulai tanggal 27 April sampai dengan tanggal 10 Mei 2015.

Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di Posyandu Lansia desa Tlogosari yang berjumlah 29 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan Total *Sampling* yaitu suatu teknik penetapan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Sampel pada penelitian ini adalah semua lansia

yang mengalami insomnia yang berjumlah 29 orang.

Pengumpulan Data. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner dengan daftar pertanyaan yang dibuat dan dikembangkan mengacu pada konsep dan teori yang telah diuraikan pada tinjauan pustaka. Untuk mengukur skala insomnia pada lansia menggunakan kuisioner yang dibagi menjadi dua bagian, bagian A karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin. Bagian B berisi tentang kualitas tidur. Peneliti memberikan kuisioner mengenai kualitas tidur lansia yang terdiri dari 11 pertanyaan yang harus di jawab oleh responden. Pertanyaan kuisioner bersifat tertutup, yang mana peneliti sudah menyediakan jawaban sehingga responden tinggal memilih jawaban yang tersedia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini membahas tentang hasil penelitian pengaruh senam lansia terhadap penurunan skala insomnia pada lansia di posyandu lansia Desa Tlogosari Kecamatan Donomulyo yang dilaksanakan pada tanggal 7 Mei s/d 10 Mei 2015 dengan jumlah 29 responden. Hasil penelitian ini berisi tentang data umum dan data khusus. Pada data umum mengenai data karakteristik responden dan data khusus mengenai pengaruh senam lansia terhadap penurunan skala insomnia.

Data Umum

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dapat disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di Posyandu Lansia Desa Tlogosari Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	5 orang	17,2
Perempuan	24 orang	82,8
Total	29 orang	100

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 24

responden (82,8%), sementara itu laki-laki berjumlah 5 responden (17,2%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia. Karakteristik responden berdasarkan usia dapat disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Di Posyandu Lansia Desa Tlogosari Kecamatan

Kategori	Frekuensi	Persentase
Usia (th)		
55-64	19 orang	65,5
>65	10 orang	34,5
Jumlah	29 orang	100

Berdasarkan tabel 4.2 dari 28 responden didapatkan bahwa responden terbanyak lansia dengan usia antara 55-64 tahun sebanyak 19 responden (65,5%) sedangkan responden yang berusia >65 tahun sebanyak 10 responden (34,5%)

Data Khusus

Skala Insomnia Sebelum Diberikan Senam Lansia. Untuk mengetahui skala insomnia sebelum diberikan senam lansia dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Skala Insomnia Sebelum Diberikan Perlakuan

Skala insomnia	Jumlah (orang)	Persentase
Tidak mengalami insomnia	0	0
Insomnia ringan	12	41,4
Insomnia berat	17	58,6
Insomnia sangat berat	0	0
Total	29	100

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan hasil sebelum di berikan senam lansia sebagian responden mengalami insomnia berat yaitu sebanyak 17 responden (58,6%) sedangkan yang mengalami insomnia ringan sebanyak 12 responden (41,4%).

Skala Insomnia Setelah Diberikan Senam Lansia. Untuk mengetahui skala insomnia setelah diberikan senam lansia dapat dilihat pada tabel 4.4 berikut.

Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Skala Insomnia Sesudah Diberikan Perlakuan

Skala insomnia	Jumlah (orang)	Persentase
----------------	----------------	------------

Tidak mengalami insomnia	8	27,6
Insomnia ringan	20	69,0
Insomnia berat	1	3,4
Insomnia sangat berat	0	0
Total	29	100

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan hasil setelah diberikan senam lansia sebagian besar responden mengalami penurunan skala insomnia, yaitu responden yang tidak mengalami insomnia sebanyak 8 responden (27,6%), insomnia ringan sebanyak 20 responden (69,0%) dan insomnia berat sebanyak 1 responden (3,4 %).

Analisa Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia

Symmetric Measures

	Value	Approx. Sig.
Nominal by Contingency Nominal Coefficient	.594	.000
N of Valid Cases	29	

Dari hasil analisis statistik yang dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *Koefisien Kontingensi* didapatkan nilai value 0,594 dengan $p0,000$ ($p < \alpha$ 0,05) maka H_0 ditolak yang artinya ada pengaruh yang signifikan antara senam lansia terhadap penurunan skala insomnia.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menggunakan uji Koefisien Kontigensi didapatkan hasil bahwa usia responden terbanyak adalah usia 55-64 sebanyak 19 orang (65,5%) dan usia > 65 sebanyak 10 orang (34,5%). Sedangkan berdasarkan jenis kelamin, laki-laki sebanyak 5 orang (17,2%) dan perempuan menduduki peringkat terbanyak yaitu, 24 orang (82,8%). Seorang lanjut usia akan mengalami perubahan-perubahan fisik berupa penurunan fungsi organ sehingga rentan terhadap berbagai penyakit seperti gangguan tidur salah satunya. Hal tersebut dapat terjadi pada lanjut usia dini karena adanya proses degenerasi dan hal ini dapat menyebabkan kualitas tidur tidak adekuat [8].

Kualitas tidur yang kurang pada lanjut usia terjadi karena adanya penurunan yang

progresif pada tahap NREM 3 dan 4, beberapa lansia hampir tidak memiliki tahap tidur NREM 4 dan tidur yang dalam [3].

Skala Insomnia Sebelum Diberikan Senam Lansia. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kualitas tidur responden sebelum diberikan Senam Lansia sebanyak 17 responden (58,6%) mengalami insomnia berat dan sebanyak 12 responden (41,4%) mengalami insomnia ringan. Hal ini menunjukkan banyaknya lansia yang mengalami insomnia yang ditunjukkan dengan hasil banyak lansia yang kesulitan memulai tidur, dan dengan jadwal tidur dan bangun yang tidak beraturan. Hal ini berkaitan dengan penelitian sebelumnya mengenai kualitas tidur yang menyatakan bahwa sebelum diberikan Senam Lansia sebanyak 20 responden (100%) mengalami gangguan kualitas tidur buruk [8].

Lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur terjadi karena gangguan fisik, mental dan psikososial [9].

Insomnia dapat disebabkan oleh beberapa faktor, yang paling menjadi penyebab insomnia adalah masalah psikologi. Hal yang paling penting dalam penanganan insomnia adalah melihat latar belakang penderita dan riwayat kesehatannya. Berikut adalah beberapa faktor yang merupakan penyebab insomnia [6].

Skala Insomnia Setelah Diberikan Senam Lansia. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kualitas tidur responden setelah diberikan senam lansia selama 3 hari sebanyak 1 responden (3,4%) mengalami insomnia berat, 20 responden (69,0%) mengalami insomnia ringan dan sebanyak 8 responden (27,6%) responden tidak mengalami insomnia. Hal ini menunjukkan bahwa senam lansia sangat efektif dalam menurunkan skala insomnia jika dilakukan secara teratur dan benar.

Hal ini juga berkaitan juga dengan penelitian sebelumnya sebanyak 20 responden (100%) mengalami penurunan skala insomnia setelah diberikan terapi Senam Lansia [10].

Analisa Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia. Berdasarkan hasil uji statistik pengaruh senam lansia terhadap penurunan skala insomnia pada lansia menggunakan korelasi *Koefisien Kontingensi* didapatkan nilai value 0,594 dengan $p=0,000$ ($p < \alpha$ 0,05) maka H_0 ditolak yang artinya ada pengaruh yang signifikan antara senam lansia terhadap penurunan skala insomnia pada lansia.

Jadi dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa diketahuinya status insomnia sebelum dan setelah dilakukan senam bugar lansia dan ada pengaruh yang signifikan dari senam bugar terhadap perbedaan skala insomnia pada lansia sebelum dan setelah melakukan senam. Oleh karena itu, diharapkan kepada semua pihak utamanya panti sosial, tenaga medis, dan masyarakat mendukung adanya program senam bugar untuk lansia karena selain bermanfaat untuk menurunkan skala insomnia, juga sangat bermanfaat untuk memberikan kesegaran jasmani dan kesehatan pada lanjut usia.

Keterbatasan Penelitian. Dalam penelitian ini masih banyak keterbatasan dan faktor yang perlu disempurnakan baik yang berasal dari internal maupun eksternal peneliti yang dikarenakan hal lain. Keterbatasan dan faktor yang perlu disempurnakan tersebut diantaranya:

- a. Penelitian ini hanya dilakukan di Posyandu lansia Desa Tlogosari Kecamatan Donomulyo, penelitian ini tidak dilakukan pada beberapa Posyandu lansia di Kecamatan Donomulyo, sehingga kualitas tidur pada lansia di Posyandu Lansia yang lain tidak terdeteksi.
- b. Keterbatasan penelitian ini hanya meneliti satu variabel saja yaitu skala insomnia tanpa meneliti kemampuan senam pada lansia, sehingga dapat mempengaruhi hasil dari penelitian.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang dapat diambil dan penelitian ini adalah:

1. Skala insomnia pada lansia sebelum diberikan perlakuan senam lansia selama 3 hari Di Posyandu Lansia Desa Tlogosari Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang sebanyak 17 responden (58,6%) mengalami insomnia berat.
2. Skala insomnia pada lansia setelah diberikan perlakuan senam lansia selama 3 hari Di Posyandu Lansia Desa Tlogosari Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang mengalami penurunan yang signifikan sebanyak 20 responden (69,0%) mengalami insomnia ringan.
3. Pengaruh senam lansia terhadap penurunan skala insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Desa Tlogosari Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang. Didapatkan hasil uji statistik dengan menggunakan korelasi *Koefisien Kontingensi* didapatkan nilai value 0,594

dengan $p=0,000$ ($p < \alpha$ 0,05) maka H_0 diterima yang artinya ada pengaruh yang signifikan antara senam lansia terhadap penurunan skala insomnia pada lansia.

Saran bagi penelitian selanjutnya adalah :

1. **Bagi Profesi.** Agar bisa menerapkan senam lansia pada setiap posyandu lansia untuk menjaga kesehatan lansia khususnya dalam kualitas tidur lansia.
2. **Bagi Responden (Lansia).** Diharapkan bagi responden (lansia) lebih rajin dalam mengikuti kegiatan Posyandu lansia dan terus menerapkan senam lansia di Posyandu lansia maupun di rumah masing-masing.
3. **Bagi Lahan Penelitian.** Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan bagi lahan penelitian agar dapat terus melaksanakan kegiatan senam lansia ini tidak hanya dalam 2 minggu sekali tetapi bisa dilakukan dalam setiap minggu, agar masalah kesehatan lansia khususnya gangguan tidur pada lansia dapat terpantau dengan baik.
4. **Bagi Peneliti Selanjutnya.** Berdasarkan hasil penelitian dan pengalaman yang telah diteliti diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mengadakan penelitian tentang kesehatan dan pola tidur pada lansia dengan menggunakan faktor-faktor yang mempengaruhi pola tidur pada lansia.

dan Komunikasi. Media Medika Muda, 2:1-20

- [7] Azizah. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- [8] Taat, S. 2010. *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia*. Poltekes DepKes Purwokerto
- [9] Amir, N. 2007. *Gangguan tidur pada lansia*, Cermin Dunia Kedokteran No. 157, FKUI: Jakarta
- [10] Amirta, Y. 2009. *Tidur Bermutu Rahasia Hidup Berkualitas*. Keluarga Dokter : Purwokerto Utara

REFERENSI

- [1] Nugroho. 2000. *Keperawatan Gerontik*, edisi 2. Jakarta : Buku Kedokteran EGC
- [2] Notoatmodjo, Soekidjo. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta.
- [3] Potter & Perry. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Konsep, Proses, dan Praktik* edisi 4, Volume 2, Jakarta: EGC
- [4] Stenley, M and Beare, PG. 2007. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Edisi 2. EGC: Jakarta.
- [5] Hidayat, A. 2008. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia; Aplikasi Konsep Dan Proses Keperawatan*, Buku I, Jakarta: Salemba Medika
- [6] Wulandari, A. F. S. 2011. *Kejadian Dan Tingkat Depresi Pada Lanjut Usia : Studi Perbandingan di Panti Werdha*