
Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia

Aat Agustini^{1*}, Silvia Esterlita²

^{1,2}STIKes YPIB Majalengka

Email: aatagustini@stikesypib.ac.id

ABSTRAK

Insomnia merupakan salah satu gangguan dalam memulai dan mempertahankan tidur. Gangguan ini banyak dialami oleh lansia. Data dari UPTD Puskesmas Kadipaten menunjukkan bahwa jumlah lansia penderita insomnia pada tahun 2019 mencapai 115 orang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap penurunan insomnia pada lansia di Desa Karangsambung Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kadipaten Kabupaten Majalengka. Penelitian ini merupakan penelitian *pre-experimental design* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Populasi pada penelitian ini adalah 115 lansia yang mengalami insomnia yang terdata di UPTD Puskesmas Kadipaten. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* sehingga didapat 20 orang sampel. Hasil penelitian dianalisis dengan teknik uji univariat distribusi tendensi sentral dan analisis bivariat dengan uji t berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor insomnia sebelum senam lansia adalah 22,25 (insomnia sedang). Rata-rata skor insomnia sesudah senam lansia adalah 15,35 (insomnia ringan). Ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan insomnia pada lansia di Desa Karangsambung Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kadipaten Kabupaten Majalengka tahun 2020. Petugas kesehatan perlu menjaga dan mengoptimalkan program senam lansia secara rutin bagi lansia, serta memotivasi lansia untuk hadir pada kegiatan tersebut dan juga memberikan bimbingan dengan cara demonstrasi senam lansia agar bisadipraktikkan secara mandiri di rumah oleh lansia yang tidak bisa hadir ke Puskesmas untuk melaksanakan senam.

Kata Kunci: Insomnia, Lansia, Senam Lansia

ABSTRACT

Insomnia is a disorder that affects the ability to fall asleep and sleep properly. The elderly are particularly susceptible to this condition. According to the Kadipaten Majalengka Health Center's UPTD, the number of elderly individuals suffering from insomnia in 2019 reached 115. The goal of this study was to see if geriatric exercise may help reduce insomnia in the elderly in Karangsambung Village, which is part of the UPTD Kadipaten Majalengka Health Center's Working Area. This is a one-group pretest-posttest design study employing a pre-experimental design technique. This study included 115 geriatric patients with insomnia who were recorded at the Kadipaten Majalengka Health Center's UPTD.

Corresponding author:

Aat Agustini
STIKes YPIB Majalengka
Jl. Gerakan Koperasi No.003, Majalengka
Email: aatagustini@stikesypib.ac.id

The sample for this study was collected using a purposive sampling strategy, yielding 20 samples. The data were evaluated using the central tendency distribution's univariate test technique and bivariate analysis using paired t-test. The average score of insomnia before elderly exercise was 22.25, according to the findings (moderate insomnia). After geriatric exercise, the average score for insomnia is 15.35. (mild insomnia). In Karangsambung Village, UPTD Health Center Kadipaten Majalengka Regency in 2020, there is an effect of geriatric exercise on lowering insomnia in the elderly. Health workers need to maintain and optimize the geriatric exercise program regularly for the elderly, as well as motivate the elderly to attend these activities and also provide guidance in a way demonstration of geriatric exercise so that it can be practiced independently at home by the elderly who cannot attend the Health Center to carry out the geriatric exercise.

Keywords: *Elderly, Geriatric Exercise, Insomnia*

PENDAHULUAN

Keberhasilan pembangunan dipengaruhi oleh beberapa indikator kesehatan, salah satunya adalah Usia Harapan Hidup (UHH). Rata-rata UHH di dunia adalah 71 persen pada tahun 2018. Terdapat kesenjangan UHH antara negara maju dan berkembang, contohnya Australia memiliki UHH 83 tahun dan Amerika memiliki UHH 79 tahun. Negara-negara kawasan Asia Tenggara yang mayoritas merupakan negara berkembang diketahui rata-rata UHH yaitu 71 tahun seperti Indonesia yang memiliki UHH 70,1 (WHO, 2019).

WHO (2019) menyatakan bahwa seseorang yang sudah berusia lebih dari 60 tahun disebut dengan usia lanjut atau lansia. Proses penurunan atau perubahan-perubahan fungsi tubuh terjadi ketika memasuki usia lanjut. Perubahan tersebut meliputi perubahan dari tingkat sel sampai ke semua sistem organ tubuh, seperti sistem pernafasan, pendengaran, penglihatan, kardiovaskuler, sistem pengaturan tubuh, muskuloskeletal, gastrointestinal, genito urinaria, endokrin dan integument (Hidayat, 2016). Perubahan lainnya yang dialami oleh lansia adalah perubahan pola tidur.

Semakin bertambah usia seseorang maka akan semakin sedikit jumlah jam tidur yang dibutuhkan seseorang dikarenakan adanya penurunan fungsi tubuh dalam kaitannya dengan fisiologi tidur, jumlah kebutuhan tidur lansia mengalami penurunan (insomnia). Jumlah jam tidur yang dibutuhkan seseorang yang berusia di atas 60 tahun adalah lebih dari 6,5 jam per hari (Hidayat, 2016). Namun meskipun kebutuhan tidurnya sedikit, para lansia banyak mengalami kesulitan tidur (insomnia).

Kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur dan meningkat setiap tahunnya dengan berbagai keluhan dan menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya. Diperkirakan terdapat 1 dari 3 orang mengalami insomnia ini menunjukkan nilai yang cukup tinggi jika dibandingkan dengan penyakit lainnya (WHO, 2019). Insomnia kronis terjadi sebesar 30% pada tahun 2017, seperempat dari laporan penduduk di Amerika Serikat (AS) sesekali tidur tidak lelap dan hampir 10% mengalami insomnia kronis (Zahara, 2018).

Prevalensi insomnia di Indonesia sekitar 10%. Artinya kurang lebih 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia. Jumlah ini terdata dalam data statistik, namun banyak jumlah penderita insomnia yang belum terdeteksi (Siregar, 2018). Jumlah kasus insomnia di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2019 diperkirakan 6.701 kasus (Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Barat, 2019).

Jumlah kasus insomnia pada lansia di Kabupaten Majalengka tahun 2019 tercatat sebanyak 601 kasus (0,3%) dari jumlah lansia sebanyak 170.966 lansia (Dinas Kesehatan Kabupaten Majalengka, 2020). Berdasarkan data dari UPTD Puskesmas Kadipaten, jumlah insomnia pada lansia pada tahun 2019 diketahui sebanyak 115 kasus (4,4%) dari jumlah lansia sebanyak 2570 lansia, paling rendah terdapat di Desa Kadipaten dan Desa Pagandon masing-masing 6 kasus (1,8%) dari jumlah 330 lansia dan paling tinggi terdapat di Desa Karangsambung sebanyak 32 kasus (8,5%) dari jumlah 372 lansia (UPTD Puskesmas Kadipaten, 2020).

Permasalahan baik permasalahan fisik, psikis, sosial maupun finansial cenderung dialami oleh lansia. Penyakit-penyakit dengan perubahan menjadi tua akan muncul pada lanjut usia seperti rematik, tekanan darah tinggi, ketidakmampuan melakukan kegiatan sehari-hari dan lain-lain. Keluhan yang banyak dialami karena proses menua yaitu insomnia atau gangguan tidur (Potter & Perry, 2015).

Insomnia merupakan salah satu gangguan utama di kalangan lansia. didefinisikan sebagai suatu keluhan tentang kurangnya kualitas tidur yang disebabkan oleh sulit tidur, sering terbangun malam kemudian kesulitan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi, dan tidur yang tidak lelap (Joewana, 2016). Insomnia dapat dilihat dari beberapa indikator yaitu lamanya tidur, mimpi, kualitas tidur, masuk tidur, terbangun malam hari, waktu untuk tertidur lagi, lama tidur kembali setelah terbangun,

lama gangguan tidur karena terbangun pada malam hari, terbangun dini hari, dan lamanya perasaan tidak segar setiap bangun pagi (Aisi, 2017).

Perubahan kualitas tidur pada lansia dapat disebabkan oleh kemampuan fisik lansia yang semakin menurun. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan insomnia pada lansia antara lain lingkungan, psikologis, stress, penyakit, dan gaya hidup (Seoud, 2015). Penanganan insomnia pada lansia dapat dilakukan dengan cara farmakologis dan non-farmakologis. Secara farmakologis, yaitu dengan cara memberikan obat seperti *benzodiazepine* dan *non-benzodiazepine*. Non-farmakologi yaitu dapat dilakukan dengan cara teknik *deconditioning*, edukasi tentang *sleep hygiene*, terapi pembatasan tidur (retriaksi), dan senam lansia (Potter & Perry, 2015).

Senam lansia merupakan senam dengan gerakan yang didesain khusus untuk lansia. Senam lansia dapat merangsang penurunan aktivitas saraf simpatis dan peningkatan aktivitas para simpatis yang berpengaruh pada penurunan hormon adrenalin, norepinefrin dan katekolamin, serta vasodilatasi pada pembuluh darah yang mengakibatkan peredaran oksigen ke seluruh tubuh terutama otak lancar, sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan nadi menjadi normal. Pada kondisi ini akan meningkatkan relaksasi lansia. Selain itu sekresi melatonin yang optimal dan pengaruh beta *endorphin* akan membantu peningkatan pemenuhan kebutuhan tidur lansia (Cahyono, 2013).

Senam lansia sebaiknya dilakukan selama 2 sampai 3 kali per minggu 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 (Kuntaraf & Kuntaraf, 1999).

Hasil penelitian pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia yang insomnia menunjukkan bahwa sebagian besar yang mengalami gangguan tidur berada pada rentang usia 60-74 tahun dan ada pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia yang insomnia ($p = 0,000$) (Yurintika, 2015). Demikian juga dengan hasil penelitian pada lansia di Panti Werdha Usia Anugerah Surabaya menunjukkan bahwa tingkat insomnia pada lansia sebelum dilakukan senam lansia

paling banyak yaitu insomnia sedang, sedangkan setelah dilakukan senam lansia yang paling banyak insomnia ringan, serta ada pengaruh senam lansia terhadap insomnia pada lansia ($p = 0,000$) (Sari & Halawa, 2017).

Penelitian terkait non-farmakologi untuk insomnia juga dilakukan oleh Jiang dkk (2017). Mereka meneliti tentang menangani insomnia dengan latihan Baduanjin, yang merupakan latihan asal China. Namun, pada penelitian tersebut ditemukan dengan bukti terbatas, penggunaan jangka panjang dari latihan Baduanjin tidak ditemukan untuk memperbaiki insomnia. Pengguna Baduanjin juga mengalami peningkatan yang signifikan dalam kadar melatonin serum tetapi tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam skor Self-Rating Anxiety Scale (SAS).

Selain itu, Bélanger dkk (2012) juga meneliti penanganan insomnia pada lansia dengan menggunakan cara non-farmakologi, yakni menggunakan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Hasilnya adalah ada banyak bukti bahwa terapi perilaku kognitif (CBT) efektif untuk pengelolaan insomnia kronis pada lansia dan itu adalah manfaat yang signifikan untuk insomnia komorbiditas dengan kondisi medis dan psikologis, juga lebih umum pada lansia.

Kemudian, Hwang & Shin (2016) meneliti cara non-farmakologi untuk penanganan insomnia melalui *systematic review*. Pada penelitian tersebut ditemukan Meta-analisis berdasarkan model efek acak menunjukkan bahwa intervensi meningkatkan tidur pada lansia ($Z = 5,63$; 95% CI: 0,55-1,15). Analisis subkelompok mengungkapkan bahwa olahraga itu paling efektif (95% CI: 0,35-0,88, $Z = 4,55$), diikuti dengan terapi musik (95% CI: 0,30-1,16, $Z = 3,36$). Di sisi lain, perilaku, tawa, pijat, dan terapi tambahan tidak efektif.

Penelitian ini akan dilakukan di Desa Karangsambung Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kadipaten karena terdapat Posbindu yang aktif dan biasanya kegiatan di Posbindu selain penyuluhan dan *monitoring*, juga ada kegiatan olah raga untuk lansia. Selanjutnya studi pendahuluan yang telah dilakukan di Desa Karangsambung Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kadipaten Kabupaten Majalengka, terhadap 5 lansia didapatkan sebanyak 3 lansia mengalami kesulitan tidur, sering bangun malam dan sering bermimpi sehingga tidurnya tidak lelap. Sedangkan 2 lansia mengatakan tidak ada masalah dengan kondisi tidurnya. Dari 3 lansia yang mengalami kesulitan tidur mengatakan jarang bahkan tidak pernah melakukan senam lansia 3 x dalam seminggu.

Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian

mengenai “Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Desa Karangsambung Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kadipaten Kabupaten Majalengka.”

METODE PENELITIAN

Jenis penelitiannya yaitu penelitian *pre-experimental design* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Populasi pada penelitian ini adalah 115 lansia yang mengalami insomnia yang terdata di UPTD Puskesmas Kadipaten. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia penderita insomnia di Desa Karangsambung Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kadipaten sebanyak 20 orang dengan teknik *purposive sampling*. Waktu penelitiannya pada bulan Juni-Juli 2020. Analisis datanya meliputi analisis univariat dengan distribusi tendensi sentral dan analisis bivariat dengan uji t berpasangan.

HASIL

Analisis Univariat

Gambaran insomnia pada lansia sebelum senam lansia di Desa Karangsambung wilayah kerja UPTD Puskesmas Kadipaten Kabupaten Majalengka tahun 2020

Tabel 1

Distribusi Insomnia pada Lansia Sebelum Senam Lansia di Desa Karangsambung Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kadipaten Kabupaten Majalengka Tahun 2020

Insomnia pada Lansia	Mean	Median	S.D	Min-Maks	95% CI
Sebelum	22,25	22,00	4,077	16-30	20,34-
Senam Lansia					24,16

Berdasarkan tabel 1, rata-rata skor insomnia sebelum senam lansia adalah 22,25 dengan median 22,00 dan nilai standar deviasinya 4,077. Skor insomnia sebelum senam lansia paling rendah adalah 16 dan paling tinggi adalah 30. Berdasarkan nilai 95%CI, artinya 95% diyakini bahwa skor insomnia sebelum senam lansia di Desa Karangsambung Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kadipaten Kabupaten Majalengka berada di antara 20,34-24,16.

Gambaran insomnia pada lansia sesudah senam lansia di Desa Karangsambung wilayah kerja UPTD Puskesmas Kadipaten Kabupaten Majalengka tahun 2020

Tabel 2

Distribusi Insomnia pada Lansia Setelah Senam Lansia di Desa Karangsambung Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kadipaten Kabupaten Majalengka Tahun 2020

Insomnia pada Lansia.	Mean	Median	S.D	Min-Maks	95% CI
Setelah Senam Lansia	15,35	15,00	3,376	11-22	13,77-16,93

Berdasarkan tabel 2, rata-rata skor insomnia sesudah senam lansia adalah 15,35 dengan median 15,00 dan nilai standar deviasinya 2,376. Skor insomnia sesudah senam lansia paling rendah adalah 11 dan paling tinggi adalah 22. Berdasarkan nilai 95%CI, artinya 95% diyakini bahwa skor insomnia sesudah senam lansia di Desa Karangsambung Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kadipaten Kabupaten Majalengka tahun 2020 berada di antara 13,77-16,93.

Analisis Bivariat

Pengaruh senam lansia terhadap penurunan insomnia pada lansia di Desa Karangsambung wilayah kerja UPTD Puskesmas Kadipaten Kabupaten Majalengka tahun 2020

Untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap penurunan insomnia pada lansia dilakukan uji t berpasangan karena data berdistribusi normal dan skala yang digunakannya interval. Adapun hasil uji normalitasnya adalah sebagai berikut:

Tabel 3

Hasil Uji Normalitas

Variabel	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Insomnia pada Lansia sebelum perlakuan	0,966	20	0,679
Insomnia pada Lansia sesudah perlakuan	0,918	20	0,091

Berdasarkan hasil uji normalitas di atas, data insomnia pada lansia sebelum perlakuan (*pretest*) diperoleh nilai $p = 0,679$ dan untuk data insomnia pada lansia sesudah perlakuan (*posttest*) diperoleh nilai $p = 0,091$. Hal ini berarti nilai $p > 0,05$ sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Karena pada penelitian ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, maka analisis bivariatnya dapat menggunakan uji t berpasangan (*paired t-test*).

Hasil uji t berpasangan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4

Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Desa Karangsambung Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kadipaten Kabupaten Majalengka Tahun 2020

Penurunan Insomnia pada Lansia	Mean	Beda Mean	n	Std. Dev	t	P-value
Sebelum senam lansia (<i>pretest</i>)	22,25	6,9	20	4,077	6,232	0,000
Sesudah senam lansia (<i>posttest</i>)	15,35			3,376		

Berdasarkan tabel 4, rata-rata skor insomnia sebelum senam lansia adalah 22,25 sedangkan sesudah senam lansia adalah 15,35. Hal ini menunjukkan adanya penurunan sebesar 6,9. Hasil uji t berpasangan pada $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai $p = 0,000$ yang berarti $p\text{-value} < \alpha$, sehingga dengan demikian maka ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan insomnia pada lansia di Desa Karangsambung wilayah kerja UPTD Puskesmas Kadipaten Kabupaten Majalengka tahun 2020.

PEMBAHASAN

Gambaran Insomnia pada Lansia sebelum Senam Lansia di Desa Karangsambung Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kadipaten Kabupaten Majalengka Tahun 2020

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor insomnia sebelum senam lansia di Desa Karangsambung wilayah kerja UPTD Puskesmas Kadipaten Kabupaten Majalengka tahun 2020 adalah 22,25. Rata-rata insomnia sebelum senam lansia ini termasuk kategori insomnsia sedang. Sebagaimana klasifikasi insomnia ringan jika skor 11-17, insomnia sedang jika skor 18-24 dan insomnia berat jika skor 25-33 (Nurdianti, 2016). Pada penelitian ini, insomnia pada lansia baik yang sedang maupun berat dapat dikarenakan lansia kurang aktif melakukan aktifitas sehingga tidak dapat mengatur waktu untuk istirahat atau pola tidurnya menjadi terganggu. Desa Karangsambung termasuk salah satu desa di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kadipaten yang mayoritas penduduknya adalah petani dan pendidikannya sebagian besar adalah SMP. Pekerjaan sebagai petani sangat menyita waktu sehingga masyarakat yang bertani ini kurang memperhatikan masalah istirahat dengan cukup.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian di Kota Depok rata-rata lansia

sebelum senam mengalami insomnia sedang dengan skor 20 (Setyaningsih, 2015). Sejalan juga dengan hasil penelitian di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Kota Semarang rata-rata mengalami insomnia sedang dengan skor 24 (Retnaningsih & Apriana, 2018).

Memulai dan mempertahankan tidur di kalangan lansia Insomnia merupakan salah satu gangguan paling utama dengan berbagai 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 lelap (Retnaningsih & Apriana, 2018). Kemampuan fisik lansia yang semakin menurun disebabkan karena perubahan kualitas tidur. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan insomnia pada lansia antara lain lingkungan, psikologis, *stress*, penyakit, dan gaya hidup (Seoud, 2015). Penanganan insomnia pada lansia dapat dilakukan dengan cara farmakologis dan nonfarmakologis. Cara non-farmakologis salah satunya adalah senam lansia.

Upaya untuk mengatasi insomnia, maka petugas kesehatan perlu memberikan penyuluhan kepada lansia tentang insomnia dan cara mencegahnya, serta memotivasi lansia untuk mengikuti senam lansia yang diselenggarakan di Puskesmas atau dilakukan secara mandiri dengan teratur setiap minggunya. Untuk lansia agar melakukan aktifitas fisik seperti senam dengan cara yang baik dan teratur.

Gambaran Insomnia pada Lansia sesudah Senam Lansia di Desa Karangsambung wilayah kerja UPTD Puskesmas Kadipaten Kabupaten Majalengka

Berdasarkan hasil penelitian rata-rata skor insomnia sesudah senam lansia di Desa Karangsambung Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kadipaten Kabupaten Majalengka adalah 15,35 atau termasuk insomsia ringan. Insomnia setelah senam lansia mengalami penurunan sebesar 6,9, hal ini terjadi karena setelah melaksanakan senam lansia, lansia menjadi lebih nyaman dan sehat sehingga tubuh lansia menjadi lebih segar dan dapat menurunkan insomnia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian di Kota Tasikmalaya menunjukkan bahwa lansia sesudah senam lansia rata-rata mengalami insomnia ringan dengan skor 15 (Nurdianti, 2016). Juga sejalan dengan hasil penelitian di Kota Depok menunjukkan bahwa lansia sesudah senam lansia rata-rata mengalami insomsia ringan dengan skor 14 (Setyaningsih, 2015).

Senam lansia 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 (Kuntaraf & Kuntaraf, 1999).

Senam lansia terdiri dari gerakan pemanasan, inti dan pendinginan. Pemanasan dilakukan sebelum latihan, pemanasan bertujuan menyiapkan fungsi organ tubuh agar mampu menerima beban 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 (Sari & Halawa, 2017).

Pada penelitian ini, senam lansia dapat mengurangi insomnia, maka dari itu petugas kesehatan perlu menjaga dan mengoptimalkan program senam lansia secara rutin bagi lansia, serta memotivasi lansia untuk hadir pada kegiatan tersebut dan juga memberikan bimbingan dengan cara demonstrasi tentang senam lansia agar bisa dipraktikkan secara mandiri di rumah oleh lansia yang tidak bisa hadir ke Puskesmas untuk melaksanakan senam. Hal ini perlu dilakukan agar lansia dapat melakukan aktifitas fisik seperti senam dengan cara yang baik dan teratur, baik secara mandiri maupun bersama-sama.

Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Desa Karangsambung Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kadipaten Kabupaten Majalengka Tahun 2020

Berdasarkan hasil penelitian, ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan insomnia pada lansia di Desa Karangsambung wilayah kerja UPTD Puskesmas Kadipaten Kabupaten Majalengka. Adanya pengaruh hal ini karena manfaat dari

senam lansia dapat meningkatkan kesehatan tubuh pada lansia memperlancar peredaran darah dan lain sebagainya sehingga dapat mengatasi insomnia pada lansia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian di Yayasan Bina Bhakti Sasana Tresnawherda Caritas Bekasi menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara senam lansia terhadap tingkat insomnia pada lansia, dengan $p = 0,000$ (Meliana, 2019). Juga sejalan dengan hasil penelitian ada pengaruh senam lansia terhadap skala insomnia pada lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Kota Semarang ($p = 0,0001$) (Retnaningsih & Apriana, 2018). Demikian juga dengan hasil penelitian di Kota Depok menunjukkan bahwa ada pengaruh senam lansia terhadap tingkat insomnia pada Lansia ($p = 0,0001$) (Setyaningsih, 2015).

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori bahwa senam lansia akan memperlancar aliran darah, merangsang peningkatan aktivitas parasimpatis yang menyebabkan penurunan hormon katekolamin, adrenalin, dan norepinefrin. Kondisi tersebut membantu memperlancar relaksasi. Peningkatan relaksasi ini akan meningkatkan kualitas tidur, khususnya untuk komponen efisiensi tidur karena dapat membantu mempertahankan tidur. Komponen efisiensi tidur adalah komponen yang menilai perbandingan antara waktu tidur sebenarnya dan waktu yang dihabiskan di tempat tidur. Selain itu, aktivitas fisik juga meningkatkan proporsi tidur gelombang lambat yang termasuk dalam kategori tidur lelap dan mengindikasikan kualitas tidur yang baik (Cahyono, 2013)

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori senam lansia dapat merangsang penurunan aktivitas saraf simpatis dan peningkatan aktivitas para simpatis yang berpengaruh pada penurunan hormon adrenalin, norepinefrin dan katekolamin, serta vasodilatasi pada pembuluh darah yang mengakibatkan transport oksigen ke seluruh tubuh terutama otak lancar, sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan nadi menjadi normal. Pada kondisi ini akan meningkatkan relaksasi lansia. Selain itu sekresi melatonin yang optimal dan pengaruh beta endorphin akan membantu peningkatan pemenuhan kebutuhan tidur lansia (Cahyono, 2013)

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) Rata-rata skor insomnia sebelum senam lansia di Desa Karangsembung wilayah kerja UPTD Puskesmas Kadipaten Kabupaten Majalengka tahun 2020 adalah 22,25 (insomnia sedang). 2) Rata-rata skor

insomnia sesudah senam lansia di Desa Karangsambung wilayah kerja UPTD Puskesmas Kadipaten Kabupaten Majalengka Tahun 2020 adalah 15,35 (insomnia ringan). 3) Ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan insomnia pada lansia di Desa Karangsambung wilayah kerja UPTD Puskesmas Kadipaten Kabupaten Majalengka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada ketua STIKes YPIB Majalengka, Kepala Puskesmas Kadipaten Kabupaten Majalengka, Ketua program studi S1 Keperawatan dan semua rekan-rekan yang telah banyak membantu dalam penyelesaian penelitian ini. Harapan penulis semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak khususnya bagi penulis dan umumnya bagi para pembaca. Akhir kata semoga Allah SWT membalas seluruh jasa, budi baik, serta melimpahkan perlindungan, rahmat dan hidayah kepada kita semua, Aamiin.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisi, Vidi Zahrotul. (2017). *Pengaruh terapi relaksasi guided imagery terhadap insomnia pada lansia (UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jombang)*. STIKES Insan Cendekia Medika Jombang.
- Bélanger, Lynda, LeBlanc, Mélanie, & Morin, Charles M. (2012). Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia in Older Adults. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(1), 101–115. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2010.10.003>
- Cahyono, Kartiko Heri. (2013). Pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. *Jurnal Sains Kesehatan*.
- Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Barat. (2019). *Derajat kesehatan Provinsi Jawa Barat*. Bandung: Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Barat.
- Hidayat, A. (2016). *Pengantar kebutuhan dasar manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hwang, Eunhee, & Shin, Sujin. (2016). Effectiveness of Non-Pharmacological Intervention for Insomnia: A Systematic Review and Meta- Analysis. *Indian Journal of Science and Technology*, 9(40). <https://doi.org/10.17485/ijst/2016/v9i40/103247>
- Jiang, Yun Han, Tan, Cheng, & Yuan, Shuai. (2017). Baduanjin Exercise for Insomnia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Behavioral Sleep Medicine*, 1–13. <https://doi.org/10.1080/15402002.2017.1363042>
- Joewana, S. (2016). *Psikopatologi insomnia*. Jakarta: PT. Temprint.
- Kuntaraf, J., & Kuntaraf, K. (1999). *Olahraga sumber kesehatan*. Bandung: EGC.
- Meliana, E. (2019). Pengaruh Senam Lansia terhadap p Tingkat Insomnia pada Lansia di
-

-
- Yayasan Bina Bhakti Sasana Tresnawherda Caritas B ekasi. *Malahayati Nurs J [Internet]*, 1.
- Nurdianti. (2016). Pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia Kelurahan Lamperkidul Kota Tasikmalaya. *Jurnal Kedokteran*, 5(4).
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2015). *Fundamental keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Retnaningsih, D., & Apriana, R. (2018). Pengaruh senam lansia terhadap skala insomnia pada lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Kota Semarang. *Jurnal Ners Widya Husada*, 2(1).
- Sari, Etyca, & Halawa, Aristina. (2017). Senam lansia terhadap tingkat insomnia pada lansia di panti Werdha Usia Anugerah Surabaya. *Prosiding Seminar Nasional Dan Workshop Publikasi Ilmiah*.
- Seoud. (2015). *Lanjut usia dan keperawatan gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Setyaningsih, W. (2015). Pengaruh senam lansia terhadap tingkat insomnia pada lansia di Kota Depok. *Jurnal Publikasi Ilmu Keperawatan*, 2.
- Siregar. (2018). *Penyakit yang diam-diam mematikan*. Yogyakarta: Javalitera.
- UPTD Puskesmas Kadipaten. (2020). *Data rekam medik lansia insomnia di UPTD Puskesmas Kadipaten*. Kadipaten.
- WHO. (2019). *Oldest people in report*. Retrieved from www.who.int
- Yurintika, F. (2015). Pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia yang insomnia di Kota Tasikmalaya. *JOM*, 2(2).
- Zahara, R. (2018). Gambaran insomnia pada remaja dan lansia. *JOM FKp*, 5(2).