

PENDAMPINGAN LANSIA MELALUI SENAM LANSIA SEBAGAI UPAYA MENGATASI INSOMNIA

Lilik Pranata¹, Vincencius Surani^{2*}, Ketut suryani³,
Veroneka Yosefpa Winda Handayani⁴, Maria Tarisia Rini⁵

Universitas Katolik Musi Charitas, Palembang¹²³⁴⁵

Kata Kunci : senam, lansia, Insomnia

Correspondensi Author
vincentsurani@ukmc.ac.id

Abstrak : lansia sangat rentan terhadap penyakit satunya adalah gangguan tidur, salah satu yang menjadi permasalahan pada lansia adalah insomnia. Perlu adanya Intervensi yang dapat mengurangi gangguan tidur pada lansia dan salah satu olahraga fisik yang sederhana dan mudah dilakukan adalah senam. Senam berfokus pada gerakan yang dapat memberikan dampak positif relaksasi. Tujuan kegiatan pengabdian untuk Pendampingan Lansia Melalui Senam Lansia sebagai Upaya Mengatasi Insomnia. Metode yang digunakan dengan dilakukan pretes dan postes untuk melihat adanya gangguan tidur lansia, jumlah peserta pengabdian 15 orang lansia yang mengalami permasalahan insomnia. Lansia diajari senam, kemudian di dampingi dalam melakukan senam yang dilakukan 3 kali dalam Seminggu di pagi hari dengan durasi 10-15 menit.. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa senam tidak signifikan menurunkan gangguan tidur, akan tetapi perlu adanya kegiatan yang teratur dalam melakukan senam sehingga lansia dapat mendapatkan hasil yang maksimal. Maka Perlunya bagi keluarga yang mempunyai lansia dapat melakukan gerakan senam secara teratur juga dapat meningkatkan kesehatan pada lansia.

PENDAHULUAN

Tidur adalah fungsi vital yang penting. Tidur mendorong banyak fungsi seperti pemulihan tubuh, perbaikan jaringan, kekebalan tubuh kekebalan tubuh, regulasi, dan konsolidasi memori. Insomnia adalah salah satu keluhan yang paling umum pada pasien dengan kesehatan mental. Prevalensi insomnia lebih tinggi pada lansia dibandingkan dengan usia lainnya (Mukku et al., 2018). Penuaan bukanlah suatu penyakit melainkan suatu proses dimana berkurangnya daya tahan tubuh seseorang dalam menghadapi rangsangan dari dalam tubuh maupun luar tubuh (Pranata et al., 2020). Lansia adalah keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi Tubuh (Hardika & Pranata, 2019). Proses menua menyebabkan terjadinya perubahan struktural pada tubuh (Pranata Lilik, 2020a). Lansia sangat tergantung kepada orang lain terlebih pada lansia yang mengalami sakit, serta lansia yang tidak bersama keluarga (Pranata Lilik, 2020b). Ada

beberapa kondisi neurologis umum yang diketahui dapat menyebabkan insomnia. Kondisi seperti gangguan perilaku REM yang disebabkan oleh sinukleopati, kejang pada malam hari, dan neuropati perifer menyebabkan insomnia (Mukku et al., 2018). Kualitas tidur yang buruk dan insomnia pada lansia berkaitan dengan tekanan darah tinggi dan tingkat massa otot yang rendah. Olahraga teratur dan diet dapat membantu mengurangi masalah tidur pada lansia (Mete & Keskin, 2023). Kegiatan Pijat refleksi dan olahraga senam dapat memberikan rasa nyaman dan mengrangai kecemasan, sehingga mudah dalam istirahat atau tidur (Handayani et al., 2023). Hingga 40% orang dewasa mengalami insomnia, dengan kesulitan tidur, bangun lebih awal, atau merasa tidak segar saat bangun tidur. Prevalensi insomnia meningkat seiring bertambahnya usia. Faktor risiko lainnya termasuk faktor psikologis, stres, tidur siang, dan hiperarousal (Montgomery & Lilly, 2006) . perkembangan tingkat insomnia sebelum dan sesudah penerapan terapi murottal Al-Qur'an adalah adanya penurunan tingkat insomnia (Wijayanti & Husain, 2023). terapi guided imagery yang diterapkan memiliki efek yang signifikan dalam mengurangi insomnia pada lansia. Oleh karena itu, terapi guided imagery dapat digunakan sebagai intervensi untuk mencegah insomnia pada lansia (Neneng Kurnia Fitriani et al., 2023). Adanya perubahan kualitas tidur dan intensitas nyeri ke arah yang lebih baik setelah dilakukan kegiatan Tai chi (Zhang, 2023). Lansia yang melakukan kegiatan fisik dan olahraga lebih baik dari pada lansia yang tidak aktif (Barbosa, 2023). Setelah melihat hasil riset terdahulu yang menyatakan bahwa insomnia sangat mengganggu proses dari aktivitas lansia, dari hasil survey yang dilakukan di panti werda tempat kegiatan PkM di dapatkan hasil bahwa terdapat 15 lansia yang mengalami gangguan insomnia. Maka dengan permasalahan yang di temukan oleh Tim PkM maka menawarkan kegiatan yang mudah dan murah untuk dilakukan kegiatan menurunkan insomnia salah satunya adalah senam, kegiatan senam rutin dapat memebuta tubuh relaksasi sehingga dengan ada fungsi otak dan fisik akan memebantu mengurangi gangguan insomnia. Adapun tujuan dari kegiatan PkM ini untuk membantu lansia yang insomnia di panti werda agar dapat beraktivitas dengan baik sehari-hari.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Panti Werdha Sumara Banyuasin Sumatera Selatan, target peserat adalah lansia yang mengalami gangguan insomnia ringan hingga berat. Proses kegiatan dengan cara dengan mengelompokkan lansia yang mengalami gangguan tidur, berjumlah 15 orang, kemudian lansia dilakukan skrining awal dengan pretest untuk melihat seberapa Tingkat Gangguan Tidur. Insominia adalah kondisi ketika seseorang mengalami sulit tidur atau butuh waktu yang lama untuk bisa tidur. Kondisi lain yang bisa dialami adalah anda terbangun di malam hari dan tidak bisa tidur kembali. Kondisi ini tentu akan berdampak pada aktifitas anda keesokan harinya seperti menurunnya

produktivitas kerja. Insomnia ringan dengan tanda gejala lansia masih dapat tidur tetapi tidak dengan nyenyak, terbangun satu kali, insomnia sedang tanda gejala lansia terbangun lebih dari satu kali tetapi masih dapat tidur kembali, sedangkan tanda gejala berat, lansia tidak dapat tidur sama sekali dan dibarengi dengan gelisa. Kegiatan dilakukan sebanyak tiga kali dalam seminggu. Kegiatan dilakukan pada tanggal 17-24 September 2022, dilakukan pada hari senin, rabu dan Jumat, sedangkan untuk hari sabtu dilakukan untuk postes. Kegiatan diawali dengan edukasi terlebih dahulu dengan materi tentang insomnia pada lansia pemateri oleh Lilik Pranata, S.Kep., Ns., M.Kes, kemudian dilanjutkan dengan mengajari senam pada lansia dengan menyediakan alat dan bahan, setelah memahami, maka kegiatan senam dilakukan secara rutin, dan selalu didampingi oleh tim PkM, setelah itu diakhiri dengan kegiatan posttest pada lansia dengan mengukur kembali gangguan tidur lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Jenis kelamin dan usia peserta kegiatan

No	Jenis kelamin	frekuensi	Presentase (%)
1	Laki-laki	7	46
2	perempuan	8	54
	Total	15	100
	Usia	frekuensi	Presentase (%)
1	60-70	8	54
2	71-80	5	34
3	>80	2	12
	Total	15	100

Tabel diatas menunjukkan jenis kelamin peserta pengabdian pengabdian laki-laki berjumlah 7 (46%) dan perempuan 8 (54%) dan menunjukkan usia peserta kegiatan 60-70 tahun berjumlah 8 (40%) usia 71-80 tahun berjumlah 5(34 %) dan usia >80 Tahun berjumlah 2 (12 %).

Tabel 2. Kriteria nsomnia sebelum dan setelah dilakukan senam

No	Kriteria Insomnia	frekuensi	Presentase (%)
1	Ringan	5	34
2	sedang	10	66
3	Berat	0	0
	Total	15	100
1	Ringan	8	54
2	Sedang	7	46
3	Berat	0	0
	Total	15	100

Tabel diatas menunjukkan Kriteria insomnia sebelum dilakukan senam dengan Kriteria insomnia ringan 5 (34%) dan sedang 10 (66%) dan menunjukkan Kriteria insomnia setelah dilakukan senam dengan Kriteria insomnia ringan 8 (54%) dan sedang 7 (46%). Hasil kegiatan pengabdian di analisis dengan membanding antara nilai pretes dan posttest terjadi perubahan, yang sebelumnya sedang menjadi ringan, dan ada pula yang sedang tetap sedang, menunjukkan bahwa senam rematik secara angka tidak terlalu merubah atau mengurangi gangguan tidur pada lansia, maka tim pengabdian perlu memberikan gambaran bahwa kegiatan perlu adanya kegiatan yang intens dan kontinyu. Ini dapat terjadi juga kegiatan yang belum bisa dilakukan berljaut sehingga hasil belum bisa dilihat seutuhnya. Kegiatan pengabdian ini dengan senam sangat memberikan dampak baik mengurangi gangguan tidur tetapi ada efek lain yang positif yaitu dengan senam juga punya efek kebugaran untuk lansia, sehingga lansia dapat lebih relaks dan lebih mingkatkan daya tahan tubuh (Fari, 2021).



Gambar 1. Kegiatan senam (sebelah kiri adalah lansia peserta senam dan sebelah kanan adalah instruktur senam)

SIMPULAN DAN SARAN

Peserta pengabdian kepada masyarakat sangat antusias dalam mengikuti senam kegiatan dilakukan dengan gembira oleh lansia, walaupun hasil tidak menunjukkan pengurangan gangguan tidur yang signifikan dikarenakan hasil antara nilai pretest dan posttest tidak jauh berbeda, akan tetapi lansia merasa senam dan relaks setelah melakukan kegiatan senam, disarankan untuk pengelola panti atau masyarakat yang

mempunyai lansia, untuk lebih memperhatikan kegiatan dan aktivitas lansia dan memberikan kegiatan yang bermanfaat salah satunya adanya senam selain untuk memberikan efek mengurangi gangguan tidur juga memberikan rasa kebugaran pada lansia dan meningkatkan derajat kesehatan lansia. Sedangkan untuk lansia dengan insomnia sedang dapat dilakukan pengobatan lebih lanjut ke fasilitas kesehatan yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Barbosa, W. A. (2023). Effect Of Supervised And Unsupervised Exercise Training In Outdoor Gym On The Lifestyle Of Elderly People. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 1–11.
- Fari, A. I. L. P. A. S. S. (2021). Pendampingan Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia. *Jourindonesian Journal Of Community Service Nal Of Holistic Nursing Science*, 1(1), 156–161.
- Handayani, D. R. S., Rosyita, H., Putri, D. A., Waluyo, I., & Subu, M. A. (2023). *Effects Of Elderly Gymnastics And Reflexology Program On Anxiety Among Elderly Using The Generalized Anxiety Disorder Screener (GAD-7)*. 3(8), 1971–1977.
- Hardika, B. D., & Pranata, L. (2019). *Pendampingan Senam Lansia Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur*. 2(2), 5.
- Mete, B., & Keskin, L. (2023). Effects Of Sleep Quality And Insomnia Severity On Metabolic And Anthropometric Parameters In Elderly Individuals. *Cukurova Medical Journal*, 48.
- Montgomery, P., & Lilly, J. (2006). Insomnia In The Elderly. *Sleep Disorders*.
- Mukku, S. S. R., Harbishettar, V., & Sivakumar, P. T. (2018). Insomnia In Elderly: A Neglected Epidemic. *Journal Of Geriatric Mental Health*, 5(2).
- Neneng Kurnia Fitriani, Tantut Susanto, & Fahrudin Kurdi. (2023). *The Use Of Guided Imagery Therapy For Insomnia Prevention In The Elderly: Literature Review*. 3(3).
- Pranata, L., Indaryati, S., & Fari, A. I. (2020). *Pendampingan Lansia Dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif Dengan Metode Senam Otak*. 1(4), 5.
- Pranata Lilik. (2020a). *Fisiologi 2*. Universitas Katolik Musi Charitas.
- Pranata Lilik. (2020b). *Perawatan Lansia Di Era Pandemi Covid 19*. Universitas Katolik Musi Charitas.
- Wijayanti, T. T., & Husain, F. (2023). *Application Of Qur'an Murotal Therapy To The Level Of Insomnia In The Elderly In The Working Area Of Kedawung Health Center*. 1(3).

Zhang, F. (2023). Effects Of Tai Chi On Insomnia In Elderly People With Chronic Non-Specific Low Back Pain: A Study Protocol For A Randomized Controlled Trial. *Frontiers In Psychology*.