



PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN SKALA INSOMNIA PADA LANSIA DI DESA BATU BELAH WILAYAH KERJA PUSKESMAS KAMPAR TAHUN 2020

Alvis Kurniawan¹, Erma Kasumayanti², Ade Dita Puteri³

^{1,2}Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

³Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

alviskurniawan@gmail.com

erma.nabihan@gmail.com

Abstrak

Lanjut usia (Lansia) adalah seseorang yang sudah mencapai usia 60 tahun keatas. Semakin bertambahnya usia, fungsi fisiologis mengalami penurunan yang menimbulkan berbagai masalah kesehatan salah satunya adalah *Insomnia*. *Insomnia* ditandai dengan adanya gangguan sulit untuk memulai tidur. Adapun salah satu cara untuk mengobati skala insomnia adalah dengan terapi senam lansia, Karena terapi senam lansia dapat memberikan sensasi relaksasi sehingga mengakibatkan terjadinya peningkatan oksigen dalam darah pada area yang digerakkan sehingga aktifitas sel meningkat dan akan mengurangi skala insomnia serta menunjang proses penyembuhan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap penurunan skala *insomnia* ada lansia di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2020. Desain penelitian ini adalah *quasi eksperimental* dengan rancangan *one group pretest–posttest design* dengan metode pengambilan sampel *purposive sampling*. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 35 orang. Dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner *insomnia rating scale*. Analisa yang digunakan *univariat* dan *bivariat* menggunakan uji *T-test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh terhadap penurunan skala insomnia pada lansia dengan p-value 0,000 ($p < 0,05$), dengan rata-rata penurunan 2,1. Disarankan kepada lansia untuk dapat melakukan senam lansia secara rutin untuk mengurangi insomnia.

Kata Kunci : *Insomnia, Lansia, Senam Lansia.*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2020

✉Corresponding author :

Address : Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang

Email : erma.nabihan@gmail.com

Phone : 08117670308

PENDAHULUAN

Peningkatan usia harapan hidup lansia tidak hanya terjadi di negara berkembang seperti Indonesia, namun juga terjadi di Negara-negara maju seperti Amerika. Proses degeneratif yang terjadi pada lansia akan menurunkan produksi hormon, khususnya hormon yang diskresi pada malam hari, sehingga menyebabkan lansia tidak mengantuk dan sulit memulai tidur. Selain proses degeneratif, terdapat faktor penyebab terjadinya insomnia pada lansia, yaitu faktor eksternal (seperti : obat-obatan, kondisi lingkungan, udara dalam ruangan, suara, pencahayaan kamar) sedangkan faktor internal meliputi psikologis (kecemasan, depresi, stress) dan fisiologis. Hal tersebut berdampak berkurangnya waktu tidur lansia dan penurunan kualitas tidur lansia, gejala yang dialami lansia tersebut dinamakan insomnia.

Insomnia merupakan suatu keadaan ketika seseorang mengalami kesulitan untuk tidur atau tidak dapat tidur dengan nyenyak, sering terjaga saat tidur, sulit memulai tidur, dan bahkan tidak bisa mencapai kualitas tidur yang normal. Dampak ringan insomnia ini dapat menimbulkan kelelahan. Sedangkan dampak berat insomnia pada lansia menyebabkan kerentanan terhadap penyakit jantung 6.9% dalam 10 tahun serta resiko terkena kanker (Priyoto, 2015 dalam Etyca, dkk, 2017).

World Health Organization (WHO) mencatat pada tahun 2011 kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur. Prevalensi di Dunia pada tahun 2017 yang mengalami insomnia pada lansia yang terbesar terdapat di Negara Amerika serikat dengan jumlah 83,952 dan yang terendah terdapat pada Negara Meksiko dengan jumlah 8,712.

Prevalensi insomnia pada lansia tahun 2014 di Indonesia sekitar 10%. artinya kurang lebih 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia, Di pulau Jawa dan Bali prevalensi gangguan tersebut juga cukup tinggi sekitar 44% dari jumlah total lansia. Di Jatim 45% dari jumlah lansia juga dilaporkan mengalami gangguan tidur di malam hari.

Berdasarkan data dinas kesehatan kabupaten Kampar tahun 2019 tercatat jumlah lansia sebanyak 38,781 dengan penderita insomnia 740 orang. Dari laporan data lansia di wilayah kerja Puskesmas Kampar jumlah lansia sebanyak 7.098 lansia dan di desa Batu Belah terdapat jumlah lansia sebanyak 117 lansia dengan kasus insomnia berjumlah 35 orang. (Dinkes, 2019).

Upaya penyembuhan dapat berupa terapi farmakologi dan non-farmakologi. Salah satu upaya non-farmakologi untuk mengatasi insomnia adalah dengan senam lansia. Menurut (Taat Sumedi, dkk 2010 dalam Etyca, dkk, 2017), Dengan melakukan senam lansia secara efektif 3 kali seminggu selama 30-60 menit di waktu sore

hari, yang dilakukan secara terus-menerus dapat meningkatkan kesehatan mental dan mengurangi skala insomnia pada lansia. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Retnaningsih (2018) di Panti Werdha Harapan Ibu Ngaliyan Kota Semarang yang diketahui bahwa Senam lansia memiliki pengaruh terhadap penurunan skala insomnia.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan melakukan wawancara terhadap 10 lansia di desa Batu Belah Wilayah kerja Puskesmas Kampar, terdapat 7 (70%) lansia mengalami insomnia, dari 7 lansia yang mengalami insomnia terdapat 3 (30%) lansia dengan insomnia ringan dengan gejala kesulitan tidur, 4 (40%) lansia dengan insomnia sedang dengan kesulitan tidur dan sering terbangun pada malam hari. Lansia mengatakan hanya tidur berkisar 4-5 jam dalam sehari. Lansia tidak pernah menggunakan terapi farmakologi disebabkan lansia tidak mau mengkonsumsi obat diusianya yang sudah lanjut, selain itu Lansia juga tidak pernah melakukan latihan fisik seperti senam lansia.

Berdasarkan uraian di atas, Peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “**Pengaruh senam lansia terhadap penurunan skala insomnia pada lansia di Desa Batu Belah wilayah kerja Puskesmas Kampar Tahun 2020**”

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisa pengaruh senam lansia terhadap penurunan skala insomnia pada lansia di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain *Quasi Eksperiment*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 30 orang lansia yang mengalami insomnia di desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisa data yang digunakan adalah uji statistik dependent sampel *T-test (Paired T-test)*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel.1 Distribusi skala insomnia sebelum dan sesudah diberikan senam lansia pada lansia di Desa Batu belah Wilayah kerja Puskesmas Kampar tahun 2020

Variable	N	Mean	SD	Min-Max
Skala insomnia sebelum diberikan senam	30	10,97	1,402	8-14

Skala insomnia sesudah diberikan senam	30	8,87	1,332	6-12
--	----	------	-------	------

Tabel.2 Distribusi perbedaan rata-rata antara skala insomnia sebelum dan sesudah diberikan senam lansia padalansia di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2020

Variabel	N	SD	Mean	SE	Selisih Mean	P Value
Sebelum diberikan senam lansia	30	1,402	10,97	0,256	2,1	0,00
Setelah diberikan senam lansia	30	1,332	8,87	0,243		

PEMBAHASAN

A. Distribusi skala insomnia sebelum dan sesudah diberikan senam lansia pada lansia di Desa Batu belah Wilayah kerja Puskesmas Kampar tahun 2020

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel.1 menunjukkan bahwa rata-rata skala *insomnia* sebelum diberikan senam lansia sebesar 10,97 dengan skala *insomnia* terendah 8 dan skala *insomnia* tertinggi 14. Dan rata-rata skala *insomnia* sesudah diberikan senam lansia sebesar 8,87 dengan skala *insomnia* terendah 6 dan skala *insomnia* tertinggi 12.

Skala *insomnia* pada setiap lansia sebelum diberikan senam lansia terdapat peningkatan skala *insomnia*. Setelah diberikan senam lansia pada setiap lansia skala *insomnia* lansia mengalami penurunan dengan selisih antara skala *insomnia* sebelum dan sesudah diberikan ialah 2,1. Hal tersebut ditandai dengan perubahan kualitas tidur lansia yang mulai meningkat setelah 3 kali dilakukan senam lansia.

B. Distribusi perbedaan rata-rata antara skala insomnia sebelum dan sesudah diberikan senam lansia pada lansia di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2020

Analisis data tentang perbedaan skala *insomnia* antara sebelum dan sesudah pemberian senam lansia, bahwa perbedaan sebelum dan sesudah pemberian senam lansia adalah 10.97 dengan sesudah pemberian senam lansia 8.87 dan nilai rata-rata penurunannya sebesar 2.1. Hasil uji

statistic dengan menggunakan uji *T test* didapat nilai p value 0,00 (< 0,05) maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan rata-rata antara skala *insomnia* sebelum dan sesudah pemberian senam lansia. Menurut asumsi peneliti penurunan skala *insomnia* pada lansia ini disebabkan karena lansia melakukan gerakan senam sudah sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP) dan dilakukan selama 30 menit, serta senam rutin dilakukan sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan.

Menurut Retnaningsih (2018) 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*.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Etyca, dkk (2017) yang menyatakan bahwa, penurunan skala *insomnia* ini dikarenakan adanya efek dari perlakuan senam yang bisa memberikan perasaan rileks sehingga menimbulkan kenyamanan saat tidur serta meningkat kualitas tidur mereka. hal ini sejalan dengan pernyataan responden yang menyatakan bahwa mereka merasa lebih tenang pikirannya setelah melakukan senam sehingga tidak mudah mengalami stres.

Menurut Setiawan,(2012) Senam Lansia merupakan Serangkaian gerak yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia yang dilakukan dengan tujuan meningkatkan kemampuan fungsional tubuh. Senam lansia dapat dilakukan dengan senang hati untuk memperoleh hasil baik yaitu kebugaran tubuh dan mental, seperti lansia merasa berbahagia, senantiasa bergembira, bisa tidur lebih nyenyak, pikiran tetap segar. Senam lansia sering dilakukan secara berkelompok sehingga memberikan perasaan nyaman dan aman dengan sesama lanjut usia.

Dengan melakukan senam lansia secara efektif dan rutin 3 kali dalam seminggu selama 30 menit dapat menjaga kesehatan mental dan mengurangi *insomnia* pada lansia.

KESIMPULAN

1. Rata-rata skala *insomnia* pada lansia yang menderita *insomnia* sebelum diberikan senam lansia adalah 10.97 dengan standar deviasi 1.402.
2. Rata-rata skala *insomnia* pada lansia yang menderita *insomnia* setelah diberikan senam lansia adalah 8.87 dengan standar deviasi 1.332.
3. terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata skala *insomnia* lansia sebelum dan sesudah diberikan senam lansia dengan nilai p=0,00

SARAN

1. Bagi Responden

Bagi lansia yang telah diberikan senam lansia agar bisa melakukan senam lansia secara rutin, sehingga dapat memenuhi kebutuhan istirahat tidur. Bagi lansia yang telah diberikan senam lansia ini dapat berbagi informasi kepada lansia lainnya yang mengalami masalah insomnia.

2. Bagi tempat penelitian.

Bagi tempat penelitian agar lebih memperhatikan dan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang cara mengatasi masalah insomnia yang sering terjadi dikalangan masyarakat khususnya pada lansia. Seperti memberikan penyuluhan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan perubahan pada penelitian selanjutnya seperti merubah rancangan penelitian menggunakan rancangan *Two Group Pre Test And Post Test Desig* yaitu adanya kelompok kontrol dan kelompok intervensi, membandingkan senam lansia dengan senam lainnya dalam mengurangi insomnia.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar. (2010). *Penanganan Gangguan Tidur Pada Lansia*. Journal.Unair. ac. id.
- Arikunto, Suharsimi.(2010). *Prosedur Penelitian*.Etheses.Uin Malang.ac.id.
- Aspuah, Siti. (2013). *Kumpulan Kuesioner Dan Instrumen Penelitian Kesehatan*, Cetakan pertama, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Aspiani, Y. R. (2014). *Asuhan Keperawatan Gerontik Jilid 2*.Jakarta timur, DKI jakarta: 1 247.
- Ardianti, Retno.(2017).*Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia*. (Studi di Posyandu Lansia Desa Ngudirejo Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang). Diss. Stikes Insan Cendekia Medika Jombang.
- Bestari, (2013). *Penerimaan Masa Lalu Terhadap Insomnia Pada Lansia* . Malang:Fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Dinas, Kesehatan. (2019). *Jumlah Insomnia di Kabupaten Kampar*. dinkes. Kamparkab.go. id.
- Dewi, Yulia Irvani.(2015)*Pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia yang insomnia*. Diss. Riau University.
- Ethyca, Sari and Aristina Halawa.(2017). *Senam Lansia Terhadap Tingkat Insomnia Pada*

Lansia Di Panti Wreda Usia Anugerah Surabaya." Prosiding Seminar Nasional dan Workshop Publikasi Ilmiah.

- Hidayat, (2014). *Riset Keperawatan Dan Teknik Penulisan Ilmiah*.Jakarta: Selemba Medika.
- Kemenkes RI, (2015). *Analisis Lansia Indonesia*. Diakses Tanggal 25 April 2020 Dari <http://www.Kemkes.go.id>
- Kaplan, Benjamin, Jack A. Grebb, (2015). *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan perilaku psikiatri Klinis*:Jakarta, Indonesia.
- Maulana, F.,& SA, A. O. (2019). *Peningkatan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Melalui Metode Pembelajaran Penugasan Dalam Materi Pembelajaran Senam Lantai Pada Siswa Kelas XI IPS 2 SMA 2 Kota Sukabumi*. Utile: Jurnal Kependidikan,5(1),27-34.Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). *Pendidikan keperawatan gerontik*. Penerbit Andi.
- Notoadmojo. (2010). *Metodologi PenelitianKesehatan*. Jakarta : Rinerka cipta.
- Notoadmojo. (2012). *Metodologi penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nursalam. (2011). *Metode Penelitian*. repository. umy. ac . id.
- Nursalam. (2015). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* . Jakarta:Selemba Medika.
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* : Jakarta : SalembaMedika.
- Puskesmas. (2019). *Jumlah Lansia*.di Wilayah Kerja Puskesmas Kampar.
- Pramana. (2012). *Defenisi Uji Sampel Paired T-Test* <http://repository.unpas.ac.id/5719/Bab%20III.pdf>. Diperoleh pada tanggal 18 april 2020.
- Retnaningsih,d.,R.Apriana,Mariyati,(2018).*Pengaruh Senam Lansia Terhadap Skala Insomnia Pada Lansidi Panti Wreda Harapan Ibu Ngaliyan Kota Semarang*. Jurnal Ners WidyaHusada Semarang, 2.1.
- Setiadi. (2010). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Edisi 2.Yongyakarta:Graha Ilmu.
- Siregar, (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*.Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri.

- Swanenghyun,(2015).*Metode Alat Ukur Insomnia*. Perpustakaan Universitass Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Sinta. (2010). *Pengaruh Aroma Terapi Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar*. Skripsi, Fkep Unand.
- Syadiyah, H. (2018). *Keperawatan Lanjut Usia*. Griya Kebangon 2, Blok 12, No.14 Kebonagung, Sukodono, Sidiarjo.
- WHO. (2011). *World Health Statistics 2011*. Library Cataloguing- in Publication Data.
- Widiyanto. (2013).*Statiska Penerapan*. Bandung: Alfabeta.
- Wungouw, H., & Hamel, S. R. (2018). *Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia di Kelurahan Angges Kecamatan Tahuna Barat*. angustifoliadalam menurunkan Risiko Insomnia. Majority volume 6 nomor . e- journal keperawatan (e-Kp) Volume 6 Nomor 2,1,1-8.