

**PENGARUH SENAM BUGAR DAN RELAKSASI NAFAS  
DALAM TERHADAP KUALITAS TIDUR  
PADA LANSIA**

(Studi Di Dusun Buluh Desa Dakiring Kec. Socah Kab. Bangkalan)

**NASKAH PUBLIKASI**

**Diajukan Dalam Rangka Untuk Melengkapi Sebagian  
Persyaratan Menjadi Sarjana Keperawatan**



Oleh :

AHMADI  
17142010049

**PROGRAM STUDI  
KEPERAWATANSTIKES  
NGUDIA HUSADA MADURA  
2021**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PENGARUH SENAM BUGAR DAN RELAKSASI NAFAS  
DALAM TERHADAP KUALITAS TIDUR  
PADA LANSIA**

(Studi Di Dusun Buluh Desa Dakiring Kec. Socah Kab. Bangkalan)

**NASKAH PUBLIKASI**

Disusun Oleh :

**Oleh :**

**AHMADI**  
**NIM : 17142010049**

Telah disetujui pada tanggal :

11 Agustus 2021

Pembimbing



Alvin Abdillah S.Kep.,Ns.,M.A.P.,M.Kep  
NIDN.0725019004

# THE EFFECT OF FIT EXERCISE AND BREATH RELAXATION ON SLEEP QUALITY IN THE ELDERLY

*(Study in Buluh Hamlet, Dakiring Village, Kec. Socah Kab. Bangkalan)*

Ahmadi, Alvin Abdillah S.Kep.,Ns.,M.A.P.,M.Kep

## **ABSTRACT**

*Elderly is the final phase in the process of life that often occurs holistically, both in terms of biological, physiological, psychological, social and spiritual. These changes are natural or natural as a result of the aging process. Elderly is the final stage experienced by every human being accompanied by a decrease in the function of the body's organs. With age, the need for sleep in the elderly tends to decrease. The purpose of this study was to analyze the effect of fitness exercise and deep breathing relaxation on sleep quality in the elderly.*

*This study used a quasi-experimental design. The independent variables are fitness training and deep breathing relaxation, while the dependent variable is sleep quality. The population is 64 elderly and samples of 13 treatment groups and 13 control groups were taken by simple random sampling. This research was conducted in Buluh Hamlet, Dakiring Village, Socah District, Bangkalan Regency in June 2021 and statistical tests using paired T-test,*

*Wilcoxon test and Mann Whitney test. This research has conducted an ethical feasibility test with certificate number 1013/KEPK/STIKES-NHM/EC/V/2021 at KEPK STIKes Ngudia Husada Madura.*

*The results showed that respondents who experienced sleep disturbances after doing fitness exercises and deep breathing relaxation obtained good sleep quality as many as 13 respondents. Based on the sleep quality test, the  $p$  value = 0.000, so it can be concluded that there is an effect of fitness exercise and deep breathing relaxation on sleep quality in the elderly in Buluh Hamlet, Dakiring Village, Kec. soka.*

*Based on the results of the study, fitness exercise and deep breathing relaxation can improve sleep quality in the elderly. It is expected that the elderly can overcome sleep disorders by using effective exercise techniques and deep breathing relaxation.*

**Keywords: Sleep Quality, Fitness Exercise, Deep Breathing Relaxation, Elderly.**

## PENDAHULUAN

Lanjut usia ialah sesuatu bagian dari sesi ekspedisi hidup manusia. Lanjut usia bukan ialah sesuatu penyakit tetapi ialah sesi dari sesuatu proses kehidupan yang di tandai dengan penyusutan keahlian badan buat menyesuaikan diri dengan stress area. Lanjut usia ialah fase akhir dalam proses kehidupan. perihal yang normal ataupun alami selaku akibat dari proses penuaan (Riska et al., 2020). Lanjut usia ialah sesi akhir yang dirasakan oleh tiap manusia dengan diiringi oleh penyusutan guna organ badan. Bersamaan dengan bertambahnya umur, kebutuhan tidur pada lanjut usia cenderung menurun (Rohmawati et al., 2020).

Mutu tidur yang baik dilihat dari ciri indikasi mutu tidur antara lain ialah nampak fresh serta fit dikala bangun dipagi hari, terpenuhinya kebutuhan tidur cocok dengan pertumbuhan umur seorang, kebutuhan tidur pada umur lanjut 5- 8 jam buat melindungi keadaan raga. Ketidacukupan mutu tidur bisa menimbulkan rusaknya memori serta keahlian kognitif. Aspek utama kenaikan kesehatan buat lanjut usia salah satunya merupakan dengan memelihara tidur yang efisien buat proses pemulihan guna badan hingga tingkatan fungsional yang maksimal. sehingga seorang tersebut tidak memperlihatkan keterjagaan disiang hari guna menuntaskan tugas masing- masing hari serta menikmati

mutu hidup yang besar( Hafiza, 2014) dalam (Asmaroh, 2020).

Bagi WHO tahun 2014, populasi lanjut usia di Indonesia ialah penduduk indonesia diatas 60 tahun yang diperkirakan jadi 2 kali lipat 12% serta hendak meningkat jadi 22% tahun 2050. Di Indonesia jumlah lanjut usia bisa menggapai 20, 24 ataupun setara dengan 8, 03% dari seluruh penduduk Indonesia pada tahun 2014 Tubuh Pusat Statistik. Di Indonesia dekat 750 per tahun lanjut usia hadapi kendala tidur. Prevalensi di Indonesia ialah dekat 50% Depkes RI( 2010). Lanjut usia dengan umur 65 tahun, 50% yang tinggal di rumah hadapi kendala tidur serta 66% lanjut usia hadapi kendala tidur tinggal dengan diberikan sarana perawatan jangka panjang. Dari angka yang terus bertambah, terdapat sebagian aspek yang bisa menimbulkan kendala mutu tidur (Pudyastuti, 2019).

Bersumber pada riset pendahuluan yang dicoba pada bertepatan pada 18 maret 2021 pada lansia di Dusun Buluh Desa Dakiring Kec. Socah Kab. Bangkalan dari 10 orang lansia ditemukan kualitas tidur baik sebanyak 2 orang dan sebanyak 8 orang di temukan mengalami kualitas tidur buruk.

Aspek yang bisa pengaruhi mutu tidur ialah umur, penyakit raga, obat-obatan serta zat tertentu, style hidup, tekanan pikiran, emosional, konsumsi

santapan serta kalori, serta area. Mutu tidur dikatakan baik bila tidak menampilkan isyarat minimnya durasi tidur serta tidak hadapi permasalahan sepanjang tidur. Kendala tidur bisa menimbulkan akibat fisiologis serta biologis (Pudyastuti, 2019).

Akibat kendala tidur secara fisiologis ialah kendala mutu tidur bisa menyebabkan disfungsi siang hari, menyusutnya kesehatan, keletihan, penyusutan kegiatan tiap hari, serta menyusutnya energi tahan badan. Kendala mutu tidur secara biologis berakibat pada penyusutan guna kognitif. Serta secara bertepatan, berhubungan dengan melambatnya psikomotor serta kendala konsentrasi (Pudyastuti, 2019).

Solusi yang dilakukan dalam mengatasi gangguan kualitas tidur dapat ditangani secara farmakologi dan nonfarmakologis (Sari, E, 2018). Metode relaksasi napas dalam ialah proses yang bisa membebaskan ketegangan serta mengembalikan penyeimbang badan. Metode napas dalam bisa tingkatan konsentrasi pada diri, memudahkan buat mengendalikan napas, tingkatan oksigen dalam darah dan memberikan rasa tenang sehingga membuat diri jadi lebih rileks sehingga membantu buat memasuki kondisi tidur, karena dengan tata cara meregangkan otot-otot hendak membuat suasana hati jadi lebih tenang dan pula lebih santai. Dengan suasana ini lebih tenang dapat membantu

mencapai kondisi gelombang alpha yang yakni suatu keadaan yang sangat diperlukan seseorang buat dapat memasuki fase tidur lebih dini. Dengan keadaan rileks pula dapat memberikan kenyamanan dikala saat sebelum tidur sehingga para lanjut usia bisa mengawali tidur dengan mudah (Syamsiyah, 2019).

Selain terapi nonfarmakologis diatas, berdasarkan penelitian berkata salah satu pengobatan non farmakologis buat tingkatan mutu tidur lanjut usia merupakan dengan berolahraga senam lanjut usia (Sari, E, 2018). Salah satu metode yang hendak dicoba buat menanggulangi kendala mutu tidur pada lanjut usia ialah dengan latihan senam fit lanjut usia. Senam lanjut usia kerap dicoba secara berkelompok sehingga membagikan perasaan aman serta nyaman bersama sesama manusia lanjut umur yang lain dalam menempuh kegiatan hidup (Oktaviani, 2020).

#### **METODE PENELITIAN**

Riset ini memakai desain quasy eksperiment. Variabel independennya adalah senam bugar dan relaksasi nafas dalam sedangkan variabel dependennya adalah kualitas tidur. Populasinya 64 lansia dan sampel 13 kelompok perlakuan serta 13 kelompok kontrol yang diambil secara sederhana random *sampling*, menggunakan uji pairedD T test, wilcoxon dan mann whitney test. Penelitian ini sudah dilakukan

uji kelayakan etik dengan no sertifikat 1013/KEPK/STIKES-NHM/EC/V/2021 di KEPK STIKes Ngudia Husada Madura.

## HASIL

### 4.1 Data Umum

#### 4.1.1 Distribusi daerah

Dilakukan di Dusun Buluh Desa Dakiring Kecamatan Socah Kabupaten Bangkalan.

#### 4.1.2 Karakteristik berdasarkan usia

Pada tabel dapat diketahui usia lansia pada kelompok perlakuan hampir seluruh dari lansia berusia 60-74 tahun (*Elderly*) sebanyak 12 lansia (92,30%) dan pada kelompok kontrol usia lansia sebagian besar adalah usia 60-74 tahun (*Elderly*) sebanyak 9 lansia (69,23%).

Usia	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
<i>Middle age</i>	0	0	1	7,70
<i>Elderly</i>	12	92,30	9	69,23
<i>Old</i>	1	7,70	3	23,07
<i>Very old</i>	0	0	0	0
Total	13	100	13	100

Sumber: Data Primer Juni 2021

#### 4.1.3 Karakteristik berdasarkan Jenis kelamin

Dari tabel dibawah dapat diketahui hampir sebagian besar Lansia kelompok perlakuan berjenis kelamin perempuan sebanyak 7 lansia (53,85%) dan kontrol lansia berjenis kelamin perempuan sebanyak 9 lansia (69,23%).

Jenis Kelami	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	6	46,15	4	30,77
Perempuan	7	53,85	9	69,23
Jumlah	13	100	13	100

### 4.2 Data Khusus

4.2.1 Perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah tindakan senam bugar dan relaksasi nafas dalam pada kelompok perlakuan.

Berdasarkan table 4.3 didapatkan bahwa dari 13 lansia sebelum dilakukan tindakan senam bugar dan relaksasi nafas dalam yang mengalami gangguan kualitas tidur dengan mean 8,15 setelah dilakukan tindakan wudhu sebelum tidur dengan mean 3,38 di Dusun Buluh Desa Dakiring Kec. Socah Kab. Bangkalan.

Hasil Uji Normalitas data di dapatkan  $p\text{ value} > 0,05$  dengan *Pre* sebesar ( $p = 0,163$ ) dan *Post* sebesar ( $p = 0,043$ ) artinya  $p > \alpha$  sehingga menggunakan uji *paired T test*.

Setelah dilakukan uji *paired T test* didapatkan  $p\text{-value} 0,000 < \alpha (0,05)$  sehingga  $H_1$  ditolak yang artinya ada perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan senam bugar dan relaksasi nafas dalam pada lansia di Dusun Buluh Desa Dakiring Kec. Socah Kab. Bangkalan.

Kode responden	PRE	POST
1	10	5
2	6	2
3	10	4
4	12	3
5	9	4
6	8	2
7	7	5
8	10	3
9	6	3
10	7	3
11	8	3
12	7	2
13	6	5
Mean (rata-rata)	8,15	3,38
Sig.(2-tailed)	,000	
P-Value normalitas	0,168	0,043
P-Value	0,000	

Sumber : Data Primer juni 2021

4.2.2 Perbedan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan tindakan pada kelompok kontrol.

Didapatkan bahwa dari 13 lansia pada kelompok kontrol dengan mean 8,07 setelah dilakukan tindakan pada kelompok kontrol di Dusun Buluh Desa Dakiring Kec. Socah Kab. Bangkalan dengan mean 7,53.

Hasil Uji menggunakan shapiro-wilk di dapatkan  $p$  value  $< 0,05$  dengan Pre sebesar ( $p = 0,029$ ) dan Post sebesar ( $p = 0,180$ ) artinya nilai  $p < \alpha$ .

Setelah dilakukan uji wilcoxon didapatkan nilai  $p$ -value 0.410 yang berarti  $>$  dari  $\alpha$  (0.05) sehingga  $H_0$  diterima artinya tidak ada perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan tindakan pada kelompok kontrol di Dusun Buluh Desa Dakiring Kec. Socah Kab. Bangkalan.

Kode responden	PRE	POST
1	6	7
2	5	8
3	10	10
4	9	4
5	7	9
6	6	4
7	8	7
8	12	12
9	16	13
10	6	4

11	8	9
12	7	7
13	5	4
Mean (rata-rata)	8,07	7,53
P-Value normalitas	0,029	0,180
P-Value	0,410	

4.2.3 Pengaruh senam bugar dan relaksasi nafas dalam terhadap kualitas tidur.

Kode Responden	Kelompok Perlakuan			Kelompok Kontrol		
	Pre	Post	Selisih	Pre	Post	Selisih
1	10	5	5	6	7	1
2	6	2	4	5	8	3
3	10	4	6	10	10	0
4	12	3	9	9	5	5
5	9	4	5	7	9	2
6	8	2	6	6	4	2
7	7	5	2	8	7	1
8	10	3	7	12	12	0
9	6	3	3	16	13	3
10	7	3	4	6	4	2
11	8	3	5	8	9	1
12	7	2	5	7	7	0
13	6	5	1	5	4	1
Mean (rata-rata)	8,15	3,38	4,76	8,07	7,53	1,61
P-Value normalitas		0,168			0,029	
P-Value	0,000					

Berdasarkan tabel didapatkan bahwa dari 13 lansia selisih kualitas tidur pengaruh senam bugar dan relaksasi nafas dalam pada kelompok perlakuan dengan mean 3,38. Sedangkan selisih pada kelompok kontrol menunjukkan adanya kualitas tidur dengan mean 8,03.

Hasil menggunakan uji shapiro-wilk di dapatkan  $p$  value  $> 0,05$  dengan kelompok perlakuan sebesar ( $p = 0,168$ ) dan dengan kelompok kontrol sebesar ( $p = 0,029$ ) artinya salah satu dari data tidak normal sehingga untuk mengetahui pengaruh senam bugar dan relaksasi nafas dalam terhadap kualitas tidur pada lansia.

Setelah dilakukan uji mann whitney

*test* didapatkan nilai  $\rho$ -value  $>\alpha$  (0.05) sehingga  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak yang artinya ada pengaruh senam bugar dan relaksasi nafas dalam terhadap kualitas tidur pada lansia di Dusun Buluh Desa Dakiring Kec. Socah Kab. Bangkalan.

## PEMBAHASAN

### 5.1 Perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan tindakan senam bugar dan relaksasi nafas dalam pada kelompok perlakuan

Berdasarkan hasil penelitian dari 13 lansia setelah dilakukan perhitungan didapatkan nilai  $p$ -value  $\leq 0,05$  dengan demikian bisa dinyatakan kalau terdapat perbandingan penyusutan mutu tidur pada lanjut usia yang hadapi kendala tidur saat sebelum serta sesudah diberikan tindakan senam bugar dan relaksasi nafas dalam, sebelum diberikan tindakan senam bugar dan relaksasi nafas dalam terdapat 13 lansia yang mengalami gangguan tidur setelah diberikan tindakan senam bugar dan relaksasi nafas dalam semua responden mengalami penurunan kualitas tidur.

Periset berkomentar terdapatnya perbandingan mutu tidur pada kelompok perlakuan dikarenakan 13 lansia mengalami lamanya tidur di malam hari yang tidak teratur dan setelah mendapatkan tindakan senam bugar dan relaksasi nafas dalam dimana saat melakukan tindakan senam bugar dan relaksasi nafas dalam

memungkinkan bisa mengontrol lamanya tidur di malam hari dan mempermudah untuk mengatur nafas seperti lanjut usia merasa senang, enak senantiasa rileks, serta dapat tidur lebih nyenyak.

Hal ini di perkuat oleh teori (Widianti & Proverawati, 2010) Senam bugar lansia berguna buat membatasi proses degeneratif ataupun proses penuaan, meningkatkan fungsi organ tubuh, menurunkan kerja otot jantung dan keperluan oksigen sehingga kerja jantung optimal, bisa mempengaruhi dalam kenaikan imunitas dalam badan, menolong badan senantiasa fit, melatih otot serta persendian, serta menolong melenyapkan radikal leluasa didalam tubuh. Jadi dapat disimpulkan senam bugar lansia adalah latihan raga ringan buat tingkatkan energi tahan kardiorepirasi, kebugaran jantung dan paru, sirkulasi peredaran darah lancar dan mudah dilakukan oleh lansia. Metode relaksasi napas dalam ialah proses yang bisa membebaskan ketegangan serta mengembalikan penyeimbang badan. Metode napas dalam bisa tingkatkan konsentrasi pada diri, memudahkan buat mengendalikan napas. Dengan suasana ini lebih tenang bisa menolong menggapai keadaan gelombang alpha yang ialah sesuatu kondisi yang sangat dibutuhkan seorang buat bisa measuki fase tidur lebih dini. (Likah, 2008).

Bersumber pada riset Hendraman(

2010) dalam( Syamsiyah, 2019). Tentang pengaruh relaksasi napas dalam terhadap mutu tidur pada lanjut usia menampilkan terbentuknya kenaikan mutu tidur yang lebih baik sehabis diberikannya relaksasi napas dalam, dimana mutu tidur lanjut usia saat sebelum diberikan relaksasi napas dalam sebagian besar kurang baik ialah sebesar 88, 5%, sehabis hari awal pemberian perlakuan sebagian besar lanjut usia masih mempunyai mutu r yang kurang baik sebesar 63, 5%, sehabis 3 hari perlakuan mutu tidur lanjut usia sebagian besar masih kurang baik sebesar 52, 6% serta sehabis satu minggu perlakuan terjalain pergantian dimana didapatkan sebagian besar lanjut usia hadapi mutu tidur yang baik sebesar 68, 9%. Hasil riset ini pula menampilkan terdapat pengaruh yang efisien dalam pemberian relaksasi napas dalam terhadap mutu tidur lansia

Selain terapi relaksasi nafas dalam diatas ada olahraga senam lansia bersumber pada riset yang dicoba oleh (Pudjiastuti & Utomo, 2003) dalam (Sari, 2019). Salah satu metode yang hendak dicoba buat menanggulangi kendala mutu tidur pada lanjut usia ialah dengan latihan senam fit lanjut usia. Senam fit lanjut usia ialah senam aerobik keseriusan rendah yang dilaksanakan buat tingkatkan kebugaran jasmani jantung, paru serta mendesak jantung bekerja secara maksimal.

## **5.2 Perbedaan kualitas itidur sebelum dan sesudah dilakukan tindakan pada kelompok kontrol**

Bersumber pada riset dari 13 lanjut usia sehabis dicoba perhitungan memakai uji wilcoxon didapatkan nilai- value  $\geq 0,05$  dengan demikian bisa dinyatakan kalau terdapat perbandingan mutu tidur saat sebelum serta setelah dicoba aksi pada kelompok kontrol, saat sebelum diberikan aksi pada kelompok kontrol ada 13 lansia yang hadapi kendala tidur sehabis diberikan aksi pada kelompok kontrol semua responden tidak mengalami penurunan kualitas tidur.

Periset berkomentar tidak terdapatnya perbandingan mutu tidur pada kelompok kontrol disebabkan responden mendapatkan obat dimana terapi obat tersebut khusus untuk responden yang memiliki gangguan tidur dan sudah umum ditemukan di toko obat terdekat dengan harga terjangkau dan membuat tidur lebih lama. Sebagian besar diantaranya responden takut lantaran dapat menimbulkan ketergantungan serta dampak samping merasa pusing, hipotensi serta distress pernapasan dan membolehkan kekambuhan sehabis penghentian obat. Sehingga responden tidak meminum obat tersebut. Dari informasi diatas ditemui tidak terdapat perbandingan mutu tidur saat sebelum serta setelah diberikan aksi pada kelompok kontrol.

Hal ini di perkuat oleh teori (Stanley, M & Gauntlett, B. P, 2006) Tata cara penatalaksanaan yang bertujuan meningkatkan mutu tidur pada lanjut usia pada biasanya dibagi atas pengobatan farmakologis serta non farmakologis. Pengobatan farmakologis mempunyai dampak yang kilat. Mengonsumsi obat tidur secara terus menerus pada lanjut umur menimbulkan akibat toksisitas yang besar. Toksisitas ini meningkat karena adanya penyusutan aliran darah serta motilitas gastrointestinal. Penyusutan guna ginjal pada lanjut usia yang diperburuk dengan konsumsi obat-obatan secara terus menerus hendak menimbulkan kandas ginjal. Menimpa inilah yang menimbulkan terbentuknya kenaikan angka mortalitas pada lanjut usia. Dengan demikian dibutuhkan pengobatan non farmakologis Yang efisien serta nyaman buat meningkatkan mutu tidur lanjut usia.

Dari hasil riset yang dicoba oleh (Rahman et al., 2019) Sebab pada umumnya dengan memakai farmakologis hendak memunculkan akibat jangka panjang yang beresiko untuk kesehatan lanjut usia, cuma bisa menanggulangi kendala yang bertabiat sedangkan serta tidak mengobati.

### **5.3 Pengaruh senam bugar dan relaksasi nafas dalam terhadap kualitas tidur pada lansia di Dusun Buluh Desa Dakiring Kec. Socah Kab. Bangkalan**

Bersumber pada hasil riset memakai uji mann whitney Test didapatkan nilai  $p \leq 0,05$  dengan demikian bisa dinyatakan kalau terdapat pengaruh senam fit serta relaksasi napas dalam terhadap kualitas tidur pada lanjut usia.

Periset berkomentar terdapatnya perbandingan mutu tidur pada kelompok perlakuan dikarenakan 13 lansia mengalami lamanya tidur di malam hari yang tidak teratur dan setelah mendapatkan tindakan senam bugar dan relaksasi nafas dalam dimana saat melakukan tindakan senam bugar dan relaksasi nafas dalam memungkinkan bisa mengontrol lamanya tidur di malam hari dan mempermudah untuk mengatur nafas seperti lanjut usia merasa senang, enak senantiasa rileks, serta dapat tidur lebih nyenyak.

Hal ini di perkuat oleh teori (Widianti & Proverawati, 2010) Senam bugar lansia berguna buat membatasi proses degeneratif ataupun proses penuaan, meningkatkan fungsi organ tubuh, menurunkan kerja otot jantung dan keperluan oksigen sehingga kerja jantung optimal, bisa mempengaruhi dalam kenaikan imunitas dalam badan, membantu tubuh tetap bugar, melatih otot dan

persendian. Jadi dapat disimpulkan senam bugar lansia adalah latihan raga ringan buat tingkatkan energi tahan kardiorespirasi, kebugaran jantung dan paru, sirkulasi peredaran darah lancar dan mudah dilakukan oleh lansia. Metode relaksasi napas dalam ialah proses yang bisa membebaskan ketegangan serta mengembalikan penyeimbang badan. Metode napas dalam bisa tingkatkan konsentrasi pada diri, memudahkan buat mengendalikan napas, ( Likah 2008)

Bersumber pada hasil riset Hendraman( 2010) dalam( Syamsiyah, 2019) Tentang pengaruh relaksasi napas dalam terhadap mutu tidur pada lanjut usia menampilkan terbentuknya kenaikan mutu tidur yang lebih baik sehabis diberikannya relaksasi napas dalam, dimana mutu tidur lanjut usia saat sebelum diberikan relaksasi napas dalam sebagian besar kurang baik ialah sebesar 88, 5%, sehabis hari awal pemberian perlakuan sebagian besar lanjut usia masih mempunyai mutu tidur yang kurang baik sebesar 63, 5%, sehabis 3 hari perlakuan mutu tidur lanjut usia sebagian besar masih kurang baik sebesar 52, 6% serta sehabis satu minggu perlakuan terjaln pergantian dimana didapatkan sebagian besar lanjut usia hadapi mutu tidur yang baik sebesar 68, 9%. Hasil riset ini pula menampilkan terdapat pengaruh yang efisien dalam pemberian relaksasi napas dalam terhadap mutu tidur lansia

Selain terapi relaksasi nafas dalam diatasm adalah dengan olahraga senam lansia bersumber pada riset yang dicoba oleh (Pudjiastuti & Utomo, 2003) dalam (Sari, 2019). Salah satu metode yang hendak dicoba buat menanggulangi kendala mutu tidur pada lanjut usia ialah dengan latihan senam fit lanjut usia. Senam fit lansia merupakan senam aerobik intensitas rendah yang dilaksanakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani jantung, paru dan mendorong jantung bekerja secara optimal.

Memandang keadaan warga yang mempunyai kerutinan negatif semacam hadapi tingkatan tekanan pikiran, kegiatan raga yang kurang seperi berolahraga sangat berarti sekali buat membagikan health education sepanjang pemberian pengobatan, sebab keadaan badan yang tidak dipengaruhi penanda lain, hendak memaksimalkan pengobatan yang diberikan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **6.1 KESIMPULAN**

Dapat dirumuskan kesimpulan yaitu :

- a. Ada perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan senam bugar dan relaksasi nafas dalam terhadap kualitas tidur pada lansia di Dusun Buluh Desa Dakiring Kec. Socah Kab. Bangkalan pada kelompok perlakuan ?
- b. Tidak ada perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan terhadap

kualitas tidur pada lansia di Dusun Buluh Desa Dakiring Kec. Socah Kab. Bangkalan pada kelompok kontrol ?

- c. Ada pengaruh senam bugar dan relaksasi nafas dalam terhadap kualitas tidur pada lansia di Dusun Buluh Desa Dakiring Kec. Socah Kab. Bangkalan ?

## 6.2 SARAN

### 6.2.1 Teoritis

Bisa dijadikan Selaku bahan pengkajian buat pertumbuhan pengobatan koplementer dalam bidang keperawatan selaku aksesoris pengobatan farmakologi buat merendahkan mutu tidur yang di natural oleh lanjut usia.

### 6. 2. 2 Praktis

#### a. Untuk prawat

Hasil riset yang dicoba bisa dijadikan data menimpa pemanfaatan pengobatan komplementer guna merendahkan mutu tidur yang berisiko di natural oleh lanjut usia.

#### b. Untuk puskesmas

Hasil riset yang dicoba bisa dijadikan selaku masukan buat bisa merumuskan dan mengimplementasikan aplikasi pengobatan komplementer di pusat pelayanan kesehatan selaku pendukung pengobatan farmokologi serta pula selaku bentuk nyata penerapan undang- undang

keperawatan.

#### c. Untuk lansia

Hasil periset yang dicoba bisa digunakan selaku tata cara pendidikan serta pelatihan kepada lanjut usia yang berbahaya hadapi mutu tidur kurang baik sehingga lanjut usia bisa melaksanakan intervensi wudhu saat sebelum tidur guna kenaikan mutu hidup yang dipunyai guna pencapaian pogram lanjut usia sehat lanjut usia produktif.

#### d. Untuk periset selanjutnya

Hasil riset yang sudah dicoba bisa dijadikan selaku kajian literatur buat bisa melaksanakan riset yang lebih lanjut menimpa pengobatan komplementer guna menanggulangi terbentuknya kendala mutu tidur pada lanjut usia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asmaroh, U. (2020). *Pengaruh Pemberian Terapi Psikoreligius (Dzikir Tasbih) Terhadap Kualitas Tidur Lansia di RW 02 Jebres Wilayah Kerja UPT Puskesmas Sibela*. 84.
- Di, L., Wredha, P., Bakti, D., & Surakarta, K. (2019). *Pengaruh Food Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bakti Kasih Surakarta Dwi Ariani, Suryanti*. 2050, 87–93.
- Hanik, U. (2018). *Skripsi Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang*

- Mengalami Hipertensi (Studi di Posyandu Lansia Desa Jabon Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang). *Jurnal Keperawatan*, 9, 1366.
- Mahardika, E. A. (2017). *Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Unit Pelaksana Teknis (Upt) Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar*. 2003, 7–33.
- Masita, L. (2017). *Pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan*.
- Maimuna. (2019). Efektivitas Kombinasi Pemberian Aromaterapi Lemon (*Citrus Lemon*) Dan Distraksi Terapi Musik Klasik (Mozart) Terhadap Penurunan Intensitas Skala Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea. Bagian : Nilai Ilmiah.
- Oktaviani, E. (2020). *Jurnal Profesi Keperawatan Latihan Senam Lansia Terhadap peningkatan Kualitas Tidur Pada pasien Insomnia Di Puskesmas Rendeng Kudus* *Jurnal Profesi Keperawatan berkurang . Insomnia yang dialami oleh lansia membuat aktivitas yang dilakukan penduduk tahun* 20. 7(1), 1–12.
- Pudyastuti, R. (2019). *Pengaruh Chair Based Exercise Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia Di Panti Jompo Griya Asih Lawang*. 1–9.
- Pudyastuti, R. (2019). *Tinjauan Pustaka Pengaruh Chair Based Exercise Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia Di Panti Jompo Griya Asih Lawang*. 2007, 10–41.
- Rahman, H. F., Handayani, R., & Sholehah, B. (2019). *Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia di upt pelayanan sosial lanjut usia bondowoso*. 3(1).
- Riska, R., Ratna, Y. S., Imamatul, F., & Umdatus, S. (2020). Efektivitas Senam Bugar Terhadap Insomnia Pada Lansia di Kelurahan Tambak Sawah Sidoarjo Riska Rohmawati , Ratna Yunita Sari , Imamatul Faizah , Umdatus Soleha University of Nahdlatul Ulama Surabaya Email : riskarohmawati@unusa.ac.id Pendahuluan. *Journal Ilmiah Keperawatan Stikes*, 15(1), 58–65.
- Rohmawati, R., Sari, R. Y., Faizah, I., Nahdlatul, U., & Surabaya, U. (2020). *Kelurahan Tambak Sawah Sidoarjo*. 1, 527–532.
- Sari, E, D. (2018). *Senam Lansia Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Werdha Usia Anugerah Surabaya*. 96–104.
- Sari, N. P. R. M. (2019). Pengaruh Senam Bugar Lansia Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di UPT Kesmas Sukawato I Tahun 2019.
- Stanley, M., & Gauntlett, B. P. (2006). Buku ajar keperawatan gerontik edisi 2. Jakarta: EGC
- Sya'diyah, H. (2018). *Keperawatan Lanjut Usia*. Teori dan Aplikasi. Edisi pertama-Sidoarjo: Indomedika Pustaka
- Syamsiyah, A. (2019). Perbedaan Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur. *Journal of Chemical*

- Information and Modeling*,  
53(9), 1689–1699.
- Ulinuha, T. N. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis. *Вестник Росздравнадзора*, 4, 9–15.
- Ultawiningrum, S. (2018). Pengaruh Senam Yoga Hatha Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik Pada Lanjut Usia Dengan Riwayat Hipertensi. 121.
- Widianti, Anggriyana Tri dan Atikah Proverawati. 2010. Senam Kesehatan Yogyakarta: Nuha Medika.

