

“Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Lansia Yang Mengalami Insomnia Di Asrama Pemadam Kebakaran”

Egeria Dorina Sitorus, Wayan, Lena Alfiani

Abstrak

Latarbelakang : Insomnia merupakan suatu keadaan dimana ketika seseorang mengalami masalah untuk tidur atau tidak sanggup tidur dengan nyenyak. Lansia yang beresiko mengalami gangguan pola tidur yang disebabkan oleh perubahan lingkungan, fungsi social, suara bising dan stimulus lingkungan. Pada penanganan insomnia dapat dilakukan terapi farmakologi seperti obat-obatan antistamin yang memiliki efek samping yaitu ketergantungan akan obat, penurunan metabolisme pada lansia, penurunan fungsi ginjal dan menyebabkan kerusakan kognitif. Sedangkan pada pengobatan non farmakologi seperti senam lansia yang mempunyai kelebihan mengatasi insomnia tanpa menimbulkan efek samping. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap insomnia pada lansia.

Metode: Penelitian ini merupakan rancangan penelitian kualitatif yaitu studi kasus. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 2 sampel yang keduanya dilatih untuk senam lansia. Penelitian ini di lakukan di Asrama Pemadam Kebakaran RT02/RW17 Kelurahan Semper Barat, Jakarta Utara.

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh senam lansia terhadap penurunan insomnia pada lansia sehingga klien mampu mempertahankan tidur yang adekuat.

Kata kunci: Senam Lansia, Insomnia, Lansia.

Latar Belakang

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) UU 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 (Maryam, 2012). Kualitas tidur adalah suatu kondisi tidur yang dilakukan seorang individu guna menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun (Khasnah, 2012). Insomnia merupakan suatu keadaan dimana ketika seseorang mengalami masalah untuk tidur atau tidak sanggup tidur dengan nyenyak (Widianti, 2010). Menurut National Sleep Foundation tahun 2010 sekitar 67% lansia di Amerika usia 65 tahun keatas melaporkan mengalami

insomnia dan sebanyak 7,3% lansia megeluhkan gangguan insomnia berat (Puspitosari, 2011). Jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2010 mencapai 18,96 juta jiwa. Dari jumlah tersebut 14% diantaranya berada di daerah provinsi Yogyakarta, 11,16% provinsi Jawa Tengah dan 11,14% berada di Jawa Timur. Sedangkan di kabupaten Magetan prevalensi jumlah lansia pada tahun 2017 mencapai 116.131 (Dinkes kab Magetan, 2017). Berdasarkan data yang diperoleh peneliti pada desember 2017, didapatkan populasi lansia sebanyak 60 jiwa dengan kriteria umur di atas 50 tahun. Menurut data Depkes Indonesia, lansia yang mengalami gangguan tidur per tahun sekitar 750 orang. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan. Setiap tahun diperkirakan sekitar 35-45% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 25%

mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 50% pada tahun 2009 (Depkes RI, 2010). Menurut penelitian (Erna, Kuntarti, 2016) efisiensi tidur lansia yang mengikuti senam lansia kian baik yaitu 78,12% dibandingkan dengan lansia yang tidak teratur melaksanakan senam lansia yaitu 70,26%.

Kesimpulan penelitian ini adalah adanya pengaruh senam lansia untuk mengurangi insomnia pada lansia yang menderita insomnia.

Metode penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang bertujuan mengetahui adakah Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Yang Mengalami Insomnia Di Asrama Pemadam Kebakaran RT02/RW17 Kelurahan Semper Barat, Jakarta Utara dengan menggunakan 2 partisipan dan pedoman wawancara. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang berusia 60 tahun keatas di Asrama Pemadam Kebakaran RT02/RW17. Pada penelitian ini peneliti melatih 2 partisipan untuk melakukan Senam Lansia dalam 3 hari dan dilihat hasilnya pada kualitas tidur lansia pada hari ke empat.

Hasil Dan Pembahasan Pada bagian ini penulis membahas tentang “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Yang Mengalami Insomnia di Asrama Pemadam Kebakaran RT02/RW17 Kelurahan Semper Barat, Jakarta Utara”. Pengkajian dilakukan pada Ny. T dan Ny. U dilakukan secara menyeluruh mulai dari kebutuhan utama, riwayat penyakit sekarang, riwayat penyakit terdahulu, riwayat kesehatan keluarga dan pemeriksaan fisik. Hal ni sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Tarwoto & Wartonah, 2010) bahwa pengkajian dengan klien insomnia adalah pengkajian pada gejala seperti adanya lingkaran hitam disekitar mata sayu, konjungtiva merah, tampak kurang bertenaga, bergairah, sulit konsentrasi, sulit tidur dan sulit tidur

kembali setelah terbangun. Hasil pengkajian pada Ny. T klien mengeluh kesulitan tidur pada malam hari disertai terbangun pada malam hari dan sulit untuk tidur kembali karena keadaan lingkungan yang bising. Hasil pengkajian pada Ny. U klien mengeluh kesulitan tidur pada malam hari disertai terbangun pada malam hari dan sulit untuk tidur kembali karena keadaan lingkungan tidur yang tidak nyaman dan merasakan pegal dipunggung. Dari hasil analisa data yang dilakukan kepada Ny. T dan Ny. U, sehingga penulis menemukan diagnose keperawatan utama adalah gangguan pola tidur berhubungan dengan faktor menua dan lingkungan yang mengganggu. Masalah keperawatan yang penulis temukan pada Ny. T dan Ny. U sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Wulandari, 2012), bahwa penuaan adalah proses yang dinamis dan kompleks yang dihasilkan oleh-perubahan-perubahan sel, fisiologis, berbagai penyakit atau keadaan patologik sebagai akibat penuaan, serta pengaruh fisiologis pada fungsi organ. Untuk mengatasi masalah gangguan pola tidur pada Ny. T dan Ny. U, penulis telah melakukan intervensi dan implementasi keperawatan mengacu pada teori yang dikemukakan Menurut penelitian (Erna, Kuntarti, 2016) yaitu: pemberian intervensi senam lansia. Pada penerapan intervensi keperawatan penulis lebih menekankan kepada melakukan senam lansia. Hal tersebut sesuai dengan teori (Rahayu, 2008) bahwa olahraga senam lansia merangsang penurunan aktifitas saraf simpatis dan peningkatan aktifitas saraf para simpatis yang berpengaruh pada penurunan hormon adrenalin, norepinefrin dan katekolamin serta vasodilatasi pada pembuluh darah yang mengakibatkan transport oksigen keseluruh tubuh terutama otak lancer sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan nadi menjadi normal. Pada kondisi ini akan meningkatkan relaksasi lansia. Selain itu, reaksi melatonin yang optimal yang optimal dan pengaruh beta endorphin dan membantu peningkatan pemenuhan

kebutuhan tidur. Berdasarkan evaluasi yang penulis lakukan, maka respon, yang diperoleh dari Ny. T, pada hari ketiga adalah setelah dilakukan klien mengatakan sudah tidak sulit tidur, bisa tidur siang dan sudah bisa tidur lebih awal saat malam dan tidak terbangun. Kemudian respon Ny. U, pada hari ke tiga adalah klien mengatakan jam tidur siangnya bertambah, sudah bisa tidur awal, tidak merasakan pegal dipunggung dan tidak terbangun.

Kesimpulan Hasil tindakan keperawatan yang telah dilakukan oleh penulis diperoleh respon kedua klien tampak membaik ditandai dengan klien dapat bisa tidur lebih awal dan tidak terbangun di malam hari lagi, klien merasa puas dengan tidurnya, klien merasa lebih nyaman. Setelah tidur malam hari pada saat evaluasi keperawatan pada tanggal 16 April 2020 di peroleh data bahwa partisipan 1, dan partisipan 2 bisa tidur dengan nyaman dan rileks pada pelaksanaan hari ketiga. Sehingga ada pengaruh pada intervensi dan implementasi senam lansia terhadap penurunan insomnia pada lansia. Dari hasil respon kedua klien, penulis dapat menyimpulkan bahwa melakukan olahraga senam dapat memperbaiki kondisi umum klien. Evaluasi keberhasilan penerapan senam lansia pada kedua klien menunjukkan Ny. T dan Ny. U sama-sama mematuhi program senam lansia

Daftar Pustaka

Depkes RI. 2010. *Menyongsong Lanjut Usia Meningkat*. Diambil tanggal 19 desember 2019 dari <http://www.depkes.co.id> Dinas Kesehatan Kabupaten Magetan. 2018. Data Prevalensi Lansia Tahun 2017.

Dinas Kesehatan Kabupaten Magetan. 2017. *Jumlah Lansia Diseluruh Kabupaten Magetan Dan Jumlah Lansia Di Kecamatan Karangrejo Di Kabupaten Magetan*.

Erna, Kurtanti. 2016. *Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Wanita Melalui Kerutinan Melakukan Senam Lansia*. Diunggah 14 januari 2020 jam 19.30. Dari <http://jki.ui.ac.id> . Depok, Jawa Barat.

Khansah., & Hidayati. (2012). *Kualitas tidur lansia balai rehabilitasi social "MANDIRI"* Semarang. Jurnal Nursing Studie.

Maryam. S. 2012. *Mengenal Usia Lanjut Dan Keperawatannya*. Jakarta: Salemba

Medika Rahayu, RM. 2008. *Pengaruh Perendaman Kaki Air Hangat Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia Di UPT PSLU Jombang*. Skripsi untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan UNAIR. Tidak dipublikasikan.

Widianti, A. T., & Proverawati, A. (2010). *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.