

**PENGARUH SENAM ERGONOMIS TERHADAP
INSOMNIA PADA LANSIA DI DUSUN
PUNDUNG NOGOTIRTO GAMPING
SLEMAN YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
IMROATUL KHUSNA
201410201146**



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2018**

**PENGARUH SENAM ERGONOMIS TERHADAP
INSOMNIA PADA LANSIA DI DUSUN
PUNDUNG NOGOTIRTO GAMPING
SLEMAN YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan

Program Studi Ilmu Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



Disusun oleh:
IMROATUL KHUSNA
201410201146

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH
YOGYAKARTA
2018**

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH SENAM ERGONOMIS TERHADAP
INSOMNIA PADA LANSIA DI DUSUN
PUNDUNG NOGOTIRTO GAMPING
SLEMAN YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:
IMROATUL KHUSNA
201410201146

Telah disetujui oleh:

Pembimbing : Tiwi Sudyasih, S.Kep., Ns., M.Kep

Tanggal : 3 Juli 2018

Tanda Tangan : 



PENGARUH SENAM ERGONOMIS TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA DI DUSUN PUNDUNG NOGOTIRTO GAMPING SLEMAN YOGYAKARTA¹

Imroatul Khusna², Tiwi Sudyasih³

INTISARI

Latar Belakang: Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering dialami oleh lansia. Prevalensi insomnia pada lansia di Dusun Pundung cukup tinggi yaitu sekitar 30 % dari jumlah populasi lansia. Insomnia memiliki kecenderungan terhadap peningkatan angka morbiditas dan mortalitas pada lansia. Insomnia dapat diintervensi dengan terapi non farmakologis, salah satunya adalah senam ergonomis. Senam ergonomis bermanfaat untuk mencegah insomnia dan meningkatkan kualitas tidur. Senam ergonomis merupakan suatu gerakan otot yang dikombinasikan dengan teknik pernapasan.

Tujuan: Mengetahui Pengaruh Senam Ergonomis terhadap Insomnia Pada Lansia di Dusun Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta.

Metode: Penelitian ini dilakukan di Dusun Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta pada tanggal 27 Februari- 11 Maret 2018. Desain yang digunakan *pre eksperimen*, dengan rancangan *One Group Pretest Posttest Design*. Populasinya adalah lansia dengan insomnia yang berada di Dusun Pundung dengan jumlah 30 lansia. Metode pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sehingga diperoleh 12 responden. Analisa data menggunakan *Wilcoxon match pairs test*. Instrumen untuk pengukuran insomnia adalah wawancara terstruktur dengan pedoman kuesioner KSBJ-IRS.

Hasil: Penelitian ini menggunakan signifikan sebesar 0,05. Hasil *Uji Wilcoxon Match Pairs Test* menunjukkan nilai p $0,002 < 0,05$. H_a diterima dan H_0 ditolak artinya ada pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Insomnia.

Simpulan dan Saran: Ada Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Insomnia Pada Lansia di Dusun Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta. Disarankan bagi lansia agar melakukan senam ergonomis secara mandiri di rumah dan menginformasikan kepada masyarakat lainnya guna untuk mencegah terjadinya insomnia.

Kata kunci : Insomnia, Senam Ergonomis, Lansia
Kepustakaan : 40 Buku, 9 Jurnal, 6 Skripsi, 7 Website
Jumlah halaman : i-xi, 83 halaman, 11 tabel, 9 gambar, 17 lampiran

¹ Judul Skripsi

² Mahasiswa PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

THE EFFECT OF ERGONOMIC GYMNASTICS TOWARD ELDERLY INSOMNIA IN PUNDUNG NOGOTIRTO GAMPING SLEMAN YOGYAKARTA¹

Imroatul Khusna², Tiwi Sudyasih³

ABSTRACT

Background: Insomnia is a sleep disorder most often experienced by the elderly. Prevalence of insomnia on elderly in Pundung is quite high that is about 30% from elderly population. Insomnia can be intervened with non-pharmacological therapy, one of which is with ergonomic gymnastics. Ergonomic gymnastics is useful for preventing insomnia and improving sleep quality. Ergonomic gymnastics is a muscle movement combined with breathing techniques.

Objective: To know the Influence of Ergonomic Gymnastics on Insomnia on Elderly in Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta.

Method: This research was conducted in Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta on 27 February to 11 March 2018. The design used pre experiment, with the design of One Group Pretest Posttest Design. The population is elderly with insomnia residing in Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta with the number 30 elderly. Sampling method using purposive sampling to get 12 respondents independent variable ergonomic gymnastics, insomnia dependent variable. Data analysis using Wilcoxon match pairs test. The instrument for measuring insomnia is a structured interview with the KSBJ-IRS questionnaire guidelines.

Results: This study uses a significant of 0.05. Wilcoxon Match Pairs Test Test results show that the p value is smaller than the significant level (p 0.002 <0.05). H_0 accepted and H_a rejected means there is influence Ergonomic Gymnastics Against Insomnia.

Conclusion and Suggestion: There is Influence of Ergonomic Gymnastic on Insomnia of Elderly in Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta. It is suggested For elderly to do ergonomic gymnastics independently at home and inform other community in order to prevent the occurrence of insomnia.

Keywords : Insomnia, Ergonomic Gymnastics, Elderly
Literature : 40 Books, 9 Journals, 6 Theses, 7 Websites
Number of pages : i-xi, 83 pages, 11 tables, 9 pictures, 16 attachments

¹ Thesis Title

² PSIK Student Faculty of Health Sciences Universitas Aisyiyah Yogyakarta

³ PSIK Lecturer Faculty of Health Sciences Universitas Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Peningkatan angka harapan hidup penduduk merupakan salah satu indikator pembangunan suatu negara. Kondisi tersebut akan diikuti oleh peningkatan jumlah penduduk lansia dengan berbagai permasalahannya (Tamher & Noorkasiani, 2009).

Secara global jumlah penduduk lansia di dunia saat ini diperkirakan 500 juta jiwa dengan usia rata-rata diatas 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar jiwa (Bandiyah, 2009). Berdasarkan BPS lansia di Indonesia pada tahun 2014 mencapai 20,24 juta jiwa (8,03%), tahun 2015 meningkat menjadi 36 juta jiwa (11,34%) dan diperkirakan akan meningkat menjadi 27,1 juta jiwa pada tahun 2020, menjadi 33,7 juta jiwa pada tahun 2025 dan 48,2 juta jiwa tahun 2035). Provinsi yang mendapat peringkat pertama dengan jumlah penduduk lansia di Indonesia adalah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, kemudian disusul Jawa Tengah, Jawa Timur, dan Bali (Badan Pusat Statistik, 2013).

Jumlah penduduk lansia di kota Yogyakarta pada tahun pada tahun 2010 sebesar 12,9%, pada tahun 2015 sebesar 13,4% dan diperkirakan akan meningkat menjadi 14,7%. Penduduk lansia terbesar di kota Yogyakarta berasal dari kabupaten Sleman yaitu 135.644 jiwa atau 12,95% dari jumlah penduduk Sleman (Pekab Sleman, 2015).

Banyaknya jumlah lansia menunjukkan bahwa angka harapan hidup lebih tinggi di Indonesia, namun hal itu juga akan menimbulkan berbagai masalah kesehatan diantaranya intoleransi aktivitas, timbulnya berbagai penyakit, depresi serta gangguan tidur salah satunya insomnia. Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi sekitar 67%

dengan gangguan tidur yang paling sering ditemui yaitu insomnia (Amir, 2007). Di daerah Yogyakarta lansia yang mengalami insomnia dengan jumlah sekitar 1 juta jiwa pada tahun 2010 yaitu sekitar 3,2% dari total jumlah penduduk, dan diperkirakan akan terus meningkat menjadi 4 juta jiwa pada tahun 2030 (Depkes RI, 2013).

Masalah gangguan tidur belum banyak mendapat perhatian yang serius dari masyarakat, meskipun kondisi ini merupakan ujian yang sangat berat bagi individu yang mengalaminya (Damayanti, 2011). Masyarakat awam belum begitu mengenal tentang masalah gangguan tidur salah satunya insomnia, sehingga mereka jarang untuk meminta pertolongan. Sementara masalah gangguan tidur tersebut dapat berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia (Djauzi, 2010).

Pemerintah telah mengeluarkan Undang-Undang No. 43 tahun 2004 tentang upaya peningkatan kesejahteraan lansia yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan sosial meliputi bidang keagamaan, kesehatan, kesempatan kerja, pendidikan dan latihan, bantuan hukum, bantuan sosial, serta perlindungan sosial (Fauzan, 2013). Selain itu, Pemerintah juga bekerja sama dengan para professional kesehatan, pihak swasta dan masyarakat untuk mengurangi angka kesakitan (morbiditas) dan kematian (mortalitas) lanjut usia. Pelayanan kesehatan, sosial, ketenagakerjaan telah diperkerjakan pada berbagai tingkatan, yaitu di tingkat individu usia lanjut, keluarga, Panti Sosial Tresna Wreda (PSTW), Sasana Tresna Wreda (STW), Sarana Pelayanan Kesehatan Tingkat Dasar (Posyandu Lansia), Sarana Pelayanan Kesehatan Rujukan Tingkat Pertama (Puskesmas), dan Sarana Pelayanan

Kesehatan Tingkat Lanjutan (Rumah Sakit) untuk mengatasi permasalahan pada usia lanjut (Maryam *et al.*, 2008).

Berbagai cara untuk mengatasi insomnia pada lansia yaitu dengan cara terapi farmakologi dan non farmakologi. Menurut Soemardani (dalam Novianty, 2014), terapi farmakologi meliputi pemberian obat yang akan memberikan efek yang sangat cepat. Namun penggunaan obat secara terus menerus akan menimbulkan ketergantungan. Dengan demikian diperlukan terapi non farmakologi yang efektif dan aman yaitu dengan cara mengkonsumsi kangkung, daun salada dan aroma lavender. Selain itu juga terdapat cara untuk mengatasi insomnia yaitu *Cognitive Behavioral Therapy, Relaxion, Cognitive Therapy, Imagery Therapy, Sleep Hygiene* dan senam lansia (Widya, 2010).

Senam lansia terdiri dari berbagai jenis yaitu senam Tera, senam Yoga, senam Kegrel, dan senam Ergonomis (Widianti & Proverawati, 2010). Senam Ergonomis merupakan kombinasi dari gerakan otot dan teknik pernafasan yang menggunakan diafragma, memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Teknik pernafasan tersebut mampu memberikan pijatan pada jantung sehingga dapat membuka sumbatan-sumbatan dan memperlancar aliran darah keseluruh tubuh. Ketika aliran darah yang lancar sehingga akan menyebabkan suplai oksigen didalam otak terpenuhi, sehingga akan merangsang peningkatan sekresi

METODE PENELITIAN

Desain penelitian dalam penelitian ini adalah *Pre-Eksperimen design*, dengan metode *One Group Pretest Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia dengan insomnia yang berada di

serotonin yang dapat membuat tubuh menjadi tenang dan mengantuk, sehingga dapat memperbaiki siklus dan pola tidur (Wratsongko, 2008).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Dusun Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta pada tanggal 11 Oktober 2017, didapatkan 100 jumlah populasi lansia. Dengan jenis kelamin laki-laki 45 dan 55 jenis kelamin perempuan. Hasil wawancara terhadap 8 orang lansia, didapatkan 5 lansia mengatakan mengalami gangguan tidur atau kualitas tidur yang sangat buruk. Mereka mengeluhkan sulit untuk memulai tidur, sering terbangun dimalam hari kemudian susah untuk tidur kembali, dan beberapa lansia tidak bisa mengatur jam tidur. Masyarakat beranggapan bahwa masalah gangguan tidur merupakan hal yang biasa dan tidak perlu ditangani dengan serius, akan tetapi jika tidak ditangani maka akan berdampak buruk bagi kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran masyarakat terhadap pengendalian insomnia masih rendah.

Pada umumnya lansia di Dusun Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta belum pernah menggunakan senam ergonomis sebagai terapi non farmakologi untuk mengatasi insomnia. Berdasarkan uraian diatas sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Senam Ergonomis terhadap Insomnia Pada Lansia di Dusun Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta.

Dusun Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta dengan jumlah 30 lansia. Jumlah sampel 12 responden dengan teknik *nonprobability sampling* dengan metode *purposive sampling* yaitu suatu teknik yang

digunakan dengan pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Notoatmodjo, 2010). Variabel independen dalam penelitian ini adalah senam ergonomis dan variable dependennya adalah insomnia. Penelitian ini dilaksanakan di Dusun Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta pada tanggal 27 Februari 2018- 11 Maret 2018.

Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah kuesioner KSPBJ-IRS yang terdiri dari 8 pertanyaan yaitu lamanya tidur, mimpi selama tidur, kualitas tidur, berapa kali terbangun, waktu

yang dibutuhkan untuk mulai tidur, waktu kembali tidur setelah terbangun, bangun dini hari, kualitas kebugaran.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji statistik non parametric *Wilcoxon match pairs test*. Analisis hasil dilakukan dengan keputusan pengujian hipotesis yang didasarkan pada taraf signifikan sebesar $p=0,05$. Apabila nilai p value lebih kecil dari taraf signifikan ($p<0,05$) maka H_0 ditolak artinya ada pengaruh. Sebaliknya jika nilai p value lebih besar dari taraf signifikan ($p>0,05$) maka H_0 diterima artinya tidak ada pengaruh

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Subyek Penelitian

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur di Dusun Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta

Umur	Frekuensi	Presentase (%)
60-64	10	83,4%
65-69	1	8,3%
70-74	1	8,3%
Total	12	100%

Sumber: Data Primer, (2018)

Tabel 2 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di Dusun Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentasi (%)
Perempuan	10	83,3 %
Laki-laki	2	16,7 %
Total	12	100%

Sumber: Data Primer, (2018)

Tabel 3 Distribusi karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan di Dusun Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta

Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak Sekolah	2	16,7%
SD	7	58,3%
SMP	2	16,7%
SMA	1	8,3%
Total	12	100%

Sumber: Data Primer, (2018)

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan umur di Dusun Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta didapatkan presentase tertinggi yaitu umur 60-64 tahun (83,4%).

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di Dusun Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta didapatkan sebagian besar responden berjenis kelamin

perempuan yaitu 10 orang (83,3%) dan laki-laki sebanyak 2 orang (16,7%).

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan di Dusun Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta menunjukkan presentase tertinggi adalah SD sebanyak 7 responden (58,3%) dan paling sedikit adalah SMA sebanyak 1 responden (8,3%).

Kejadian Insomnia Sebelum dan Sesudah diberikan Senam Ergonomis di Dusun Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Insomnia *Pretest* dan *Posttest* di Dusun Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta

Tingkat Insomnia	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	Frekuensi	Presentase (%)	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak Insomnia	0	0	2	16,7
Insomnia Ringan	0	0	7	58,3
Insomnia Sedang	7	58,3	3	25,0
Insomnia Berat	5	41,7	0	0
Total	12	100%	12	100%

Sumber: Data Primer, (2018)

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa pada saat *pretest* tingkat insomnia lansia dalam kategori tidak insomnia sebanyak 0% dan kemudian meningkat menjadi 16,7% setelah diberikan senam ergonomis. Pada kategori insomnia ringan terdapat 0% pada saat *pretest* dan kemudian meningkat menjadi 58,3%

pada saat *posttest*. Pada kategori insomnia sedang terdapat 58,3% pada saat *pretest* dan menurun menjadi 25% pada saat *posttest*. Sedangkan pada kategori insomnia berat terdapat 41,7% pada saat *pretest* dan kemudian menurun menjadi 0% pada saat *posttest*.

Hasil Analisis Data

Tabel 5 Hasil Uji Wilcoxon Match pairs Test

Uji Wilcoxon	
Z	-3.077
Asymp.S. (2-tailed)	0.002

Sumber: Data Primer (2018)

Penelitian ini menggunakan taraf signifikan sebesar 0.05, sehingga berdasarkan uji Wilcoxon match pairs

test pada tabel 4.5 nilai *p value* lebih kecil dari taraf signifikan (*p value* < nilai taraf signifikan) dengan hasil

0.002<0,05. Dari hasil tersebut maka dapat diartikan bahwa H_0 diterima dan H_1 ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Insomnia

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Pengaruh Senam Ergonomis terhadap Insomnia pada Lansia di dusun Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta. insomnia yang banyak dialami oleh lansia disebabkan karena pola tidurnya tidak teratur. kebiasaan tidur sebentar-sebentar sepanjang hari yang dilakukan oleh lansia sehingga memicu terjadinya insomnia.

Hasil penelitian berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari 12 responden mayoritas pada umur 60-64 tahun (83,4%) sebanyak 10 responden. Hal ini terjadi karena responden dalam penelitian ini sudah berusia lanjut, sehingga proses penuaan tubuh akan mengalami perubahan pada sistem saraf yaitu menurunnya hormon melatonin. Hormon tersebut akan menurun seiring dengan bertambahnya usia, sehingga hal ini akan menyebabkan lansia mengalami gangguan pada tidurnya. Hasil penelitian ini didukung oleh teori Darmojo (2005) umur merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan seseorang. Hal ini terkait dengan sel maupun organ tubuh telah mengalami penurunan fungsi seiring dengan peningkatan usia. Seperti halnya pola tidur normal yang mulai berubah sesuai pertambahan usia, akibat reduksi saraf yang mempengaruhi gelombang tidur atau oleh karena deficit sistem saraf pusat yang menyebabkan berkurangnya pengeluaran substansi melatonin.

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di Dusun

Pada Lansia di Dusun Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta.

Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta didapatkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 10 orang (83,3%). Hal ini terjadi karena responden perempuan memiliki beban psikologis yang lebih besar dibandingkan dengan laki-laki. Selain itu responden perempuan di dusun pundung juga sudah memasuki masa *menopause*, hal ini berpengaruh terhadap sistem hormon. Semakin bertambahnya usia maka produksi hormone yang dihasilkan menurun. Hal ini juga sejalan dengan Nugroho (2010) yang menyatakan bahwa jenis kelamin dapat menjadi salah satu faktor terjadinya insomnia pada lansia, hal tersebut dikarenakan perempuan pada usia lanjut akan mengalami *menopause*. Secara fisiologis *menopause* dapat menyebabkan penurunan produksi hormon estrogen yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis seseorang yaitu menjadi lebih emosional dan gelisah, hal inilah yang membuat lansia perempuan menjadi sulit tidur.

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan di Dusun Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta menunjukkan presentase tertinggi adalah SD sebanyak 7 responden (58,3%). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kesadaran warga dusun Pundung masih rendah, hal ini akan berdampak buruk terhadap status kesehatan salah satunya adalah insomnia. Status pendidikan yang rendah akan berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan sehingga menimbulkan kurangnya informasi kesehatan. Hal tersebut ini juga

didukung oleh teori Darmojo (2005) bahwa tingkat pendidikan, merupakan salah satu faktor sosiokultural yang bisa mempengaruhi insomnia. Tingkat pendidikan yang tinggi bisa memungkinkan individu untuk mengakses dan memahami informasi tentang kesehatan sehingga seseorang memiliki pengetahuan untuk memilih strategi dalam mengatasi insomnia.

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa pada saat *pretest* tingkat insomnia lansia dalam kategori tidak insomnia sebanyak 0% dan kemudian meningkat menjadi 16,7% setelah diberikan senam ergonomis. Pada kategori insomnia ringan terdapat 0% pada saat *pretest* dan kemudian meningkat menjadi 58,3% pada saat *posttest*. Pada kategori insomnia sedang terdapat 58,3% pada saat *pretest* dan menurun menjadi 25% pada saat *posttest*. Sedangkan pada kategori insomnia berat terdapat 41,7% pada saat *pretest* dan kemudian menurun menjadi 0% pada saat *posttest*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh Senam Ergonomis terhadap Insomnia. Hal ini ditunjukkan dengan nilai *Asymp.Sig.(2-tailed)* sebesar $0,002 < 0,05$. Nilai tersebut dapat diartikan bahwa ada perbedaan antara nilai *pretest* yaitu sebelum diberikan senam ergonomis dan nilai *posttest* setelah diberikan senam ergonomis.

Keberhasilan dalam penelitian ini dipengaruhi oleh partisipasi responden di dusun pundung yang bersungguh-sungguh dalam melakukan keseluruhan gerakan senam ergonomis yang terdiri dari gerakan berdiri sempurna dan lima gerakan dasar yaitu gerakan lapang dada, tunduk syukur, duduk perkasa,

duduk pembakaran, dan gerakan berbaring pasrah. Responden di dusun pundung saat melakukan senam ergonomis sangat menikmati sehingga membuat responden menjadi lebih rileks. Ketika responden merasakan rileks maka akan memberikan respon yang positif bagi tubuhnya. Senam ergonomis dilakukan pada sore hari karena dapat membuang energi negatif dalam tubuh serta membantu merilekskan tubuh setelah seharian bekerja. Hal ini sejalan dengan teori Wratsongko (2008) menyatakan bahwa Senam Ergonomis merupakan kombinasi dari gerakan otot dan teknik pernafasan. Melalui relaksasi lansia dilatih untuk dapat memunculkan respon relaksasi sehingga dapat mencapai keadaan tenang, kondisi rileks yang dirasakan tersebut dikarenakan latihan relaksasi yang dapat memberikan pijatan halus pada kelenjar-kelenjar pada tubuh, dan mengembalikan pengeluaran hormon yang secukupnya sehingga memberi keseimbangan emosi dan ketenangan pikiran sehingga memudahkan seseorang untuk tidur.

Teori tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sutantri (2010), tentang “Pengaruh Senam Ergonomis terhadap Perubahan Kualitas Tidur Pada Lansia di Padukuhan Bonosoro Bumirejo Lendah Kulon Progo” didapatkan nilai $p = 0,004$ ($p < 0,05$), hasil penelitian menunjukkan adanya Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Pada Lansia di Padukuhan Bonosoro Bumirejo Lendah Kulon Progo.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Kategori insomnia di Dusun Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta sebelum diberikan Senam Ergonomis paling banyak pada kategori Insomnia Sedang yaitu sebanyak 7 responden (58,3%) dan paling sedikit pada kategori Insomnia Berat yaitu sebanyak 5 responden (41,7%).
2. Kategori insomnia di Dusun Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta setelah diberikan Senam Ergonomis paling banyak pada kategori Insomnia Ringan yaitu sebanyak 7 responden (58,3%) dan paling sedikit pada kategori Tidak Insomnia yaitu sebanyak 2 responden (16,7%).
3. Terdapat Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Insomnia Pada Lansia di Dusun Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta, ditunjukkan dengan hasil uji *Wilcoxon match pairs test* diperoleh nilai $P (0.002 < 0,05)$.

Saran

1. Responden di Dusun Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta
Diharapkan responden mampu melakukan Senam Ergonomis secara mandiri di rumah untuk mengurangi tingkat insomnia, dan menginformasikan kepada masyarakat lainnya.
2. Bagi Masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. (2007). *Gangguan Tidur Pada Lanjut Usia Diagnosis dan Penatalaksanaan. Cermin Dunia Kedokteran*, No. 157, 2007, hlm. 196-206
- Badan Pusat Statiska (BPS) Kabupaten Sleman. (2015).

Diharapkan masyarakat dapat dapat mengaplikasikan senam ergonomis dengan frekuensi 2-3 kali dalam seminggu guna untuk mencegah terjadinya insomnia.

3. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini mampu menjadi salah satu bahan masukan bagi profesi keperawatan di bidang keperawatan gerontik yang berbasis komunitas dan dapat dijadikan acuan bagi perawat dalam memberikan terapi non farmakologi pada penderita insomnia.

4. Bagi Institusi

Diharapkan senam ergonomis dapat digunakan sebagai salah satu materi untuk dijadikan bahan pelajaran yang sudah terbukti dapat mengurangi gangguan tidur (insomnia)

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Diharapkan dapat memberikan waktu penelitian yang lebih lama dalam kegiatan senam ergonomis dan lebih memberikan sarana yang lebih lengkap misalnya (alas, peneras suara dll).
- b. Melakukan penelitian dengan menggunakan sampel yang lebih banyak dan menggunakan kelompok kontrol.
- c. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain penelitian yang berbeda.

Statistik Daerah Sleman.

Sleman: Badan Pusat Statistik

Badan Pusat Statistik. (2013). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta: Badan Pusat Statistik

Bandiyah, S. (2009). *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika

Damayanti. (2011) *Cara Mengobati insomnia-tidak bisa tidur*. Dalam

- <http://www.myhypnotherapyeft.com/mengatasi-insomnia-susah-sulit-tidak-bisa-tidur-malam>, diakses pada tanggal 12 Oktober 2017 pada pukul 21.20.WIB
- Darmojo, B. (2005). *Proses Menua Dan Implikasi Kliniknya. Buku Ajar Penyakit Dalam Jilid I (edisi 5)*. Jakarta: Fakultas Kedokteran UI
- Departemen Kesehatan RI. (2013). *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. <http://www.depkes.go.id/download/ad.php?file=download/pusdatin/buletin/buletin-lansia.pdf>. diakses tanggal 10 Oktober 2017 pada pukul 20.00 WIB
- Djauzi., (2010). *Tidur Pada Usia Lanjut*. Availabel on: <http://lifestyle.kompas.com/read/2010/09/19/11112383/Gangguan.Tidur.pada.Usia.Lanjut>. Last Update 16 November 2017. Pukul 16.50 WIB.
- Fauzan, J. (2013). *Memahami Lanjut Usia Penuaan Penduduk & Pembangunan di Indonesia*. Yogyakarta: SurveyMeter. Diakses dalam surveymeter.org/site/download_research/43, Pada tanggal 21 November. Pukul 21.00 WIB
- Maryam, R. Ekasari, M. Rosidawati. Jubaedi, A & Batubara, I. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Novianty, F. (2014). *Pengaruh Terapi Musik Keroncong dan Aromaterapi Lavender (Lavandula Angustifolis) Terhadap peningkatan Kualitas Tidur Lansia Di panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta*. <http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id/files/disk1/12/01-gdl-fefiputrin-567-1-skripsi-%29.pdf>. Diakses tanggal 16 November 2017, pukul 18.00 WIB.
- Nugroho. (2010). *Keperawatan gerontik dan geriatrik*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Sutantri, E. (2010). Pengaruh Senam Ergonomis terhadap Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Pada Lansia di Padukuhan Bonosoro Bumirejo Lendah Kulon Progo. Skripsi dipublikasikan. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Tamher, S & Noorkasiani. (2009). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Widianti, A T & Proverawati, A. (2010). *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Widya, G. (2010). *Mengatasi Insomnia*. Yogyakarta: Kata Hati.
- Wratsongko, M. (2008). *Sholat Jadi Obat*. Jakarta: Elex Media Komputindo.