

EFEKTIFITAS SENAM PEREGANGAN TERHADAP GANGGUAN TIDUR (INSOMNIA) PADA LANSIA YANG MENGALAMI DIMENSIA

Priyoto¹⁾, Faqih Nafiul Umam²⁾

* Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Bhakti Husada Mulia, Email : priyo2014@gmail.com

** Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Bhakti Husada Mulia, Email : faqih_naiful12@gmail.com

ABSTRAK

Insomnia merupakan salah satu gangguan utama dalam memulai dan mempertahankan tidur dikalangan lansia. Insomnia didefinisikan sebagai keluhan kurangnya kualitas tidurdisebabkan oleh satu dari sulit memasuki tidur, sering terbangun malam kemudian kesulitan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi, dan tidur yang tidak nyenyak. Buruknya kualitas tidur lansia disebabkan oleh meningkatnya letensi tidur, berkurangnya efesiensi tidur dan terbangun lebih awal karena proses penuaan. Jenis penelitian ini adalah one group pretest-posttest dengan pre-eksperimental. Besar sampel yang digunakan dalam penelitian yaitu 25 responden. Tehnik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah Wilcoxon Sign Rank Test dengan α 0,05. Hasil penelitian ini diketahui bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan terapi senam peregangan. Hasil analisa Wilcoxon Sign Rank Test diperoleh nilai p value $0,000 < 0,05$ artinya ada pengaruh terapi senam peregangan terhadap perubahan gangguan tidur (insomnia) pada lansia di wilayah kerja puskesmas Bendo, Kabupaten Magetan. Dengan demikian diharapkan penderita gangguan tidur (insomnia) seharusnya menerapkan terapi senam peregangan untuk mengurangi tingkat insomnia. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi senam peregangan terhadap perubahan gangguan tidur (insomnia) pada lansia di wilayah kerja puskesmas Bendo, Kabupaten Magetan

Kata kunci : Senam peregangan, Insomnia dan Lansia

PENDAHULUAN

Insomnia merupakan salah satu gangguan utama dalam memulai dan mempertahankan tidur dikalangan lansia. Insomnia diartikan sebagai suatu 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 nyenyak (Joewana dalam Triyadini, 2010). Kondisi ini membutuhkan perhatian yang serius. Buruknya kualitas tidur lansia disebabkan oleh meningkatnya latensi tidur, berkurangnya efisiensi tidur dan terbangun lebih awal karena proses penuaan. Proses penuaan tersebut menyebabkan penurunan fungsi neurotransmitter yang ditandai dengan menurunnya distribusi norepinefrin. Hal itu menyebabkan perubahan irama sirkadian, dimana terjadi perubahan tidur lansia pada fase NREM 3 dan 4. Sehingga lansia hampir tidak memiliki fase 4 atau tidur dalam (Stanley, 2006, Khasanah dan Hidayati, 2012).

Tidur merupakan suatu proses otak yang dibutuhkan oleh seseorang untuk dapat berfungsi dengan baik. Masyarakat awam belum begitu mengenal gangguan tidur sehingga jarang mencari pertolongan. Pendapat yang menyatakan bahwa tidak ada orang yang meninggal karena tidak tidur adalah tidak benar. Beberapa gangguan tidur dapat mengancam jiwa baik secara langsung (misalnya insomnia yang bersifat keturunan dan fatal dan apnea tidur obstruktif) atau secara tidak langsung misalnya kecelakaan akibat gangguan tidur. Di Amerika Serikat, biaya kecelakaan yang berhubungan dengan gangguan tidur pertahun sekitar seratus juta dolar. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan. Setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Sedangkan gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%. Walaupun demikian, hanya satu dari delapan kasus yang menyatakan bahwa gangguan tidurnya telah didiagnosis oleh dokter (Stuart dan Sundeen, 2003 dalam Priyoto, 2015)

Berdasarkan National Sleep Foundation tahun 2010 menemukan bahwa orang yang lebih tua sekitar 65 tahun ke atas melaporkan sekitar 67% dari 1.508 lanjut usia di Amerika mengalami insomniadan sebanyak 7,3%

lanjut usia mengeluhkan gangguan insomnia berat. Kebanyakan lansia beresiko mengalami insomniayang disebabkan oleh berbagai faktor seperti pensiunan, kematian pasangan atau teman dekat, peningkatan obat-obatan, dan penyakit yang dialami (Puspitosari, 2011). Jumlah penduduk lansia di Indonesia berdasarkan data proyeksi penduduk tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta) (UN, Departement of Economic and Social Affairs, Population Division, 2016). Menurut profil kesehatan kabupaten ponorogo tahun 2012 total jumlah lansia 40.814 lansia, dengan rincian laki-laki sebanyak 20.368 lansia dan perempuan sebanyak 20.446 lansia. Sedangkan menurut profil kesehatan kabupaten madiun tahun 2012 total jumlah lansia 4.834 lansia dengan rincian laki-laki sebanyak 3.162 lansia dan perempuan sebanyak 3.672 lansia

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Magetan terdapat 117.139 jiwa penduduk lansia di Kabupaten Magetan, dengan rincian lansia terdiri dari laki-laki 52.580 lansia dan perempuan 64.559 lansia, di Kecamatan Bendo Kabupaten Magetan sejumlah 6.921 lansia, dengan rincian lansia terdiri dari laki-laki 3.049 lansia dan perempuan 3.921 lansia, sedangkan jumlah lansia di Desa Kledokan 376 lansia, dengan rincian lansia terdiri dari laki-laki 166 lansia dan perempuan 210 lansia (Dinas Kesehatan Kabupaten Magetan, 2016). Dari hasil survei lapangan yang di fokuskan di Wilayah kerja puskesmas bendo Kabupaten Magetan, menunjukkan sejumlah 45 lansia yang aktif ikut serta dalam kegiatan posyandu. Dari 45 lansia tersebut saya berikan kuesioner dan dari hasil kuesioner didapatkan 60% lansia mengalami gangguan tidur (insomnia). Dan dari hasil wawancara kepada 5 responden lansia yang menderita insomnia mereka mengatakan sulit memulai tidur dan mempertahankan tidur, sering terbangun pada malam hari dan sulit untuk tidur kembali serta terbangun lebih awal. Efek yang ditimbulkan berupa pusing, lemas dan mengantuk disiang hari. Masalah inilah yang diangkat peneliti sebagai masalah dalam penelitian ini

Faktor yang mempengaruhi gangguan tidur juga variatif. (Wolkove, dkk, 2007 dan

Crowley, 2011) mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan tidur yaitu respon terhadap penyakit, stres emosi, depresi, pengaruh lingkungan dan penggunaan obat-obatan. Penelitian (Khasanah dan Hidayati, 2012) mengidentifikasi tiga faktor utama penyebab gangguan tidur, yaitu keadaan lingkungan yang berisik, merasakan nyeri, dan terbangun karena mimpi. Hasil berbeda didapatkan dalam penelitian (Oliveira, 2010) yang menyebutkan bahwa faktor pencahayaan dan inkontinensia urin sebagai penyebab gangguan tidur pada lansia

Berbagai dampak negatif dapat ditimbulkan oleh gangguan tidur; antara lain menurunnya daya tahan tubuh, menurunnya prestasi kerja, kelelahan, depresi, mudah tersinggung, dan menurunnya daya konsentrasi yang dapat memengaruhi keselamatan diri sendiri dan juga orang lain. Menurut (Malik, 2010), ketidakmampuan lansia memenuhi tidur yang berkualitas dan menurunnya fase tidur REM dapat menimbulkan keluhan pusing, kehilangan gairah, rasa malas, cenderung mudah marah/tersinggung, kemampuan pengambilan keputusan secara bijak menurun, hingga menyebabkan depresi dan frustrasi. Berdasarkan penelitian (Syareef, 2008 sebagaimana dikutip Jesica, 2009), ditemukan 21,7% lansia yang mengalami gangguan tidur berkepanjangan memiliki keinginan untuk bunuh diri

Perawat komunitas memiliki tanggung jawab guna membantu lansia mengatasi gangguan tidur. Beberapa cara yang umum dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia antara lain melakukan aktifitas fisik pendek, rendam kaki dengan air hangat, minum-minuman hangat, membaca buku atau kitab suci (Jesica, 2009); memadamkan lampu, latihan nafas dalam, atau mengonsumsi obat tidur (Stevens, 2008). Menurut (Yang et al, 2012), latihan meditasi, yoga dan self hypnosis dinilai cukup efektif untuk mengatasi gangguan tidur, tetapi hal ini sulit diterapkan pada lansia. Selain itu, (Joshi, 2008) meyakini bahwa efek rasa nyaman yang dihasilkan dari latihan relaksasi progresif juga bermanfaat untuk memenuhi kebutuhan istirahat tidur meskipun belum banyak yang mencoba. Relaksasi pertama kali diperkenalkan oleh Edmund Jacobson sebagai teknik terapi yang dapat membantu mengurangi kecemasan serta stres. Menurut

(Pranata, 2013). Senam peregangan (progressive musclerelaxation) merupakan teknik yang memfokuskan relaksasi dan peregangan pada sekelompok otot dalam suatu keadaan rileks. Teknik yang digunakan berdasarkan suatu rangsangan pemikiran untuk mengurangi kecemasan dengan menegangkan sekelompok otot dan kemudian rileks. Efek senam peregangan dapat mengurangi nyeri akibat ketegangan, kondisi mental lebih baik, mengurangi kecemasan, meningkatkan aktifitas parasimpatis, memperbaiki tidur, menurunkan tekanan darah, meningkatkan kerja fisik dan memberi efek nyaman (Dhyani, 2015)

hasil penelitian dari Nessma Putri dan Arif Widodo (2011), pengaruh terapi senam peregangan terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia diposyandu lansia desa Gonilan Kartasura, menunjukkan hasil uji Mann Whitney Test data post test skor insomnia diperoleh nilai Z_{hitung} sebesar 2,993 dengan p-value lebih kecil dari 0,05 maka keputusan uji adalah H_0 ditolak yang artinya terdapat perbedaan post test insomnia antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol. Kesimpulan yang dapat diambil dari analisis Wilcoxon Signed Rank Test dan MannWhitney Test adalah terdapat perubahantingkat insomnia pada lansia di posyandu lansia desa Gonilan Kartasura. Sedangkan hasil penelitian Yuliana R. Kanender (2016), pengaruh latihan senam peregangan terhadap kualitas tidur lansia menunjukkan hasil dari analisa statistik dengan menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test diperoleh $P_{value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ pada taraf signifikan 95% atau tingkat kemaknaan 5%, artinya ada pengaruh terapi senam peregangan terhadap perubahan tingkat insomnia lansia di Panti Werdha Manado. Oleh karena itu intervensi keperawatan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia salah satunya adalah melakukan pemberian terapi senam peregangan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi senam peregangan terhadap perubahan gangguan tidur (insomnia) pada lansia di Wilayah kerja puskesmas Bendo . Kabupaten Magetan

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian pra-eksperimen. Jenis yang digunakan dalam penelitian ini adalah one group pretest-posttest. Pada design ini tidak ada kelompok pembanding (kontrol). Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia penderita insomnia yang berada di Wilayah kerja puskesmas bendo, Desa Kledokan, Kecamatan Bendo, Kabupaten Magetan sebanyak 27 orang. Setelah dilakukan perhitungan dengan rumus slovin didapatkan jumlah sampel sebanyak 25 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik non probability

sampling berupa Purposive sampling. Instrumen yang digunakan Kuesioner KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta-Insomnia Rating Scale) dengan 8 butir soal (Siti A, 2013). Data yang terkumpul kemudian dianalisa. Analisa univariat dalam penelitian ini adalah Usia, Jenis kelamin, Pendidikan, Pekerjaan, dan dilakukan uji Shapiro-Wilk untuk mengetahui normalitas data. Analisa bivariat dilakukan untuk menganalisis perubahan populasi atau kelompok data independent yang mendapat teknik relaksasi otot progresif. Dimana uji statistik yang digunakan yaitu uji Wilcoxon Sign Rank Test

HASIL PENELITIAN

Kegiatan posyandu dilakukan setiap bulan pada hari rabu pertama diawal bulannya. Pengumpulan data dilakukan dengan jumlah sampel sebesar 25 responden. Data-data hasil penelitian disajikan dalam deskriptif data, dan tabel dari pengumpulan data yang telah diisi oleh responden mengenai pengaruh terapi senam peregangan terhadap perubahan gangguan tidur (insomnia) pada lansia di Wilayah kerja puskesmas bendo Kabupaten Magetan

1. Usia lansia

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia

No	Usia	Frekuensi	Presentase (%)
1	Usia 55-64 tahun	20	80
2	Usia >65 tahun	5	20
Jumlah		25	100

Sumber : Data Penelitian, 2016

Dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden berusia 55-64 tahun sebanyak 20 responden (80%)

2. Jenis Kelamin

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
1	Laki-laki	6	24
2	Perempuan	19	76
Jumlah		25	100

Sumber : Data Penelitian, 2016

Dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden berusia 55-64 tahun sebanyak 20 responden (80%)

3. Pendidikan terakhir

Tabel 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan terakhir

No	Pendidikan terakhir	Frekuensi	Presentase (%)
1	Tidak sekolah	9	36
2	Lulus SD	11	44
3	Lulus SMP	5	20
Jumlah		25	100

Sumber : Data Penelitian, 2016

Dari hasil penelitian didapatkan hampir separuh responden memiliki latar belakang pendidikan lulus SD sebanyak 11 responden (44%)

4. Pekerjaan

Tabel 4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan

No	Pekerjaan	Frekuensi	Presentase (%)
1	Tidak bekerja	5	20
2	Pedagang	4	16
3	Petani	16	64
Jumlah		25	100

Sumber : Data Penelitian, 2016

Dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden memiliki pekerjaan sebagai petani sebanyak 16 responden (64%)

5. Tingkat insomnia sebelum diberikan intervensi (pre-test)

Tabel 5 Tingkat insomnia sebelum diberikan intervensi (pre-test)

N	Mean	Median	Modus	SD	Min	Max
25	18,68	19,00	20	2,479	13	22

Sumber : Data Penelitian, 2016

Dari hasil penelitian didapatkan rerata insomnia yang dialami oleh responden sebelum diberikan intervensi sebesar 18,68 dengan standar deviasi : 2,479

6. Tingkat insomnia setelah diberikan intervensi (post-test)

Tabel 6 Tingkat insomnia sebelum diberikan intervensi (post-test)

N	Mean	Median	Modus	SD	Min	Max
25	8,72	8,00	12	3,247	3	15

Sumber : Data Penelitian, 2016

Dari hasil penelitian didapatkan rerata insomnia yang dialami oleh responden sebelum diberikan intervensi sebesar 8,72 dengan standar deviasi : 3,247

7. Pengaruh intervensi senam peregangan terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia

Tabel 7 Pengaruh intervensi senam peregangan terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia

Keterangan	Mean	Median	Modus	SD	Min	Max
Sebelum intervensi	18,68	19,00	20	2,479	13	22
Setelah intervensi	8,72	8,00	12	3,247	3	15

P value : 0,000

Sumber : Data Penelitian, 2016

Dari hasil penelitian didapatkan adanya perubahan tingkat insomnia dengan hasil menunjukkan tingkat insomnia sebelum diberikan terapi yaitu minimal 13 dan maksimal 22 dengan mean 18,68, median 19,00, modus 20, dan standar deviasi 2,479, sesudah diberikan terapi senam peregangan terjadi penurunan yaitu minimal 3 dan maksimal 15 dengan mean 8,72, median 8,00, modus 12, dan standar deviasi 3,247, dengan nilai (p) yang diperoleh yaitu 0,000 dan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Karena nilai (p) lebih kecil dari nilai α , maka hal ini menyatakan bahwa terdapat penurunan yang signifikan antara sebelum pemberian terapi senam peregangan dan sesudah pemberian terapi senam peregangan

PEMBAHASAN

1. Tingkat insomnia sebelum diberikan intervensi (pre-test)

Dari hasil penelitian terhadap 25 responden di Wilayah kerja puskesmas bendo Kabupaten Magetan, dapat diketahui tingkat insomnia pada responden sebelum diberikan terapi yaitu minimal 13 dan maksimal 22 dengan mean 18,68, median 19,00, modus 20, dan standar deviasi 2,479. Faktor pola tidur, faktor aktivitas fisik yang kurang dan faktor pola makan yang kurang sehat merupakan faktor yang dapat mempengaruhi insomnia pada responden

Hal ini sesuai dengan teori yang disampaikan oleh widya (2010), gangguan tidur pada lansia ini disebabkan oleh banyak faktor penyebab, baik itu faktor fisik, psikologis, maupun

mental. Gangguan tidur pada lansia salah satunya dipengaruhi kurangnya aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu faktor sulit untuk tidur karena lansia pada umumnya malas untuk melakukan aktivitas fisik hal ini berdampak pada otot-otot tubuh yang mengalami ketegangan sehingga lansia mengalami kesulitan untuk tidur

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berpendapat bahwa terapi relaksasi otot progresif sangat perlu dilakukan untuk menjaga tubuh tetap sehat, terutama pada usia lanjut yang sehari-hari kurang banyak melakukan aktivitas fisik. Dengan terapi otot-otot tubuh menjadi relaks dan sirkulasi darah akan menjadi lancar sehingga memudahkan lansia memulai tidur

2. Tingkat insomnia setelah diberikan intervensi (post-test)

Dari hasil penelitian terhadap 25 responden di Wilayah kerja puskesmas Bendo Kabupaten Magetan, dapat diketahui tingkat insomnia pada responden sesudah diberikan terapi senam peregangan terdapat penurunan dengan sebelum diberikan terapi senam peregangan yaitu minimal 3 dan maksimal 15 dengan mean 8,72, median 8,00, modus 12, dan standar deviasi 3,247. Waktu tidur lansia bertambah dan akhirnya lansia dapat tidur nyenyak

Mekanisme kerja senam peregangan dalam mempengaruhi kebutuhan tidur dimana terjadi respon relaksasi (Trophotropic) yang menstimulasi semua fungsi dimana kerjanya berlawanan dengan system saraf simpatis sehingga tercapai keadaan relaks dan tenang. Perasaan rileks ini akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan Corticotropin Releasing Factor (CRF) yang nantinya akan menstimulasi kelenjar pituitary untuk meningkatkan produksi beberapa hormone, seperti β - Endorphin, Enkefalin dan Serotonin. Secara Fisiologis, terpenuhinya kebutuhan tidur ini merupakan akibat dari penurunan aktifitas RAS (Reticular Activating System) dan norepineprine sebagai akibat penurunan aktivitas sistem batang otak. Respon relaksasi terjadi karena terangsangnya aktifitas sistem saraf otonom parasimpatis nuclei rafe menyebabkan perubahan yang dapat mengontrol aktivitas sistem saraf otonom berupa pengurangan fungsi oksigen, frekuensi nafas, denyut nadi, ketegangan otot, tekanan darah, serta gelombang alfa dalam otak sehingga mudah untuk tertidur (Guyton dan Hall, 2006)

Berdasarkan dari penjelasan hasil penelitian diatas peneliti berpendapat bahwa terapi senam peregangan menurunkan tingkat insomnia dikarenakan terapi senam peregangan merupakan salah satu terapi yang dapat merelaksasikan otot-otot tubuh dan dapat memunculkan rasa kantuk sehingga lansia dapat dengan mudah mengawali tidur, kemudahan dalam mengawali tidur akan berdampak pada lama tidur. Serta sebagian besar tingkat insomnia sesudah diberikan terapi senam peregangan mengalami penurunan yang cukup signifikan

3. Pengaruh intervensi senam peregangan terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia

Untuk mengetahui pengaruh terapi senam peregangan terhadap perubahan gangguan tidur (insomnia) pada lansia di Wilayah kerja puskesmas Bendo Kabupaten Magetan maka dilakukan uji statistik menggunakan uji Wilcoxon Sign Rank Test dengan syarat dilakukan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk serta hasil berskala tidak normal dan untuk mengetahui perbedaan tingkat insomnia sebelum dan sesudah diberikan terapi senam peregangan. Berdasarkan hasil penelitian peneliti membuktikan ada perubahan tingkat insomnia dengan hasil menunjukkan tingkat insomnia sebelum diberikan terapi yaitu minimal 13 dan maksimal 22 dengan mean 18,68, median 19,00, modus 20, dan standar deviasi 2,479, sesudah diberikan terapi senam peregangan terjadi penurunan yaitu minimal 3 dan maksimal 15 dengan mean 8,72, median 8,00, modus 12, dan standar deviasi 3,247, dengan nilai (p) yang diperoleh yaitu 0,000 dan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Karena nilai (p) lebih kecil dari nilai α , maka hal ini menyatakan bahwa terdapat penurunan yang signifikan antara sebelum pemberian terapi senam peregangan dan sesudah pemberian terapi senam peregangan

Hal ini sesuai dengan yang disampaikan Alim, (2009). Insomnia pada klien dapat diatasi dengan cara non medikasi yaitu dengan terapi relaksasi sehingga seseorang kembali pada saraf normal. Salah satu terapi relaksasi adalah dengan terapi senam peregangan yang dapat membuat tubuh dan pikiran terasa tenang, relaks, dan memudahkan untuk tidur (Susanti, 2009 dalam Setyoadi, 2011). Mekanisme kerja senam peregangan dalam mempengaruhi kebutuhan tidur dimana terjadi respon relaksasi (Trophotropic) yang

menstimulasi semua fungsi dimana kerjanya berlawanan dengan system saraf simpatis sehingga tercapai keadaan relaks dan tenang. Perasaan rileks ini akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan Corticotropin Releasing Factor (CRF) yang nantinya akan menstimulasi kelenjar pituitary untuk meningkatkan produksi beberapa hormone, seperti β -Endorphin, Enkefalin dan Serotonin. Secara Fisiologis, terpenuhinya kebutuhan tidur ini merupakan akibat dari penurunan aktifitas RAS (Reticular Activating System) dan norepineprine sebagai akibat penurunan aktivitas sistem batang otak. Respon relaksasi terjadi karena terangsangnya aktifitas sistem saraf otonom parasimpatis nuclei rafe sehingga menyebabkan perubahan yang dapat mengontrol aktivitas sistem saraf otonom berupa pengurangan fungsi oksigen, frekuensi nafas, denyut nadi, ketegangan otot, tekanan darah, serta gelombang alfa dalam otak sehingga mudah untuk tertidur (Guyton dan Hall, 2006).

Berdasarkan konsep teoritis dan hasil penelitian terkait yang ada sehingga dapat peneliti simpulkan bahwa ada pengaruh terapi senam peregangan terhadap perubahan gangguan tidur (insomnia) pada lansia di Wilayah kerja puskesmas bendo . Kabupaten Magetan. Sehingga terapi ini dapat diterapkan pada lansia yang mengalami gangguan tidur (insomnia)

KESIMPULAN

Berdasarkan data hasil penelitian yang sudah dilakukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebelum diberikan terapi senam peregangan pada lansia di Wilayah kerja puskesmas bendo Kabupaten Magetan nilai minimal (13) dan maksimal (22), mean 18,68, median 19,00, modus 20, standar deviasi 2,479, N=25.
2. Sesudah diberikan terapi senam peregangan pada lansia di Wilayah kerja puskesmas Bendo Kabupaten Magetan nilai minimal (3) dan maksimal (15), mean 8,72, median 8,00, modus 12 dan standar deviasi 3,247, N=25.
3. Ada pengaruh terapi senam peregangan terhadap gangguan tidur (insomnia) pada lansia di Wilayah kerja puskesmas Bendo Kabupaten Magetan dengan nilai p-value (0,000) < α (0,05).

SARAN

Dari hasil penelitian yang penulis lakukan, maka penulis ingin menyampaikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Lahan Penelitian di Wilayah kerja puskesmas bendo Kabupaten Magetan
Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, terapi senam peregangan dapat dilanjutkan untuk menurunkan tingkat gangguan tidur (insomnia) pada lansia di Wilayah kerja Puskesmas Bendo Kabupaten Magetan.
2. Bagi Institusi STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun
Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dan digunakan bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat keterbatasan penelitian diantaranya adalah faktor pola tidur, faktor aktivitas fisik yang kurang dan faktor pola makan yang kurang sehat merupakan faktor yang dapat mempengaruhi insomnia pada responden. Disarankan untuk penelitian selanjutnya perlu diperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi insomnia

DAFTAR PUSTAKA

- Aspuah, Siti. 2013. Kumpulan Kuesioner Dan Instrumen Penelitian Kesehatan. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Chawla, Jasvinder. 2014. Insomnia. Cicago : Webmd LLC.
- Darmojo. 2004. Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut). Edisi ke-3. Jakarta : Penerbit Balai Penerbit FKUI.

- Devi, V. dan Anis, S, S. 2016. Pengaruh Terapi Senam peregangan Terhadap Insomnia Pada Lansia Di UPT Panti Werdha Mojopahit Kabupaten Mojokerto. Program Studi S1 Keperawatan STIKES Pemkab Jombang.
- Durand, V dan Barlow, D. 2006. Psikologi Abnormal. Alih bahasa : Linggawati Haryanto. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Fatmah. 2010. Gizi usia Lanjut. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Guyton, A.C. and Hall, J.E., 2006. Textbook of Medical Physiology. 11th ed. Philadelphia, PA, USA: Elsevier Saunders.
- Komsiatiningsih, S. 2015. Pengaruh Program Rutin Exercise Aerobik Dan Pemberian Latihan Senam peregangan Terhadap Latensi Dan Durasi Tidur Pada Lansia Di UPT PSLU Magetan. Skripsi thesis, Universitas Airlangga.
- Nessma, P. dan Arif, W. 2011. Pengaruh Terapi Senam peregangan Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Gonilan Kartasura. FIK UMS. Kartasura.
- Nugroho, W.H. 2012. Keperawatan Gerontik & Geriatrik. (Edisi ke 3). Jakarta : EGC.
- Padila. 2013. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Potter dan Perry. 2005. Fundamentals of nursing concepts, process and practice. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Prayitno, A. 2002. Gangguan Pola Tidur Pada Kelompok Usia Lanjut Dan Penatalaksanaanya. Jakarta : Kedokteran Tri Sakti.
- Priyoto. 2015. NIC (Nursing Intervention Classification) Dalam Keperawatan Gerontik. Jakarta : Salemba Medika.
- Rafknowledge. 2004. Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Rahman. Arif. and Isnaeni, Yuli. 2014. Pengaruh Terapi Senam peregangan terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Wredha Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta. Skripsi thesis, STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Setyoadi, K. 2011. Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatik. Jakarta : Salemba Medika.
- Siregar. 2011. Mengenal Sebab-sebab, Akibat-akibat, dan Cara Terapi Insomnia. FlashBooks. Jogjakarta.
- Sulidah. Ahmad, Y. Raini, D, S. 2016. Pengaruh Latihan Senam peregangan terhadap Kualitas Tidur Lansia. Akademisi pada Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Borneo Tarakan, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran.
- Sunaryo, dkk. 2016. Asuhan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta : Andi