



## Window of COMMUNITY DEDICATION JOURNAL

Journal homepage : <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/wocd>



### ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkmumi.ac.id/index.php/wocd/article/view/wocd4201>

### Senam sebagai Upaya Pencegahan Insomnia pada Lansia

Najihah<sup>1K</sup>, Ferly Yacoline Pailungan<sup>2</sup>, Ayuk Cucuk Iskandar<sup>3</sup>, Dewy Wijayanti<sup>4</sup>, Maria Imaculata Ose<sup>5</sup>, Rida Wardianti<sup>6</sup>, Mellyana Putri<sup>7</sup>, Laini<sup>8</sup>, Yaket<sup>9</sup>, Andini Safira Putri<sup>10</sup>, Tina<sup>11</sup>, Salsabillah<sup>12</sup>,  
Dini Anggeraeni<sup>13</sup>

<sup>1-5</sup>Jurusan Keperawatan, Universitas Borneo Tarakan

<sup>6-13</sup>Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Borneo Tarakan

Email Penulis Korespondensi (<sup>K</sup>): [najihah@borneo.ac.id](mailto:najihah@borneo.ac.id)

(085299558765)

### Abstract

*Sleep disorders are something that is very detrimental to health. Sleep disorders most often occur in the elderly, this occurs because there are many physiological changes in the elderly which can make them more susceptible to several diseases. These changes will occur continuously as you get older. In overcoming insomnia, exercising regularly is one effort that can be done. One sport that can be done is Elderly Gymnastics. One review explains that exercise for the elderly has several benefits, including psychological benefits, namely improving sleep quality and reducing levels of insomnia. The method used in this activity is a demonstration of the implementation of elderly exercise as an effort to prevent insomnia, the target of which is the elderly group at the Almarhama Social Home in Tarakan City. The results of this activity show the enthusiasm of the elderly to carry out elderly exercise activities to improve the quality of their sleep. So, it is hoped that social institutions will carry out elderly exercise activities regularly once a week. The output of this activity is the publication of articles resulting from the activity in indexed/reputable national journals, and become study material in related courses*

**Keywords:** *elderly; exercise; insomnia*

### PUBLISHED BY :

Pusat Kajian Dan Pengelola Jurnal  
Fakultas Kesehatan masyarakat  
Universitas Muslim Indonesia

### Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)  
Makassar, Sulawesi Selatan.

### Email :

[Jurnal.wocd@umi.ac.id](mailto:Jurnal.wocd@umi.ac.id)

### Phone :

+ 62 85397539583

### Article history :

Received 23 Agustus 2023

Received in revised form 12 September 2023

Accepted 15 November 2023

Available online 30 Desember 2023

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



## **Abstrak**

Gangguan tidur merupakan suatu hal yang sangat mengganggu bagi kesehatan. Gangguan tidur paling sering terjadi pada lansia, hal ini terjadi lantaran terdapat banyak perubahan fisiologi pada lansia yang dapat membuat lansia lebih rentan terhadap beberapa penyakit. Perubahan ini akan terjadi terus menerus seiring pertambahan usia. Dalam mengatasi insomnia, berolahraga secara teratur merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan. Salah satu olahraga yang dapat dilakukan yaitu senam lansia. Salah satu review menjelaskan bahwa senam lansia memiliki beberapa manfaat, antara lain manfaat pada psikologis yaitu meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan tingkat Insomnia. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu demonstrasi pelaksanaan senam lansia sebagai upaya pencegahan insomnia yang sarannya adalah kelompok lansia di Panti Sosial Almarhama Kota Tarakan. Hasil kegiatan ini menunjukkan antusiasme para lansia untuk melakukan aktivitas senam lansia untuk meningkatkan kualitas tidurnya. Sehingga, diharapkan pihak panti social melakukan aktivitas senam lansia secara rutin sekali seminggu. Adapun luaran dari kegiatan ini yaitu publikasi artikel hasil kegiatan dalam jurnal nasional terindeks/bereputasi, dan menjadi bahan kajian dalam mata kuliah terkait.

**Kata Kunci:** insomnia; lansia; senam

## **A. PENDAHULUAN**

Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun keatas (Kementrian Kesehatan, 2016). Pada tahun 2030, 1 dari 6 orang di dunia akan berusia 60 tahun atau lebih. Saat ini porsi penduduk berusia 60 tahun ke atas akan meningkat dari 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar. Pada tahun 2050, populasi penduduk berusia 60 tahun ke atas di dunia akan meningkat dua kali lipat (2,1 miliar) (WHO, 2022). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2022, selama sepuluh tahun terakhir persentase penduduk Lansia di Indonesia meningkat dari 7,57% pada 2012 dan menjadi 10,48% pada 2022. Angka tersebut diproyeksi akan terus mengalami peningkatan hingga mencapai 19,9% pada 2045. Di Kalimantan Utara, populasi lansia 7,21% (BPS, 2022).

Terkait dengan kesehatan lansia, sebanyak 42,09 % lansia pernah mengalami keluhan kesehatan dalam sebulan terakhir, separuh di antaranya (20,71%) terganggu aktivitasnya sehari-hari atau sakit. Artinya, sekitar satu dari lima lansia di Indonesia mengalami sakit dalam sebulan terakhir. Di Kalimantan utara 53.3% mengalami keluhan kesehatan selama sebulan terakhir, dengan angka kesakitan 24,22% (BPS, 2022).

Pada umumnya, penyakit yang dialami lansia merupakan penyakit yang tidak menular, bersifat degeneratif, atau disebabkan oleh faktor usia, misalnya penyakit jantung, diabetes mellitus, stroke, rematik dan cedera (Kemenkes, 2021). Selain penyakit yang bersifat fisik, masalah lain yang ditemukan terkait dengan gangguan tidur. Gangguan tidur merupakan suatu hal yang sangat mengganggu bagi kesehatan. Gangguan tidur seringkali dialami oleh orang dewasa maupun lansia. Namun paling sering terjadi pada lansia, hal ini terjadi lantaran terdapat banyak perubahan fisiologi pada lansia yang dapat membuat lansia lebih rentan terhadap beberapa penyakit. Perubahan ini akan terjadi terus menerus seiring pertambahan usia (Tim Promkes RSST, 2023).

Dibandingkan dengan orang yang lebih muda, orang lanjut usia menunjukkan perubahan tidur yang berkaitan dengan usia, termasuk fase tidur lanjut dan penurunan tidur gelombang lambat, yang mengakibatkan tidur terfragmentasi dan terbangun lebih awal (Suzuki, Miyamoto, & Hirata, 2017). Gangguan tidur sering terjadi namun masih kurang dieksplorasi pada lansia. Sleep Apneu dan insomnia merupakan masalah tidur yang didapatkan pada lansia (Rodriguez, Dzierzewsk, & Alessi, 2015). Susah tidur atau insomnia merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dikeluhkan lansia, padahal tidur adalah waktu penting bagi tubuh untuk mengisi ulang energy agar bisa bekerja dengan normal (Agustina, 2022).

Berdasarkan salah satu hasil review terkait insomnia pada lansia, dikemukakan bahwa salah satu gangguan tidur yang paling umum terjadi pada populasi lanjut usia adalah insomnia dan sebanyak 50% orang lanjut usia mengeluhkan kesulitan memulai atau mempertahankan tidur (Patel, Steinberg, & Patel, 2018). Review lainnya juga menunjukkan hasil yang serupa yaitu, ditemukan 75% orang lanjut usia mengalami gejala insomnia (Nguyen, George, & Brewster, 2019). Salah satu penelitian yang dilakukan di Indonesia juga menunjukkan hasil 70% lansia mengalami insomnia (Danirmala & Ariani, 2019). Penelitian lainnya melaporkan bahwa Sebagian besar (56,8%) lansia mengalami insomnia ringan (Khairani, Juanita, & Rahmawati, 2022).

Gangguan tidur pada lansia jika tidak segera ditangani akan berdampak serius dan akan menjadi gangguan tidur yang kronis. Dalam sebuah ulasan di sampaikan bahwa secara fisiologis, jika seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup untuk mempertahankan kesehatan tubuh dapat terjadi efek-efek seperti pelupa, konfusi dan disorientasi (Agustina, 2022). Sebuah review menyimpulkan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi dan memudahkan lansia mengalami peningkatan tekanan darah (Kurniadi, 2022). Oleh karena itu, penting dilakukan penilaian dan penatalaksanaan insomnia yang komprehensif serta pengobatan kondisi medis penyerta dapat meningkatkan kualitas tidur pasien serta kehidupan sehari-hari (Suzuki, Miyamoto, & Hirata, 2017).

Dalam mengatasi insomnia, berolahraga secara teratur merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan (Astasari, 2022). Salah satu olahraga yang dapat dilakukan yaitu Senam Lansia. Salah satu review menjelaskan bahwa senam lansia memiliki beberapa manfaat, antara lain manfaat pada psikologis yaitu meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan tingkat Insomnia (Handayani, Sari, & Wibisono, 2020). Hal ini didukung oleh beberapa penelitian yang menyatakan bahwa senam lansia menurunkan tingkat insomnia pada lansia. Salah satu penelitian

menunjukkan adanya pengaruh senam lansia terhadap penurunan skala insomnia pada lansia dengan p-value 0,000 ( $p < 0,05$ ), dengan rata-rata penurunan 2,1 (Kurniawan, Kasumayanti, & Putri, 2020). Penelitian lainnya menunjukkan bahwa rata-rata skor insomnia sebelum senam lansia adalah 22,25 (insomnia sedang). Rata-rata skor insomnia sesudah senam lansia adalah 15,35 (insomnia ringan), sehingga disimpulkan ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan insomnia pada lansia (Agustini & Esterlita, 2021). Oleh karena itu, lansia perlu untuk melakukan kegiatan senam lansia secara rutin.

## B. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan penerapan riset yang telah dilakukan sebelumnya. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan mengajak para lansia untuk melakukan senam lansia. Lansia yang terlibat dalam kegiatan ini merupakan lansia yang berada di Panti Sosial Almarhama Kota Tarakan. Kegiatan senam lansia dipandu oleh dosen dan mahasiswa Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan UBT. Kegiatan ini dilakukan dengan dua tahap, yaitu tahap persiapan dan pelaksanaan. Tahap Persiapan meliputi kegiatan (1) Meminta kesiapan pihak Panti Sosial Almarhama Kota Tarakan sebagai Mitra dalam kegiatan pengabdian, (2) Berkoordinasi dengan Pihak Panti Sosial Almarhama Kota Tarakan tentang rencana kegiatan pengabdian yang akan dilakukan, (3) Mempersiapkan lansia yang akan menjadi sasaran kegiatan pengabdian, peserta kegiatan dipilih oleh tim pengabdian, (4) Mempersiapkan alat dan bahan yang akan digunakan pada saat kegiatan pengabdian. Tim pengabdian menyiapkan spanduk



kegiatan, sementara sound system, dan lokasi senam disiapkan oleh pihak panti sosial.

**Gambar 1.** Proses Pemasangan Spanduk Kegiatan Pengabdian

Pada tahap pelaksanaan, senam dilakukan di halaman Panti Sosial Almarhama Kota Tarakan yang dipandu oleh beberapa mahasiswa Jurusan Keperawatan UBT. Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan pada hari Minggu, 21 Mei 2023 pukul 06.30 WITA.

Panti Sosial Almarhama Kota Tarakan sebagai mitra berkontribusi dalam menyediakan data terkait tentang jumlah lansia dan kegiatan yang pernah dilakukan di panti sosial, serta berkontribusi dalam menyediakan sarana berupa ruangan, soundsystem dan menyiapkan lansia yang akan menjadi sasaran kegiatan pengabdian untuk terlibat dalam senam lansia. Evaluasi pelaksanaan program dilaksanakan pada akhir kegiatan setelah lansia melakukan senam.

### **C.HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan kegiatan PPM dilaksanakan hari hari Minggu, 21 Mei 2023 pukul 06.30 WITA, bertempat di Panti Sosial Almarhama Kota Tarakan dengan jumlah peserta yang hadir sebanyak 14 lansia. Sebelum kegiatan senam dilakukan, para lansia terlebih dahulu diberikan pengarahan dan informasi terkait prosedur pelaksanaan dan manfaat senam lansia untuk Kesehatan.

Selama kegiatan berlangsung para lansia sangat antusias dan aktif mengikuti kegiatan hingga selesai sesuai dengan target yang diharapkan. Proses evaluasi dilakukan dengan menanyakan respon para lansia setelah melakukan kegiatan senam lansia. Hampir semua lansia yang mengikuti kegiatan merasa senang dan mengatakan lebih segar setelah melakukan senam lansia.



**Gambar 2.** Para lansia menyimak Pengarahan terkait kegiatan Senam Lansia



Gambar 3. Para lansia antusias mengikuti Kegiatan Senam Lansia



Gambar 4. Kegiatan senam lansia dipandu oleh Mahasiswa



**Gambar 5.** Kegiatan Evaluasi dengan menanyakan respon para lansia setelah pelaksanaan kegiatan senam lansia

Dengan adanya kegiatan senam lansia ini, dan melihat respon yang sangat baik dari para lansia dalam mengikuti senam maka diharapkan pihak panti social meruntikan kegiatan senam lansia minimal 1 kali dalam seminggu. Sehingga, kualitas hidup lansia dapat meningkat yang salah satunya adalah meningkatnya kualitas tidur para lansia atau menurunnya tingkat insomnia yang terjadi pada lansia.

## **D. PENUTUP**

### **Simpulan dan Saran**

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi insomnia yaitu berolahraga secara teratur, misalnya dengan melakukan senam lansia. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara fisik maupun psikologis pada lansia. Beberapa manfaat senam lansia yaitu meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan tingkat Insomnia.

### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terima kasih terutama ditujukan Panti Sosial Almarhama Kota Tarakan yang bersedia menjadi mitra dalam pelaksanaan kegiatan PPM ini.

### E. DAFTAR PUSTAKA

- (1) Agustina, N. (2022, Juni 22). Gangguan Tidur pada Lansia. Retrieved from Kementerian Kesehatan: [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/68/gangguan-tidur-pada-lansia](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/68/gangguan-tidur-pada-lansia)
- (2) Agustini, A., & Esterlita, S. (2021). Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia. Jurnal Kampus STIKes YPIB Majalengka, 145-157.
- (3) Astasari. (2022, September 2022). 5 Tips mengatasi insomnia. Retrieved from Kementerian Kesehatan RI: <https://ayosehat.kemkes.go.id/5-tips-mengatasi-insomnia>
- (4) BPS. (2022). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2022. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- (5) Danirmala, D., & Ariani, P. (2019). Angka Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar, Bali Tahun 2015. E-JURNAL MEDIKA, 27-32.
- (6) Handayani, S. P., Sari, R. P., & Wibisono. (2020). Literature Review: Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia. Berkala Ilmiah Mahasiswa Keperawatan Indonesia, 48-55.
- (7) Kemenkes RI. (2013). RISKESDAS 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- (8) Kemenkes RI. (2019). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- (9) Kementerian Kesehatan. (2016, Mei 26). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Retrieved from Kementerian Kesehatan: [http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk\\_hukum/PMK\\_No.\\_25\\_ttg\\_Rencana\\_Aksi\\_Nasional\\_Kesehatan\\_Lanjut\\_Usia\\_Tahun\\_2016-2019\\_.pdf](http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No._25_ttg_Rencana_Aksi_Nasional_Kesehatan_Lanjut_Usia_Tahun_2016-2019_.pdf)
- (10) Khairani, N., Juanita, J., & Rahmawati, R. (2022). Gambaran Insomnia Pada Lansia Di Kota Banda Aceh . Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan, 106-111.
- (11) Kurniadi. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Lansia. Jurnal Surya Medika, 67-71.
- (12) Kurniawan, A., Kasumayanti, E., & Putri, A. D. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia Di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2020. Jurnal Ners, 102-106.
- (13) Nguyen, V., George, T., & Brewster, G. S. (2019). Insomnia in Older Adults. Curr Geriatr Rep, 271-290.
- (14) Patel, D., Steinberg, J., & Patel, P. (2018). Insomnia in the Elderly: A Review. J Clin Sleep Med, 1017-1024.



- (15) Rodriguez, J. C., Dzierzewsk, J. M., & Alessi, C. A. (2015). Sleep Problems in the Elderly. *Med Clin North Am*, 431–439.
- (16) Suzuki, K., Miyamoto, M., & Hirata, K. (2017). Sleep disorders in the elderly: Diagnosis and management. *Journal of General and Family Medicine*, 45-95.
- (17) Tim Promkes RSST. (2023, Juni 27). Pengaruh Gangguan Tidur pada Kesehatan Lansia. Retrieved from Kementrian Kesehatan: [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/2573/pengaruh-gangguan-tidur-pada-kesehatan-lansia](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2573/pengaruh-gangguan-tidur-pada-kesehatan-lansia)
- (18) WHO. (2022, Oktober 1). Ageing and health. Retrieved from World Health Organization: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>