

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

Penelitian ini membahas tentang ”Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar”. Berdasarkan penelitian tanggal 22 - 28 Juni 2020, didapatkan 30 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Analisis statistik data hasil penelitian ditampilkan sebagai berikut:

#### A. Analisa Univariat

Analisis Univariat dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menganalisa data secara univariat untuk melihat distribusi karakteristik responden, skala insomnia sesudah melakukan senam lansia. Adapun hasil analisa univariat dapat dilihat pada tabel – tabel berikut ini :

**Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (Usia dan Jenis kelamin) Penderita Insomnia di Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2020**

No.	Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase
1.	<b>Usia</b>		
	a. 60 Tahun	1	3, 3%
	b. 61 Tahun	4	13, 3%
	c. 62 Tahun	3	10, 0%
	<b>d. 63 Tahun</b>	<b>6</b>	<b>20, 0%</b>
	e. 64 Tahun	3	10, 0%
	f. 65 Tahun	2	6, 7%
	g. 66 Tahun	3	10, 0%
	h. 67 Tahun	3	10, 0%
	i. 68 Tahun	3	10, 0%
	j. 69 Tahun	2	6, 7%
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100, 0%</b>
2.	<b>Jenis Kelamin</b>		
	a. Laki-laki	10	33, 3%
	<b>b. Perempuan</b>	<b>20</b>	<b>66, 7%</b>
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100, 0%</b>

(Sumber : Hasil Penelitian)

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 63 tahun yaitu sebanyak 6 orang (20, 0%), dan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 20 orang (66,7%).

**Tabel 4.2 Distribusi frekuensi skala insomnia sebelum dan sesudah melakukan senam lansia pada lansia di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2020**

Variabel	N	Mean	SD	Min-Max
Skala insomnia sebelum melakukan senam lansia	30	10,97	1,402	8-14
Skala insomnia sesudah melakukan senam lansia	30	8,87	1,332	6-12

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa rata-rata skala *insomnia* sebelum diberikan senam lansia sebesar 10,97 dengan skala *insomnia* terendah 8 dan skala insomnia tertinggi 14. Dan rata-rata skala *insomnia* sesudah diberikan senam lansia sebesar 8,87 dengan skala *insomnia* terendah 6 dan skala insomnia tertinggi 12.

## B. Analisa Bivariat

Analisa Bivariat dilakukan untuk melihat perbandingan pengurangan skala insomnia sebelum dan sesudah diberikan senam lansia. Perbedaan rata-rata pengurangan insomnia sebelum dan sesudah diberikan senam lansia oleh peneliti dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 4.3 Distribusi perbedaan rata-rata antara variabel insomnia sebelum dan sesudah diberikan senam lansia pada lansia di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2020**

variabel	N	Mean	SD	SE	Selisih Mean	P Value
sebelum diberikan Senam lansia	30	10,97	1,402	0.256	2,1	0.00
sesudah diberikan Senam lansia	30	8,87	1,332	0.243		

Berdasarkan Tabel 4.2 terlihat bahwa nilai rata-rata variabel skala insomnia sebelum diberikan senam lansia sebesar 10,97 dengan standar deviasi sebesar 1,402 dan nilai rata-rata setelah diberikan senam lansia sebesar 8,87 dengan standar deviasi sebesar 1,332. Selisih antara skala insomnia sebelum dan sesudah diberikan ialah 2,1.

Untuk nilai  $p=0,00$  ( $< 0,05$ ) yang artinya ada perbedaan yang signifikan rata-rata skala insomnia lansia sebelum dan sesudah diberikan senam lansia.

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

Penelitian ini membahas tentang "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2020".

#### **A. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.3 didapatkan bahwa hasil analisis data tentang perbedaan skala *insomnia* antara sebelum dan sesudah pemberian senam lansia, bahwa perbedaan sebelum dan sesudah pemberian senam lansia adalah 10.97 dengan sesudah pemberian senam lansia 8.87 dan nilai rata-rata penurunannya sebesar 2.1. Hasil uji statistik didapat nilai p value 0,00 ( $< 0,05$ ) maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan rata-rata antara skala *insomnia* sebelum dan sesudah pemberian senam lansia.

Menurut asumsi peneliti, Penurunan skala insomnia pada lansia ini disebabkan karena gerakan senam lansia yang dilakukan sudah sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP) senam lansia yang telah ditetapkan. Setiap gerakan yang dilakukan tidak dilakukan dengan asal-asalan namun sesuai dengan SOP, dimana pada penelitian ini lansia dapat melakukan senam lansia selama 30 – 60 menit 3 kali dalam seminggu di waktu sore hari. Adapun beberapa responden yang mengalami masalah dalam menerapkan senam lansia karena keterbatasan waktu untuk melakukan senam lansia, sehingga hasil uji responden sebelum dan sesudah tidak ada perubahan.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Ethyca, dkk (2017) yang menyatakan bahwa, penurunan skala insomnia ini dikarenakan adanya efek dari perlakuan senam yang bisa memberikan perasaan rileks dan kenyamanan saat tidur sehingga kualitas tidur meningkat, hal ini sesuai dengan pernyataan responden yang menyatakan bahwa mereka merasa lebih tenang pikirannya sehingga tidak mengalami stres.

Berdasarkan Lembar wawancara insomnia yang telah dijawab oleh responden setelah dilakukan senam lansia yang terdiri 8 item pertanyaan, responden mengalami penurunan dalam masalah tidurnya, item pertama menggali tentang lamanya tidur, item kedua menggali tentang mimpi, item ketiga menggali tentang kualitas tidur, item keempat menggali tentang masuk tidur, item kelima menggali tentang terbangun malam hari.

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa ada sebanyak 29 orang setelah diberikan senam lansia mengalami penurunan skala insomnia pada lansia, dengan rata-rata penurunan skala adalah 2. Menurut asumsi peneliti hal ini disebabkan karena senam lansia dilakukan selama 30 menit. Hal ini sesuai dengan teori D.Retnaningsih (2018) untuk mendapatkan hasil dalam mengurangi skala insomnia, senam lansia dilakukan minimal 10 menit. Semakin lama proses melakukan senam semakin memperlancar peredaran darah, sehingga menimbulkan rasa rileks dan lebih efektif dalam mengurangi skala insomnia.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diketahui juga bahwa ada sebanyak 1 orang responden setelah diberikan senam lansia tidak mengalami penurunan skala insomnia. Menurut asumsi peneliti hal ini disebabkan karena keterbatasan waktu untuk melakukan senam sehingga responden tidak menerapkannya, dimana waktu penilaian skala insomnia dilakukan pada hari terakhir melakukan senam. sehingga hal ini dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi responden.

## **B. Analisa Perbandingan**

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Etycha, dkk (2017) yang mengatakan bahwa ada perbedaan yang sangat bermakna atau ada pengaruh senam lansia penurunan skala *insomnia* pada lansia dengan mean sebelum diberikan senam lansia.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Etycha, dkk (2017) adalah pada penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *one group pre test- post test* dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* sedangkan pada penelitian Etycha, dkk (2017) menggunakan rancangan penelitian *quasi eksperimen* dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling.

Keunggulan pada penelitian ini adalah jumlah sampel dalam penelitian ini lebih banyak sehingga lebih akurat. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 orang sedangkan penelitian sebelumnya sebanyak 16 orang. Waktu pemberian senam lansia dalam penelitian ini

dilakukan selama 30 menit sedangkan pada penelitian sebelumnya dilakukan selama 15 menit.

Hasil uji *T-test* pada penelitian ini didapatkan hasil *P-Value* 0,000 dengan rata-rata penurunan skala *insomnia* 2,1 sedangkan penelitian sebelumnya hasil *P-Value* 0,002 dengan rata-rata penurunan skala *insomnia* 1,31. Hal ini sesuai dengan teori Sumedi, dkk (2010) yang menjelaskan bahwa untuk mendapatkan hasil dalam penurunan skala *insomnia*, senam lansia dilakukan minimal 10 menit, semakin lama proses senam semakin memperlancar peredaran darah, sehingga menimbulkan rasa rileks dan lebih efektif dalam penurunan skala *insomnia*.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian diatas, peneliti berpendapat bahwa ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan skala *insomnia* pada lansia di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar tahun 2020 dibuktikan dengan uji *T-test* yaitu uji beda dua mean independen didapat nilai sign (2- tailed)  $p = 0,00$   $p \text{ value} < 0,05$ , berarti ada perbedaan yang signifikan pemberian senam lansia terhadap penurunan skala *insomnia* pada lansia.

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari penelitian mengenai pengaruh senam lansia terhadap penurunan skala *insomnia* pada lansia di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar tahun 2020. Maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Rata-rata skala *insomnia* pada lansia yang menderita *insomnia* sebelum diberikan senam lansia adalah 10.97 dengan standar deviasi 1.402.
2. Rata-rata skala *insomnia* pada lansia yang menderita *insomnia* setelah diberikan senam lansia adalah 8.87 dengan standar deviasi 1.332.
3. Rata-rata penurunan skala *insomnia* pada lansia yang menderita *insomnia* sebelum dan sesudah diberikan senam lansia adalah 2,1.

#### **B. Saran**

##### **1. Aspek Teoritis**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan pengetahuan baru bagi perawat dan mahasiswa keperawatan dalam meningkatkan ilmu keperawatan, sebagai sumber referensi dan bacaan terkait senam lansia sebagai pengobatan non-farmakologi untuk penderita *Insomnia*.



## 2. Aspek Praktis

### a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi acuan ilmu pengetahuan terkait senam lansia dan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian terkait senam lansia menggunakan metode yang berbeda.

### b. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai tambahan referensi kepustakaan di Perpustakaan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

### c. Bagi Penderita dan Keluarga

Diharapkan bagi keluarga dan penderita *insomnia* untuk dapat melakukan senam di sore hari sebagai terapi non-farmakologi untuk penurunan skala insomnia.

### d. Bagi Posyandu Lansia

Diharapkan kepada pelaksana posyandu agar dapat menerapkan senam lansia dan memasukkan kedalam kegiatan aktifitas diposyandu lansia sebagai alat terapi non-farmakologi untuk menurunkan skala insomnia pada lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anwar. (2010). *Penanganan Gangguan Tidur Pada Lansia*. Journal.Unair. ac. id.
- Arikunto, Suharsimi.(2010). *Prosedur Penelitian*. Etheses.Uin Malang.ac.id.
- Aspuah, Siti. (2013). *Kumpulan Kuesioner Dan Instrumen Penelitian Kesehatan*, Cetakan pertama, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Aspiani, Y. R. (2014). *Asuhan Keperawatan Gerontik Jilid 2*. Jakarta timur, DKI jakarta: 1 247.
- Ardianti, Retno.(2017). *Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia*.(Studi di Posyandu Lansia Desa Ngudirejo Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang). Diss. Stikes Insan Cendekia Medika Jombang.
- Bestari, (2013). *Penerimaan Masa Lalu Terhadap Insomnia Pada Lansia* . Malang:Fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Dinas, Kesehatan. (2019). *Jumlah Insomnia di Kabupaten Kampar*. dinkes. Kamparkab.go. id.
- Dewi, Yulia Irvani.(2015) *Pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia yang insomnia*. Diss. Riau University.
- Ethyca, Sari and Aristina Halawa.(2017). *Senam Lansia Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Wreda Usia Anugerah Surabaya*." Prosiding Seminar Nasional dan Workshop Publikasi Ilmiah.
- Hidayat, (2014). *Riset Keperawatan Dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Selemba Medika.
- Kemenkes RI, (2015). *Analisis Lansia Indonesia*. Diakses Tanggal 25 April 2020 Dari <http://www.Kemkes.go.id>
- Kaplan, Benjamin, Jack A. Grebb, (2015). *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan perilaku psikiatri Klinis*: Jakarta, Indonesia.
- Maulana, F.,& SA, A. O. (2019). *Peningkatan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Melalui Metode Pembelajaran Penugasan Dalam Materi Pembelajaran Senam Lantai Pada Siswa Kelas XI IPS 2 SMA 2 Kota Sukabumi*. Utile: Jurnal Kependidikan,5(1),27-34.

- Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). *Pendidikan keperawatan gerontik*. Penerbit Andi.
- Notoadmojo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rinerka cipta.
- Notoadmojo. (2012). *Metodologi penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nursalam. (2011). *Metode Penelitian*. repository. umy. ac . id.
- Nursalam. (2015). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* . Jakarta:Salemba Medika.
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* : Jakarta : SalembaMedika.
- Puskesmas. (2019). *Jumlah Lansia* .di Wilayah Kerja Puskesmas Kampar.
- Pramana. (2012). *Defenisi Uji Sampel Paired T-Test*. <http://repository.unpas.ac.id/5719/Bab%20III.pdf>. Diperoleh pada tanggal 18 april 2020.
- Retnaningsih, d.,R.Apriana,Mariyati,(2018). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Skala Insomnia Pada Lansia* di Panti Wreda Harapan Ibu Ngaliyan Kota Semarang. *Jurnal Ners Widya Husada Semarang*, 2.1.
- Setiadi. (2010). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Edisi 2.Yongyakarta:Graha Ilmu.
- Siregar, (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri.
- Swanenghyun,(2015).*Metode Alat Ukur Insomnia*. Perpustakaan Universitass Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Sinta. (2010). *Pengaruh Aroma Terapi Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia* di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar. Skripsi, Fkep Unand.
- Syadiyah, H. (2018). *Keperawatan Lanjut Usia* . Griya Kebangon 2, Blok 12,No.14 Kebonagung, Sukodono, Sidiarjo.
- WHO. (2011). *World Healt Statistics 2011*. Library Cataloguing- in Publication Data.

Widiyanto. (2013). *Statiska Penerapan* . Bandung: Alfabeta.

Wungouw, H., & Hamel, S. R. (2018). *Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia di Kelurahan Angges Kecamatan Tahuna Barat.* angustifolia dalam menurunkan Risiko Insomnia. Majority volume 6 nomor . e- journal keperawatan (e-Kp) Volume 6 Nomor 2,1,1-8.