

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP SKALA INSOMNIA PADA LANSIA
DI PANTI WREDHA HARAPAN IBU NGALIYAN KOTA SEMARANG**

D. Retnaningsih¹⁾, R. Apriana²⁾, Mariyati³⁾

¹⁾Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Widya Husada Semarang

²⁾Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Widya Husada Semarang

³⁾Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Widya Husada Semarang

Email: rista-apriana@yahoo.com, maryhamasah@gmail.com

ABSTRAK

Insomnia merupakan gangguan tidur yang sering dialami oleh lansia. Berdasarkan studi pendahuluan didapatkan data lansia mengalami insomnia sebanyak 30 lansia. Gejala yang sering muncul adalah sulit tidur pada malam hari, mudah marah, depresi, gelisah, maag dan kesulitan untuk memulai tidur. Tujuan Penelitian adalah mengetahui Pengaruh senam lansia terhadap penurunan skala insomnia pada lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Kota Semarang. Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif *pra eksperimen* design dengan jenis penelitian “*One-Group Pre test-post test*”. Penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol. Populasi dan sampel penelitian ini sejumlah 36 lansia dengan menggunakan tehnik total sampling. Instrumen pengukuran skala insomnia yang digunakan adalah kuesioner. Dari 36 responden sebelum mendapatkan perlakuan senam diperoleh data yang mengalami insomnia sedang sebanyak 21 lansia (58,3%), insomnia ringan sebanyak 13 lansia (36,1%) dan insomnia berat 2 lansia (5,6%). Setelah mendapatkan perlakuan senam lansia diperoleh data insomnia ringan sebanyak 26 lansia (27,2%), insomnia sedang 5 lansia (13,9%) dan tidak mengalami insomnia 5 lansia (13,9%). Dari hasil uji statistik *Wilcoxon* diketahui ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Ada pengaruh senam lansia terhadap skala insomnia pada lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Kota Semarang.

Kata Kunci: senam lansia, skala insomnia, lanjut usia

ABSTRACT

Insomnia is sleep disorder that is often experienced by elderly. Based on the preliminary study data showed that there are as many as 30 elderly people suffer from insomnia. Symptom that often arises are getting difficult to the sleep at night, irritability, depression, anxiety, ulcers and difficulty to sleep. The objective of this study is to determine the influence of doing exercise on reducing insomnia scale of elderly in Wreda Harapan Ibu Ngaliyan Nursing Home in Semarang. This study is a pre- experimental quantitative research design which is using “one group pre test-post test” as the type of the research. The study didn’t use a control group. Population and sample of the the study are consist of 36 elderly that used total sampling method. Insomnia scale measurement that used was a questionnaire. Based on 36 respondent before getting gymnastics treatment, data showed that there are as many as 21 elderly who suffer such a kind of medium insomnia (58,3%), 13 elderly belong to mild insomnia (36,1%), and 2 elderly belong to severe insomnia (5,6%). After getting elderly gymnastic treatment, data obtained as follows, mild insomnia as many as 26 elderly (27,2%), medium insomnia 5 elderly (13,9%), and 5 elderly have no insomnia (13,9%). From the result of Wilcoxon statistic test we can find that ($p < 0,05$) so H_0 was refused and H_a was accepted. There is an effect of elderly gymnastic to the elderly insomnia scale in Wredha Harapan Ibu Ngaliyan nursing home in Semarang.

Keyword: elderly gymnastic, insomnia scale, elderly

PENDAHULUAN

Menjadi tua adalah suatu proses natural/alami yang terjadi pada manusia. Secara umum proses penuaan ini menyangkut dua komponen utama yaitu komponen biologis dan komponen psikologis. Perubahan pada kedua komponen ditambah dengan sikap masyarakat terhadapnya akan mempengaruhi kualitas hidup lansia (Santoso, 2011). Kemajuan di bidang kesehatan, meningkatnya sosial ekonomi masyarakat dan semakin meningkatnya pengetahuan masyarakat yang bermuara dengan meningkatnya kesejahteraan rakyat akan meningkatkan usia harapan hidup sehingga menyebabkan jumlah penduduk lanjut usia dari tahun ke tahun semakin meningkat. Jumlah lanjut usia Indonesia menurut sumber Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2007, sebesar 18,96 juta jiwa dan meningkat menjadi 20.547.541 jiwa pada tahun 2009. Saat ini jumlah lansia sudah mencapai 28 juta jiwa atau sekitar delapan persen dari jumlah penduduk Indonesia. Diprediksi pada 2025, jumlah lansia membengkak menjadi 40 jutaan. Bahkan pada 2050 jumlah lansia diperkirakan mencapai 71,6 juta jiwa di Indonesia (Supratiwi, 2012).

Lansia merupakan seseorang yang sudah berumur diatas 60 tahun. Secara biologis lansia dapat mempunyai ciri-ciri yang dapat dilihat secara fisik maupun mental. Proses ini tidak dihindari dan terjadi secara alami dan terus menerus. Di masyarakat pada umumnya lansia dikenal dengan sebutan menjadi tua (Sobarna, 2009).

Orang lanjut usia juga memiliki kebutuhan hidup yang sama agar dapat hidup sejahtera. Kebutuhan yang terbesar bagi lansia adalah peningkatan kesehatan. Salah satu aspek utama dari peningkatan kesehatan untuk lansia adalah pemeliharaan tidur untuk memastikan pemulihan fungsi tubuh sampai tingkat fungsional yang optimal dan untuk menikmati kualitas hidup yang tinggi (Stenley & Beare, 2007) .

Insomnia adalah ketidakmampuan untuk tidur walaupun ada keinginan untuk melakukannya. Lansia rentan terhadap insomnia karena adanya perubahan pola tidur. Keluhan insomnia mencakup ketidakmampuan untuk tertidur, sering terbangun, ketidakmampuan untuk kembali tidur, dan terbangun pada dini hari (Stenley & Beare, 2007).

Insomnia merupakan salah satu gangguan utama dalam memulai dan mempertahankan tidur di kalangan lansia. Insomnia didefinisikan sebagai suatu keluhan tentang kurangnya kualitas tidur yang disebabkan oleh satu dari sulit memasuki tidur, sering terbangun malam kemudian kesulitan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi, dan tidur yang tidak nyenyak (Joewana, 2005).

Beberapa tahun terakhir ini banyak dilakukan penelitian mengenai proses menua, yang hasilnya bahwa usaha untuk menanggulangi proses menua sebaiknya dilakukan sedini mungkin. Olahraga merupakan cara yang sangat baik untuk menanggulangi proses menua. Jantung, otak, dan seluruh badan mendapat keuntungan dari olahraga.

Menurut *American Academy of Family Physicians*, hampir semua lansia dapat merasakan manfaat dari olahraga. Olahraga teratur dapat memberi efek relaksasi, memperbaiki suasana hati, memperkecil kemungkinan cedera, dan melindungi dari penyakit kronis. Olahraga merupakan salah satu cara penghilang stress yang baik. Berdasarkan artikel yang dipublikasikan oleh *Better Health Channel* (2011) berjudul *Healthy ageing- stay physically active* menyatakan bahwa aktivitas fisik (olahraga) dapat membantu orang tua menjaga indenpendensi, sembuh dari penyakit dan mengurangi risiko penyakit. Massa otot dan kekuatan tulang dapat ditingkatkan dengan olahraga teratur. Berjalan, berenang, senam, dan bersepeda adalah semua bentuk latihan yang baik yang juga bisa

bersosialisasi. Beberapa studi penelitian menunjukkan bahwa olahraga teratur mungkin sama efektifnya dengan perawatan lain seperti obat untuk meredakan depresi ringan (Better Health Channel, 2011).

Untuk mempertahankan kesehatan maka perlu adanya upaya-upaya baik bersifat perawatan, pengobatan, pola hidup sehat, dan juga upaya lain seperti senam lansia. Efek minimal yang dapat diperoleh dengan mengikuti senam lansia adalah bahwa lansia merasa senantiasa berbahagia, bergembira, bisa tidur nyenyak dan pikiran tetap segar (Anggriyana, 2010).

Pengertian senam lansia sendiri adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia yang dilakukan dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga. Senam lansia ini dirancang secara khusus untuk melatih bagian-bagian tubuh serta pinggang, kaki serta tangan agar mendapatkan peregangan bagi para lansia, namun dengan gerakan yang tidak berlebihan. Senam lansia tidak membuat pesertanya banyak bergerak seperti olah raga aerobik, tujuannya adalah agar stamina dan energi para lansia tidak terkuras habis. Senam lansia dilakukan dengan senang hati untuk memperoleh hasil latihan yang lebih baik yaitu kebugaran tubuh dan kebugaran 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 bersama sesama manusia lanjut usia lainnya dalam menjalani aktifitas hidup (Setiawan, 2012).

Senam lansia merupakan bentuk peran serta masyarakat lansia dalam upaya mencapai derajat kesehatan yang optimal serta kondisi menua yang sehat dan mandiri. Hasil riset dari Sumedi (2010) tentang Ada pengaruh skala insomnia sebelum dan sesudah dilakukan senam bugar lansia menunjukkan bahwa terdapat perbedaan

skala insomnia pada lansia antara sebelum dan sesudah dilakukan senam bugar lansia. Jumlah keseluruhan lansia yang mengalami penurunan skala insomnia adalah 68,75 persen.

Panti Wredha Harapan Ibu merupakan unit pelaksanaan teknis di bidang kesejahteraan sosial yang memberikan pelayanan kepada para lansia dengan perawatan jasmani dan rohani agar lansia tetap serta hidup bahagia, ketentraman lahir dan batin dengan meningkatkan kualitas kesehatan dengan pelayanan yang profesional. Panti wredha Harapan Ibu Ngaliyan memberikan pelayanan tempat tinggal, jaminan makan dan kesehatan, pelayanan kesehatan pokok lansia dengan kegiatan yang bersifat rekreatif salah satunya adalah kegiatan senam lansia. Kegiatan senam lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan dilaksanakan seminggu dua kali yaitu pada hari senin dan hari jumat setiap pukul 08.00 WIB. Kegiatan tersebut bertujuan agar lansia tetap sehat dan memperlentur sendi-sendi lansia. Selain itu juga agar lansia dapat mengekspresikan perasaan yang sedang dirasakan.

Berdasarkan hasil survei pendahuluan di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Kota Semarang yang dilakukan pada hari selasa tanggal 1 April 2014 diperoleh data terdapat 40 perempuan lansia. 30 orang diantaranya mengalami insomnia. Hal ini menunjukkan bahwa 75% lansia di Panti Wredha Harapan Ibu mengalami insomnia. Hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu petugas di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Kota Semarang terdapat 2 bangsal yaitu bangsal Anggrek dan Mawar. Tanda dan gejala dari insomnia itu sendiri yang sering muncul adalah sulit tidur pada malam hari, mudah marah, depresi, gelisah, maag dan kesulitan untuk memulai tidur. Masalah lain yang mencetuskan insomnia di lingkungan panti adalah perselisihan antar teman dan kebisingan antar teman.

Berdasarkan data diatas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Lansia terhadap Skala Insomnia pada Lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Kota Semarang”.

Tujuan umum penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap skala insomnia pada lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Kota Semarang. Tujuan khusus penelitian ini yaitu Mendeskripsikan skala insomnia pada lansia sebelum diberi senam lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Kota Semarang, Mendeskripsikan skala insomnia pada lansia setelah diberi senam lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Kota Semarang, Menganalisis pengaruh senam lansia terhadap skala insomnia pada lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Kota Semarang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif *pra eksperimen* design dengan jenis penelitian “*One-Group Pre test-post test*”. Penelitian ini dilakukan di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Kota Semarang, mulai tanggal 11 Juli 2014 sampai dengan tanggal 28 Juli 2014. Penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol. Populasi dan sampel penelitian ini sejumlah 36 lansia dengan menggunakan teknik *total sampling* yaitu suatu teknik penetapan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Dalam penelitian ini, pengukuran skala insomnia menggunakan instrument kuesioner dalam bentuk *Insomnia Rating Scale* yang dikembangkan oleh Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta (KSPBJ). KSPBJ-IRS digunakan untuk mengukur tingkat insomnia lansia. Kuesioner ini terdiri dari 11 pernyataan dengan skor 1 sampai 4. Analisa data yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis Univariat dilakukan untuk menegetahui karakteristik responden tentang umur dan tingkat pendidikan. Analisis bivariat

yang dilakukan disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu menganalisis pengaruh senam lansia terhadap skala insomnia. Data yang diperoleh dianalisis dengan uji *Wicoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa sebagian besar responden berumur 60-74 tahun berjumlah 26 orang (72,2%) dan responden yang berumur 75-90 tahun sebanyak 10 orang (27,8%). Hasil penelitian menunjukan bahwa responden yang mengalami insomnia lebih banyak pada kategori *elderly* dibandingkan *old*. Hasil penelitian menunjukan bahwa sebagian besar responden berumur 60-74 tahun. Berkaitan dengan insomnia, semakin bertambahnya usia maka keluhan terhadap gangguan tidur akan semakin meningkat karena faktor usia merupakan faktor terpenting yang berpengaruh terhadap kualitas tidur.

Menjadi tua adalah suatu proses natural/alami yang terjadi pada manusia. Secara umum proses penuaan ini menyangkut dua komponen utama yaitu komponen biologis dan komponen psikologis. Perubahan pada kedua komponen ditambah dengan sikap masyarakat terhadapnya akan mempengaruhi kualitas hidup lansia (Santoso, 2011). Berdasarkan tingkat pendidikan hasil penelitian yang didapat data distribusi frekuensi dari 36 responden di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Kota Semarang menunjukan bahwa sebagian besar responden yang tidak sekolah sebanyak 20 responden (55,6%).

Hasil penelitian menunjukan sebagian besar responden yang mengalami insomnia tidak sekolah 20 responden (55,6%). Seperti halnya menurut penelitian Heri (2001) yang mengatakan bahwa 49,8 % dari penduduk Indonesia, tidak pernah sekolah. Kondisi ini disebabkan kebanyakan responden pada waktu mereka berada pada saat usia sekolah, mereka hidup dalam jaman penjajahan,

sehingga mereka yang dapat mengenyam pendidikan sangat sedikit, karena mereka harus ikut perang. Pendidikan seseorang dapat mempengaruhi pengetahuan dalam hal pentingnya kesehatan termasuk manfaat dari adanya senam kebugaran lansia dalam menurunkan skala insomnia. Stanley (2007), mengatakan lansia sangat sedikit yang telah menyelesaikan pendidikan dari sekolah menengah atas.

A. Analisis Data

1. Skala Insomnia Sebelum Pemberian Senam Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu Ngalayan Kota Semarang.

Hasil penelitian yang didapat data distribusi frekuensi dari 36 responden di Panti Wredha Harapan Ibu Ngalayan Kota Semarang menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebelum pemberian senam lansia mengalami insomnia sedang sebesar 21 responden (58,3%). Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yang menjadi penyebab terjadinya insomnia pada lansia antara lain proses penuaan, pola tidur yang tidak efektif, suhu ruangan atau tubuh yang terlalu panas atau dingin dan masalah psikologis (Sitorus, 2009).

Kondisi ini juga sesuai dengan hasil penelitian Amir (2007) yang menyatakan bahwa setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%. Rata-rata orang dewasa sehat membutuhkan waktu 7,5 jam untuk tidur setiap malam. Walaupun demikian, ada beberapa orang yang membutuhkan tidur lebih atau kurang. Tidur normal dipengaruhi oleh beberapa faktor misalnya usia. Seseorang yang berusia muda cenderung tidur lebih banyak bila dibandingkan dengan lansia. Waktu tidur lansia berkurang berkaitan dengan faktor penuaan.

Dari hasil penelitian responden juga mengatakan, bahwa mereka sering terbangun di malam hari yang berkisar

antara 3-5 kali dalam satu malam (38,9%) dan sulit untuk memulai tidur kembali (22,2%). Responden juga mengatakan mudah terbangun karena suara. Sebagian responden dari hasil penelitian mengatakan sering bangun terlalu dini sekitar jam 4. Hal ini juga didukung oleh pendapat Nugroho (1999) yang mengatakan bahwa pada kelompok usia 70 tahun dijumpai 22% kasus mengeluh masalah tidur dan 30% dari kelompok tersebut banyak yang terbangun di malam hari.

Insomnia merupakan salah satu gangguan utama dalam memulai dan mempertahankan tidur di kalangan lansia. Seseorang yang mengalami insomnia memiliki gejala sebagai berikut seperti sulit tidur pada malam hari, terbangun saat malam hari, bangun terlalu awal, tidak merasa segar setelah bangun tidur, lelah atau mengantuk saat siang hari, mudah marah, depresi atau gelisah dan sakit kepala (Stanley & Beare, 2007).

Penyebab insomnia di Panti Wredha Harapan Ibu Ngalayan Kota Semarang yaitu masalah keluarga seperti keluarga yang tak kunjung menjenguk, suhu ruangan atau tubuh yang terlalu panas atau dingin. Hasil penelitian ditemukan bahwa kondisi yang terjadi di Panti Wredha Harapan Ibu Ngalayan Kota Semarang sebelum diberikan senam lansia ditemukan adanya skala insomnia sedang. Untuk mengatasi kondisi ini, pihak panti atau petugas panti dapat menghubungi keluarga lansia yang tak pernah menjenguk untuk dapat menjenguk lansia sehingga lansia merasa senang. Dan untuk suhu ruangan yang terlalu panas petugas panti dapat menambahkan fasilitas pendingin ruangan seperti kipas angin/AC sehingga lansia merasa nyaman untuk tidur.

2. Skala Insomnia Setelah Pemberian Senam Lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Ngalayan Kota Semarang.

Hasil penelitian yang didapat data distribusi frekuensi dari 36 responden di Panti Wredha Harapan Ibu Ngalayan

Kota Semarang menunjukkan bahwa skala insomnia setelah pemberian senam lansia adalah sebesar 5 responden (13,9%) tidak ada insomnia, 26 responden (72,2%) dengan skala insomnia ringan dan 5 responden (13,9%) dengan skala insomnia sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada penurunan skala insomnia responden yaitu dari insomnia sedang sebelum pemberian senam lansia sebesar 21 responden menurun setelah pemberian senam lansia menjadi 5 responden, sedangkan 13 responden yang mengalami insomnia ringan meningkat menjadi 26 responden, serta 5 responden lain sudah tidak mengalami gangguan insomnia.

Penurunan skala insomnia ini dikarenakan adanya efek dari pemberian senam yang bisa memberikan perasaan rileks, mendapatkan kesegaran jasmani yang baik dan kenyamanan saat tidur sehingga kualitas tidur meningkat. Dari hasil penelitian responden mengatakan mereka merasa lebih tenang pikirannya sehingga tidak mengalami stress (Anggriyana & Atikah, 2010).

Hasil penelitian ditemukan bahwa kondisi yang sering terjadi di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Kota Semarang setelah diberi perlakuan senam lansia ditemukan adanya 3 responden yang mengalami angka penurunan skala insomnia yang bagus dari insomnia sedang hingga responden tidak mengalami gangguan insomnia. Hal ini dikarenakan responden lebih rutin melakukan olahraga setiap hari dengan berjalan kaki mengelilingi panti. Responden mengatakan pikiran jauh lebih tenang sehingga tidak mengalami kegelisahan atau stress. Dapat disimpulkan bahwa tidak hanya olahraga senam kebugaran lansia dengan jenis olahraga lain seperti berjalan kaki juga dapat berpengaruh menurunkan skala insomnia.

Hal ini juga didukung oleh pendapat Sumedi (2010) yang menyatakan bahwa derajat insomnia yang menurun dikarenakan adanya efek dari perlakuan senam lansia. Dengan

menggerakkan tubuh selama 10 menit setiap hari kesehatan mental akan meningkat cepat. Selain itu daya pikir akan bertambah jernih dan dapat mengurangi ketegangan atau stress. Saran untuk panti diharapkan untuk dapat melaksanakan senam lansia setiap hari agar lansia tetap sehat dan bugar.

3. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Skala Insomnia di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Kota Semarang.

Hasil uji Wilcoxon dapat diketahui output ranks menunjukkan perbandingan skala insomnia sebelum dan sesudah pemberian senam lansia, dengan hasil skala insomnia setelah pemberian senam lansia lebih rendah dari pada sebelum pemberian senam lansia terdapat 28 responden, sedangkan hasil skala insomnia setelah pemberian senam lansia terdapat 3 responden dan yang mempunyai skala insomnia tetap terdapat 5 responden. Dari hasil uji statistik diketahui $p\text{ value} = 0.00$ ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan skala insomnia pada lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Kota Semarang.

Setelah mendapatkan perlakuan senam lansia terdapat 28 responden yang mengalami penurunan insomnia dikarenakan salah satu manfaat senam lansia adalah mendapatkan kesegaran jasmani, lansia senantiasa bahagia, senantiasa bergembira, bisa tidur nyenyak, dan pikiran tetap segar. Setelah mendapatkan perlakuan senam lansia terdapat 3 responden yang mengalami peningkatan insomnia dikarenakan lansia mengalami beban pikiran.

Setelah dengan wawancara responden juga mengatakan sudah lama keluarganya tak kunjung menjenguk dan lansia selalu merasa sudah tidak berguna lagi untuk keluarganya karena lansia tinggal di panti. Setelah mendapatkan perlakuan senam lansia terdapat 5 responden yang memiliki skala insomnia tetap karena lansia sulit memulai kegiatan baru, lansia merasa situasi sekarang ini sudah tidak ada harapan

lagi seperti lansia sudah pasrah akan kematian.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar skala insomnia dari responden setelah mendapatkan perlakuan senam lansia lebih rendah dibandingkan sebelum mendapatkan perlakuan senam lansia, hal ini terjadi karena mengikuti senam lansia. Senam lansia itu sendiri dapat bermanfaat bagi kesehatan selain itu juga dapat menurunkan bahkan menghilangkan insomnia apabila melakukan senam lansia secara rutin, dengan mengikuti senam lansia efek minimalnya adalah minimal yang dapat diperoleh dengan mengikuti senam lansia adalah lansia senantiasa bahagia, senantiasa bergembira, bisa tidur nyenyak, dan pikiran tetap segar (Anggriyana & Atikah, 2010).

Hal ini didukung oleh (Sumedi, 2010) dari hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata skala insomnia sebelum diberi perlakuan senam sebesar 100,81 dan setelah diberi perlakuan senam terjadi penurunan skala insomnia dengan nilai rata-rata menjadi 42,63%. Gangguan insomnia terjadi karena adanya ketegangan otot, ketika seorang mengalami stres maka beberapa otot akan mengalami ketegangan.

Senam lansia adalah olahraga ringan dan mudah dilakukan, tidak memberatkan yang diterapkan pada lansia. Olahraga juga dapat menurunkan stress. Aktifitas olahraga ini akan membatu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkliaran di dalam tubuh (Anggriyana, 2010).

Dampak dari senam lansia terhadap skala insomnia setelah dilakukan penelitian memberikan dampak positif pada kualitas tidur lansia. Dengan berolah raga, lansia menjadi lebih cepat tidur dan lebih jarang terbangun saat tidur. Saran untuk panti untuk kegiatan senam lansia ini dapat dilakukan setiap hari karena olahraga dapat memberikan

dampak positif pada kualitas tidur lansia.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian, pengolahan data dan pembahasan tentang pengaruh senam lansia terhadap skala insomnia pada lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Kota Semarang diperoleh data sebagai berikut:

1. Lansia yang mengalami insomnia sebagian besar berada pada kelompok umur 60-74 tahun sebanyak 26 responden (72,2%).
2. Responden sebelum diberikan senam lansia menunjukkan skala insomnia banyak pada kategori insomnia sedang sebanyak 21 responden (58,3%).
3. Responden setelah diberikan senam lansia menunjukkan skala insomnia banyak pada kategori insomnia ringan sebanyak 26 responden (27,2%).
4. Hasil uji statistik menunjukkan p value $0,00 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian Ada Pengaruh Senam Lansia Terhadap Skala Insomnia Pada Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Kota Semarang.

SARAN

1. Bagi Lanjut Usia
Diharapkan para lansia selalu mengikuti dan memanfaatkan kegiatan lansia secara efektif supaya tidak merasa jenuh. Diharapkan lansia juga untuk selalu bercerita kepada pengasuh panti jika ada masalah yang bisa menimbulkan gangguan susah tidur agar para pengasuh bisa memberikan solusi atas masalah tersebut supaya tidak menimbulkan insomnia.
2. Bagi Profesi Keperawatan
Berdasarkan hasil penelitian kajian beberapa penyebab insomnia pada lansia, diharapkan petugas kesehatan dapat mengadakan kegiatan penyuluhan tentang cara

pengecahan, penatalaksanaan insomnia dan manfaat senam lansia. Dengan adanya penyuluhan, lansia lebih dapat mengerti dan memahami tentang bagaimana mengenali mengatasi insomnia dengan benar. Salah satunya dapat dilakukan latihan fisik seperti senam lansia.

3. Bagi Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Kota Semarang

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi petugas Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Kota Semarang dalam mengenali masalah insomnia pada lansia, sehingga pengurus panti dapat melakukan upaya dalam menangani masalah insomnia yang terjadi pada lansia. Penyebab terjadinya insomnia pada lansia adalah pola tidur yang tidak efektif, suhu ruangan atau tubuh yang terlalu panas atau dingin dan masalah psikologis. Untuk mencegah terjadinya insomnia maka pengurus panti dapat memotivasi para lansia agar lebih giat dalam mengikuti kegiatan olah raga dengan teratur. Misalnya dengan mengikuti senam lansia atau dengan jalan sehat.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti lain untuk penelitian yang selanjutnya sebaiknya penelitian dilakukan dengan metode penelitian yang lain misalnya dengan metode penelitian kualitatif yang berkaitan dengan insomnia dengan senam lansia, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang gambaran aktivitas para lanjut usia saat mengalami insomnia. Dengan metode penelitian kualitatif peneliti dapat mengeksplorasi perasaan responden secara lebih mendalam secara langsung terhadap penyebab-penyebab insomnia, terlebih responden adalah lansia yang mana perlu pendekatan dan pemahaman terhadap pertanyaan yang diajukan. Dalam penelitian kualitatif metode

pengumpulan data menggunakan teknik *indepht interview* sehingga responden dapat mengungkapkan perasaannya secara leluasa, dan peneliti dapat memperoleh jawaban sesuai dengan yang diharapkan. Dengan demikian data yang diperoleh lebih akurat dan dapat mewakili dari seluruh populasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N., 2007. *Gangguan Tidur Pada Lansia*. Cermin Dunia Kedokteran No. 157, FKUI :Jakarta
- Anggriyana & Atikah. 2010. *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Bandiyah, S. 2009. *Lanjut Usia Dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Darmojo, R Boedhi. 2010. *Gerontologi Sosial: Masalah Sosial dan Psikologik Golongan Lanjut Usia* dalam HadiMartono dan Kris Pranarka. Ed. *Buku Ajar Boedhi-Darmojo Geriatri (Ilmu Kesehatan Lanjut Usia)*. Jakarta :Balai Penerbit FKUI
- Hidayat, A, A. 2010. *Metode Penelitian Keperawatan dan Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Iwan,2009. *Skala Insomnia (KSPBJ Insomnia Rating Scale)*. <http://www.sleepnet.com>. Diakses 24 Juni 2010; 10.00 WIB
- Joewana, S., 2005. *Psikopatologi insomnia*. Cermin Dunia Kedokteran No. 53, MajalahDunia Kedokteran, PT.Temprint : Jakarta
- Kusmana, 2006. *Olah Raga Untuk Orang Sehat Dan Penderita Penyakit Jantung : Trias Sok & Senam 10 Menit*. FKUI: Jakarta.
- Nugroho, Wahjudi. 2008. *Keperawatan Gerontik Dan Geriatrik*. EGC : Jakarta

- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Padila. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Santoso. 2003. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik, Edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Sorbana. 2009. *Lanjut Usia Dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Stanley & Beare. 2007. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*, Edisi 2. EGC : Jakarta.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & K*. Bandung : Alfabera.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & K*. Bandung : Alfabera.
- Sumedi, T. 2010. *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia di Panti Wredha Dewanata Cilacap*. *The Soerdirman Journal of Nursing*.
- Sumintarsih. 2006. *Menjalani Pola Dan Gaya Hidup Sehat*. Yogyakarta: Hanggar Keraton