

Penerapan Senam Lansia Pada Lansia Insomnia Di Desa Pilangsari Kabupaten Sragen

Tri Wijayanti¹, Fida' Husain²

^{1,2} Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Alamat: Jl. Ki Hajar Dewantara No. 10 Kentingan Jebres Surakarta 57126

Korespondensi penulis: troytri33@gmail.com

Abstract. *Background: feeling sleepy every day is the impact of sleep disturbance at night (insomnia), and can interfere with daily activities. Insomnia can cause other effects such as anxiety, stress, and ending with depression. In the elderly, sleep disturbances can cause various kinds of degenerative diseases that have been suffered and become uncontrolled. Treatment of insomnia disorder is carried out with non-pharmacological treatment, one of the non-pharmacological therapies that can be done is Elderly Exercise. Objective: To determine changes in the level of insomnia in the elderly before and after doing Elderly Exercise. Method: This application uses a descriptive method on 2 respondents, carried out 6 times in 2 weeks. The instrument used was KSPBJ-IRS (Jakarta Biological Psychiatric Study Group-Insomnia Rating Scale). Results: Treatment of insomnia disorder with Elderly Gymnastics given 6 times for 2 weeks in 30-45 minutes can affect the level of the respondent's sleep quality. What specific exercises were included in the Elderly Gymnastics therapy?y so that there is a change in the elderly insomnia scale. Conclusion: the application shows that after the Elderly Seam was carried out 6 times in 2 weeks within 30-45 minutes there was a decrease in the insomnia scale in both respondents.*

Keywords: *Elderly, Insomnia, Elderly Gymnastics*

Abstrak. Latar Belakang : rasa mengantuk setiap hari merupakan dampak gangguan tidur pada malam hari (insomnia), dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Insomnia dapat menyebabkan dampak lain seperti cemas, stress dan berakhir dengan depresi. Pada lansia, gangguan tidur dapat mengakibatkan berbagai macam penyakit degeneratif yang sudah diderita dan menjadi tidak terkontrol. Pengobatan pada gangguan insomnia dilakukan dengan pengobatan nonfarmakologi, terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan salah satunya adalah Senam Lansia Tujuan : mengetahui perubahan tingkat insomnia pada lansia sebelum dan sesudah melakukan Senam Lansia. Metode : penerapan ini menggunakan metode deskriptif pada 2 responden, dilakukan 6 kali dalam 2 minggu. Instrumen yang digunakan adalah KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Pikiatri Biologi Jakarta-*Insomnia Rating Scale*). Hasil : penanganan gangguan insomnia dengan Senam Lansia yang diberikan 6 kali selama 2 minggu dalam waktu 30-45 menit dapat mempengaruhi tingkat kualitas tidur responden, sehingga terdapat perubahan pada skala insomnia lansia. Kesimpulan : penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan Seam Lansia selama 6 kali dalam 2 minggu dalam waktu 30-45 menit terjadi penurunan skala insomnia pada kedua responden.

Kata kunci: Lansia, Insomnia, Senam Lansia

LATAR BELAKANG

Seseorang yang telah lanjut usia akan mengalami penurunan fungsi organ dan mengalami masalah kesehatan yang menyebabkan stress dan mengalami gangguan tidur, WHO (2019) menyatakan kurang lebih 18% penduduk dunia pernah menalami gangguan tidur dan meningkat setiap tahunnya dengan berbagai keluhan dan menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya. Insomnia kronis terjadi sebesar 30% pada tahun 2018, seperempat dari laporan penduduk Amerika Serikat (AS) sesekali tidur tidak lelap dan hampir 10% mengalami insomnia kronis(WHO, 2019).

Prevelensi 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 (Ansori, 2019). Jawa Tengah menjadi provinsi yang memiliki penduduk lansia terbanyak setelah Jawa Timur yaitu sebanyak 5,1 juta (Kusnandar, 2021). Jumlah kasus insomnia pada lansia di Jawa Tengah sebanyak 45% yang mengalami gangguan kualitas tidur.(Siregar, 2018). Jumlah lansia di Kabupaten Sragen tahun 2022 tercatat sebanyak 160,966 lansia (BPS Sragen, 2021). Berdasarkan data dari UPTD Puskesmas Gesi, jumlah lansia pada 2021 sebanyak 2470 lansia, di Desa Pilangsari terdapat 371 lansia.

Rasa mengantuk setiap hari merupakan dampak gangguan tidur pada malam hari (insomnia), dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Insomnia dapat menyebabkan dampak lain seperti cemas, stress dan berakhir dengan depresi. Pada lansia, gangguan tidur dapat mengakibatkan berbagai macam penyakit degeneratif yang sudah diderita dan menjadi tidak terkontrol (Rohmawati *et al.*, 2020).

Kualitas tidur yang baik dapat dilihat dari indikasi antara lain kualitas tidur yang terlihat segar dan bugar saat bangun pagi, untuk memenuhi kebutuhan tidur dari bertambahnya usia, kebutuhan tidur 5-8 jam di usia tua melindungi tubuh ketidakcukupan istirahat. Kualitas tidur yang menurun dapat merugikan memori dan kemampuan kognitif. Bagian kunci untuk meningkatkan kesehatan lansia salah satunya terlibat. Pertahankan kondisi tidur yang efisien untuk proses pemulihan tubuh pada tingkat fungsional. Sehingga tersebut tidak memperlihatkan keterjagaan disiang hari guna menuntaskan tugas masing-masing hari serta menikmati mutu hidup yang besar (Agustini dan Esterlita, 2021).

Aspek yang dapat mempengaruhi kualitas tidur adalah usia, penyakit, obat dan zat tertentu, gaya hidup, stress mental serta emosional, asupan makanan dan kalori, serta lingkungan. Kualitas tidur dikatakan baik jika ia tidak menunjukkan tanda-tanda kurang tidur dan tidak memiliki masalah tidur. Masalah tidur dapat memiliki konsekuensi fisiologis serta biologis (Ahmadi 2021). 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 (Agustini dan Esterlita, 2021). Namun meskipun kebutuhan tidurnya sedikit, para lansia banyak mengalami insomnia.

Keluhan-keluhan tentang masalah tidur menduduki peringkat tinggi diantara masalah-masalah yang berhubungan dengan lansia. Oleh karena itu masalah terkait tidur pada lansia penting untuk menjadi perhatian. Sekitar 50-70% lansia mengalami penurunan kualitas tidur

pada malam hari (Suparyanto dan Rosad 2020). Pengobatan untuk mengatasi insomnia ada dua cara dengan teknik farmakologi dan nonfarmakologi. Teknik farmakologi dapat dengan obat-obatan seperti pemberian obat tidur. Tindakan nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi insomnia yaitu bisa dengan tehnik rendam kaki dan senam bugar lansia. Salah satu cara yang akan dilakukan untuk mengatasi insomnia pada lansia adalah senam bugar lansia. Senam lansia ini di rancang secara khusus untuk melatih bagian-bagian tubuh serta pinggang, kaki serta tangan agar mendapatkan peregangan bagi para lansia, namun dengan cara yang tidak berlebihan senam lansia tidak seperti senam *aerobic* yang membuat pesertanya banyak bergerak. Senam lansia dilakukan dengan senang hati untuk memperoleh hasil latihan yang baik yaitu kebugaran tubuh dan kebugaran mental, seperti lansia merasa berbahagia, senantiasa bergembira, bisa tidur lebih nyenyak, pikiran tetap segar (Oktaviani dan Ambarwati, 2020).

Penelitian terkait nonfarmakologis untuk insomnia juga dilakukan oleh (Jiang *et al.*, 2019). Mereka meneliti tentang insomnia menggunakan latihan Baduanjin, yaitu merupakan latihan senam asal China. Namun, pada penelitian tersebut ditemukan dengan bukti terbatas, penggunaan jangka panjang dari latihan Baduanjin tidak ditemukan untuk memperbaiki kualitas tidur pada penderita insomnia. Pengguna Baduanjin juga mengalami peningkatan yang signifikan pada kadar melatonin serum tapi tidak menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam skor *Self-Rating Anxiety Scale* (SAS) (Jiang *et al.*, 2019). Penelitian Agustini dan Esterlita (2021) membuktikan bahwa adanya pengaruh senam lansia pada kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia. Hasil penelitiannya sejalan dengan teori bahwa senam lansia dapat memperlancar peredaran darah dan merangsang peningkatan aktivitas parasimpatis dan membantu relaksasi. Dalam (Nasa *et al.*, 2019) tentang *Relationship between gymnastic exercise and insomnia in elderly* mengatakan bahwa pada lansia yang melakukan olahraga empat kali sebulan, memiliki tingkat insomnia yang signifikan tidak ditemukan.

Berdasarkan data statistik penelitian ini akan dilakukan di Desa Pilangsari Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gesi karena jumlah lansia pada desa Pilangsari adalah jumlah lansia terbanyak menurut UPTD Puskesmas Gesi yaitu sebanyak 2470 lansia, selain itu terdapat posbindu yang aktif dan biasanya kegiatan di posbindu selain penyuluhan dan *monitoring*, juga ada kegiatan olahraga untuk lansia. Selanjutnya studi pendahuluan yang telah dilakukan pada bulan Desember 2022 di Desa Pilangsari Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gesi, terhadap 10 lansia didapatkan sebanyak 7 lansia yang mengalami kesulitan tidur, sering bangun malam hari dan sering bermimpi sehingga tidurnya tidak lelap. Sedangkan 3 lansia mengatakan tidak ada masalah kesulitan tidur. Terdapat 7 lansia yang mengalami kesulitan tidur 5 diantaranya mengalami insomnia sedang dan 2 mengalami insomnia ringan, mereka mengatakan tidak

pernah melakukan senam lansia 3x dalam seminggu untuk meningkatkan kualitas tidur mereka. Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Desa Pilangsari Kabupaten Sragen”

KAJIAN TEORITIS

Lanjut usia adalah individu yang berada dalam tahapan usia dewasa akhir, dengan usia diatas 60 tahun (Ahmadi, 2021). Pada lansia dikarenakan adanya perubahan sel pada tubuh yang memberikan pengaruh dari kerja system indera, mengganggu fungsi dari sendi, mengganggu kondisi terkait otot, penurunan kondisi dari sistem pencernaan, perkemihan dan saraf serta mengganggu pola dari tidur (Miasa *et al.*, 2020). Insomnia bisa diartikan juga suatu persepsi seseorang yang terus merasa tidak cukup tidur atau merasakan memiliki kesempatan tidur yang cukup dan itu akan menyebabkan diri merasa tidak segar saat bangun dari tidur (Hidayat dan Uliyah, 2016).

Senam merupakan kumpulan dari gerakan yang mengacu kepada kualitas gerakan sehingga mengandung arti sebagai suatu sistem latihan untuk meningkatkan kemampuan fisik melalui latihan tubuh (Nasa *et al.*, 2018). Dampak baik lainnya dari senam lansia adalah menjaga tubuh agar tetap bugar dan kualitas tidur meningkat karena dengan senam tulang dilatih untuk tetap kuat, mengoptimalkan kerja jantung, serta radikal bebas dalam tubuh tersingkirkan dan membuat tidur nyenyak sehingga dapat mengobati insomnia (Rohmawati *et al.*, 2020).

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini menggunakan jenis terapan dengan studi kasus yang menggunakan metode penelitian deskriptif. Sebelum dilakukan penerapan terdapat *pretest* dengan dengan wawancara dan memberikan lembar observasi yang berisikan tentang pengukuran skala insomnia untuk mengetahui tingkat insomnia pada responden. Setelah dilakukan penerapan senam lansia, akan dilakukan *posttest* dengan cara yang sama yaitu dengan wawancara dan melakukan pengukuran skala insomnia untuk mengetahui perbandingan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan senam lansia. Subyek yang digunakan adalah dua orang lansia dengan insomnia yang memenuhi kriteria inklusi lansia usia ≥ 60 tahun dan tidak lebih dari 74 tahun, teridentifikasi insomnia setelah dilakukan wawancara, kondisi stabil, mampu melakukan latihan senam dan kemauan untuk berpartisipasi dalam

penelitian, bergender laki- laki maupun perempuan, dari hasil pengukuran skala insomnia menunjukkan insomnia sedang. Kriteria eksklusi lansia dengan keadaan yang tidak stabil, menunjukkan komorbiditas, seperti asma, penyakit jantung, kelemahan diafragma mekanik, DM tidak terkontrol dan hipertensi, mengalami penurunan kondisi selama dilakukan intervensi, tidak bisa menyelesaikan rangkaian senam. Instrumen pengukuran insomnia menggunakan KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Pikiatri Biologi Jakarta-*Insomnia Rating Scale*). Penerapan dilakukan selama 3 kali dalam seminggu dilakukan pada pagi hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1 Hasil Pengukuran Sebelum dan Setelah di Lakukan Penerapan Senam Lansia pada Lansia Insomnia

No	Nama	Skala insomnia		
		Sebelum	Setelah Minggu-1	Minggu-2
1.	Ny.R	27	21	18
2.	Ny.S	25	23	15

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 1 hasil pengukuran tingkat insomnia pada dua responden yaitu Ny.R dan Ny.S pada pagi hari sebelum dilakukan penerapan senam lansia menunjukkan skala insomnia sedang yaitu pada hasil pengukuran tingkat insomnia pada Ny.R menunjukkan skala insomnia 27 (kategori insomnia sedang), sedangkan pada Ny.S menunjukkan skala 25 (kategori insomnia sedang).

Skala insomnia pada kedua responden pada minggu pertama penerapan mengalami penurunan setelah dilakukan penerapan senam lansia selama 30-45 menit sebanyak 3 kali dalam seminggu. Skala insomnia Ny.R setelah dilakukan senam adalah 21 masih dalam kategori insomnia sedang namun sekalanya mengalami penurunan. Skala insomnia pada Ny.S setelah dilakukan senam adalah 23 termasuk dalam kategori insomnia sedang namun mengalami penurunan skala dibandingkan dengan sebelum dilakukan senam,

Skala insomnia pada kedua responden mengalami penurunan setelah dilakukan senam lansia selama 30-45 menit sebanyak 6 kali dalam 2 minggu. Skala insomnia Ny.R setelah dilakukan senam adalah 18, dalam kategori tidak mengalami insomnia. Skala insomnia pada Ny.S setelah dilakukan senam adalah 15 termasuk dalam kategori tidak mengalami insomnia.

Perkembangan skala tingkat insomnia antara Ny.R dan Ny.S yaitu dari sebelum dan setelah dilakukan senam minggu pertama hingga minggu kedua mengalami penurunan skala insomnia, yaitu saat sebelum dilakukan senam lansia Ny.R pada skala 27 (insomnia sedang) dan setelah dilakukan senam pada minggu pertama skala insomnia Ny.R menjadi 21 dan pada minggu kedua mengalami penurunan lagi menjadi 18 (gangguan insomnia ringan). Sedangkan pada Ny.S sebelum dilakukan senam menunjukkan skala insomnia 25 (insomnia sedang) dan setelah dilakukan senam pada minggu pertama, skala insomnia Ny.S menjadi 23 dan pada minggu kedua menjadi 15 (gangguan insomnia ringan).

PEMBAHASAN

1. Tingkat Insomnia Sebelum dilakukan Senam Lansia

Berdasarkan hasil wawancara sebelum dilakukan penerapan pada Ny.R dan Ny.S di Pilangsari, Sragen. Tingkat insomnia hasil pretest sebelum dilakukan implementasi pada Ny.R skala 27, sedangkan Ny.S skala 25, tingkat insomnia yang diderita kedua responden yaitu tingkat insomnia sedang.

Beberapa faktor yang mempengaruhi insomnia pada lansia meliputi stress, kecemasan dan depresi, aktivitas atau pekerjaan, kurang olahraga, serta penurunan fungsi tubuh karena melambatnya metabolisme (Agustini dan Esterlita, 2021). Teori tersebut menunjukkan kesesuaian dengan fakta yang diperoleh saat pengkajian Ny.R mengalami insomnia sedang karena kurang olahraga dan suasana rumah yang bising. Sedangkan saat pengkajian Ny.S mengalami insomnia sedang karena faktor lingkungan yang bising dan juga kurang olahraga (Safitri & Supriyanti, 2021).

Sebelum diberikan penerapan senam kepada kedua responden yaitu, pertama Ny.R mengatakan dirumah bersama 1 anaknya dan 2 cucu, setiap mau tidur mengeluh sulit tidur karena ramai oleh cucunya dan jarang mengikuti olahraga Bersama posyandu lansia dan dari puskesmas karena sedikit jauh. Sesuai teori insomnia bisa diartikan juga suatu persepsi seseorang yang terus merasa tidak cukup tidur atau merasakan memiliki kesempatan tidur yang cukup. Dan itu akan menyebabkan diri merasa tidak segar saat bangun dari tidur (Hidayat dan Uliyah, 2016). Kurang olahraga juga dapat menyebabkan insomnia, karena tubuh jarang bergerak menyimpan banyak energi untuk membuat lansia tetap beraktivitas sepanjang malam. Selain itu, orang yang tidak pernah berolahraga cenderung tidak dapat tidur lelap dan tetap merasa lelah saat bangun pagi dipagi hari (Rohmawati et al., 2022). Sedangkan Ny.S juga mengatakan kegiatan sehari-hari berkebun dan menjaga toko dengan kegiatan tersebut ia merasa sudah cukup tanpa berolahraga, kalau malam badan terasa capek kalau sudah tidur, jika

tengah malam terbangun dan sulit untuk masuk tidur lagi. Sesuai dengan teori bahwa lansia yang mengalami insomnia dapat mengalami tidur yang tidak nyenyak dan terbangun dengan mudah karena suara atau gerakan kecil (Darmawan & Irawan, 2022).

Insomnia pada lansia dapat memiliki dampak serius bagi kesehatan fisik dan mental mereka. beberapa dampak insomnia pada lansia jika tidak segera diatasi antara lain, kesehatan jantung lansia yang mengalami insomnia memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami masalah kesehatan jantung, seperti tekanan darah tinggi, serangan jantung, dan stroke, sistem kekebalan tubuh kurang tidur akibat insomnia dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh dan meningkatkan risiko infeksi. kesehatan mental lansia yang mengalami insomnia dapat mengalami gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan kelelahan emosional, kualitas hidup insomnia dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia, karena mereka merasa kurang bertenaga, cemas, dan sulit untuk berkonsentrasi, risiko kecelakaan lansia yang mengalami insomnia memiliki risiko lebih tinggi untuk terlibat dalam kecelakaan lalu lintas atau kecelakaan lainnya karena kurang tidur, risiko jatuh lansia yang mengalami insomnia juga memiliki risiko lebih tinggi untuk jatuh dan cedera akibat kelemahan fisik dan ketidakseimbangan, kesehatan mental lansia yang mengalami insomnia dapat mengalami gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan kelelahan emosional (Agustini dan Esterlita, 2021).

2. Tingkat Insomnia Setelah dilakukan Senam Lansia

Berdasarkan tabel hasil penelitian diatas setelah dilakukan penerapan senam lansia di Desa Ngrawah Kelurahan Pilangsari Kecamatan Gesi Kabupaten Sragen Jawa Tengah selama 2 minggu 6 kali diberikan saat pagi hari selama 30-45 menit, dapat dilihat bahwa kedua responden mengalami penurunan tingkat insomnia, hal ini sesuai dengan penelitian oleh (Iksan & Hastuti, 2020). 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.

Hasil pengukuran tingkat insomnia Ny.R sebelum dilakukan senam lansia hasil pretest dengan nilai 27 (Insomnia Sedang). Pada minggu ke-1 sudah mengalami penurunan dengan

nilai 21 (Insomnia Sedang). Dan minggu ke-2 mengalami penurunan setelah dilakukan senam lansia menjadi nilai 18 (Insomnia Ringan).

Hasil pengukuran tingkat insomnia Ny.S sebelum dilakukan senam lansia hasil pretest dengan nilai 25 (Insomnia Sedang). Pada minggu ke-1 setelah diberikan terapi mengalami penurunan dengan nilai 23 (Insomnia Sedang). Dan minggu ke-2 mengalami penurunan setelah dilakukan senam lansia dengan nilai 15 (Insomnia Ringan).

Penelitian ini, penerapan senam lansia dilakukan 6 kali selama 2 minggu yaitu dilakukan saat pagi hari selama 30-45 menit dan jika responden mengalami kesulitan untuk memulai ataupun mempertahankan tidur lagi dapat dilakukan secara mandiri dengan video youtube yang telah diberikan oleh peneliti dengan dibantu keluarga di rumah.

3. Hasil Perkembangan Tingkat Insomnia Sebelum dan Sesudah dilakukan Senam Lansia

Hasil penerapan yang telah dilakukan oleh peneliti dapat dideskripsikan bahwa terdapat perbedaan tingkat insomnia pada Ny.R dan Ny.S sebelum dan setelah dilakukan senam lansia. Tingkat insomnia sebelum dilakukan senam lansia Ny.R dengan nilai 27 (Insomnia Sedang) dan pada Ny.S dengan nilai 25 (Insomnia Sedang). Dan setelah dilakukan senam lansia 6 kali selama 2 minggu pada Ny.R dengan nilai 18 (Insomnia Ringan) dan pada Ny.S dengan nilai 15 (Insomnia Ringan). Hal ini sesuai dengan teori (Agustini dan Esterlita, 2021) 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 (Gunawan & Mariyam, 2022).

Senam bugar dengan gerakan sederhana dengan dikombinasikan pernafasan dan kontraksi dan relaksasi otot memiliki manfaat untuk menjaga tubuh tetap bugar dan segar. Hal tersebut dikarenakan pada saat melakukan latihan fisik akan menjadikan tulang kuat, mengoptimalkan kerja jantung, dan terbebasnya oksidan yang ada didalam tubuh sehingga memperlambat proses degenerative serta berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur. Pola tidur dapat diperbaiki dengan Senam lansia merupakan intervensi nonfarmakologis dengan menggunakan gerakan senam berupa pemanasan gerakan inti dan pendinginan sebagai penyembuhan, terapi ini juga dapat menurunkan hormon stres, meningkatkan perasaan tenang, dan mengalihkan perhatian dari

kecemasan dan ketakutan pada klien (Ahmadi 2021). Penerapan diatas dapat disimpulkan bahwa penerapan senam lansia dapat mengurangi tingkat insomnia pada lansia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan senam lansia untuk menurunkan tingkat insomnia pada lansia, terdapat kesimpulan Tingkat insomnia sebelum dilakukan senam lansia pada Ny.R dengan tingkat 27 termasuk tingkat insomnia sedang, sedangkan pada Ny.S dengan tingkat 25 termasuk tingkat insomnia sedang dan tingkat insomnia setelah dilakukan senam lansia selama 2 minggu (dilakukan 6 kali) pada Ny.R dengan nilai 18 termasuk tingkat insomnia ringan, sedangkan pada Ny.S dengan nilai 15 termasuk tingkat insomnia ringan. Pada Ny.R terjadi karena dipengaruhi oleh faktor lingkungan yang bising dan jarang olahraga, sedangkan pada Ny.S karena lingkungan yang bising dan kegiatan. Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memodifikasi dengan metode lain dan bisa digunakan sebagai acuan dalam penelitian selanjutnya untuk mengatasi tingkat insomnia, menggunakan metode senam lansia dengan responden yang lebih banyak lagi.

DAFTAR REFERENSI

- Agustini, A., & Esterlita, S. (2021). Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia. *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, 9(2), 145–157. <https://doi.org/10.51997/jk.v9i2.130>
- Ansori. (2019). Prevalensi insomnia pada lansia. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 3(April), 49–58.
- Darmawan, M. S., & Irawan, R. J. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 14, 1–6.
- Dharma, U. S., & Boy, E. (2020). Peranan Latihan Aerobik dan Gerakan Salat terhadap Kebugaran Jantung dan Paru Lansia. *MAGNA MEDICA: Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(2), 122. <https://doi.org/10.26714/magnamed.6.2.2019.122-129>
- Gunawan, H., & Mariyam, M. (2022). Murottal Qur'an Surah Ar- Rahman Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Pre-Operasi Katarak. *Ners Muda*, 3(2). <https://doi.org/10.26714/nm.v3i2.8974>
- Hidayat, A. A., & Uliyah, M. (2016). *Pengantar kebutuhan dasar manusia Buku 2 edisi 5* (3) 2. <https://ejurnal.husadakaryajaya.ac.id/index.php/JPMAH>
- Jiang, Y.-H., Tan, C., & Yuan, S. (2017). Baduanjin Exercise for Insomnia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Behavioral Sleep Medicine*, 1–13. <https://doi.org/10.1080/15402002.2017.1363042>
- Miasa, N. W. N. P., Wibawa, A., Widnyana, M., & Dewi, N. N. A. (2020). Hubungan Antara Senam Lansia Dan Kualitas Tidur Lansia Di Kabupaten Badung. *Sport and Fitness Journal*, 8(3), 158. <https://doi.org/10.24843/spj.2020.v08.i03.p08>

- Nasa, F. N., Gondodiputro, S., & Rahmiati, L. (n.d.). *Original Article Relationship between Gymnastics Exercise and Insomnia in Elderly*.
- Nasrullah, D. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Jilid 1* (T. Ismail (ed.); 1st ed.). Jakarta, Ismail Nasrullah.
- Oktaviani, E., & Ambarwati. (2020). Latihan senam lansia terhadap peningkatan kualitas tidur pada pasien insomnia di Puskesmas Rendeng Kudus. *JPK (Jurnal Profesi Keperawatan)*, 7(1), 1–12.
- Prastiwi, A. D., Ulfa, M., Yulistanti, Y., & Setiawan, M. (2022). *Analisa Asuhan Keperawatan Definisi Kesehatan Komunitas Pada Kelompok Khusus Lansia Penderita Insomnia di Posyandu Lansia Ngesti Widodo*. Profesi Ners Semarang.
- Rohmawati, R., Sari, R. Y., Faizah, I., & Soleha, U. (2020). Efektivitas Senam Bugar Terhadap Insomnia Pada Lansia di Kelurahan Tambak Sawah Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*, 15(1), 58–65. <https://doi.org/10.30643/jiksht.v15i1.86>
- Safitri, R. A., & Supriyanti, E. (2021). Penerapan Terapi Murottal Al Qur'an Untuk Mengatasi Insomnia Pada Lansia Riskiana Ayu Safitri¹ Endang Supriyanti¹ Universitas Widya Husada Semarang Email : Kikisafitri327@gmail.com Lansia dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada dau. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 5(1), 14–23.
- Salam, S. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Insomnia pada Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Usuku Wakatobi. *Window of Nursing Journal*, 2(1), 174–182. <https://doi.org/10.33096/won.v2i1.368>
- Siregar, R. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progressive Terhadap Kualitas Tidur Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai tahun 2017 1). *Jurnal Mutiara Ners Juli*, 1(2), 109–113./
- Subekti, R. T., & Nina, R. (2022). *Terhadap Kualitas Tidur Lansia*. 10(September 2021), 110–120.
- Suparyanto dan Rosad (2015). (2020). Pengaruh Senam Lansia Pada Kualitas Tidur Lansia Yang Mengalami Insomnia. In *Suparyanto dan Rosad (2015 (Vol. 5, Issue 3)*.
- Wang, F., & Boros, S. (2021). The effect of physical activity on sleep quality: a systematic review. *European Journal of Physiotherapy*, 23(1), 11–18. <https://doi.org/10.1080/21679169.2019.1623314>
- WHO. (2019). *insomnia in aelderly*. <https://doi.org/elderly>