

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SKRIPSI, FEBRUARI 2015.**

WORO HANDAYANI
2011-33-019

**“PENGARUH SENAM AYUNAN TANGAN TERHADAP INSOMNIA
PADA LANSIA DI DESA KADU JAYA”**

xvi + 7 Bab + 75 Halaman + 7 Tabel + 5 Gambar + 4 Skema + 6 Lampiran

ABSTRAK

Latar belakang: Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang sering ditemukan pada lansia. Survey yang dilakukan oleh *National Institut of Health* di Amerika menyebutkan bahwa pada tahun 1970, total penduduk yang mengalami insomnia 17% dari populasi, presentase penderita insomnia lebih tinggi dialami oleh lansia, dimana 1 dari 4 pada usia 60 tahun mengalami sulit tidur yang serius (Chopra, 1994 dalam Purwanto, 2007). Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67 % dengan gangguan tidur yang paling sering ditemui yakni insomnia (Amir, 2007). Salah satu penatalaksanaan insomnia yaitu dengan *sleep hygiene*, dimana senam ayunan tangan merupakan golongan dari *sleep hygiene*.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi pengaruh sebelum dan setelah senam ayunan tangan terhadap insomnia pada lansia di desa Kadu Jaya.

Metode penelitian: Sampel yang digunakan adalah lansia di desa Kadu Jaya Rt 01/02 sebanyak 32 orang responden dengan menggunakan sampel jenuh. Metode yang digunakan adalah *pre-experiment, pre test, post test*, tanpa kelompok kontrol

Hasil penelitian: sebagian besar responden memiliki umur 60 tahun (34,4%), 22 orang lansia tidak melakukan aktifitas fisik seperti berolahraga minimal satu kali dalam satu minggu atau dalam persentase sebanyak 68,8%. Hasil uji statistik *paired t- test* rata-rata sebelum dilakukan senam ayunan tangan berada pada nilai 1,47 dan sesudah senam ayunan tangan 1,16 dengan nilai $p=0,001$ ($p<0,005$)

Kesimpulan: Disarankan kelurahan dan PUSKESMAS bekerjasama untuk mengadakan POSBINDU untuk lansia di desa Kadu Jaya dan juga mengadakan pemeriksaan maupun kegiatan kesehatan untuk para lansia. Salah satu kegiatan aktifitas fisik yang dapat dilakukan yaitu senam ayunan tangan.

Kata Kunci: Senam Ayunan Tangan, Insomnia, Lanjut Usia.

Daftar Pustaka: 51 (1995-2013)