

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN  
PENGARUH SENAM AYUNAN TANGAN TERHADAP KEJADIAN  
INSOMNIA PADA LANSIA DI DESA KADU JAYA CURUG  
TANGERANG**

Saya yang bernama di bawah ini :

Nama : Woro Handayani

NIM : 201133019

Adalah mahasiswa jurusan ilmu keperawatan Fakultas Ilmu – ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul yang melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh senam ayunan tangan terhadap kejadian insomnia pada lansia di Desa Kadu Jaya.

Saya mengharapkan kesediaan saudara/i untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, yaitu dengan menjawab pertanyaan dengan apa adanya dan mengikuti senam ayunan tangan dengan ikhlas. Partisipasi saudara/i dalam penelitian ini bersifat sukarela, sehingga saudara/i bebas untuk menolak jika tidak bersedia menjadi responden tanpa ada sanksi apapun. Semua informasi yang saudara/i berikan akan dirahasiakan dan hanya akan dipergunakan dalam penelitian ini.

Jika saudara bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, saudara/i dipersilahkan menandatangani formulir ini.

Nama :

Tanggal :

Tanda tangan,

---

**Lembar Observasi**  
**Senam Ayunan Tangan**

Pengaruh Senam Ayunan Tangan Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia Di  
Desa Kadu Jaya Curug Tangerang

Tanggal :

Lokasi :

No	Nama / Inisial Responden	Senam Ayun Tangan	
		Melakukan	Tidak Melakukan
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

## **MODUL SENAM AYUNAN TANGAN**

### **A. Pengertian Senam Ayunan Tangan**

Senam ayunan tangan adalah olahraga dengan mengayunkan tangan dalam waktu 15 menit dan sangat praktis dapat dilakukan dimana saja (Hembing Wijayakusuma ,2001)

### **B. Manfaat Senam Ayunan Tangan**

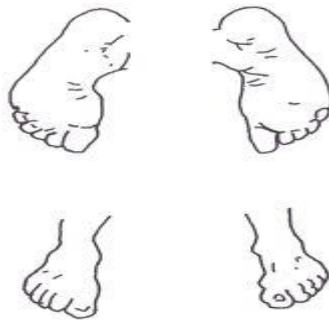
Senam ayunan tangan memiliki manfaat, salah satunya yaitu dapat memperlancar sirkulasi darah, membuat otot dan persendian tetap fleksibel, mengurangi kekakuan otot, menenangkan pikiran, mengaktifkan dan meremajakan kulit.

### **C. Hal Yang Perlu Diperhatikan Sebelum Melakukan Senam Ayunan Tangan**

1. Senam dilakukan ditempat yang memiliki udara bersih tidak tercemar, dan memiliki pertukaran oksigen yang baik.
2. Jangan dilakukan dalam kondisi lapar dan kenyang.
3. Lakukan senam ini dengan sikap yang tenang.
4. Gunakanlah pakaian yang nyaman, jangan menggunakan pakaian yang ketat.
5. Jangan mengenakan alas kaki

#### D. Prosedur Pelaksanaan Senam Ayunan Tangan

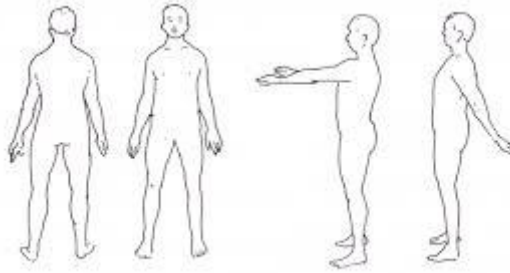
- a. Tubuh dititikberatkan di pinggang sampai telapak kaki dan bagian atas tubuh dalam keadaan ringan atau rileks.
- b. Tubuh bagian pinggang ke atas dalam posisi santai, sedangkan bagian pinggang ke bawah dalam posisi tegap. Jari-jari kaki mencengkeram lantai.



- c. Kedua belah tangan terkulai tegak lurus secara wajar di sisi badan, jari-jari tangan rapat, telapak tangan menghadap ke arah belakang.
- d. Bahu terkulai ke bawah dan rileks.
- e. Mata terlihat ke depan dengan pandangan jauh
- f. Jarak kaki kanan dan kiri disesuaikan dengan lebar bahu. Usahakan agar jari-jari kaki mencengkeram lantai.
- g. Titik berat garis lurus tubuh berada pada telapak kaki.
- h. Tulang punggung tegak lurus.
- i. Usahakan agar bagian paha dan betis selalu dalam keadaan kencang dan tegak.
- j. Daerah perut bagian bawah pusing ditarik ke belakang atau dikerutkan dan tulang leher dikendurkan. Posisi perut ini erat kaitannya dengan tarikan napas. Pada waktu menarik napas,

kembungngkan perut, lalu tahan napas dengan posisi perut dalam keadaan dikembungkan Barulah pada waktu napas dihembuskan, posisi perut dikempiskan atau dikerutkan. Pada awal latihan, tenggang waktu menarik, menahan, dan menghembuskan napas cukup sampai hitungan tiga. Artinya, waktu menarik napas hitung sampai tiga, menahan hitung sampai tiga, dan menghembuskan napas sampai tiga. Bila sudah rerbiasa, hitungan bisa dinaikkan menjadi empat

- k. Bernapaslah dengan santai, lembut, panjang, dan halus agar dapat diperoleh oksigen yang mencukupi kebutuhan tubuh.
- l. Mulailah dengan mengayunkan tangan ke depan dan ke belakang. Tangan harus terasa membal, sehingga dengan sendirinya dapat mengayun kembali ke depan. Ayunan ke depan sama dengan ayunan ke belakang. Artinya, waktu tangan mengayun ke depan jangan diangkat terlalu tinggi. Ayunan ke depan jangan sampai mencapai posisi 90 derajat, cukup dengan posisi 45 derajat atau 50 derajat. Dengan posisi seperti ini, gerakan ayunan tangan ke depan dan ke belakang ibarat gerakan ayunan bandul lonceng yang bergerak tiada henti terapi dengan irama yang sama.



- m. Ayunan tangan harus berkesinambungan dan jumlah ayunan harus disesuaikan dengan kondisi tubuh tidak boleh dipaksakan.
- n. Jika sudah terbiasa, ayunan hendaknya dilakukan dengan lebih cepat.
- o. Ayunkan tangan sebanyak 200 kali sampai 300 kali.

Untuk tujuan mengatasi suatu penyakit, ayunkan tangan sebanyak 2000 sampai 5000 kali.

**KUISIONER PENELITIAN INSOMNIA**

**PRE / POST TEST SENAM AYUNAN TANGAN**

No Responden

Nama / Inisial :

Petunjuk Pengisian :

1. Bacalah dengan teliti setiap pertanyaan dalam kuisisioner ini sebelum menjawab
2. Silakan lingkari angka yang paling menggambarkan jawaban Anda
3. Semua pertanyaan harap di isi
4. Mengikuti instruksi untuk mengikuti senam ayunan tangan
5. Apabila ada yang kurang dimengerti atau dipahami dapat ditanyakan kepada peneliti.

**A. Data Demografi**

1. Usia :
2. Jenis Kelamin :
3. Pendidikan :

**B. Insomnia Severity Index**

<b>Masalah Insomnia</b>	<b>Tidak</b>	<b>Ringan</b>	<b>Sedang</b>	<b>Parah</b>	<b>Sangat Parah</b>
1. Kesulitan tertidur	0	1	2	3	4
2. Kesulitan untuk tetap tidur	0	1	2	3	4

3. Bangun terlalu dini	0	1	2	3	4
---------------------------	---	---	---	---	---

4. Bagaimana PUAS / PUAS anda dengan pola tidur anda saat ini?

<b>Sangat puas</b>	<b>Puas</b>	<b>Cukup Puas</b>	<b>Tidak Puas</b>	<b>Sangat Tidak Puas</b>
0	1	2	3	4

5. Bagaimana tanggapan anda apakah masalah tidur anda dapat merusak kualitas hidup Anda?

<b>Tidak Sama Sekali</b>	<b>Terlihat Sedikit</b>	<b>Agak Banyak</b>	<b>Sangat Banyak</b>	<b>Terlihat</b>
0	1	2	3	4

6. Apakah anda khawatir / tertekan tentang masalah tidur Anda saat ini?

<b>Tidak Sama Sekali</b>	<b>Sedikit</b>	<b>Agak Banyak</b>	<b>Sangat Banyak</b>	<b>Cemas</b>
0	1	2	3	4

7. Sejauh mana anda anggap masalah tidur Anda mengganggu fungsi sehari-hari (misalnya kelelahan disiang hari, suasana hati, kemampuan untuk berfungsi di tempat kerja / tugas sehari-hari, konsentrasi, memori, suasana hati, dll) ?

<b>Tidak Sama Sekali</b>	<b>Mengganggu Sedikit</b>	<b>Agak Banyak</b>	<b>Sangat Banyak</b>	<b>Mengganggu</b>
0	1	2	3	4



Pedoman Scoring / Interpretasi:

Tambahkan skor untuk semua tujuh item (pertanyaan 1 + 2 + 3 + 4 + 5 + 6 +

7) = \_\_\_\_\_ skor total Anda

Jumlah kategori skor:

0-7 = Insomnia Tidak signifikan secara klinis

8-14 = Insomnia Akut

15-21 = Insomnia Ringan

22-28 = Insomnia Kronis

**Lembar Observasi**

**Aktifitas Fisik**

Pengaruh Senam Ayunan Tangan Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia Di

Desa Kadu Jaya Curug Tangerang

Tanggal :

Lokasi :

No	Nama / Inisial Responden	Aktifitas Fisik		Keterangan
		Melakukan	Tidak Melakukan	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				

**HASIL PENGOLAHAN DATA STATISTIK DENGAN SPSS**

**1. Uji Normalitas**

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
tingkat insomnia sebelum	32	100.0%	0	.0%	32	100.0%
tingkat insomnia sesudah	32	100.0%	0	.0%	32	100.0%

**Descriptives**

		Statistic	Std. Error	
tingkat insomnia sebelum	Mean	1.47	.119	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.23	
		Upper Bound	1.71	
	5% Trimmed Mean	1.41		
	Median	1.00		
	Variance	.451		
	Std. Deviation	.671		
	Minimum	1		
	Maximum	3		
	Range	2		
	Interquartile Range	1		
	Skewness	1.144	.414	
	Kurtosis	.191	.809	
tingkat insomnia sesudah	Mean	1.16	.150	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	.85	
		Upper Bound	1.46	
	5% Trimmed Mean	1.12		
	Median	1.00		

Variance	.717	
Std. Deviation	.847	
Minimum	0	
Maximum	3	
Range	3	
Interquartile Range	1	
Skewness	.366	.414
Kurtosis	-.289	.809

Keterangan : **Uji Normalitas : 0,366:0,414 = 0,89 ( $p < 2$ ), Data Berdistribusi Normal**

## 2. Uji Homogenitas

### a. Sebelum Senam Ayunan Tangan

#### Test of Homogeneity of Variances

tingkat insomnia sebelum

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.186	3	28	.112

Keterangan: **Uji homogenitas sebelum senam ayunan tangan didapatkan p 0,112 ( $p > 0,005$ ) hal tersebut menunjukkan bahwa data homogen.**

### b. Sesudah Senam Ayunan Tangan

#### Test of Homogeneity of Variances

tingkat insomnia sesudah

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.138	2	29	.334

Keterangan: **Uji homogenitas sebelum senam ayunan tangan didapatkan p 0,334 ( $p > 0,005$ ) hal tersebut menunjukkan bahwa data homogen.**

### 3. Paired t-test

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 tingkat insomnia sebelum	1.47	32	.671	.119
tingkat insomnia sesudah	1.16	32	.847	.150

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 tingkat insomnia sebelum & tingkat insomnia sesudah	32	.832	.000

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	tingkat insomnia sebelum - tingkat insomnia sesudah	.312	.471	.083	.143	.482	3.754	31	.001

Keterangan: **Nilai p menunjukkan hasil 0,001 ( $p < 0,005$ ), jadi ada pengaruh dari melakukan senam ayunan tangan terhadap insomnia pada lansia.**

