

## PENERAPAN SENAM LANSIA UNTUK MENGATASI GANGGUAN POLA TIDUR PADA LANSIA DENGAN INSOMNIA

Revina Indria Tsani<sup>1</sup>, Ratna Kurniawati<sup>2</sup>, Ratna Kurniawati<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Akademi Keperawatan Alkautsar Temanggung  
Jln. Suwandi Suwardi KM 1, Temanggung, Jawa Tengah  
E-mail : indriarevina@gmail.com

### ABSTRAK

**Latar belakang:** jumlah lansia di Indonesia pada tahun 2020 mencapai 9,92%, 67% dari jumlah tersebut mengalami insomnia dan 78,1% dari jumlah tersebut adalah wanita. Insomnia ditandai dengan kesulitan memulai tidur, bangun di malam hari atau terlalu awal dan mengantuk saat siang hari. Insomnia dapat menyebabkan masalah fisik, mental, kualitas hidup dan gangguan memori pada lansia. Senam lansia dipilih karena dapat mengatasi insomnia dan memiliki dampak positif pada kebugaran jasmani. **Tujuan:** mengetahui efek penerapan senam lansia untuk meningkatkan pola tidur pada lansia dengan insomnia. **Metode:** menggunakan rancangan studi kasus kualitatif dengan pendekatan penelitian studi kasus (*case study research*). Data diperoleh melalui wawancara dan tes serta hasil disajikan dalam bentuk narasi deskriptif. Subjek dalam penelitian ini adalah 2 orang berusia lebih dari 60 tahun yang mengalami insomnia ringan hingga sedang selama lebih dari 3 minggu, tidak mengonsumsi obat tidur dan mampu beraktivitas secara mandiri. Implementasi dilakukan setiap dua hari sekali sebanyak 3 kali, dengan durasi 15 menit tiap sesinya. **Hasil:** setelah dilakukan senam lansia sebanyak 3 kali dalam 6 hari selama 15 menit, pola tidur kedua subjek membaik dan mengalami penurunan tingkat insomnia dari insomnia ringan menjadi tidak ada keluhan insomnia. **Simpulan:** penerapan senam lansia efektif dalam memperbaiki pola tidur pada lansia yang mengalami insomnia.

**Kata Kunci :** gangguan pola tidur, insomnia, lansia, senam lansia

### ABSTRACT

**Background:** the number of elderly people in Indonesia in 2020 reached 9.92%, 67% of this number experienced insomnia and 78.1% of this number were women. Insomnia is characterized by difficulty falling asleep, waking up at night or too early and being sleepy during the day. Insomnia can cause physical, mental, quality of life and memory problems in the elderly. Elderly exercise was chosen because it can overcome insomnia and has a positive impact on physical fitness. **Objective:** to determine the effect of implementing elderly exercise to improve sleep patterns in elderly people with insomnia. **Method:** using a qualitative case study design with a case study research approach. Data was obtained through interviews and tests, and the results were presented in the form of a descriptive narrative. The subjects in this study were 2 people aged over 60 years who experienced mild to moderate insomnia for more than 3 weeks, didn't take sleeping pills and were able to carry out activities independently. Implementation is carried out every two days 3 times, with a duration of 15 minutes per session. **Results:** after doing elderly exercise 3 times in 6 days for 15 minutes, the pattern Both subjects' sleep improved and their insomnia levels decreased from mild insomnia to no complaints of insomnia. **Conclusion:** the application of elderly exercise is effective in improving sleep patterns in elderly people who experience insomnia.

**Keywords:** : elderly, elderly exercise, insomnia, Sleep pattern disorders

### PENDAHULUAN

Seseorang yang usianya telah lebih dari 60 tahun mengalami proses degeneratif berupa penurunan produksi hormon. Penurunan hormon, khususnya hormon yang diproduksi di malam hari seperti melatonin, dapat menurunkan rasa kantuk. Selain masalah hormonal, kualitas tidur

lansia juga dipengaruhi faktor psikologis, fisiologis dan lingkungan (1). Gangguan kualitas tidur lansia tersebut dinamakan insomnia.

Insomnia adalah keadaan dimana seseorang sulit atau bahkan tidak mampu tidur dengan nyenyak, terbangun saat tidur, sulit memulai tidur, hingga tidak dapat mencapai kualitas tidur seperti seharusnya (normal). Mengalami



insomnia dapat berdampak negatif pada fisik, mental, kualitas hidup serta gangguan memori pada lansia. Insomnia jika tidak segera diatasi, dalam jangka panjang dapat mempengaruhi kesehatan secara langsung dan meningkatkan risiko penyakit Diabetes Melitus tipe 2 akibat dari peningkatan aktivitas metabolisme protein menjadi gula saat terjaga, obesitas, stroke, penyakit jantung dan risiko kecelakaan (2).

Berdasarkan penelitian Ariana pada tahun 2020, angka lansia yang mengalami insomnia di Indonesia cukup tinggi yaitu mencapai 67%, yang dominan dialami oleh perempuan sebesar 78,1% (3). Peneliti melakukan survey mengenai jumlah lansia yang mengalami insomnia di Desa Soborejo Kecamatan Pringsurat, hasilnya dari 16 lansia yang dikaji, 11 diantaranya mengalami insomnia dengan dengan rincian 7 lansia mengalami insomnia sedang dan 4 lansia mengalami insomnia ringan. Gejala tersering yang dialami oleh lansia dengan insomnia adalah kesulitan memulai tidur dan terjaga saat malam hari.

Penatalaksanaan untuk mengatasi gangguan pola tidur dapat menggunakan tindakan farmakologis dan non-farmakologi. Terapi non-farmakologi lebih dianjurkan karena tidak menimbulkan efek samping serta dapat meningkatkan kemandirian lansia dalam menjaga pola tidurnya (4). Tindakan non-farmakologis untuk mengatasi gangguan pola tidur pada lansia salah satunya adalah terapi aktivitas. Senam lansia adalah salah satu terapi aktivitas yang dianjurkan untuk lansia dengan insomnia. Senam lansia merupakan serangkaian gerakan tubuh seperti pinggang, kaki dan tangan untuk peregangan pada lansia yang terarah dan bertujuan untuk meningkatkan fungsi tubuh mencapai kebugaran jasmani (5). Jika senam lansia dilakukan secara rutin dapat memberikan efek memperbaiki pola tidur serta mengontrol kadar gula darah, memperbaiki kekuatan dan kelenturan otot, memelihara kesehatan jantung, sistem pernapasan dan tekanan darah (6). Senam lansia dapat membantu melancarkan aliran oksigen ke seluruh tubuh melalui penurunan saraf simpatis dan peningkatan saraf parasimpatis yang dapat menurunkan tekanan darah, meningkatkan relaksasi melalui reaksi melatonin dan membantu peningkatan kebutuhan tidur (7). Berdasarkan fakta yang telah diuraikan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek penerapan senam lansia untuk

meningkatkan pola tidur pada lansia dengan insomnia.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan rancangan studi kasus kualitatif dengan pendekatan penelitian studi kasus (case study research). Data terkumpul melalui wawancara dan tes, kemudian disajikan dalam bentuk narasi. Subjek dalam penelitian ini adalah dua orang lansia yang mengalami gangguan pola tidur >3 minggu, tidak sedang mengkonsumsi obat tidur dan mampu beraktivitas sehari-hari secara mandiri. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah gangguan pola tidur dan variabel bebas penerapan senam lansia. Pelaksanaan studi kasus dimulai dengan memberi penjelasan kepada subjek kemudian memberikan senam lansia selama 15 menit sebanyak 3 kali dalam 6 hari.

## **HASIL**

Subjek studi kasus pada penelitian ini adalah lansia yang mengalami gangguan pola tidur dengan insomnia, berdasarkan pengkajian insomnia meliputi: kesulitan untuk memulai tidur, terbangun pada malam hari, bangun lebih dini, mengantuk saat siang, sakit kepala saat siang hari, kurang puas tidur, gelisah saat tidur, mimpi buruk, badan masih lemah saat bangun tidur, jadwal tidur tidak beraturan, dan tidur <6 jam dalam sehari.

Subjek pertama adalah Ny. J (63 tahun) beralamat di Desa Soborejo Kecamatan Pringsurat. Pengkajian pada Ny. J dilakukan pada 18 November 2023 dengan hasil pemeriksaan: selama 3 minggu terakhir Ny. J mengatakan kesulitan untuk memulai tidur, mengalami mimpi buruk dan badan terasa masih lemah saat bangun tidur sebanyak 4 kali dalam seminggu. Ny. J mengatakan kadang-kadang dia baru bisa tidur lebih dari jam 10 malam dan bangun pukul 3 pagi. Ny. J mengatakan terkadang terbangun pada malam hari dan sulit untuk tidur kembali, merasa mengantuk saat siang, merasa kurang puas tidur serta gelisah saat tidur sebanyak kurang lebih 3 kali dalam satu minggu sehingga jadwal tidur menjadi tidak beraturan. Ny. J mengatakan tidak dapat mempertahankan kenyamanan saat tidur dan merasa masih setengah sadar saat tidur. Ny. J mengatakan sering bermimpi jatuh dari ketinggian dan



membuatnya terbangun tiba-tiba saat malam hari. Ny. J mengatakan tidak mengalami nyeri, sesak napas ataupun pusing saat malam hari. Ny. J juga mengatakan tidak mempunyai beban pikiran yang menggangu. Ny. J mengatakan kegiatannya sehari-hari hanya menjalankan aktivitas ibu rumah tangga biasa seperti memasak, mencuci dan bersih-bersih.

Subjek kedua adalah Ny. Y (62 tahun), bertempat tinggal di Desa Soborejo Kecamatan Pringsurat. Pengkajian pada Ny. Y dilakukan pada 18 November 2023 dengan hasil pemeriksaan: selama 3 minggu terakhir Ny. Y mengatakan kesulitan untuk memulai tidur, terbangun pada malam hari, badan lemas saat bangun hingga 5 kali dalam seminggu. Ny. Y juga mengatakan bahwa dirinya mengalami gelisah saat tidur, bangun lebih dini, tidur kurang dari 6 jam dalam sehari, mengantuk saat siang hari, merasa kurang puas tidur 2 hingga 3 kali dalam seminggu, dan jadwal tidur yang tidak beraturan. Ny. Y mengatakan jarang mengantuk saat malam hari dan sering terbangun tiba-tiba karena kakinya seperti bergerak. Ny. Y mengatakan lingkungan dan suasana kamarnya saat tidur sudah nyaman dan biasa tidur dengan mematikan lampu. Ny. Y mengatakan mulai

mengalami gangguan tidur semenjak suaminya meninggal sekitar setahun yang lalu, sempat sembuh kemudia mengalami gangguan tidur lagi selama kurang lebih satu bulan terakhir. Ny. Y mengatakan tidak mengalami nyeri dan sesak saat malam hari, tidak mengalami mimpi buruk dan tidak sedang memiliki beban pikiran yang menggangu. Ny. Y mengatakan aktivitasnya sehari-hari adalah sebagai ibu rumah tangga dan terkadang berkebun. Ny. Y mengatakan tidak mengikuti program prolanis. Ny. Y mengatakan tidak pernah berniat sengaja untuk berolahraga, namun dirinya merasa bahwa aktivitas yang dilakukannya sehari-hari sudah cukup membuatnya banyak bergerak.

Setelah dilakukan pengkajian insomnia pada Ny. J dan Ny. Y, selanjutnya peneliti melakukan pengkajian masalah keperawatan gangguan pola tidur pada kedua subjek sesuai tanda dan gejala mayor gangguan pola tidur. Baik Ny. J maupun Ny. Y, keduanya mengeluh sulit untuk memulai tidur, sering terjaga di malam hari dan sulit untuk kembali tidur, pola tidur berubah menjadi berkurang hingga merasa tidur tidak puas dan istirahat kurang. Hasil pemeriksaan diuraikan pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil pengkajian masalah keperawatan gangguan pola tidur

No	Tanda dan Gejala Mayor	Ny. J		Ny. Y	
		Ada	Tidak	Ada	Tidak
1.	Mengeluh sulit tidur	√		√	
2.	Mengeluh sering terjaga	√		√	
3.	Mengeluh tidak puas tidur	√		√	
4.	Mengeluh pola tidur berubah	√		√	
5.	Mengeluh istirahat tidak cukup	√		√	

Hasil dari pengkajian masalah keperawatan pada tabel 4.2 dapat disimpulkan bahwa Ny. J dan Ny. Y mengalami masalah gangguan pola tidur yang disebabkan oleh kurang kontrol tidur. Dengan hasil presentase tanda dan gejala mayor gangguan pola tidur adalah 100% di kedua subjek.

Awal tindakan pemberian latihan senam lansia dimulai setelah kedua subjek memahami penjelasan penelitian studi kasus dan menandatangani informed consent yang diberikan pada Ny. J dan Ny. Y tanggal 18

November 2023. Selanjutnya subjek diberikan latihan senam lansia 3 kali selama 6 hari dengan durasi 15 menit, dilanjutkan dengan mengobservasi dengan menggunakan IRS (*Insomnia Rating Scale*) (6) dan luaran pola tidur (8).

Perbandingan skor IRS (*Insomnia Rating Scale*) kedua subjek sebelum dan sesudah dilakukan penerapan senam lansia sebanyak 3 kali selama 6 hari dengan durasi 15 menit dijelaskan pada tabel 2.



Tabel 2. Perbandingan skor IRS (*Insomnia Rating Scale*) sebelum dan sesudah dilakukan penerapan senam lansia

No.	Pertanyaan	Ny. J		Ny. Y	
		Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
1	Kesulitan untuk memulai tidur	2	1	3	1
2	Tiba-tiba terbangun pada malam hari	2	1	3	1
3	Bangun lebih awal/dini hari	2	1	2	1
4	Merasa mengantuk di siang hari	2	1	2	1
5	Sakit kepala pada siang hari	1	1	1	1
6	Merasa kurang puas tidur	2	1	2	1
7	Merasa kurang nyaman/gelisah saat tidur	2	1	2	1
8	Mendapat mimpi buruk	3	1	1	1
9	Badan terasa lemah, letih, kurang tenaga setelah tidur	3	1	3	1
10	Jadwal jam tidur sampai bangun tidak beraturan	3	1	3	1
11	Tidur selama <6 jam dalam sehari	2	1	2	1
Skor		24	11	24	11

\*Keterangan skor: 11-19: tidak ada keluhan insomnia, 20-27: insomnia ringan, 28-36: insomnia sedang, 37-44: insomnia berat

Setelah dilakukan penerapan senam lansia selama 6 hari, kedua subjek mengalami penurunan skor IRS dari 24 (insomnia ringan) menjadi 11 (tidak ada keluhan insomnia).

Evaluasi dilakukan pada setiap selesai melakukan tindakan keperawatan pemberian terapi aktivitas latihan senam lansia. Evaluasi terakhir pada Ny. J dan Ny. Y dilakukan pada 25

November 2023. Tujuan dilakukan evaluasi adalah untuk mengetahui efek penerapan senam lansia untuk mengatasi gangguan pola tidur pada lansia dengan insomnia, yang diobservasi menggunakan luaran pola tidur dengan ekspektasi pola tidur membaik setelah diberikan intervensi keperawatan selama enam hari. Indikator hasil observasi tindakan dijelaskan pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil observasi tindakan dengan luaran pola tidur menurut SLKI (Standar Luaran Keperawatan Indonesia)

No	Outcome/ Luaran	Hasil Observasi Hari Ke-											
		Ny. J						Ny. Y					
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1.	Kemampuan beraktivitas	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5
Keterangan :		3 : Sedang											
1 : Menurun		4 : Cukup Meningkat											
2 : Cukup Menurun		5 : Meningkat											
2.	Keluhan sulit tidur	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3.	Keluhan sering terjaga	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4.	Keluhan tidak puas tidur	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5.	Keluhan pola tidur berubah	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6.	Keluhan istirahat tidak cukup	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Keterangan :		3 : Sedang											
1 : Meningkat		4 : Cukup Menurun											
2 : Cukup Meningkat		5 : Menurun											



Tabel 3 menunjukkan bahwa Ny. J dan Ny. Y mengalami peningkatan pola tidur setelah latihan

## **PEMBAHASAN**

Subjek studi kasus yang pertama berusia 63 tahun, mengeluh sulit tidur, terbangun di malam hari, bangun lebih dini, mengantuk saat siang, kurang puas tidur, gelisah saat tidur, mimpi buruk, badan kurang tenaga saat bangun tidur, jadwal tidur tidak beraturan dan waktu tidur kurang dari 6 jam. Subjek kedua berusia 62 tahun, mengeluh sulit memulai tidur, terbangun saat malam, bangun lebih dini, mengantuk saat siang, kurang puas tidur, gelisah saat tidur, badan letih saat bangun tidur, jadwal tidur tidak beraturan dan waktu tidur kurang dari 6 jam.

Seorang lansia akan membutuhkan waktu lebih lama untuk masuk tidur (berbaring lama di tempat tidur sebelum tertidur) dan mempunyai lebih sedikit atau lebih pendek waktu tidur nyenyaknya. Kesulitan untuk memulai tidur disebabkan karena proses induksi rasa kantuk yang tidak sempurna oleh neurotransmitter. Perubahan pola tidur pada lansia dapat menjadi bagian dari proses penuaan khususnya penurunan hormon (9). Lansia juga lebih sering bangun di malam hari dengan durasi yang lebih lama akibat nokturia, kejang otot kaki, sesak napas dan kecemasan (10). Stress psikologis dan kecemasan dapat mempengaruhi kualitas tidur lanjut usia dimana keadaan cemas dapat menyebabkan penurunan jumlah waktu tidur karena saat merasa cemas, akan menyebabkan norepineprin darah meningkat melalui sistem saraf simpatis sehingga mengurangi kualitas tidur pada tahap 4 NREM (*Non Rapid Eye Movement*) dan REM (*Rapid Eye Movement*) menyebabkan bangun lebih awal (11). Lansia yang kehilangan fase tidur dalam ini menjadi mudah gelisah atau tidak nyaman saat tidur karena perubahan kecil pada lingkungan, suara berisik dan gerakan tubuh yang tidak terkontrol (9).

Waktu tidur yang tidak teratur pada lansia menunjukkan adanya gangguan ritmik sirkadian tidur. Gangguan irama sirkadian bermula saat hipotalamus mengeluarkan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) yang merangsang hipofisis untuk mengeluarkan *Adenocorticotrophic Hormone* (ACTH). ACTH yang dilepaskan dalam aliran darah mendorong korteks kelenjar adrenal untuk melepas hormone

senam lansia sebanyak 3 kali selama 6 hari dengan durasi 15 menit kortisol (12). Kadar kortisol yang tinggi mengurangi jumlah melatonin dalam darah, merangsang sistem saraf simpatis dengan mengaktifkan *Ventrilateral Preoptik Nuclei* (VLPO) dan menyebabkan kondisi tetap terjaga. Siklus tidur-bangun tidak beraturan pada orang tua disebabkan oleh ketidakseimbangan impuls (13).

Manfaat dari penerapan senam lansia pada subjek studi kasus lansia yang mengalami insomnia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur dapat memberikan dampak positif yaitu dapat menurunkan skala insomnia secara signifikan, meliputi:

### **Mengurangi Keluhan Sulit Tidur**

Gerakan-gerakan pada senam lansia dapat meningkatkan kinerja jantung dan meningkatkan metabolisme tubuh. Lansia yang telah melakukan senam akan mencapai kelelahan dan lebih cepat untuk tidur karena tahap tidur Non Rapid Eye Movement (NREM) diperpendek (14).

### **Mengurangi Keluhan Sering Terjaga**

Lansia yang rutin melakukan senam lansia akan mengalami peningkatan kualitas tidur, perbaikan irama sirkadian sehingga tidurnya tidak mudah terganggu. Irama sirkadian yang stabil menjaga tidur lansia agar tetap nyenyak hingga pagi (15).

### **Meningkatkan Kepuasan Terhadap Tidur**

Senam lansia dapat membantu lansia tidur lebih baik karena membantu tubuh untuk tetap bugar, membangun tulang yang kuat, mendorong jantung untuk bekerja dengan baik, dan menghilangkan radikal bebas dari tubuh (1). Neurotransmitter lebih banyak dilepaskan oleh kelompok-kelompok sel di batang otak dan hipotalamus yang dapat memengaruhi aktivitas korteks saat berolahraga (12). Hal ini menyebabkan peningkatan aktivitas pada kelompok sel tersebut, diikuti oleh peningkatan pelepasan neurotransmitter yang menyebabkan peningkatan aktivitas korteks. Peningkatan aktivitas ini menyebabkan pengeluaran hormon endorfin, adrenalin, serotonin, dan dopamine, yang masing-masing berasal dari katekolamin yang dibuat dan dilepaskan dari kelenjar adrenal (13). Pelepasan adrenalin dapat meningkatkan denyut jantung, melebarkan saluran pernafasan, dan membantu aliran darah ke jantung, paru-paru, dan otot yang sedang bekerja (16). Hal ini



mampu menyebabkan tubuh rileks saat tidur dan bugar saat bangun tidur (12).

### **Memperbaiki Pola Tidur**

Gerakan-gerakan pada senam lansia membuat jantung dan pernapasan terpacu dan mendapatkan gerakan naik turun selama pernafasan yang dapat menguntungkan. Gerakan ini bisa membuka sumbatan dan memperlancar aliran darah sehingga meringankan kerja jantung, meningkatkan sirkulasi darah ke bagian otak yang memiliki fungsi sebagai pengatur tidur dan akan berefek menormalkan siklus tidur (17).

### **Mengurangi Keluhan Istirahat Tidak Cukup**

Senam lansia menyebabkan penurunan aktivitas saraf simpatis dan peningkatan aktivitas saraf parasimpatis. Hal ini berdampak pada penurunan hormon adrenalin, norepinefrin, dan katekolamin, serta vasodilatasi pembuluh darah, yang melancarkan transportasi oksigen ke seluruh tubuh, terutama otak dan menyebabkan penurunan tekanan darah. Dalam situasi seperti ini, lansia akan mengalami relaksasi. Selain itu, efek beta endorphin dan sekresi melatonin yang ideal akan membantu lansia memenuhi kebutuhan tidur mereka (18).

### **Mengurangi Kemungkinan Mengalami Mimpi Buruk**

Setelah melakukan senam yang tepat, kelenjar pineal meningkatkan pengeluaran serotonin yang menyebabkan neurotransmitter melatonin berperan lebih optimal saat malam hari. Melatonin memiliki molekul yang identik dengan serotonin dimana keduanya dibuat dari asam amino triptofan (19). Selain hormon serotonin, sistem saraf pusat dan kelenjar pituitari mengeluarkan hormon dopamin dan endorphin, yang juga dikenal sebagai neurotransmitter. Neurotransmitter adalah senyawa kimia yang mengirimkan stimulus ke sel saraf otot dan otak. Saat dilepaskan dalam jumlah yang tepat, hormon ini akan meningkatkan suasana hati seseorang, membuat mereka lebih bahagia dan senang, sehingga mereka dapat menghilangkan stres dan mengurangi risiko mimpi buruk (20).

Hasil pencapaian pola tidur pada kedua subjek studi kasus mendapat skala 5 pada semua indikator kriteria hasil, yang artinya pola tidur meningkat setelah melakukan latihan senam lansia 3 kali selama 6 hari. Sehingga dapat dikatakan pemberian latihan senam lansia efektif untuk mengatasi gangguan pola tidur pada lansia insomnia. Peningkatan kualitas tidur pada subjek

yang melakukan senam lansia dipengaruhi oleh peningkatan produksi hormon melatonin saat malam hari serta penurunan kerja saraf simpatis dan peningkatan kerja saraf parasimpatis. Hal ini dibuktikan dengan penurunan skor IRS pada masing-masing subjek setelah dilakukan senam lansia dengan hasil skor IRS turun dari skor 24 yang berarti insomnia ringan menjadi 11 atau tidak ada keluhan insomnia. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Tri dan Fida (2023) dengan hasil setelah dilakukan senam lansia diberikan 6 kali selama 2 minggu dalam waktu 15-30 menit dapat mempengaruhi tingkat kualitas tidur subjek, sehingga terdapat perubahan pada skala insomnia lansia (21).

### **KESIMPULAN**

Setelah dilakukannya tindakan keperawatan penerapan senam lansia sebanyak 3 kali selama 6 hari, didapatkan kesimpulan sebagai berikut: 1) Insomnia merupakan kondisi ketika seseorang terutama lansia mengalami gangguan tidur yang menyebabkan kuantitas dan kualitas istirahatnya tidak tercukupi sehingga mengganggu aktivitasnya. Manifestasi klinis dari insomnia yang muncul pada kedua subjek studi kasus diantaranya sulit memulai tidur, tiba-tiba terbangun saat malam, bangun lebih dini, mengantuk saat siang, kurang puas tidur, gelisah saat tidur, mimpi buruk, badan letih setelah tidur, jadwal tidur tidak beraturan dan waktu tidur <6 jam dalam sehari. 2) Gangguan pola tidur adalah terganggunya kualitas dan kuantitas istirahat seseorang yang dapat mengganggu kualitas hidupnya dengan tanda gejala mengeluh sulit tidur, mengeluh sering terjaga, mengeluh tidak puas tidur, mengeluh pola tidur berubah dan mengeluh istirahat tidak cukup. 3) Penerapan senam lansia merupakan salah satu intervensi keperawatan untuk gangguan pola tidur yang berfokus pada pemberian terapi aktivitas untuk memperbaiki pola tidur lansia melalui penurunan kerja saraf simpatis dan peningkatan kerja saraf parasimpatis. 4) Hasil implementasi senam lansia selama 15 menit sebanyak 2 hari sekali selama 6 hari efektif dalam memperbaiki pola tidur pada lansia dengan insomnia yang mengalami gangguan pola tidur, dibuktikan pola tidur membaik dengan kriteria hasil meningkat: kemampuan beraktivitas; menurun: keluhan sulit tidur, sering terjaga, tidak puas tidur, pola tidur berubah dan istirahat tidak cukup, serta



penurunan skor IRS pada kedua subjek studi kasus dari skor 24 (insomnia ringan) menjadi 11 (tidak ada keluhan insomnia).

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Kurniawan A, Kasumayanti E, Puteri AD, Studi P, Keperawatan S, Pahlawan U, et al. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia Di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2020. *J Ners* [Internet]. 2020;4(23):102–6. Available from: <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
2. Yuliadarwati NM, Utami KP. Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif bagi Lansia dengan Kualitas Tidur Buruk. *PengabdianMu J Ilm Pengabd Kpd Masy*. 2022;7(2):319–23.
3. Ariana PA, Putra GNW, Wiliantari NK. Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia Wanita. *J Keperawatan Silampari*. 2020;3(2):416–25.
4. Widiana IGPW, Sudiari M, Sukraandini NK. Pengaruh Massage Kaki terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Banjar Temesi Desa Temesi Kabupaten Gianyar. *J Akad Baiturrahim Jambi*. 2020;9(1):83.
5. Oktaviani E, Ambarwati. Latihan senam lansia terhadap peningkatan kualitas tidur pada pasien insomnia di Puskesmas Rendeng Kudus. *JPK (Jurnal Profesi Keperawatan)*. 2020;7(1):1–12.
6. Marwan M, Darmiati D, Arfan F. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Skala Insomnia di Kelurahan Sidodadi. *Mando Care J*. 2022;1(3):86–91.
7. Sitorus DE, Wayan, Alfiani L. Pengaruh Senam Lansia terhadap Kualitas Tidur Lansia yang Mengalami Insomnia di Asrama Pemadam Kebakaran. *J Husada Karya Jaya* [Internet]. 2020;3(2):1–5. Available from: <https://ejurnal.husadakaryajaya.ac.id/index.php/JPMAH>
8. PPNI TPSD. Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan. 1st ed. Jakarta: DPP PPNI; 2019. 1–193 p.
9. Hasibuan RK, Hasna JA. Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat. *J Kedokt dan Kesehat*. 2021;17(2):187–95.
10. Nasrullah D. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. 1st ed. Ismail T, editor. Jakarta; 2017. 283 p.
11. Leba IPRP, Maria L, Harningtyas S. Literature Review : Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Lansia. *Prof Heal J* [Internet]. 2023;4(2):166–77. Available from: [file:///C:/Users/USER/Downloads/349-Article Text-2020-1-10-20230511.pdf](file:///C:/Users/USER/Downloads/349-Article%20Text-2020-1-10-20230511.pdf)
12. Dopheide JA. Insomnia Overview: Epidemiology, Pathophysiology, Diagnosis and Monitoring, and Nonpharmacologic Therapy. *Am J Manag Care*. 2020;26(4):576–84.
13. Zambotti M de, Goldstone A, Colrain IM, Baker FC. Insomnia Disorder in Adolescence: Diagnosis, Impact, and Treatment. 1st ed. Mexico City: *Sleep Med*; 2020. 12–24 p.
14. Fitriana A, Aisyah S. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia di Desa Babah Dua. *gentle birth J*. 2020;3(1):27–31.
15. Darmawan MS, Irawan RJ. Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Insomnia pada Lansia. *J Kesehat Olahraga*. 2022;14(1):1–7.
16. Ahorsu DK, Lin CY, Pakpour AH. The Association Between Health Status and Insomnia, Mental Health, and Preventive Behaviors: The Mediating Role of Fear of Covid-19. *Gerontol Geriatr Med*. 2020;6.
17. Hastuti I, Andriyani H. Pengaruh Senam Lansia terhadap Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng Jakarta Barat. *J Ilmu Keperawatan Indones*. 2020;4(1):121–30.
18. Gunawan H, Mariyam M. Murottal Qur'an Surah Ar-Rahman Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Pre-Operasi Katarak. *J ners muda*. 2022;3(2):1–5.
19. Myers J, Kokkinos P, Nyelin E. Physical Activity, Cardiorespiratory Fitness, and The Metabolic Syndrome. 7th ed. California: *Nutrients*; 2019. 1652 p.
20. Joung HJ, Lee Y. Effect of Creative Dance on Fitness, Functional Balance, and Mobility Control in the Elderly. *Gerontology*. 2019;65(5):537–46.
21. Wijayanti T, Husain F. Penerapan Senam Lansia pada Lansia Insomnia di Desa Pilangsari Kabupaten Sragen. *J Ilmu Kedokt*



dan Kesehat Indones. 2023;3(5):194–203.