

Latihan Senam Lansia Terhadap peningkatan Kualitas Tidur Pada pasien Insomnia Di Puskesmas Rendeng Kudus

Eko Oktaviani¹⁾, Ambarwati²⁾

Mahasiswa Akademi Keperawatan Krida Husada¹⁾

Dosen Akademi keperawatan krida Husada²⁾

Jl. Lingkar Raya Kudus_Pati KM.5 Jepang Kec.Mejobo Kab.Kudus

Email : ekooktaviani22@gmail.com

Abstrak

Kejadian insomnia di Indonesia pada tahun 2017 mencapai yakni 8,97 persen (23,4 juta). Insomnia merupakan suatu gejala yang mengalami kesulitan untuk tidur. Gejala yang sering muncul adalah sulit tidur pada malam hari, kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, dan terbangun lebih dini dipagi hari. Penatalaksanaan untuk meningkatkan kualitas tidur pada penderita insomnia yaitu cara farmakologis dan non farmakologis, untuk mengurangi efek samping dari penggunaan bahan kimia berkepanjangan lebih baik menggunakan cara non farmakologis dengan melakukan latihan senam lansia. Sehingga penulis tertarik untuk melakukan latihan senam lansia untuk meningkatkan kualitas tidur. Tujuan studi kasus ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan senam lansia untuk meningkatkan kualitas tidur pasien insomnia. Metode studi kasus ini menggunakan metode deskriptif. Sampel studi kasus ini diambil dua responden lansia. Teknik pengumpulan data ini meliputi wawancara, observasi dan dokumentasi. Instrumen yang digunakan untuk menilai tingkat insomnia adalah dengan menggunakan pengukuran kuesioner KSPBJ. Hasil dari studi kasus diperoleh pada tanggal 16 Mei 2019-02 Juni 2019, tindakan selama 18 hari menunjukkan terdapat peningkatan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan latihan senam lansia pada responden 1 dan responden 2 mengalami peningkatan kualitas tidur, responden 1 dan 2 mengalami penurunan tingkat insomnia dari sedang menjadi ringan. kesimpulan hasil studi kasus ini adalah latihan senam lansia mampu meningkatkan kualitas tidur pada pasien insomnia pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Rendeng kudus.

Kata kunci : Insomnia,Lansia,Latihan senam lansia

Abstract

The incidence of insomnia in Indonesia in 2017 reached 8.97 percent (23.4 million). Insomnia is a symptom that has difficulty sleeping. Symptoms that often arise are difficulty sleeping at night, difficulty starting sleep, frequent waking at night, and waking up early in the morning. Management to improve sleep quality in insomnia sufferers, namely pharmacological and non-pharmacological methods, to reduce the side effects of prolonged use of chemicals is better to use non-pharmacological methods by doing elderly exercise. So the authors are interested in doing elderly gymnastics exercises to improve sleep quality. The purpose of this case study is to find out the effect of elderly gymnastics exercises to improve the sleep quality of insomnia patients. This case study method uses descriptive methods. This case study sample was taken by two elderly respondents. This data collection technique includes interviews, observation and documentation. The instrument used to assess the level of insomnia was using the KSPBJ questionnaire measurement. The results of the case study were obtained on May 16, 2019 June 2, 2019, 18 days of action showed that there was an increase in sleep quality before and after the elderly exercise in respondent 1 and respondent 2 had improved sleep quality, respondents 1 and 2 had decreased levels of insomnia from being mild. The conclusion of this case study is that elderly exercise can improve sleep quality in insomnia patients in the elderly in the Rendeng Kudus Community Health Center Working Area.

Keywords: Insomnia, Elderly, Elderly exercise

PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun, dan mengalami penuaan yang tidak dapat dihindari, berjalan secara terus menerus, dan berkesinambungan. Sebagai proses alami menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis, dan biokimia pada tubuh, sehingga akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan.¹ Menua (menjadi tua) terjadi suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri/mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita.²

Lansia sering terbangun pada malam hari sehingga waktu tidur malam menjadi berkurang. Insomnia yang dialami oleh lansia membuat aktivitas yang dilakukan terbatas karena mengalami mengantuk yang berlebihan saat pagi hari dan juga dapat berpengaruh bagi kesehatan lansia.³

Dalam waktu lima dekade, persentase lansia Indonesia meningkat dua kali lipat (1971-2017), yakni 8,97persen (23,4 juta) dimana lansia perempuan sekitar satu persen lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki (9,47 persen banding 8,48 persen).⁴ Pada tahun 2013 jumlah lansia mencapai 3,96 juta jiwa atau 11,10 persen dari seluruh penduduk Provinsi Jawa Tengah kemudian naik menjadi 3,98 juta jiwa atau sebesar 11,79 persen pada tahun 2015. Sedangkan berdasarkan hasil angka proyeksi penduduk tahun 2017, jumlah lansia di Provinsi Jawa Tengah meningkat menjadi 4,31 juta jiwa atau sebesar 12,59 persen.⁵ Dan jumlah penduduk kabupaten kudus pada tahun 2012 sebesar 791.891 jiwa, tahun 2015 797.003 jiwa, tahun 2017 menjadi 831,343 jiwa sehingga terjadi penambahan penduduk sebesar 34,340 jiwa (4,31 %) dalam 2 tahun.⁶

Menurut data dari World Health Organization kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur dan meningkat setiap tahunnya dengan keluhan yang sedemikian hebat sehingga menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya. Pada saat ini diperkirakan 1 dari 3 orang mengalami insomnia. Nilai ini cukup tinggi jika dibandingkan dengan penyakit lainnya. Prevalensi insomnia di Indonesia sekitar 10%. Artinya kurang lebih 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia. Jumlah ini hanya mereka yang terdata dalam data statistik. Selain itu, masih banyak jumlah penderita insomnia yang belum terdeteksi.⁷

Masalah yang sering muncul pada lansia biasanya kecemasan, rheumatic, hipertensi, dan insomnia. Insomnia adalah kondisi yang menggambarkan dimana seseorang kesulitan untuk tidur. Kondisi ini bisa meliputi kesulitan tidur, masalah tidur, sering terbangun di malam hari, dan bangun terlalu pagi. Kondisi ini mengakibatkan perasaan tidak segar pada siang hari dan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan tidak tercukupinya kebutuhan tidur yang baik.⁸

Pengobatan untuk mengatasi insomnia ada dua cara yaitu dengan tehnik farmakologi dan tehnik non farmakologi. Tehnik farmakologi dapat diberikan dengan pemberian obat-obatan seperti pemberian obat tidur. Tindakan non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi insomnia yaitu bisa dengan metode rendam kaki dengan air hangat dan latihan senam lansia. Salah satu cara yang akan dilakukan untuk mengatasi insomnia pada lansia yaitu dengan latihan senam bugar lansia. Senam lansia ini dirancang secara khusus untuk melatih bagian-bagian tubuh serta pinggang, kaki serta tangan agar mendapatkan peregangan bagi para lansia, namun dengan gerakan yang tidak berlebihan. Senam lansia tidak membuat pesertanya banyak bergerak seperti olah raga aerobik. Senam lansia dilakukan dengan senang hati untuk memperoleh hasil latihan yang lebih baik yaitu kebugaran tubuh dan kebugaran mental, seperti lansia merasa berbahagia, senantiasa bergembira, bisa tidur lebih nyenyak, pikiran tetap segar. Senam lansia sering dilakukan secara berkelompok sehingga memberikan perasaan nyaman dan aman bersama sesama manusia lanjut usia lainnya dalam menjalani aktifitas hidup.⁹

Penelitian yang dilakukan oleh Sumedi tentang ada pengaruh insomnia sebelum dan sesudah dilakukan senam bugar lansia menunjukkan bahwa terdapat perbedaan insomnia pada lansia antara sebelum dan sesudah dilakukan senam bugar lansia. Jumlah keseluruhan lansia yang mengalami penurunan tingkat insomnia adalah 68,75%.¹⁰ Dan dari penelitian lain yang dilakukan oleh Heri Cahyono yang meneliti tentang pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang, menunjukkan adanya pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia. Kelompok intervensi kategori rata-rata kualitas tidur sebelum diberikan senam lansia sebesar 2,000 dan kategori rata-rata kualitas tidur setelah diberikan senam lansia sebesar 1,5882.¹¹

Lansia akan mengalami kemunduran secara fisik dan psikologis, dan masalah yang muncul pada lansia biasanya cemas, hipertensi dan salah satunya kesulitan tidur

(insomnia). Tindakan keperawatan yang dapat dilakukan untuk mengatasi insomnia dengan senam bugar lansia yang tidak terlalu banyak melakukan gerakan. Latihan senam bugar lansia ini mudah dan efektif untuk dilakukan mandiri dirumah. Sehingga penulis tertarik untuk menerapkan latihan senam lansia dalam meningkatkan kualitas tidur pada pasien insomnia.

METODE PENELITIAN

Rancangan studi kasus yang dipakai dalam Karya Tulis Ilmiah ini adalah evaluasi studi kasus yaitu mengevaluasi suatu studi atau analisa komprehensif dengan menggunakan berbagai teknik, komprehensif yaitu data yang dikumpulkan meliputi seluruh aspek pribadi individu secara lengkap, dengan memfokuskan pada salah satu masalah penting dalam kasus yang dipilih yaitu, pemberian latihan senam lansia terhadap peningkatan kualitas tidur pada pasien insomnia. studi kasus ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Rendeng Kudus mulai tanggal 16 Mei sampai 02 Juni 2019. Sampel penelitian ini sejumlah 2 responden lansia yang mengalami insomnia sedang. Dalam penelitian ini menggunakan alat ukur kuesioner dalam bentuk Insomnia Rating Scale oleh Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta (KSPBJ), kuesioner ini terdiri dari 11 pernyataan dengan skor 1 sampai 4. Pengumpulan data yang digunakan dalam studi kasus ini yaitu dengan wawancara, observasi dan dokumentasi keperawatan. Penelitian melakukan pemilihan sampel berdasarkan criteria yang telah ditentukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Hasil Penilaian tingkat insomnia sebelum diberikan latihan senam lansia dan Sesudah diberikan latihan senam lansia.

Table 1

Responden	Tanggal	Hasil sebelum senam	Tanggal	Hasil setelah senam
Responden 1	16 Mei 2019	32 (sedang)	02 Juni 2019	21 (ringan)
Responden 2	16 Mei 2019	30 (sedang)	02 Juni 2019	20 (ringan)

Pada pengkajian pertama pada tanggal 16 Mei 2019 Di Desa Rendeng Kudus pada pukul 10.00 WIB. Responden 1 Tn.K dengan jenis kelamin laki-laki berusia

65 tahun, diperoleh datakeluhan sebagai berikut, pasien mengatakan sulit untuk memulai tidur, bangun lebih awal, badan terasa lemah, merasa kurang puas/kurang nyaman saat tidur, jadwal jam tidur sampai bangun tidak teratur, aktivitas sehari-hari pasien bekerja disawah, pasien tidak memiliki riwayat penyakit menular seperti HIV,TBC,Hepatitis atau penyakit menurun seperti Diabetes Mellitus,Hipertensi,dan lain-lain. Hasil pemeriksaan fisik yang didapat yaitu keadaan umum baik, kesadaran composmentis dan tanda-tanda vital pasien TD : 120/90 mmHg, Nadi : 90x/menit, Respirasi : 22x/menit. Berdasarkan pengkajian yang dilakukan pada responden 1 didapatkan diagnosa keperawatan yaitu gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur. Rencana tindakan keperawatan untuk mengatasi masalah tersebut yaitu dengan tindakan senam lansia yang di lakukan untuk meningkatkan kualitas tidur. Senam lansia dilakukan selama 18 hari secara berturut-turut pada sore hari dengan durasi waktu kurang lebih selama 10-15 menit.

Pengkajian pertama dilakukan pada tanggal 16 Mei 2019 pukul 14.00 WIB. Responden kedua yaitu Ny.T dengan jenis kelamin perempuan berusia 60 tahun, saat dilakukan pengkajian didapatkan hasil pemeriksaan fisik keadaan umum baik, kesadaran composmentis dengan tanda-tanda vital TD : 120/70mmHg, Nadi : 90x/menit, Respirasi : 22x/menit. Dan diperoleh data keluhan sebagai berikut,kadang sulit untuk memulai tidur, tiba-tiba terbangun pada malam hari, merasa kurang puas saat tidur, badan terasa letih, jadwal jam tidur tidak teratur. Pasien tidak memiliki riwayat penyakit menular seperti HIV,TBC,Hepatitis atau penyakit menurun seperti Diabetes Mellitus,Hipertensi,dan lain-lain. Kegiatan sehari-hari pasien bekerja diluar rumah (berjualan keliling).

Berdasarkan hasil pengkajian pada pasien 1 dan 2 di atas maka masalah keperawatan yang dapat di ambil adalah gangguan pola tidur berhubungan dengan insomnia dalam waktu lama, terbangun lebih awal. Dari masalah keperawatan tersebut penulis merencanakan tindakan keperawatan yang dilakukan untuk mengatasi masalah yang ada yaitu dengan pemberian latihan senam lansia selama delapan belas hari berturut-turut dengan durasi waktu 10-15 menit. Setelah di berikan latihan senam di harapkan tidur pasien 1 dan pasien 2 dapat meningkat yang dapat di ketahui dengan melakukan pengukuran menggunakan kuesioner KSPBJ.

Penerapan latihan senam yang pertama pada pasien 1 di lakukan pada tanggal 16 Mei 2019. Sebelum di lakukan senam , penulis melakukan penilaian tingkat insomnia dengan hasil pengukuran 32 (sedang) yang artinya pasien 1 berada pada kategori insomnia sedang. Setelah di berikan senam selama 18hari dan di lakukan setiap sore dengan durasi waktu 10-15 menit pasien 1 mengatakan mengalami peningkatan dalam tidur dan pasien tampak lebih rileks dan bugar. Kemudian penulis mengukur tingkat insomnia kembali menggunakan kuesioner KSPBJ dan dengan hasil pengukuran 21 (ringan) yang artinya pasien mengalami peningkatan dalam tidur. Keadaan pasien saat bangun tidur setelah dilakukan latihan senam lansia tubuh pasien menjadi lebih bugar, pikiran menjadi segar, senantiasa bahagia.

Penerapan latihan senam lansia di lakukan pada tanggal 16 Mei 2019 sampai dengan 02 Juni 2019. Sebelum di berikan latihan senam lansia penulis melakukan penilaian tingkat insomnia dengan hasil pengukuran 30 (sedang) yang artinya pasien 2 berada pada kategori Insomnia sedang. Setelah di berikan latihan senam lansia selama 18 hari dengan waktu 10-15 menit pasien mengatakan mengalami peningkatan dalam tidur dan psien tampak lebih bugar. Kemudian penulis mengukur tingkat insomnia kembali menggunakan kuesioner KSPBJ dengan hasil pengukuran 20 (ringan) yang artinya pasien mengalami peningkatan dalam tidur. Keadaan pasien 2 saat bangun tidur setelah dilakukan latihan senam lansia juga mengalami kebugaran dalam tubuh, pikiran menjadi segar, senantiasa bahagia.

Setelah di berikan implementasi penerapan latihan senam lansia selama delapan belas hari dengan durasi waktu 10-15 menit di dapatkan hasil bahwa latihan senam lansia dapat meningkatkan kualitas tidur lansia.

B. Pembahasan

Pada studi kasus ini penulis akan membahas tentang penerapan latihan senam lansia untuk meningkatkan kualitas tidur pada pasien insomnia. Penerapan ini di lakukan pada pasien 1 dan 2 yang mengalami kesulitan dalam tidur. Insomnia adalah suatu gejala yang dialami oleh klien yang mengalami kesulitan tidur kronis, sering terbangun, atau tidur singkat. Penderita insomnia akan mengalami kantuk yang berlebihan yang biasanya terjadi pada siang hari.¹⁵ Adapun batasan karakteristik gangguan pola tidur sebagai berikut sulit

jatuh dalam fase tidur, kesulitan dalam memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, bangun lebih awal/terlalu dini, kesulitan tidur nyenyak, gangguan status kesehatan, perubahan pola tidur normal, kelelahan disiang hari, merasa tidak memiliki tidur yang cukup.¹⁶

Insomnia merupakan suatu gejala yang dialami oleh klien yang mengalami kesulitan tidur kronis, sering terbangun, atau tidur singkat. Penderita insomnia akan mengalami kantuk yang berlebihan yang biasanya terjadi pada siang hari. Insomnia dapat menandakan adanya gangguan fisik atau psikologis, klien yang mengalami insomnia biasanya merupakan akibat dari stress yang berlebihan seperti masalah keluarga, kerja atau sekolah, penyakit, atau karena kemunduran fungsi tubuh yang terjadi pada lansia.¹⁵

Pada pasien 1 Tn.K mengalami gangguan insomnia dikarenakan berbagai faktor diantaranya pasien telah berusia diatas 60 tahun (usia lanjut), dan faktor lain dari keadaan lingkungan yang kurang nyaman yang dapat membuat pasien sulit untuk memulai tidur, karena pasien sering mengalami kesulitan tidur, Tn.K bersedia untuk dilakukan tindakan sesuai rencana penulis. Dan pada pasien ke 2 Ny.T yang mengalami gangguan kesulitan tidur dikarekan berbagai faktor yaitu dari usia yang lebih dari 60 tahun, jenis kelamin (perempuan) yang berhubungan dengan perubahan siklus hormon saat menopause yang dapat menjadi Ny.T mengalami kesulitan tidur, dan Ny.T bersedia untuk dilakukan tindakan sesuai rencana penulis. Hasil pengkajian dari kedua responden yaitu muncul diagnosa keperawatan gangguan pola tidur berhubungan dengan insomnia dalam waktu lama. Terapi yang akan dilakukan pada kedua responden yaitu dengan latihan senam lansia untuk meningkatkan kualitas tidur.

Salah satu tindakan non farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur pada pasien insomnia yaitu latihan senam lansia. Senam lansia dapat meningkatkan kualitas tidur karena pada saat seseorang melakukan gerakan-gerakan senam akan membuat peredaran darah menjadi lancar dan pada saat sirkulasi darah lancar maka akan terjadi peregangan otot-otot yang kaku sehingga membuat seseorang menjadi relaks, dan pada saat seseorang merasa relaks maka akan memberi stimulus ke otak thalamus, hypothalamus, dan batang otak. Hasil mekanisme serebral didalam batang otak akan menghasilkan serotonin yaitu hormone yang berperan dalam memunculkan rasa relaks dan sebagai hormone

yang menginduksi rasa kantuk. Di dalam tubuh serotonin akan diubah menjadi melatonin sehingga membuat seseorang menjadi mengantuk. Termasuk dalam NIC (*Nursing Interventional Classification*) peningkatan tidur dimana untuk mengajarkan pasien bagaimana melakukan relaksasi otot autogenik secara non-farmakologi untuk memancing tidur. Perawat dalam mengatasi gangguan pola tidur sebaiknya untuk melakukan semua intervensi yaitu tentukan pola tidur/aktivitas pasien, perkirakan tidur/siklus bangun pasien didalam perawatan perencanaan, jelaskan pentingnya tidur yang cukup, monitor/catat pola tidur pasien dan jumlah jam tidur, monitor pola tidur pasien dan catat kondisi fisik, anjurkan pasien untuk memantau pola tidur, bantu pasien untuk membatasi tidur siang dengan menyediakan aktivitas yang meningkatkan kondisi terjaga dengan tepat, ajarkan pasien bagaimana melakukan relaksasi otot autogenik atau bentuk non farmakologi lainnya untuk memancing tidur(misalnya, latihan senam). Senam lansia ini dirancang secara khusus untuk melatih bagian-bagian tubuh pinggang, kaki serta tangan agar mendapatkan peregangan bagi para lansia, namun dengan gerakan yang tidak berlebihan. Senam lansia dilakukan dengan senang hati untuk memperoleh hasil latihan yang lebih baik yaitu kebugaran tubuh dan kebugaran mental, seperti lansia merasa berbahagia, senantiasa bergembira, bisa tidur lebih nyenyak, pikiran tetap segar.⁹Tindakan keperawatan senam lansia ini di lakukan selama delapan belas hari di mulai tanggal 16 Mei 2019 sampai 02 Juni 2019. Penulis menerapkan latihan senam lansia ini melalui beberapa gerakan yang tidak terlalu banyak bergerak. Setelah di lakukan senam lansia di dapatkan hasil tingkat insomnia kedua pasien tersebut mengalami peningkatan kualitas tidur.

Prosedur tindakan non farmakologis senam lansia diberikan pada responden 1 dan responden 2, yaitu mengajak responden melakukan latihan senam bugar lansia dengan durasi waktu 10-15 menit, dengan menggerakkan seluruh anggota tubuh untuk bergerak dari tangan, punggung, pinggang dan kaki. Penilaian tingkat insomnia dengan menggunakan kuesioner KSPBJ pada pasien 1 dan pasien 2 di dapatkan hasil bahwa penilaian tingkat insomnia sama yaitu dalam kategori sedang (pasien 1 dengan tingkat insomnia 32 dan pasien 2 dengan tingkat insomnia 30). Penyebab insomnia pada pasien 1 adalah selalu kesulitan dalam memulai tidur, pada pasien 2 yaitu sering kesulitan dalam memulai tidur dan tiba-

tiba terbangun pada malam hari. Hasil pengelolaan pada pasien 1 sebelum di berikan latihan senam bugar lansia berada di kategori 32 (sedang) dan setelah di berikan latihan senam bugar lansia selam delapan belas hari kualitas tidur pasien meningkat yaitu menjadi 21 (ringan). Pada pasien 2 sebelum diberikan latihan senam bugar lansia selama delapan belas hari berada di ketegori 30 (sedang) dan setelah mendapat latihan senam bugar lansia pasien 2 juga mengalami peningkatan dalam tidur menjadi 20 (ringan).

Pengelolaan senam ,lansia pada responden 1 selama delapan belas hari responden mengalami peningkatan kualitas tidur dan responden 2 juga mengalami peningkatan dalam kualitas tidur. Didukung oleh oleh Sumedi tentang ada pengaruh insomnia sebelum dan sesudah dilakukan senam bugar lansia menunjukkan bahwa terdapat perbedaan insomnia pada lansia antara sebelum dan sesudah dilakukan senam bugar lansia. Jumlah keseluruhan lansia yang mengalami penurunan skala insomnia adalah 68,75%.¹⁰ Dan dari penelitian lain yang dilakukan oleh Heri Cahyono yang meneliti tentang pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang, menunjukkan adanya pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia. Kelompok intervensi kategori rata-rata kualitas tidur sebelum diberikan senam lansia sebesar 2,000 dan kategori rata-rata kualitas tidur setelah diberikan senam lansia sebesar 1,5882.¹¹

KESIMPULAN DAN SARAN

A. kesimpulan

Hasil pengelolaan selama 18 hari yaitu pasien 1 sebelum di lakukan latihan senam lansia tingkat insomnia pasien 1 yaitu 32 (sedang) setelah diberikan latihan senam lansia dalam waktu 18 hari tingkat insomnia menurun menjadi 21 (ringan). Hasil pasien 2 sebelum di lakukan latihan senam lansia tingkat insomnia pasien 2 yaitu 30 (sedang) dan setelah mendapat latihan senam lansia hasil tingkat insomnia menurun menjadi 20 (ringan). Penerapan latihan senam bugar lansia terhadap peningkatan kualitas tidur pasien terjadi di karenakan senam lansia ini dapat menjadikan kebugaran dalam tubuh, tubuh lebih rileks, lansia merasa bahagia, senantiasa bergembira, pikiran tetap segar, dan tidur lebih nyenyak sehingga gangguan pola tidur dapat berkurang.

B. Saran

1. Bagi tenaga kesehatan

Di harapkan supaya tenaga kesehatan dapat menerapkan dalam memberikan penatalaksanaan dengan cara mengajarkan teknik latihan senam lansia pada pasien di rumah ataupun di tempat pelayanan kesehatan.

2. Bagi pasien

Di harapkan pasien dapat menerapkan latihan senam pada pasien insomnia dengan dalam kurun waktu delapan belas hari dengan durasi waktu 10-15 menit sehingga bisa untuk meningkatkan kualitas tidur sebagai kajian untuk mencegah insomnia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rosidawati, Dkk. *Mengenal usia lanjut dan perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika. 2011
2. Bandiyah, S. *Lanjut Usia dan keperawatan gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika. 2009
3. Priyoto. *NIC Dalam Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Salemba Medika. 2015
4. BPS, Susenas kor. *Profil Penduduk Lanjut Usia Indonesia*. Jakarta. 2017
5. BPS. *Profil Lansia Provinsi Jawa Tengah 2017*. Jakarta
6. Dinas Kesehatan. *Profil Kesehatan Daerah Kabupaten Kudus Tahun 2017*. Kudus. 2017
7. Komisi Nasional Lanjut Usia. *Profil Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta. 2017
8. Lydia Susanti. *Factor-faktor yang mempengaruhi kejadian insomnia di poliklinik saraf RS DR. Djamil padang*. [http://Downloads/391-752-1-SM%20\(2\).pdf](http://Downloads/391-752-1-SM%20(2).pdf). 2013
9. Setiawan. *Pengaruh senam bugar lanjut usia (lansia) terhadap kualitas hidup*. Manado: fakultas kedokteran, Universitas Sam Ratulangi Manado. 2013
10. Sumedi, T. *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia Di Panti Wredha Dewanata Cilacap*. Cilacap. 2010
11. Kartiko Heri Cahyono. *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang*. Semarang. 2013
12. Maryam, Siti DKK. *Buku Saku Asuhan Keperawatan Pada Lansia*. CV. TRANS INFO MEDIKA. 2010
13. Asmadi. *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika. 2009
14. Sunaryo, DKK. *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: CV. ANDI OFFSET. 2016
15. Potter, P.A. *Buku ajar Fundamental keperawatan : Konsep proses dan praktik. Edisi 4. Volume 2*. EGC. Jakarta. 2015
16. G., Widya. *Mengatasi insomnia : Cara Mudah Mendapatkan Kembali Tidur Nyenyak Anda*. Katahati. Yogyakarta. 2010

17. Kushariyadi. *Asuhan Keperawatan Pada Klien Lanjut Usia*. Jakarta: Salemba Medika. 2010
18. Enik, Yuliatin. *Buku Bugar dengan Olahraga*. Jakarta. Tahun 2012
19. Sukartini, Titin dan Nursalam. *Manfaat Senam Terapi Terhadap Kebugaran Lansia*.J.Penelitian.Med.Eksakta2009:8
20. Suhardo, M. *Senam Bugar Lansia AWARA*. Yogyakarta. 2009
21. Aspuah. *Kumpulan Kuesioner dan Instrument Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta. Nuha Medika. 2012