

## **BAB 7**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **7.1 Kesimpulan**

Penelitian mengenai hubungan frekuensi senam dengan derajat insomnia pada lansia di Panti Werdha Bhakti Luhur Tropodo yang dilaksanakan pada 24 Juli 2017 sampai 28 Juli 2017 dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sangat kurang baik merupakan klasifikasi frekuensi senam yang paling banyak pada lansia di Panti Werdha Bhakti Luhur Tropodo.
2. Insomnia ringan merupakan klasifikasi derajat insomnia yang paling banyak pada lansia di Panti Werdha Bhakti Luhur Tropodo.
3. Tidak terdapat hubungan antara frekuensi senam dengan derajat insomnia pada lansia di Panti Werdha Bhakti Luhur Tropodo.

#### **7.2 Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran untuk penelitian selanjutnya, yaitu:

1. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan populasi yang berbeda dengan jumlah yang lebih besar dan memerhatikan faktor-faktor lain yang dapat mengakibatkan insomnia selain frekuensi senam, serta faktor ketepatan mengikuti gerakan senam dan ketaatan responden dalam melakukan senam sesuai durasi waktunya.

2. Perlu penelitian lebih lanjut mengenai hubungan faktor risiko lainnya, seperti penyakit penyerta atau psikologis dan sebagainya yang mempengaruhi derajat insomnia.
3. Lakukan *follow-up* pada lansia yang mengalami insomnia (ringan, sedang, atau berat) dengan cara menghubungkan dengan tenaga medis yang berkompeten sehingga keluhan tersebut dapat segera teratasi.
4. Untuk lansia diharapkan dapat mengetahui informasi tentang faktor lain yang dapat menyebabkan insomnia, juga mencegah atau mengatasi insomnia selain senam lansia.
5. Untuk panti werdha diharapkan agar dapat memerhatikan faktor lain yang dapat menyebabkan insomnia, juga cara pencegahan dan mengatasinya.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Maramis WF. Makin Bijaksana Dalam Usia Lanjut. *In: Siap Menjadi Tua*. Malang: Dioma; 2003. p. 3, 15–6, 22–5.
2. Departemen Kesehatan RI. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. *In: Undang - Undang Negara Republik Indonesia* [Internet]. 1998. [cited 2017 Apr 23]. Available from:  
<http://www.bpkp.go.id/uu/filedownload/2/45/438.bpkp>.
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Populasi Lansia Diperkirakan Terus Meningkat Hingga Tahun 2020. *In: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia* [Internet]. 2013 [cited 2017 Apr 23]. p. 1. Available from:  
<http://www.depkes.go.id/pdf.php?id=13110002>
4. Hulisz D, Duff C. *Assisting Seniors With Insomnia: A Comprehensive Approach*. *In: Medscape*. [Internet]. 2009 [cited 2017 Apr 23]. Available from:  
[http://www.medscape.com/viewarticle/706336\\_1](http://www.medscape.com/viewarticle/706336_1)
5. Astuti NMH. Penatalaksanaan Insomnia pada Usia Lanjut. Fakultas Kedokteran Udayana [Internet]. [cited 2017 Apr 23]. Available from:  
<http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/viewFile/5119/3912>
6. Cahyono NW. Pengaruh Senam Lansia terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. Program Studi STIKES Ngudi Waluyo Ungaran [Internet]. [cited 2017 Mar 26]. Available from:

- <http://perpusnwu.web.id/karyailmiah/documents/3556.pdf>
7. Ghaddafi M. Tatalaksana Insomnia Dengan Farmakologi atau Non-Farmakologi. Universitas Udayana [Internet]. 2013. [cited 2017 Mar 26]. p.1–17. Available from: <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=82606&val=970>
  8. Departemen Kesehatan. Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia. Departemen Kesehatan [Internet]. 2016. [cited 2017 Mar 26]. p. 1–6. Available from: [file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/infodatin lansia 2016.pdf](file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/infodatin%20lansia%202016.pdf)
  9. Maryam RS, Ekasari MF, Rosidawati, Jubaedi A, Batubara I. Menengenal Usia Lanjut dan Perawatannya [Internet]. Jakarta: Salemba Medika. 2008. [cited 2017 Mar 26]. Available from: [https://books.google.co.id/books?id=jxpDEZ27dnwC&pg=PA46&dq=menua&hl=id&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=menua&f=false](https://books.google.co.id/books?id=jxpDEZ27dnwC&pg=PA46&dq=menua&hl=id&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=menua&f=false)
  10. Copel LC. Kesehatan Jiwa & Psikiatri: Pedoman Klinis Perawat. 2nd ed. Jakarta: Buku Kedokteran EGC. 2007. p. 309-311
  11. WHO. *Physical Activity and Older Adults*. World Health Organization [Internet]. 2015 [cited 2017 Mar 28]. Available from: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_olderadults/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/en/)
  12. Suroto. Pengertian Senam, Manfaat Senam, dan Urutan Gerakan. Universitas Diponegoro [Internet]. 2004 [cited 2017 Mar 28]. p. 2-6-35. Available from:

- <http://eprints.undip.ac.id/19894/1/3-ki-mku-04.pdf>
13. Oswari E. *Menyongsong Usia Lanjut dengan Bugar dan Bahagia*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan; 1997. p. 113-117
  14. Mayo Clinic Staff. EEG (Electroencephalogram). Mayo Clinic [Internet]. 2014. [cited 2017 Apr 24]. Available from: <http://www.mayoclinic.org/tests-procedures/eeg/basics/definition/prc-20014093>
  15. Weiner IB, Freedheim DK, Schinka JA, Velicer WF. *Handbook of Psychology*. New Jersey: Wiley [Internet]. 2003 [cited 2017 Apr 25]. p. 360-364. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=07UXE4gG3PcC&pg=PA361&dq=rem+nrem&hl=id&sa=X&ved=0ahUKEwjx3dGcor3TAhVCfrwKHUNCDIYQ6AEIKzAB#v=onepage&q&f=true>
  16. G. W. *Mengatasi Insomnia: Cara Mudah Mendapatkan Kembali Tidur Nyenyak Anda*. 1st ed. Yogyakarta: Katahati. 2010. p. 1-26-128
  17. Lee-Chiong TL. *Sleep: A Comprehensive Handbook*. New Jersey: Wiley-Liss [Internet]. 2006 [cited 2017 Apr 25]. p. 19-21. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=aNhAk4knmukC&pg=PA19&dq=rem+nrem&hl=id&sa=X&ved=0ahUKEwjx3dGcor3TAhVCfrwKHUNCDIYQ6AEIRDAE#v=onepage&q=rem+nrem&f=true>
  18. Martin L. *Sleep Disorders in Older Adults*. MedlinePlus [Internet]. 2016 [cited 2017 Apr 25]. Available from: <https://medlineplus.gov/ency/article/000064.htm>
  19. Smith MT, Wegener ST. *Measures of Sleep: The Insomnia Severity Index, Medical Outcomes Study (MOS) Sleep*

- Scale, Pittsburgh Sleep Diary (PSD), and Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Vol. 49, *Arthritis & Rheumatism*. Wiley Subscription Services, Inc., A Wiley Company [Internet]. 2003 [cited 2017 Mar 30]. p. S184–96. Available from: <http://doi.wiley.com/10.1002/art.11409>
20. Rohmawati Z. Korelasi Antara Frekuensi Senam Lansia dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta. Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta [Internet]. 2012 [cited 2017 Mar 30]. Available from: [http://opac.unisayogya.ac.id/951/1/NASKAH\\_PUBLIKASI.pdf](http://opac.unisayogya.ac.id/951/1/NASKAH_PUBLIKASI.pdf)
21. Husna E, Susanti E, Putra Y, Junios J. Perbedaan Tingkat Insomnia Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Senam Lansia Di PSTW Kasih Sayang Ibu Tahun 2015. Vol. 6, *Jurnal Kesehatan STIKes Prima Nusantara Bukittinggi*. [Internet]. 2015 [cited 2017 Mar 30]. Available from: <http://ejournal.stikesprimanusantara.ac.id/index.php/JKPN/article/view/248/pdf>
22. Swanenghyun G. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Insomnia Severity Index versi Indonesia (ISI-INA) pada Remaja Jalanan di Yogyakarta. Pendidikan Dokter Universitas Gajah Mada. Universitas Gadjah Mada [Internet]. 2015 [cited 2017 Apr 20]. Available from: [http://etd.repository.ugm.ac.id/index.php?act=view&buku\\_id=79332&mod=penelitian\\_detail&sub=PenelitianDetail&typ=html](http://etd.repository.ugm.ac.id/index.php?act=view&buku_id=79332&mod=penelitian_detail&sub=PenelitianDetail&typ=html)

23. Khasanah K, Hidayati W. Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “ MANDIRI ” Semarang. *J Nurs Stud* [Internet]. 2012. [cited 2017 Apr 20]. p. ;1(1):189–96. Available from: <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnursing>
24. Ruper S. *Female Hormones and Insomnia: One Thing You Need to Know*. Paleo for Women [Internet]. 2015. [cited 2017 Apr 20]. Available from: <http://paleoforwomen.com/female-hormones-and-insomnia-one-thing-you-need-to-know/#>
25. Prayitno A. Gangguan pola tidur pada kelompok usia lanjut dan penatalaksanaannya [Internet]. 2002. [cited 2017 Oct 9]. p. 1–8. Available from: [https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/35347587/Prayitno.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1507570689&Signature=mdd5Be8o%2BqgMsAYp%2FNcg3yrHCD4%3D&response-content-disposition=inline%3Bfilename%3DGangguan\\_pola\\_tidur\\_pada\\_kelompok\\_u](https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/35347587/Prayitno.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1507570689&Signature=mdd5Be8o%2BqgMsAYp%2FNcg3yrHCD4%3D&response-content-disposition=inline%3Bfilename%3DGangguan_pola_tidur_pada_kelompok_u)
26. Dayamaes, Rizhky. Gambaran Fungsi Kognitif Pasien Klien Usia Lanjut di Posbindu Rosella Legoso Wilayah Kerja Puskesmas Ciputat Timur Tangerang Selatan [Internet]. 2013 [cited 2017 Oct 30]. Available from: [http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/25646/1/rizhsky dayamaes. - fkik.pdf](http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/25646/1/rizhsky%20dayamaes.%20-fkik.pdf)
27. Pascana YA. Perbedaan Fungsi Kognitif antara Lansia Insomnia dan Tidak Insomnia di Pantj Werdha Dharma Bhakti Surakarta. Universitas Sebelas Maret [Internet]. 2011 [cited 2017 Oct 30]. Available from:

- <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/download/23247/NDg3MzQ=/Perbedaan-Fungsi-Kognitif-Antara-Lansia-Insomnia-Dan-Tidak-Insomnia-Di-Panti-Wredha-Dharma-Bakti-Surakarta-abstrak.pdf>
28. Williams K, Kemper S. *Exploring Interventions to Reduce Cognitive Decline in Aging*. NCBI [Internet]. 2010 [cited 2017 Nov 2]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2923489/>
  29. Wahyuningsih, Atik Setiawan dkk. Hubungan Kadar Gula Darah dengan Insomnia pada Penderita Diabetes Melitus. *The Indonesian Journal of Health Science*, Vol. 7, No.1 [Internet]. 2016 [cited 2017 Nov 2]. p. 58. Available from: <https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjvqeGDyKLXAhVFNY8KHWGRA7IQFggoMAA&url=http%3A%2F%2Fjurnal.unmuhjember.ac.id%2Findex.php%2FTIJHS%2Farticle%2Fdownload%2F385%2F264&usg=AOvVaw2cvREiexVbfUhFy7Hx0Xjr>
  30. C, Erytromisin. Hubungan antara Derajat Insomnia dengan Derajat Hipertensi Pasien Rawat Jalan di Puskesmas Gubug I Kabupaten Grobogan.. 2012 [cited 2017 Nov 3]; Available from: <http://eprints.ums.ac.id/22014/15/PUBLIKASI.pdf>
  31. Dewi, Putu Arysta, dkk. Angka Kejadian serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia di Panti Sosial TresnaWerda Wana Seraya Denpasar Bali Tahun 2013. Universitas Udayana [Internet]. 2014 [cited 2017 Nov 2].