

**SENAM LANSIA TERHADAP TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA
DI PANTI WERDHA USIA ANUGERAH SURABAYA**

***GYMNASTICS LEVEL AGAINST ELDERLY INSOMNIA IN ELDERLY
ELDERLY ELDERLY AGE OF GRACE SURABAYA***

Ethyca Sari, Aristina Halawa

Dosen Stikes William Booth Surabaya

Jl. Cimanuk No. 20, Wonokromo, Darmo, Wonokromo, Surabaya

email: stikeswilliamboothsby@yahoo.com

ABSTRAK

Proses penuaan pada lansia ditandai adanya kemunduran biologis yang terlihat sebagai gejala-gejala kemunduran fisik, mental atau psikis yang dapat menyebabkan insomnia. Insomnia yang tidak diatasi dengan baik akan mengakibatkan kerentanan terhadap penyakit dan penurunan kualitas hidup lansia. Salah satu alternatif untuk mengatasi insomnia adalah senam lansia, senam ini akan merangsang mekanisme HPA Axis untuk mensekresi melatonin, kemudian dari hipotalamus akan diteruskan ke pituitary untuk pembentukan beta endorphine dan encephalin yang dapat menimbulkan kondisi rileks. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap tingkat insomnia lansia di Panti Werdha Usia Anugerah, Surabaya. Penelitian ini menggunakan *one group pre-post test design*, populasi dalam penelitian ini sebanyak 13 responden dan jumlah sampel 13 responden dengan menggunakan teknik non probability sampling yaitu sampling jenuh. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner ISI (*Insomnia Severity Index*), 2006 dan lembar observasi baik sebelum maupun setelah tindakan kemudian diuji statistik menggunakan uji wilcoxon. Dari hasil penelitian sebelum dilakukan senam lansia responden terbanyak dalam kategori tingkat insomnia sedang yaitu sebanyak 8 orang (62%) dan setelah senam lansia didapatkan responden terbanyak adalah tingkat insomnia dalam kategori ringan sebanyak 6 orang (45%). Setelah itu dilakukan uji statistik wilcoxon dengan hasil 0,002 yang berarti ada pengaruh senam lansia terhadap tingkat insomnia lansia, diharapkan senam lansia ini dapat dijadikan pengobatan alternatif untuk menurunkan tingkat insomnia.

Kata kunci: Insomnia, Senam Lansia, Lansia

ABSTRACT

The aging process in the elderly characterized biological deterioration seen as symptoms of deterioration of physical, mental or psychological that can cause insomnia. Insomnia is not addressed properly would result in susceptibility to disease and decreased quality of life of the elderly. One alternative to overcome insomnia is gymnastics elderly, this exercise will stimulate the HPA Axis mechanism to secrete melatonin, then from the hypothalamus to the pituitary will be forwarded to the formation of beta endorphine and encephalin that may pose relaxed conditions. The purpose of this study for elderly gymnastics, influence on the level of insomnia in the elderly Elderly Nursing Age of

Grace, Surabaya. This study uses a one-group pre-post test design, the population in this study were 13 respondents and the amount of sample of 13 respondents using non-probability sampling technique that is saturated sampling. Collecting data using a questionnaire sheet ISI (Insomnia Severity Index), 2006 and the observation sheet both before and after treatment were tested statistically using the Wilcoxon test. From the research done gymnastics before most respondents in the category of elderly insomnia levels were as many as eight people (62%) and after exercise elderly obtained the most respondents are in the category of mild insomnia levels as much as 6 people (45%). Once it is done with the Wilcoxon statistical test result that means there are 0,002 elderly exercise influence on the level of insomnia elderly, the elderly are expected to exercise can be used as treatment alternati to reduce insomnia.

Keywords: *Insomnia, Excercise, Elderly*

Pendahuluan

Meningkatnya usia harapan hidup penduduk Indonesia membawa konsekuensi bertambahnya jumlah lansia. Peningkatan usia harapan hidup ini tidak hanya terjadi di negara berkembang seperti Indonesia, namun juga terjadi pada negara-negara maju seperti Amerika. Proses menjadi tua itu tidak dapat dihindari dan pasti dialami oleh setiap orang dalam hidupnya. Proses penuaan yang terjadi pada lansia ditandai adanya kemunduran biologis yang terlihat sebagai gejala-gejala kemunduran fisik, antara lain kulit mulai mengendur, timbul keriput, rambut beruban, gigi mulai ompong, pendengaran dan penglihatan berkurang, mudah lelah, gerakan menjadi lamban dan kurang lincah, serta terjadi penimbunan lemak terutama diperut dan pinggul (Siti R, Fatma Mia, dkk, 2008). Proses degeneratif pada lansia ini menyebabkan waktu tidur efektif semakin kurang, sehingga tidak mencapai kualitas tidur yang adekuat. Proses degeneratif akan menurunkan produksi hormon, khususnya hormon yang diskresi pada malam hari, sehingga menyebabkan lansia tidak mengantuk dan sulit memulai tidur. Selain faktor proses degeneratif pada lansia, terdapat beberapa faktor yang menyebabkan kualitas tidur lansia tidak adekuat, antara lain faktor eksternal seperti obat-obatan, kondisi lingkungan (udara dalam ruangan, suara, pencahayaan kamar). Sedangkan untuk

faktor internal meliputi psikologis (kecemasan, depresi, stress) dan fisiologis yang meliputi gangguan siklus tidur akibat penyakit, misal nyeri. Faktor internal lain yang berhubungan dengan kualitas tidur lansia yaitu kecemasan. Hal ini menyebabkan lansia mengalami insomnia. Insomnia merupakan suatu keadaan ketika seseorang mengalami kesulitan untuk tidur atau tidak dapat tidur dengan nyenyak, sulit tidur, sering terjaga saat tidur, sulit memulai tidur, hingga tidak bisa mencapai kualitas tidur yang normal (Widya, 2010). Hal ini juga ditemukan oleh penulis saat melakukan wawancara di Panti Werdha Usia Anugerah. Ada beberapa lansia mengatakan sulit untuk memulai tidur, sedangkan beberapa lansia mengatakan terbangun pada malam hari dan sulit untuk memulai tidur kembali, dan yang lainnya mengatakan bangun lebih awal di pagi hari. Hal ini menyebabkan lansia biasanya sudah merasakan mengantuk di pagi harinya, sampai-sampai tertidur di ruang tamu, untuk bisa tidur kadang-kadang lansia menonton televisi dengan harapan kalau lelah matanya mereka akan mengantuk tetapi kenyataannya malah mereka tidak bisa tidur, selain itu juga ada beberapa lansia mengatakan tidak melakukan apa-apa untuk mengatasi masalah atau gangguan tidur yang dialaminya. Berdasarkan hasil penelitian Taat Sumedi 2010 senam lansia mampu menurunkan skala insomnia pada lansia. Sehingga senam lansia ini dapat dilakukan untuk lansia yang mengalami insomnia.

Menurut data dari WHO (World Health Organization) kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur dan meningkat setiap tahunnya dengan keluhan yang sedemikian hebat sehingga menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya. Pada saat ini diperkirakan 1 dari 3 orang mengalami insomnia. Nilai ini cukup tinggi jika dibandingkan dengan penyakit lainnya (Siregar, 2011). Prevalensi insomnia di Indonesia sekitar 10%. Artinya kurang lebih 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia. Jumlah ini hanya mereka yang terdata dalam data statistik. Selain itu, masih banyak jumlah penderita insomnia yang belum terdeteksi (Siregar, 2011). Berdasarkan study pendahuluan yang dilakukan penulis melalui wawancara di Panti Werdha Usia Anugerah Surabaya, terdapat 13 lansia yang mengalami insomnia. Mereka mengatakan merasa pegal-pegal, dan kelelahan saat pagi harinya. Sampai saat ini di Panti Werdha Usia Anugerah belum ada penanganan secara khusus untuk mengatasi insomnia dan pengukuran skala insomnia sendiri belum pernah dilakukan. Berdasarkan penelitian Jeffry dan Joni (2012) di UPT PSLU Pasuruan di Babat Lamongan tentang hubungan keteraturan mengikuti senam lansia dan kebutuhan tidur lansia, sebagian besar lansia di UPT PSLU mengalami insomnia. Lansia yang mengalami gangguan pemenuhan kebutuhan tidur yang kurang mengatakan merasa lelah dan tertekan pada waktu pagi hari dan sering tidur diluar jam tidur. Jeffry dan Joni mengatakan ada hubungan keteraturan mengikuti senam lansia dengan pemenuhan kebutuhan tidur lansia di tempat tersebut. Dan menurut penelitian yang sama oleh Taat Sumedi di Panti Werdha Dewanata Cilacap mengatakan ada penurunan skala insomnia lansia ditempat tersebut setelah mengikuti senam lansia. Derajat insomnia responden sebelum diberi perlakuan senam yaitu 9 responden dengan derajat insomnia ringan, 5 responden dengan derajat insomnia sedang, sedangkan 2 responden lainnya berada pada derajat insomnia berat. Terjadi penurunan derajat insomnia setelah diberi

perlakuan senam pada 5 responden dengan insomnia sedang menurun menjadi 3 responden, 2 responden yang mengalami insomnia berat menurun menjadi derajat insomnia sedang, sedangkan 9 responden lainnya yang mengalami derajat insomnia ringan sudah tidak mengalami gangguan insomnia lagi.

Pada lansia keadaan hormonal yang menurun akibat proses degeneratif mengakibatkan pola tidur berubah. Proses degeneratif pada lansia yang dialami lansia ini menyebabkan waktu tidur efektif semakin kurang, sehingga tidak mencapai kualitas tidur yang adekuat. Siklus tidur dipengaruhi oleh beberapa hormon seperti Adrenocorticotrophic Hormone (ACTH), Growth Hormone (GH), Thyroid Stimulating Hormone (TSH) dan Luteinizing Hormone (LH). Hormon ini masing-masing di sekresi oleh kelenjar *pituitary anterior* melalui *Hipotalamus path way*. Sistem secara teratur mempengaruhi terjadinya pengeluaran neurotransmitter norepinefrin, dopamine, serotonin yang bertugas mengatur mekanisme tidur (Japardi dalam jeffry 2012). Selain itu juga, proses degeneratif pada lansia juga dapat menyebabkan penurunan hormon melatonin. Hormon melatonin ini berperan dalam mengontrol irama sikardian, sekresinya terutama pada malam hari yang berhubungan dengan rasa mengantuk. Lansia sering terbangun pada malam hari sehingga waktu tidur malam menjadi berkurang. Insomnia yang dialami oleh lansia dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur lansia. Ada beberapa dampak yang timbul akibat insomnia, antara lain dampak ringan dan berat. Salah satu dampak ringan dari insomnia yaitu lansia mengalami mengantuk yang berlebihan saat pagi hari, lansia akan mengalami kelelahan sehingga aktivitas yang dilakukan lansia juga terbatas. Sedangkan untuk dampak yang berat pada lansia yang mengalami insomnia adalah berdampak buruk terhadap kesehatan, karena dapat menyebabkan kerentanan terhadap penyakit, sakit jantung, resiko terkena kanker lebih tinggi pada seseorang yang lama tidurnya lebih dari 9 jam atau kurang dari 6 jam perhari bila dibandingkan

dengan seseorang yang lama tidurnya antara 7-8 jam per hari serta dapat menyebabkan kematian (Priyoto, 2015). Aktivitas olahraga atau senam lansia dapat merangsang peningkatan aktivitas HPA Axis dan meningkatkan transport O₂ keseluruhan tubuh. Olahraga senam lansia ini akan merangsang mekanisme HPA Axis untuk merangsang kelenjar pineal untuk mensekresi serotonin dan melatonin. Dari hipotalamus akan diteruskan ke pituitary untuk pembentukan beta endorphine dan encephalin yang dapat menimbulkan kondisi rileks sehingga lansia akan mudah dalam memenuhi kebutuhan tidurnya (Jeffry dan Joni 2012).

Berdasarkan masalah tersebut diatas, maka insomnia yang dialami oleh lansia harus segera diatasi, karena dampak yang ditimbulkan akan mengganggu kesehatan lansia. Ada beberapa upaya yang dilakukan dalam mengatasi insomnia antara lain secara farmakologi dan nonfarmakologi. Secara farmakologi adalah dengan mengkonsumsi obat-obatan seperti Estazolam (Esilgan), Zolpidem (stilnox zolmia), sedangkan untuk terapi nonfarmakologis menurut Tamher dan Noorkasiani (2009) antara lain metode relaksasi seperti meditasi, bernapas dalam disertai relaksasi, massage kaki atau badan. Selain terapi nonfarmakologis diatas, berdasarkan penelitian Taat sumedi dan wahyudi, 2010 mengatakan salah satu terapi non farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur lansia adalah dengan olahraga senam lansia. Senam lansia ini merupakan olahraga ringan yang mudah dilakukan dan tidak memberatkan

lansia, dilakukan 3 kali dalam satu minggu serta lama latihan atau senam minimal 15 menit. Dengan latar belakang ini perlu dilakukan penelitian guna mengetahui pengaruh senam lansia terhadap penurunan skala insomnia lansia.

Metodologi Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pra-eksperimen* dengan menggunakan *one group pre-post test design*. Ciri penelitian ini adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat pada satu kelompok subjek yang akan di observasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian di observasi lagi setelah intervensi. Penelitian ini ditujukan untuk menguji pengaruh variabel independen terhadap variabel dependent. Populasi pada penelitian ini adalah lansia yang mengalami insomnia dipanti Werdha Usia Anugerah Surabaya. Sampel dalam penelitian ini adalah diambil seluruh populasi lansia yang mengalami insomnia sejumlah 13 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dengan teknik sampling total sampling. Variabel independent adalah Senam lansia dan variable dependen insomnia. Penelitian dilaksanakan mulai bulan Maret 2016 sampai dengan April 2016. Instrument pengambilan data dengan menggunakan lembar Kuisisioner ISI (*Insomnia Severity Index*) kemudian data dianalisa dengan SPSS 17 yang menggunakan uji *wilcoxon test*.

Hasil penelitian

Tabel 1. Data pengukuran tingkat insomnia responden sebelum dilakukan senam lansia di Panti Werdha Usia Anugerah Surabaya November 2016 (n=13)

Tingkat insomnia	Jumlah (n)	Presentase (%)
Tidak ada	0	0
ringan	2	15
sedang	8	62
berat	3	23
Total	13	100%

Berdasarkan tabel diatas didapatkan data bahwa mayoritas responden sebelum dilakukan senam lansia sebagian besar mengalami insomnia sedang sebanyak 8

orang (62%) dan paling sedikit responden mengalami insomnia ringan sebanyak 2 orang (15%).

Tabel 2. Pengukuran Tingkat Insomnia responden setelah dilakukan Senam Lansia di Panti Werdha Usia Anugerah Surabaya November 2016 (n=13)

Tingkat insomnia	Jumlah (n)	Presentase (%)
Tidak ada	2	15
ringan	6	46
sedang	4	31
berat	1	8
Total:	13	100%

Berdasarkan tabel diatas didapatkan data bahwa sebagian besar responden

mengalami tingkat insomnia ringan sebanyak 6 orang (46%).

Tabel 3. Distribusi Pengukuran Tingkat Insomnia Sebelum dan Sesudah dilakukan Senam Lansia di Panti Werdha Usia Anugerah Surabaya November 2016 (n=13).

Tingkat insomnia	Pelaksanaan Senam Lansia	
	Sebelum	Sesudah
Tidak ada	0 (0%)	2 (15%)
ringan	2 (15%)	6 (46%)
sedang	8 (62%)	4 (31%)
berat	3 (23%)	1 (8%)
Total	13	100%

Hasil uji statistic Wilcoxon : 0,002

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa hasil penelitian di Panti Werdha Usia Anugerah Surabaya tingkat insomnia sebelum dilakukan senam lansia paling banyak adalah insomnia dalam kategori sedang 8 orang (62%). Kemudian setelah dilakukan senam lansia ditemukan paling banyak responden masuk dalam kategori tingkat insomnia ringan sebanyak 6 orang (46%). Berdasarkan uji statistic Wilcoxon pengaruh senam lansia terhadap tingkat insomnia lansia diketahui bahwa nilai p 0,002 yaitu nilai $p < 0,05$ sehingga dapat dikatakan bahwa ada pengaruh senam lansia terhadap tingkat insomnia pada lansia di Panti Werdha Usia Anugerah Surabaya.

Pembahasan

Pada pembahasan ini akan diuraikan hasil penelitian mengenai pengaruh senam lansia terhadap tingkat insomnia pada lansia di Panti Werdha Usia Anugerah Surabaya, November 2016 sebagai berikut: Berdasarkan tabel diatas tentang distribusi data tingkat insomnia sebelum dilakukan senam lansia, sebagian besar lansia di Panti Werdha Usia Anugerah Surabaya memiliki tingkat insomnia sedang sebanyak 8 orang (62%). Insomnia pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya menurut Nugroho (2010) adalah lingkungan fisik, dimana lingkungan fisik tempat tidur seseorang berpengaruh terhadap kemampuan seseorang tertidur misalnya suara, pencahayaan, suhu ruangan kamar,

kebisingan. Lingkungan fisik di panti tersebut menyebabkan ketidaknyamanan tidur karena fasilitas yang ada disana kurang dapat mendukung lansia untuk memenuhi kebutuhan istirahat tidur lansia. Hal ini penulis amati saat melakukan penelitian terdapat jendela kamar yang jarang dibuka dan tidak bisa dilewati oleh sinar matahari, akibatnya ruangan terasa pengap. Kamar yang pengap akan mengakibatkan lansia gerah, karena tidak adanya pergantian udara dari luar kedalam ataupun sebaliknya. Selain itu juga tempat tidur yang tidak memiliki pagar turut mendukung lansia tersebut tidak bisa tidur karena lansia khawatir dan takut terjatuh. Kekhawatiran lansia muncul saat akan memulai tidur, mereka berfikir kalau saat mereka tidur tiba-tiba mereka terjatuh dari tempat tidurnya. Hal inilah yang menyebabkan mengapa insomnia lansia berada pada kategori sedang.

Selain faktor diatas, insomnia pada lansia juga dipengaruhi oleh usia responden. Berdasarkan distribusi responden terbanyak adalah lansia yang berusia 60-74 tahun dengan jumlah responden sebanyak 9 orang (69%). Menurut pernyataan Luce dan Segal dalam Taat Sumedi (2010) mengatakan bahwa keluhan terhadap gangguan tidur akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Hal ini sejalan dengan teori yang disampaikan Mahardika Jefry dan Haryanto Joni (2012) yang menyatakan bahwa seiring dengan bertambahnya usia akan berpengaruh terhadap penurunan hormonal, salah satunya adalah hormon melatonin. Hormon ini berperan penting saat malam hari, sekresi hormon melatonin berfungsi menimbulkan rasa kantuk pada lansia. Apabila hormon ini sekresinya berkurang secara otomatis lansia akan mengalami penurunan keinginan untuk tidur. Secara tidak langsung akan berdampak pada penurunan kualitas tidur, sehingga lansia akan mudah terbangun dan tidak dapat kembali tidur dengan pulas.

Menurut Hidayat (2012) bahwa Insomnia lebih sering terjadi pada kalangan lansia wanita, karena lebih rentan mengalami kecemasan dan stress. Berdasarkan jenis kelamin responden,

didapatkan hasil bahwa seluruh responden berjenis kelamin perempuan (100%). Teori ini juga didukung oleh pendapat Susanti (2013) yang mengatakan bahwa wanita lebih beresiko mengalami insomnia karena terjadi penurunan kadar hormone estrogen dan progesteron. Penurunan hormon ini terjadi saat wanita memasuki masa menopause. Diketahui bahwa semua responden di Panti Werdha tersebut merupakan kelompok wanita yang sudah memasuki masa menopause. Kedua hormon ini memang sangat mempengaruhi suasana hati ataupun stress. Oleh sebab itu masa-masa menopause memang rentan terhadap datangnya berbagai masalah-masalah, khususnya masalah psikologis, didukung juga karakter wanita yang memang lebih cenderung memiliki sifat yang lebih mudah cemas dan gelisah. Ada beban pikiran yang mereka alami selama ini, mereka berfikir bahwa mereka sudah semakin tua dan menganggap bahwa mereka sudah semakin mendekati ajal. Beban pikiran ini selalu terbawa saat lansia berada ditempat tidur. Ketakutan-ketakutan inilah yang nantinya akan menjadikan beban pikiran pada lansia semakin berat.

Meningkatnya tingkat insomnia ini juga bisa disebabkan karena pengetahuan yang dimiliki oleh lansia masih kurang, sehingga lansia tidak mengetahui cara mengatasi insomnianya. Berdasarkan data menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SD sebanyak 7 orang (54%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan yang rendah. Menurut Mubarak (2007) bahwa makin tinggi pendidikan seseorang maka makin mudah seseorang tersebut untuk menerima informasi dan makin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya. Selama ini mereka belum pernah mendapatkan informasi dan belum pernah mendapatkan penyuluhan kesehatan yang berkaitan dengan insomnia di panti tersebut. Sehingga pemahaman tentang masalah insomnia yang mereka ketahui sangat kurang. Selama ini mereka hanya membiarkan dan menganggap bahwa insomnia yang mereka hadapi akan sembuh dengan sendirinya tanpa

memikirkan efek atau dampak yang akan terjadi kedepannya nanti bila insomnia yang mereka alami tidak segera ditangani dengan baik.

Berdasarkan tabel mengenai tingkat insomnia setelah dilakukan senam lansia didapatkan bahwa mayoritas responden mengalami tingkat insomnia ringan sebanyak 6 orang (46%) dan tidak ada insomnia sebanyak 2 orang (15%). Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat insomnia setelah dilakukan senam lansia. Menurut Sumedi (2010), dengan berolahraga akan merangsang kelenjar pineal untuk mensekresi serotonin dan melatonin (berperan dalam mengontrol irama sirkadian, sekresinya terutama pada malam hari yang berhubungan dengan rasa mengantuk). Hal ini juga didukung oleh penelitian Setiawan (2009) yang menyatakan bahwa pelaksanaan senam bugar lansia secara teratur seminggu tiga kali dapat membuat pikiran lebih tenang dimana tidak ada perasaan gelisah ataupun stress sehingga lanjut usia lebih mudah dalam berkonsentrasi serta merasa gembira. Dalam kondisi rileks, lansia akan mudah dalam memenuhi kebutuhan tidurnya. Hal ini sesuai dengan pernyataan responden yang menyatakan bahwa mereka merasa pikirannya lebih tenang sehingga tidak mengalami stress, tubuh menjadi rileks dan tidak merasa kelelahan lagi setelah bangun tidur, serta tidur semakin nyenyak. Hal ini disebabkan oleh pelaksanaan senam lansia yang penulis lakukan benar dan tepat yaitu 6 kali senam lansia dalam 2 minggu. Kegiatan senam lansia yang penulis berikan ini merupakan kegiatan senam lansia yang baru pertama kali lansia lakukan. Sejauh ini di panti tempat lansia tinggal tidak pernah ada program kegiatan senam lansia secara rutin. Keberhasilan senam lansia yang telah penulis lakukan pada responden tidak lepas dari kepatuhan responden dalam mengikuti senam lansia setiap pagi selama 2 minggu, serta responden juga harus benar-benar percaya bahwa tindakan ini dapat membantu proses penurunan tingkat insomnia yang mereka alami. Disisi lain, dukungan dan kepercayaan dari pengurus

panti terhadap penyembuhan bagi anggota panti juga sangat besar dimana pengurus panti kooperatif dengan tindakan yang dilakukan oleh peneliti.

Berdasarkan distribusi frekuensi pengukuran tingkat insomnia sebelum dan sesudah dilakukan senam lansia pada tabel 5.6 dapat diketahui bahwa responden yang mengalami tingkat insomnia berat sebelum dilakukan senam lansia sebanyak 3 orang (23%), insomnia sedang sebanyak 8 orang (62%), insomnia ringan sebanyak 2 orang (15%) dan tidak ada yang masuk dalam kategori tidak insomnia. Kemudian setelah dilakukan senam lansia ditemukan responden yang masuk dalam kategori tingkat insomnia berat mengalami penurunan menjadi sebanyak 1 orang (8%), insomnia sedang mengalami penurunan menjadi sebanyak 4 (31%) orang, insomnia ringan mengalami peningkatan menjadi sebanyak 6 orang (46%) dan tidak ada insomnia mengalami peningkatan menjadi sebanyak 2 orang (15%). Berdasarkan uji statistic wilcoxon pengaruh senam lansia terhadap tingkat insomnia lansia diketahui bahwa nilai $p < 0,002$ yaitu $p < 0,05$ dengan demikian H_0 ditolak yang memiliki arti ada pengaruh senam lansia terhadap tingkat insomnia pada lansia di Panti Werdha Usia Anugerah Dukuh Kupang Barat Surabaya.

Menurut Kuntaraf (2008) senam bugar untuk lanjut usia sebaiknya dilakukan selama 2 sampai 3 kali per minggu dalam waktu yang berselang karena hari lain digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan melakukan recovery (pemulihan) tenaga. Senam bugar lansia dapat dilakukan selama 30 menit. Senam lansia yang dilakukan 6 sampai 7 kali per minggu atau tiap hari tidak dianjurkan karena tubuh memerlukan pemulihan yang cukup untuk menjaga kesegaran fisik. Sebelum melakukan senam lansia, lansia tidak boleh dalam kondisi lapar ataupun terlalu kenyang selain itu juga senam sebaiknya dilakukan pada pagi hari. Menurut Sumintarsih (2006) Senam lansia terdiri dari gerakan pemanasan, inti dan pendinginan. Pemanasan dilakukan sebelum latihan, pemanasan bertujuan

menyiapkan fungsi organ tubuh agar mampu menerima pembebanan yang lebih berat pada saat latihan sebenarnya. Gerakan inti dilakukan setelah pemanasan, terdiri dari rangkaian gerakan-gerakan. Pendinginan merupakan metode yang sangat penting, tahap ini bertujuan mengembalikan kondisi tubuh seperti sebelum berlatih dengan melakukan serangkaian gerakan stretching. Tahap ini juga bertujuan mengembalikan darah ke jantung untuk reoksigenasi sehingga mencegah genangan darah di otot kaki dan tangan. Hal ini terbukti dari hasil penelitian bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat insomnia setelah dilakukan senam lansia. Teori di atas juga didukung oleh teori Setiawan dalam Musdalifah (2013) menyatakan bahwa pelaksanaan senam bugar lansia secara teratur seminggu tiga kali, pikiran akan lebih tenang dimana tidak ada perasaan gelisah ataupun stress sehingga lanjut usia lebih mudah dalam berkonsentrasi serta merasa gembira. Pendapat di atas juga diperkuat oleh pendapat Rahayu dalam Mahardika Jeffry (2012) yang mengatakan bahwa Senam lansia dapat merangsang penurunan aktivitas saraf simpatis dan peningkatan aktivitas parasimpatis yang berpengaruh pada penurunan hormon adrenalin, norepinefrin dan katekolamin serta vasodilatasi pada pembuluh darah yang mengakibatkan transpor oksigen ke seluruh tubuh terutama otak lancar. Pada kondisi ini akan meningkatkan relaksasi lansia. Selain itu sekresi melatonin yang optimal dan pengaruh beta endorphin membantu peningkatan pemenuhan kebutuhan tidur lansia. Namun keberhasilan ini tidak lepas dari kepatuhan lansia secara rutin mengikuti senam lansia selama dua minggu.

Dengan dilakukannya senam lansia, perubahan tingkat insomnia yang lansia alami beragam. Tingkat insomnia yang paling banyak adalah tingkat insomnia dalam kategori ringan, yang semula tingkat insomnia ringan sebelum dilakukan senam lansia berjumlah 2 orang menjadi 6 orang setelah dilakukan senam lansia, dan terdapat kategori tidak ada insomnia yang

berjumlah 2 orang setelah dilakukan senam lansia. Hal ini menunjukkan bahwa ada perubahan tingkat insomnia ke arah yang lebih baik setelah dilakukan senam lansia. Sehingga secara perlahan senam lansia akan digunakan para responden sebagai terapi alternatif non farmakologi dalam menurunkan tingkat insomnia yang mereka alami. Dengan perkataan lain para responden diharapkan mampu melakukan senam lansia secara mandiri serta dapat membantu para penderita insomnia yang lain dalam memberikan informasi tentang alternatif non farmakologi senam lansia dalam menurunkan tingkat insomnia yang mana erat kaitannya dalam mengurangi angka kejadian insomnia yang setiap tahunnya meningkat.

Kesimpulan

Tingkat insomnia pada lansia sebelum dilakukan senam lansia di Panti Werdha Usia Anugerah Surabaya paling banyak yaitu insomnia sedang sedangkan setelah dilakukan senam lansia yang paling banyak insomnia ringan berarti ada pengaruh senam lansia terhadap insomnia pada lansia di panti werdha Usia Anugerah

Saran

Dengan adanya penelitian dengan judul pengaruh senam lansia terhadap tingkat insomnia pada lansia di Panti Werdha Usia Anugerah Surabaya diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian yang sama dalam jumlah subjek yang lebih besar sehingga data-data yang di dapatkan jauh lebih valid serta memperbaiki kekurangan-kekurangan peneliti sebelumnya dan sebagai bahan masukan bagi pengurus panti untuk memasukan kegiatan senam lansia kedalam kegiatan rutin dipanti. Diharapkan hasil penelitian ini sebagai penambahan referensi tentang tindakan alternatif secara non farmakologi yang dapat menurunkan tingkat insomnia,

sehingga para mahasiswa dapat mengetahui metode senam lansia dengan baik dan benar.

Daftar Pustaka

- Abrams dan Berkow. (2013). *The Merck Geriatrics Jilid Satu*. Tangerang: Bina Rupa Aksara.
- Alimul Aziz. (2007). *Metode Penelitian dan Teknik Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Alimul Aziz. (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia, Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Anggriyana dan Atikah. (2010). *Senam Kesehatan, Aplikasi Senam Untuk Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Charles M. Morin , Ph.D. , Université Laval dalam www.myhealthvet.va.gov. Diakses pada tanggal 17 Februari 2016 pukul 13.00 WIB.
- Jefry, Joni, dkk. (2012). *Hubungan Keteraturan Mengikuti Senam Lansia Dan Kebutuhan Tidur Lansia Di UPT PSLU Pasuruan Di Babat Lamongan*. Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Kampus C Mulyorejo Surabaya.
- Linden, Wibowo, dkk. (2008). *Serba-serbi Gangguan Kesehatan Pada Lanjut Usia Seri Informasi Kesehatan 2*. Pusat Informasi Obat Dan Layanan Kefarmasian (PIOLK) Universitas Surabaya: Surabaya.
- Lydia Susanti. 2013. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia Di Poliklinik Saraf RS DR.Djamil Padang. Diakses pada tanggal 15 Mei 2016 pukul 14.15.
- [http://Downloads/391-752-1-SM%20\(2\).Pdf](http://Downloads/391-752-1-SM%20(2).Pdf)
- Menpora. (2000). *Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: PPITOR Kantor Menpora (<https://www.scribd.com/doc/176576328>, diakses pada tanggal 20 januari 2016)
- Maryam Siti, Ekasari Fatma dkk. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Musdalifah Sitti. (2013). *Jurnal Keperawatan. Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomni Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Wredha Gau Mabaji Kabupaten Gowa Sulawesi Selatan, Program Studi Ilmu Keperawatan. Universitas Hasanuddin Makasar*. Di akses pada tanggal 16 Mei 2016 Pukul 22.41 WIB. <http://repository.unhas.ac.id:4001/digilib/files/disk1/105/--sittimusda-5241-1-13-stmu-3.pdf>.
- Nursalam. (2007). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Priyoto. (2015). *NIC Dalam Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Salemba Medika.
- Saparwati dan Khoirina. (2014). *Jurnal Keperawatan. Hubungan Antara Depresi Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Desa Trembulrejo Kecamatan Ngawen Kabupaten Blora, Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Ngudi Waluyo Ungaran*. Diakses pada tanggal 15 Mei 2016 Pukul 14.16 WIB.

Perpus.web.id/karyailmiah/documents/354
9.pdf.

Setiadi. (2007). *Konsep & Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Sindhu Wicaksono. (2015). Jurnal Fisioterapi. *Perbedaan Olahraga*

Futsal Di Sore Hari Dan Malam Hari Terhadap Tingkat Insomnia Pada Anggota Klub Futsal Mahasiswa Di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Program Studi Sarjana Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan UM Yogyakarta.

