



Mando Care Jurnal
Dari Mandar Untuk Indonesia



ARTIKEL RISET

DOI artikel: <https://doi.org/10.55110/mcj.v1i3.84>

Pengaruh Senam Lansia Terhadap Skala Insomnia di Kelurahan Sidodadi

Marwan, Darmiati, Farmin Arfan
Akademi Keperawatan YPPP Wonomulyo

Email: andimarwan349@gmail.com
(083136467477)

ABSTRAK

Insomnia merupakan gangguan tidur yang sering dialami oleh lansia. Tidur merupakan suatu proses otak yang dibutuhkan oleh seseorang untuk dapat berfungsi dengan baik. Tidur bukan berarti rutinitas kesibukan, tidur penting bagi kesehatan, fungsi emosional, mental dan keselamatan. Semakin bertambahnya usia terdapat penurunan jam tidur, kebutuhan tidur berkurang dari bayi sampai lanjut. Rata-rata dewasa sehat membutuhkan tidur 7 jam di malam hari. Kekurangan tidur pada lanjut usia memberikan pengaruh terhadap fisik, kemampuan kognitif, dan gangguan psikologis. Berdasarkan studi pendahuluan didapatkan data lansia mengalami insomnia sebanyak 23 lansia. Gejala yang sering muncul adalah sulit tidur pada malam hari, mudah marah, depresi, gelisah, maag dan kesulitan untuk memulai tidur. 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 enkephalin yang dapat menimbulkan kondisi rileks. Penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimen design dengan jenis penelitian "One-Group Pretest-post test". Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap skala insomnia. Hasil yang diperoleh dari kegiatan penelitian ini yaitu pretest didapatkan sekitar 5 (22%) lansia yang mengalami insomnia berat, 10 (43%) lansia yang mengalami insomnia sedang, dan 8 (35%) lansia yang mengalami insomnia ringan.

Kata Kunci: Lansia, insomnia, senam

PUBLISHED BY :

Yayasan Mandar Indonesia

Address :

Jl. Kesadaran No.23/Kampus AKPER YPPP Wonomulyo
Polewali Mandar, Sulawesi Barat

Email :

mcj@yamando.id

Phone :

+62 82158655364

Article history :

Submit 20 Januari 2022

Revised 02 Februari 2022

Accepted 15 Desember 2022

Licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



ABSTRACT

Insomnia is a sleep disorder that is often experienced by the elderly. Sleep is a brain process that is needed by a person to function properly. Sleep does not mean a busy routine, sleep is important for health, emotional function, mental and safety. With increasing age there is a decrease in sleep hours, the need for sleep decreases from infancy to old age. The average healthy adult needs 7 hours of sleep at night. Sleep deprivation in the elderly has an effect on physical, cognitive abilities, and psychological disorders. Based on a preliminary study, it was found that 23 elderly people experienced insomnia. Symptoms that often arise are difficulty sleeping at night, irritability, depression, anxiety, ulcers and difficulty start sleeping. One alternative to overcome insomnia is elderly exercise, this exercise will stimulate the HPA Axis mechanism to secrete melatonin, then from the hypothalamus it will be forwarded to the pituitary for the formation of beta endorphins and encephalins which can cause a relaxed condition. This study is a pre-experimental design research with the type of research "One-Group Pretest-post test". The purpose of this study is to determine the effect of elderly exercise on the insomnia scale. Elderly who experience severe insomnia, 10 (43%) elderly who experience moderate insomnia, and 8 (35%) elderly who experience mild insomnia.

Keyword: Elderly, insomnia, gymnastic

PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah usia dimana seseorang memerlukan tindakan keperawatan agar dapat menikmati usia emas yaitu usia lanjut yang berguna serta bahagia. Menurut pasal 1 ayat (2), (3), (4) No.13 tahun 1998 tentang kesehatan bahwa seseorang yang sudah berusia lebih dari 60 tahun dinyatakan bahwa individu atau seseorang itu sudah mencapai usia lanjut (Egeria Dorina Sitorus et al., 2020).

Di Sulawesi Barat pada tahun 2020 data lanjut usia dari keseluruhan daerah ialah sebanyak 22,96%, Polewali Mandar mendapat posisi pertama dengan rasio lanjut usia terbanyak sebanyak 8,57% dari 5 daerah, dan Majene berada pada posisi kedua dengan rasio lanjut usia sebanyak 7,97%, posisi ketiga Mamasa dengan rasio lanjut usia sebanyak 7,43%, posisi keempat Mamuju Tengah dengan rasio lansia sebanyak 5,59%, dan Mamuju Utara berada pada posisi terakhir dengan jumlah rasio lansia sebanyak 4,12% (Fredy et al., 2021).

Masa lanjut usia (lansia) atau menua merupakan tahap paling akhir dari siklus kehidupan seseorang. WHO menyatakan masa lanjut usia menjadi empat golongan, yaitu usia pertengahan (*middleage*) 45 – 59 tahun, lanjut usia (*elderly*) 60 – 74 tahun, lanjut usia tua (*old*) 75 – 90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) di atas 90 tahun (Naftali et al., 2017).

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. Insomnia sedikit banyak memberi dampak pada kualitas tidur, sehingga menyebabkan tidur tidak berkualitas. Akibat yang dapat dirasakan adalah menurunnya kualitas hidup, produktivitas dan keselamatan serta dapat mempengaruhi kualitas kerja (Sumedi & Kuswati, 2016).

Tidur merupakan suatu proses otak yang dibutuhkan oleh seseorang untuk dapat berfungsi dengan baik. Tidur bukan berarti rutinitas kesibukan, tidur penting bagi kesehatan, fungsi emosional, mental dan keselamatan. Semakin bertambahnya usia terdapat penurunan jam tidur, kebutuhan tidur berkurang dari bayi sampai lanjut. Rata-rata dewasa sehat membutuhkan tidur 7 jam di malam hari. Kekurangan tidur pada lanjut usia memberikan pengaruh terhadap fisik, kemampuan kognitif, dan gangguan psikologis (Renityas et al., 2017).

Keluhan-keluhan tentang masalah tidur menduduki peringkat tinggi diantara masalah-masalah yang berhubungan dengan lanjut usia. Oleh karena itu masalah terkait tidur pada lansia penting untuk menjadi perhatian. Pada lansia, kualitas tidur pada malam hari mengalami penurunan menjadi sekitar 70 – 80% sedikit efektif dari usia dewasa (Juliani et al., 2020).

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 (Retnaningsih, D, R. Apriana, 2014).

Salah satunya dengan olahraga, Olahraga yang dapat meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur adalah dengan senam lansia secara rutin Frekuensi latihan yang berguna untuk mempertahankan dan memperbaiki kesegaran jasmani. Latihan fisik atau olahraga tertentu dapat bermanfaat untuk mengatasi gangguan pemenuhan kebutuhan tidur (Juliani et al., 2020).

Senam lansia adalah tindakan yang banyak dianjurkan dalam mempertahankan kebugaran jasmani. Senam lansia merupakan sekumpulan gerak dengan adanya nada yang teratur dan terarah dengan direncanakan terlebih dahulu yang diikuti oleh seluruh seorang lansia dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan yang fungsional raga untuk mendapatkan kebugaran jasmani (Oktaviani, 2018).

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah senam lansia mampu mempengaruhi skala insomnia pada lansia. Hal ini memotivasi peneliti untuk melaksanakan senam lansia untuk dapat membuktikan hal tersebut.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pra eksperimen design dengan jenis penelitian *One-Group Pre test-Post test*. Dari data Puskesmas Wonomulyo pada tahun 2020 tercatat jumlah lansia yaitu 247 jiwa, lansia laki-laki 110 jiwa dan lansia perempuan 137 jiwa. Penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol. Populasi dan sampel penelitian ini sejumlah 23 lansia dengan menggunakan teknik *random sampling* yaitu suatu teknik penetapan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel dengan kriteria inklusi adalah lansia yang hadir pada saat pelaksanaan kegiatan senam lansia yang diadakan di pendopo Kantor Kecamatan Wonomulyo dan lanjut usia yang hadir adalah lanjut usia yang produktif dan kriteria eksklusi adalah lansia yang tidak hadir saat kegiatan senam lansia di pendopo Kantor Kecamatan Wonomulyo. Dalam penelitian ini, pengukuran skala insomnia menggunakan instrument kuesioner dalam bentuk *Insomnia Rating Scale*.

Peneliti akan melaksanakan suatu kegiatan yaitu senam lansia yang bertempoat di Pendopo Wonomulyo dan berlangsung secara terus menerus di posyandu-posyandu lansia yang ada di Kecamatan Wonomulyo. Peneliti menggunakan pre-post test untuk melihat dampak atau perubahan yang terjadi pada lansia setelah melakukan senam apakah dapat berpengaruh pada skala insomnia pada lansia.

HASIL

Kegiatan penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 29 Mei – 12 Juni 2021 yang dilaksanakan dari pukul 08.00 s.d 10.00 WITA, bekerjasama dengan Yayasan Mandar Indonesia dan Puskesmas Wonomulyo. Kegiatan ini dihadiri oleh Kepala Kecamatan Wonomulyo, Bapak Lurah Kelurahan Sidodadi dan Direktur Akper YPPP Wonomulyo, Ketua Yayasan Mandar Indonesia. Kegiatan penelitian ini dilakukan dengan mengadakan senam lansia dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap skala insomnia lansia di Kelurahan Sidodadi Kecamatan Wonomulyo. Diikuti oleh Lansia sebanyak 23 dari sasaran yang direncanakan.

Hasil karakteristik responden penelitian (usia, tingkat pendidikan, dan jenis kelamin) adalah sebagai berikut: usia peserta berada antara range 60 s.d 80 tahun dan tingkat Pendidikan antara SD s.d

SMP, perempuan sebanyak 13 orang dan laki-laki 10 orang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1 Karakteristik Lanjut Usia

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia		
60 tahun	8	34
> 60 tahun	13	56
> 80 tahun	2	10
Tingkat Pendidikan		
SD	18	78
SMP	5	22
SMA	0	0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	10	44
Perempuan	13	56

Dari tabel 1 di atas menunjukkan distribusi responden berdasarkan karakteristik lansia, mayoritas lansia dengan umur 60 tahun keatas 13 orang (56%), umur 80 tahun keatas 2 orang (10%) dan umur 60 tahun 8 orang (34%). Tingkat pendidikan mayoritas SD 18 orang (78%) dan SMP 5 orang (22%), Sedangkan jenis kelamin Laki-laki sebanyak 10 orang (44%) dan perempuan sebanyak 13 orang (56%).

Hasil penelitian didapatkan hasil pre test senam pertama 4 (17%) lansia yang mengalami insomnia berat, 9 (40%) lansia yang mengalami insomnia sedang, dan 10 (43%) lansia yang mengalami insomnia ringan. Senam kedua 6 (25%) lansia yang mengalami insomnia berat, 8 (35%) lansia yang mengalami insomnia sedang, dan 9 (40%) lansia yang mengalami insomnia ringan. Senam ketiga 8 (22%) lansia yang mengalami insomnia berat, 10 (43%) lansia yang mengalami insomnia sedang, dan 5 (35%) lansia yang mengalami insomnia ringan.

Sedangkan post test pertama didapatkan hasil 4 (17%) lansia yang mengalami insomnia berat, 9 (40%) lansia yang mengalami insomnia sedang, dan 10 (43%) lansia yang mengalami insomnia ringan. Senam kedua 3 (14%) lansia yang mengalami insomnia berat, 10 (43%) lansia yang mengalami insomnia sedang, dan 10 (43%) lansia yang mengalami insomnia ringan. Senam ketiga 3 (13%) lansia yang mengalami insomnia berat, 9 (40%) lansia yang mengalami insomnia sedang, dan 11 (47%) lansia yang mengalami insomnia ringan.

Tabel 2 Hasil Pre Test

Score	Senam I	%	Senam II	%	Senam III	%
1 – 10	10	43	9	40	8	35
11 – 20	9	40	8	35	10	43
20 – 30	4	17	6	25	5	22
Jumlah	23	100	23	100	23	100

Ket :

1 – 10 = Insomnia Ringan

11 – 20 = Insomnia Sedang

20 – 30 = Insomnia Berat

Tabel 3 Hasil Post Test

Score	Senam I	%	Senam II	%	Senam III	%
1 – 10	10	43	10	43	11	47
11 – 20	9	40	10	43	9	40
20 – 30	4	17	3	14	3	13
Jumlah	23	100	23	100	23	100

Ket :

1 – 10 = Insomnia Ringan

11 – 20 = Insomnia Sedang

20 – 30 = Insomnia Berat

Kegiatan Senam yang dilaksanakan sebanyak 3 kali rentang waktu 6 hari/kegiatan. Setelah kegiatan senam terlaksana sebanyak 3 kali dilakukan post test dan didapatkan hasil 3 (13%) lansia yang mengalami insomnia berat, 9 (40%) lansia yang mengalami insomnia sedang dan 11 (47%) lansia yang mengalami insomnia ringan.

Dari hasil perbandingan pre dan post test senam didapatkan hasil penurunan skala insomnia dimana pada pretest senam pertama insomnia berat sebanyak 17% sedangkan post test senam ketiga didapatkan hasil sebanyak 3%. Jadi diantara perbandingan senam skala insomnia terjadi perubahan secara signifikan pada lansia.

PEMBAHASAN

Penelitian ini 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.

Berdasarkan hasil penelitian 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 (Retnaningsih, D, R. Apriana, 2014).

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 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 (Sari, Ethyca dan Halawa, 2018).

Insomnia merupakan suatu keadaan ketika seseorang mengalami kesulitan untuk tidur atau tidak dapat tidur dengan nyenyak, sering terjagasaat tidur, sulit memulai tidur, dan bahkan tidakbisa mencapai kualitas tidur yang normal.Dampak ringan insomnia ini dapat menimbulkan kelelahan (Kurniawan et al., 2020).

KESIMPULAN DAN SARAN

Senam lansia berpengaruh terhadap skala insomnia dan memiliki dampak yang baik terhadap lansia dalam menghadapi gangguan insomnia yang dialami dan pemberian senam lansia tersebut idealnya ditindak lanjuti dengan terus menerus melakukan kegiatan tersebut dan terevaluasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Egeria Dorina Sitorus, Wayan, & Alfiani, L. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Lansia Yang Mengalami Insomnia Di Asrama Pemadam Kebakaran. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, 3(2), 1–5. <https://ejurnal.husadakaryajaya.ac.id/index.php/JPMAHKJ/article/view/192/150>
- Fredy, A., Nur, H., & Nengsih, W. (2021). Pemberdayaan Lanjut Usia dengan Aktivitas Rekreasi di Desa Sidorejo. *Indonesian Journal of Community Dedication (IJCD)*, 3, 22–25. <http://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/community/article/view/435>
- Juliani, S., Nurrahmaton, & Sartika, D. (2020). Effectiveness of Elderly Gymnastic Against Decreased Insomnia Levels. *Jurnal Gentle Birth*, 3(2). <http://ejournal.ikabina.ac.id/index.php/jgb/article/view/49>
- Kurniawan, A., Kusumayanti, E., & Puteri, A. D. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia Di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2020. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 4(23), 102–106. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Naftali, A. R., Ranimpi, Y. Y., & Anwar, M. A. (2017). Kesehatan Spiritual dan Kesiapan Lansia dalam Menghadapi Kematian. *Buletin Psikologi*, 25(2), 124–135. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.28992>
- Oktaviani, R. D. (2018). *Efektivitas Senam Lansia dan Senam Ergonomis Terhadap Perubahan Skala Insomnia pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Magetan* [Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun]. <http://repository.stikes-bhm.ac.id/273/>
- Renityas, N. N., Sari, L. T., & Wibisono, W. (2017). Efektifitas Acuyoga terhadap Keluhan Insomnia pada Ibu hamil Trimester III di Masyarakat Agriculture Traditional di Wilayah Kerja Puskesmas Ngancar Kabupaten Kediri. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 4(2), 098–103. <https://doi.org/10.26699/jnk.v4i2.ART.p098-103>
- Retnaningsih, D, R. Apriana, M. (2014). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Skala Insomnia Pada Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Kota Semarang D. *Jurnal Kesehatan*, 2(1), 52–60. <http://journal.uwhs.ac.id/index.php/jners/article/view/133>
- Sari, Ethyca dan Halawa, A. 2017. (2018). Senam Lansia Terhadap Insomnia Di Panti Wreda Usia Anugerah Surabaya. *Seminar Nasional Dan Workshop Publikasi Ilmiah*, 96–104. <http://jurnalbaptis.hezekiahteam.com/jurnal/index.php/PSB/article/view/250>
- Sumedi, T., & Kuswati, A. (2016). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Ada Lansia Di Panti Wredha Dewanata Cilacap. *Soedirman Journal of Nursing*, 5(1), 13–20. <https://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/252>