

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP KUALITAS TIDUR
PENDERITA HIPERTENSI PADA LANSIA**

Djunizar Djamaludin¹

¹Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati Bandar Lampung
Email : bluenavi01@gmail.com

ABSTRACT : THE EFFECTS OF GYMNASTICS EXERCISE ON THE SLEEP QUALITY OF ELDERLY PATIENTS WITH HYPERTENSION

Background: Elderly often experiences declines in terms of social, economy, and health. Data in 2013 showed that the most often elderly's diseases were hypertension, arthritis, and stroke (Ministry of Health of Republic of Indonesia, 2013). According to National Sleep Foundation, 67% from 1508 elderly more than 60 years old in America suffered sleeping difficulties and 7.3% suffered insomnia (Breus, 2004). Elderly exercise will improve relaxation and help to improve elderly sleep. Data in Talang Jawa public health center in Merbau Mataram sub district of South Lampung district in 2015 showed that there were averagely 248 elderly with 50 of them suffering hypertension.

Purpose : The objective of this research was to find out the influence of elderly exercise to sleeping quality of elderly hypertension patients in Talang Jawa public health center in Merbau Mataram sub district of South Lampung district in 2016.

Methods : This was a quantitative research with quasi-experiment approach. Population was 57 elderly with hypertension in July 2015 Talang Jawa public health center. Samples were 42 respondents. Data were collected with Pittsburg Sleep Quality index (PSQI) questionnaire to estimate the sleeping quality. Data were analyzed with t-independent test.

Results: The results showed that 13 respondents (61.9%) joined the elderly exercise and had good sleeps. 16 respondents (76.2%) did not join elderly exercise and had poor sleep. There was an influence of elderly exercise to sleeping quality of elderly hypertension patients in Talang Jawa public health center in Merbau Mataram sub district of South Lampung district in 2016 (p-value = 0.030)]

Conclusion : the study showed effectiveness of gymnastics exercise on the quality of sleep of the elderly. It is recommended that elderly integrated health service post (posyandu lansia) and elderly nursing home to improve promotion efforts and to teach elderly exercise to overcome sleep quality decrease at elderly.

Keywords : Gymnastics Exercise, Elderly, Sleep Quality

INTISARI: PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP KUALITAS TIDUR PENDERITA HIPERTENSI PADA LANSIA

Pendahuluan : Lansia banyak mengalami kemunduran dari segi sosial, ekonomi, dan kesehatan. Pada tahun 2013, diperoleh data 3 penyakit terbanyak lansia yaitu (hipertensi, arthritis, dan stroke) (Kemenkes RI, 2013). Menurut National Sleep Foundation 67% dari 1.508 lansia di Amerika usia 60+ tahun mengalami gangguan tidur dan 7,3% gangguan insomnia (Breus, 2004). Senam lansia akan meningkatkan

relaksasi, dan membantu peningkata kebutuhan tidur lansia. Puskesmas Rawat Inap Talang Jawa Kecamatan Merbau Mataram Lampung Selatan Tahun 2015, didapatkan data dengan rata-rata selama 1 tahun, jumlah lansia 248 dan dengan hipertensi 50 responden.

Tujuan : Tujuan dari penelitian ini adalah diketahui pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur penderita hipertensi pada lansia di Wilayah Puskesmas Rawat Inap Talang Jawa Kecamatan Merbau Mataram Lampung Selatan Tahun 2016.

Metode : Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *quasi eksperimen*. Populasi pada penelitian ini adalah lansia menderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Talang Jawa, lansia dengan hipertensi terbanyak pada bulan Juli tahun 2015, sejumlah 57 responden, menggunakan metode purposive sampling yaitu 42 responden. Instrument pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) untuk menghitung kualitas tidur. Uji statistik yang digunakan uji *T-Independen*.

Hasil : Didapatkan responden yang mengikuti senam dengan kualitas tidur kategori baik, yaitu 13 responden (61,9%). Responden yang tidak mengikuti senam dengan kualitas tidur kategori buruk, yaitu 16 responden (76,2%). Penelitian juga didapatkan ada pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur penderita hipertensi pada lansia di Wilayah Puskesmas Rawat Inap Talang Jawa Kecamatan Merbau Mataram Lampung Selatan Tahun 2016 dengan (*p value* = 0,030).

Simpulan : Saran bagi pelayanan di posyandu lansia dan panti jompo, yaitu dengan meningkatkan upaya promosi dan mengajarkan senam lansia untuk mengatasi penurunan kualitas tidur, pada lansia.

Kata Kunci: Senam Lansia, Kualitas Tidur, Hipertensi

PENDAHULUAN

Proporsi penduduk lansia di Indonesia mengalami peningkatan cukup signifikan. Tercatat dalam statistik penduduk lanjut usia tahun 2012 menunjukkan Presentasi penduduk lansia di Indonesia sebesar 7,59% atau sejumlah 18.584.905 jiwa yang terdiri dari 10.046.073 jiwa perempuan (54%) dan 8.538.832 jiwa laki-laki (46%) (Kemenkes RI, 2014). Hal tersebut menunjukkan bahwa indonesia termasuk negara yang memasuki era penduduk berstruktur tua (aging structured population) karena jumlah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas telah melebihi angka tujuh persen. Angka ini terlihat jelas pada penduduk lansia perempuan baik di daerah perkotaan (7,11%) maupun pedesaan (9,41%), dan lansia laki-laki

di daerah pedesaan (7,96%) (BPS, 2010).

Pada Tahun 2013 memperlihatkan bahwa 3 penyakit terbanyak yang yang tersering diderita kelompok lansia yaitu (Hipertensi, Artritis, dan Stroke), dengan persentase lansia usia 55-65 tahun (Hipertensi 45,9, Artritis 45,0, dan Stroke 33,0), Usia 65-74 tahun (Hipertensi 57,6, Artritis 51,9, Strok 54,8) dan pada usia 75+ tahun (Hipertensi 63,8, Artritis 54,8, Strok 67,0) dengan persentase diatas Hipertensi merupakan urutan teratas penyakit yang paling sering diderita Lansia, (Kemenkes RI, 2013).

Seiring perubahan usia, tanpa disadari juga pada orang lanjut usia akan mengalami perubahan-perubahan fisik, psikososial dan spiritual. Salah satu perubahan tersebut adalah perubahan kualitas tidur. Menurut

National Sleep Foundation sekitar 67% dari 1.508 lansia di Amerika usia 65 tahun keatas melaporkan mengalami gangguan tidur dan sebanyak 7,3 % lansia mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur atau insomnia (Foley, D., Ancoli-Israel, S., Britz, P., & Walsh, J. 2004) Perubahan kualitas tidur pada lansia disebabkan oleh kemampuan fisik lansia yang semakin menurun. Kemampuan fisik menurun karena kemampuan organ dalam tubuh yang menurun, seperti jantung, paru-paru, dan ginjal. Penurunan kemampuan organ mengakibatkan daya tahan tubuh dan kekebalan tubuh turut terpengaruh (Prasadjaja, 2009). Menurut riset Universitas of Chicago, Amerika Serikat, keseimbangan metabolisme terganggu bila kurang tidur minimal tiga hari dan dapat dihubungkan dengan kuantitas dan kualitas tidur. Kurang tidur dapat menyebabkan seseorang merasa mengantuk yang berlebihan pada siang hari dan kurang berenergi serta menyebabkan gangguan konsentrasi (Imran, 2010). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia antara lain penyakit, stress psikologis, obat, nutrisi, lingkungan, motivasi, gaya hidup dan latihan (senam) (Saryono & Widiyanti, 2010). Upaya-upaya untuk mempertahankan kesehatan lansia baik yang bersifat perawatan, pengobatan, pola hidup sehat, diantaranya senam lansia (Anggriyana, 2010). Senam mampu mengembalikan posisi dan kelenturan sistem saraf dan aliran darah. Senam mampu memaksimalkan supply oksigen ke otak, mampu menjaga sistem kesegaran tubuh serta sistem pembuangan energi negatif dari dalam tubuh. Senam lansia merangsang penurunan aktifitas saraf simpatis dan peningkatan aktifitas saraf para

simpatis yang berpengaruh pada penurunan hormon adrenalin, norepinefrin dan katekolamin serta vasodilatasi pada pembuluh darah yang mengakibatkan transport oksigen keseluruh tubuh terutama otak lancar sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan nadi menjadi normal. Pada kondisi ini akan meningkatkan relaksasi lansia. Selain itu, sekresi melatonin yang optimal dan pengaruh beta endorphin dan membantu peningkatan pemenuhan kebutuhan tidur lansia (Rahayu, 2008).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian *quasi experiment*. Desain penelitian yang digunakan yaitu two groups (intervention and control). Populasi pada penelitian ini adalah lansia penderita hipertensi. Sampel kasus yaitu lansia dengan hipertensi yang diberi latihan senam sebanyak 21 lansia, sedangkan sampel kontrol adalah lansia dengan hipertensi yang tidak diberi senam yaitu 21 lansia sehingga berjumlah 42 responden di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Talang Jawa Kecamatan Merbau Mataram Lampung Selatan. Teknik sample yang digunakan yaitu purposive sampling dengan kriteria inklusi yaitu lansia menderita hipertensi dan tidak mengalami demensia, tidak mengkonsumsi obat tidur serta bersedia menjadi subjek penelitian. Pengumpulan data yaitu kedua kelompok (control dan intervensi) dilakukan dengan memberikan pertanyaan terhadap responden dalam bentuk kuesioner PSQI (Pittsburg Sleep Quality Index). Kuesioner ini memiliki tingkat konsisten internal dan koefisien reabilitas (alpha cronbach) 0,83 untuk ketujuh komponen diatas dan memiliki tingkat sensitifitas 89,6% dan

spesifitas 86,5 % (Buysse et al., 1989). Kemudian pada kelompok intervensi dilakukan senam lansia selama 7 kali

(2 kali dalam seminggu), sebelum senam lansia dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan nadi.

HASIL

Tabel 1
Kualitas Tidur Pada Lansia yang mengikuti Senam

Kualitas Tidur	Jumlah	Presentase (%)
Buruk	16	76.2
Baik	5	23.8
Total	21	100.0

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden yang mengikuti senam kualitas tidurnya

dalam kategori baik, yaitu sebanyak 12 responden (61,9%).

Tabel 2
Kualitas Tidur Pada Lansia yang tidak mengikuti Senam

Kualitas Tidur	Jumlah	Presentase (%)
Buruk	16	76.2
Baik	5	23.8
Total	21	100.0

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar responden yang tidak mengikuti senam kualitas tidurnya

dalam kategori buruk, yaitu sebanyak 16 responden (76,2%).

Tabel 3
Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi pada Lansia n=42

Kualitas Tidur	Mean	SD	t	p value	95% CI
Tidak Senam	6.42	1.8	2,257	0,030	0,129-2,35
Senam	5.19	1.7			

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa rata-rata kualitas tidur pada lansia yang tidak mengikuti senam adalah 6,42, dengan SD 1,8, sedangkan rata-rata kualitas senam pada lansia yang mengikuti senam adalah 5,19, dengan SD 1,7, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kualitas tidur pada lansia yang mengikuti senam dan

yang tidak mengikuti senam (mean 1,23). Hasil uji statistik didapatkan nilai $p\ value = 0,030$ ($p\ hitung < \alpha$), artinya pada $\alpha = 0,05$ dapat diartikan ada pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur penderita hipertensi pada Lansia.

PEMBAHASAN

Kualitas Tidur Pada Lansia yang mengikuti Senam

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden yang mengikuti senam kualitas tidurnya dalam kategori baik, yaitu sebanyak 13 responden (61,9%), namun masih dijumpai responden yang mengikuti senam kualitas tidurnya dalam kategori buruk, yaitu sebanyak 8 responden (38,1%).

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak merasa lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk. Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur Alimul (2008). Kozier (2008) menyatakan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tidur adalah faktor usia, lingkungan, kelelahan, gaya hidup, stress psikologis, alkohol dan stimulan, diet, merokok, motivasi, sakit, dan medikasi. Potter & Perry (2005) juga menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi tidur adalah penyakit fisik, obat dan zat, gaya hidup, pola tidur yang biasa dan mengantuk yang berlebihan pada siang hari, stress dan emosional, lingkungan, latihan dan kelelahan, serta asupan makanan dan kalori.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Cahyono (2013) Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. Yang

menunjukkan dari 17 lansia di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur pada kelompok intervensi kategori rata-rata kualitas tidur sebelum diberikan senam lansia sebesar 2,0. Diketahui pula bahwa dari 17 lansia di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur pada kelompok intervensi kategori rata-rata kualitas tidur setelah diberikan senam lansia sebesar 1,59. Hal tersebut menunjukkan ada peningkatan rata-rata kualitas tidur pada lansia setelah diberikan senam lansia di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur.

Menurut pendapat peneliti dengan berolahraga membuat tubuh akan mengeluarkan hormon adrenalin, serotonin, dopamine dan juga endorphin yang akan bekerja secara bersama-sama untuk membuat tubuh menjadi lebih baik. Saat berolahraga, tubuh akan mengeluarkan endorphin yang juga sebagai penghilang rasa sakit alami pada tubuh dimana dapat mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati sehingga pada saat tidur di malam hari kualitas tidur akan meningkat. Latihan yang paling baik untuk meningkatkan suasana hati adalah olahraga kardiovaskuler atau aerobik yang dilakukan secara teratur.

Hasil penelitian menunjukan terdapat 8 responden (38,1%) Lansia yang mengikuti senam tetapi kualitas tidurnya buruk itu dikarenakan saat lansia melakukan aktivitas di rumah peneliti tidak bisa mengontrol hal-hal yang bisa mempengaruhi kualitas tidur seperti (diet, gaya hidup, dan konsumsi obat). Menurut Aspani tahun 2014: Hal-hal yang mempengaruhi tidur yaitu:

1. Diet : Makan yang banyak mengandung L-Triptofan seperti keju, susu, daging, dan ikan tuna dapat menyebabkan seseorang

mudah tidur. Sebaliknya, minuman yang mengandung kafein maupun alcohol akan mengganggu tidur.

2. Gaya hidup : Kelelahan akan mempengaruhi pola tidur seseorang. Kelelahan tingkat menengah orang dapat tidur dengan nyenyak. Sedangkan pada kelelahan yang berlebihan akan menyebabkan periode tidur REM lebih pendek.
3. Obat-obatan : Obat-obatan yang dikonsumsi seseorang ada yang berefek menyebabkan tidur, ada pula yang sebaliknya mengganggu tidur. Misalnya, obat golongan amfetamin akan menurunkan tidur REM.

Kualitas Tidur Pada Lansia yang tidak mengikuti Senam

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden yang tidak mengikuti senam kualitas tidurnya dalam kategori buruk, yaitu sebanyak 16 responden (76,2%).

Menurut Azizah (2011), perubahan-perubahan pada diri manusia, antara lain perubahan fisik salah satunya adalah sistem saraf. Sistem susunan saraf mengalami perubahan anatomi dan atrofi yang progresif pada serabut saraf lansia. Lansia mengalami penurunan koordinasi dan kemampuan dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Penuaan menyebabkan penurunan persepsi sensori dan respon motorik pada susunan saraf pusat dan penurunan reseptor proprioseptif, hal ini terjadi karena susunan saraf pusat pada lansia mengalami perubahan morfologis dan biokimia, perubahan tersebut mengakibatkan penurunan fungsi kognitif. Koordinasi keseimbangan; kekuatan otot, reflek, perubahan postur dan peningkatan

waktu reaksi. Hal ini dapat di cegah dengan pemberian latihan koordinasi dan keseimbangan serta latihan untuk menjaga mobilitas dan postur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Cahyono (2013) Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. Yang menunjukkan dari 17 lansia di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur pada kelompok kontrol kategori rata-rata kualitas tidur sebelum penelitian sebesar 2,0. Diketahui pula bahwa dari 17 lansia di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur pada kelompok kontrol kategori rata-rata kualitas tidur sebelum penelitian sebesar 1,9412. Hal tersebut menunjukkan tidak ada peningkatan rata-rata kualitas tidur pada lansia kelompok kontrol setelah diberikan senam lansia di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur.

Menurut peneliti dalam penelitian ini terdapat lansia yang tidak mengikuti senam terdapat 5 responden (23.8%) kualitas tidurnya baik, hal ini dapat dipengaruhi oleh Faktor usia, dari karakteristik kelima responden tersebut masih direntang usia 50-61 tahu. Menurut Aspiani (2014) : Faktor usia sangat berpengaruh : Semakin bertambah umurnya semakin berkurang total waktu kebutuhan tidur. Hal ini dipengaruhi oleh pertumbuhan fisiologi dari sel-sel dan organ, pada neonati kebutuhan tidur tinggi karena masih dalam proses adaptasi dengan lingkungan dari dalam rahim ibu, sedangkan pada lansia sudah mulai terjadi degenerasi sel dan organ yang mempengaruhi fungsi dan mekanisme tidur.

Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi pada Lansia

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur penderita hipertensi pada Lansia di Wilayah Puskesmas Rawat Inap Talang Jawa Kecamatan Merbau Mataram Lampung Selatan Tahun 2016 (p value = 0,030).

Pengaruh proses penuaan menimbulkan berbagai masalah baik secara fisik, mental maupun sosial ekonomi. Secara umum kondisi fisik seseorang yang telah memasuki usia lanjut akan mengalami penurunan. Lansia lebih rentan terkena berbagai macam penyakit karena semakin bertambahnya umur maka akan mengalami penurunan fungsi organ. Penurunan kondisi fisik lansia berpengaruh pada kondisi mental dan psikososial pada lansia. Masalah mental yang sering dialami oleh lansia lebih banyak dipengaruhi karena faktor kesepian, ketergantungan, dan kurang percaya diri sehingga menyebabkan lansia mengalami depresi, kecemasan, dan stres. Kondisi mental dan psikis sosial pada lansia yang memicu bagi sebagian besar lansia mengalami gangguan tidur (Setiono, 2005).

Kualitas tidur berubah pada kebanyakan lansia. Episode tidur REM lansia cenderung memendek dan terdapat penurunan yang progresif pada tahap tidur NREM 3 dan 4. Beberapa lansia hampir tidak memiliki tahap 4, atau tidur yang dalam. Seorang lansia yang terbangun lebih sering di malam hari membutuhkan banyak waktu untuk jatuh tertidur. Akan tetapi, pada lansia yang berhasil beradaptasi terhadap perubahan fisiologis dan psikologis dalam penuaan lebih mudah memelihara tidur REM dan keberlangsungan dalam

siklus tidur yang mirip dengan dewasa muda (Potter & Perry, 2009).

Meningkatkan kualitas tidur dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dari asupan nutrisi, modifikasi lingkungan, kebersihan diri, dan olahraga. Olahraga merupakan cara efektif Rafiudin, R. (2004). Insomnia dan gangguan tidur lainnya. *Jakarta: PT Alex Media komputindo*. untuk meningkatkan kualitas tidur. Dua puluh menit berolahraga per hari sangat dianjurkan untuk menjaga tubuh tetap bugar dan mendapat tidur yang berkualitas (Rafiudin, 2004). Menurut Setiono (2005) olahraga usia lanjut perlu diberikan dengan berbagai patokan, antara lain beban ringan atau sedang, waktu relatif lama, dan bersifat aerobik. Beberapa contoh olahraga yang dapat dilakukan oleh lansia yaitu jalan kaki, olahraga yang bersifat rekreatif dan senam. Beberapa senam yang dapat dilakukan oleh lansia yaitu yoga dan senam. American Academy of Sleep Medicine telah melakukan penelitian terhadap olahraga yang dilakukan pada pagi hari selama 3,5-4 jam seminggu akan menurunkan gangguan tidur. Olahraga yang dilakukan kurang dari 3 jam seminggu pada pagi hari tidak membantu mengatasi gangguan tidur. Sedangkan olahraga yang dilakukan pada malam hari akan menyebabkan masalah gangguan tidur yang lebih berat (McCann, 2003). Olahraga senam lansia juga merangsang penurunan aktifitas saraf simpatis dan peningkatan aktifitas saraf para simpatis yang berpengaruh pada penurunan hormon adrenalin, norepinefrin dan katekolamin serta vasodilatasi pada pembuluh darah yang mengakibatkan transport oksigen keseluruh tubuh terutama otak lancar sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan nadi menjadi normal. Pada

kondisi ini akan meningkatkan relaksasi lansia. Selain itu, sekresi melatonin yang optimal dan pengaruh beta endorphin dan membantu peningkatan pemenuhan kebutuhan tidur lansia (Rahayu, 2008).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Cahyono (2013) Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. Ada perbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan senam lansia pada kelompok intervensi, dengan nilai t hitung sebesar 3,347 dan nilai p value sebesar 0,004 ($\alpha=0,05$).

Menurut peneliti senam lansia merupakan olahraga ringan dan mudah dilakukan bagi responden, tidak memberatkan yang diterapkan pada lansia yang dilakukan pada pagi hari meliputi latihan kepala dan leher, latihan bahu dan lengan, latihan tangan, latihan punggung, latihan paha dan kaki, latihan muka, latihan pernafasan, latihan relaksasi yang dilakukan 3 kali seminggu secara berselang seling selama 30 menit pada sore hari. Senam lansia yang diberikan tahapan latihan kebugaran jasmani yaitu rangkaian proses dalam setiap latihan, meliputi pemanasan, kondisioning (inti), dan penenangan (pendinginan). Semua senam dan aktifitas olahraga ringan tersebut sangat bermanfaat untuk menghambat proses degeneratif/penuaan. Apabila orang melakukan senam, peredaran darah akan lancar dan meningkatkan jumlah volume darah. Selain itu 20% darah terdapat di otak, sehingga akan terjadi proses indorfin hingga terbentuk hormon norepinefrin yang dapat menimbulkan rasa gembira, rasa sakit hilang, adiksi (kecanduan gerak) dan menghilangkan depresi. Dengan mengikuti senam lansia efek

minimalnya adalah lansia merasa berbahagia, senantiasa bergembira, bisa tidur lebih nyenyak, pikiran tetap segar. Senam lansia disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur. Tingkat kebugaran dievaluasi dengan mengawasi kecepatan denyut jantung waktu istirahat yaitu kecepatan denyut nadi sewaktu istirahat. Jadi supaya lebih bugar, kecepatan denyut jantung sewaktu istirahat harus menurun. Manfaat senam lainnya yaitu terjadi keseimbangan antara osteoblast dan osteoclast. Apabila senam terhenti maka pembentukan osteoblast berkurang sehingga pembentukan tulang berkurang dan dapat berakibat pada pengeroposan tulang.

KETERBATASAN PENELITIAN

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah penulis tidak melakukan restriksi terhadap variabel luar yang memengaruhi kualitas tidur seperti lingkungan dan gaya hidup. Selain itu, penulis sulit untuk melakukan kontrol terhadap penggunaan obat-obatan dan diet makanan responden secara langsung.

KESIMPULAN

1. Distribusi frekuensi responden yang mengikuti senam kualitas tidurnya dalam kategori baik, yaitu sebanyak 12 responden (61,9%).
2. Distribusi frekuensi responden yang tidak mengikuti senam kualitas tidurnya dalam kategori buruk, yaitu sebanyak 16 responden (76,2%).
3. Adanya pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur

penderita hipertensi pada Lansia di Wilayah Puskesmas Rawat Inap Talang Jawa Kecamatan Merbau Mataram Lampung Selatan Tahun 2016 (p value = 0,030).

SARAN

1. Bagi institusi pendidikan Hendaknya dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai salah satu pijakan untuk penelitian bidang keperawatan khususnya terapi non farmakologi untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.
2. Bagi institusi kesehatan

Hendaknya pelayanan seperti di posyandu lansia, panti jompo meningkatkan penggunaan senam lansia sebagai salah satu upaya untuk mengatasi masalah penurunan kualitas tidur dengan meningkatkan promosi dan mengajarkan senam lansia kepada masyarakat

3. Bagi peneliti selanjutnya Hendaknya memperhatikan faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia seperti penyakit fisik, obat-obatan dan substansi, gaya hidup, pola tidur, stres emosional, lingkungan, nutrisi

DAFTAR PUSTAKA

Alimul Aziz, H. (2008). Pengantar Konsep Dasar Keperawatan

Anggriyana, T. W. (2010). Senam Kesehatan Aplikasi Senam Untuk Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.

Aspiani, R. Y. (2014). Buku ajar asuhan keperawatan gerontik. Jakarta: Trans Info Media.

Azizah, L. M. R. (2011). Keperawatan lanjut usia. Yogyakarta: Graha Ilmu, 45.

Cahyono, K. H. (2012). Pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. Ungaran: STIKES Ngudi Waluyo.

Foley, D., Ancoli-Israel, S., Britz, P., & Walsh, J. (2004). Sleep disturbances and chronic disease in older adults: results of the 2003 National Sleep Foundation Sleep in America Survey. *Journal of psychosomatic research*, 56(5), 497-502.

KEMENKES, R., & Indonesia, K. K. R. (2013). Riset kesehatan dasar 2013. Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.

Kozier, B. (2008). *Fundamentals of nursing: concepts, process and practice*. Pearson Education.

Potter, P. A., & Perry, A. G. (2009). *Fundamental of nursing fundamental keperawatan*. Trans: Nggie

AF, Albar M. Ed: Hartanti.
7th ed. Jakarta: Salemba
Medika.

- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005).
Buku ajar fundamental
keperawatan: konsep,
proses, dan praktik.
- Prasadja, A. (2009). Ayo bangun
dengan bugar karena tidur
yang benar. Jakarta:
Penerbit Hikmah.
- Rafiudin, R. (2004). Insomnia dan
gangguan tidur
lainnya. Jakarta: PT Alex
Media komputindo.
- Rahayu, Sara. (2008). Hubungan
Antara Pengetahuan
Keluarga Dengan Dukungan
Keluarga Dalam Perawatan
DM Di Desa Pamong
Kecamatan Guntur
Kabupaten Demak . Dikutip
dari:
<http://digilib.unimus.ac.id>.
- Saryono, W. (2010). Kebutuhan Dasar
Manusia (KDM). Yogyakarta:
Nuha Medika.
- Setiono, M. A. (2005). Mengisi Hari
Tua dengan Bahagia.
- Statistik, B. P. (2010). Data Strategis
BPS 2010. BPS.