



**EFEKTIVITAS SENAM LANSIA TERHADAP KUALITAS TIDUR  
PADA MENOPAUSE DI DUSUN TEGAL MELIK  
DESA GEBUGAN KECAMATAN BERGAS  
KABUPATEN SEMARANG  
TAHUN 2019**

**ARTIKEL**

**Disusun Oleh :  
Getriana  
030218A061**

**PROGRAM STUDI DIV KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
2019**

## LEMBAR PENGESAHAN ARTIKEL

Artikel dengan judul “Efektivitas Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Menopause Di Dusun Tegal Melik Desa Gebugan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang Tahun 2019” yang disusun oleh :

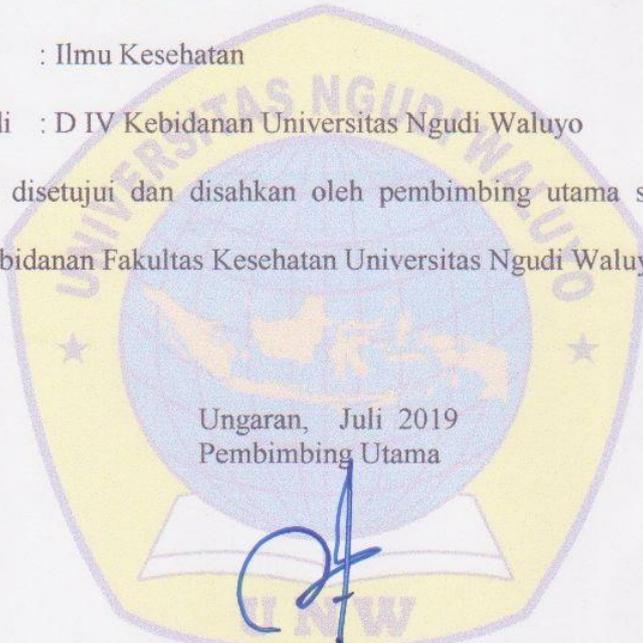
Nama : Getriana

Nim : 030218A061

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : D IV Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo

Telah disetujui dan disahkan oleh pembimbing utama skripsi program studi DIV Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.



Ungaran, Juli 2019  
Pembimbing Utama

Wahyu Kristiningrum, S.SiT.,MH  
NIDN. 0610048803

**EFEKTIVITAS SENAM LANSIA TERHADAP KUALITAS TIDUR  
PADA MENOPAUSE DI DUSUN TEGAL MELIK  
DESA GEBUGAN KECAMATAN BERGAS  
KABUPATEN SEMARANG  
TAHUN 2019**

Getriana  
Program Studi D IV Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Ngudi Waluyo  
Email : [getriana96@gmail.com](mailto:getriana96@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Kualitas tidur semakin berkurang seiring dengan bertambahnya usia. Wanita menopause sering mengalami kualitas tidur yang buruk karena penurunan fungsi organ tubuhnya. Latihan fisik berupa senam lansia menjadi salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur pada menopause.

**Tujuan :** Untuk mengetahui efektivitas senam lansia terhadap kualitas tidur pada menopause di Dusun Tegal Melik Desa Gebugan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang Tahun 2019.

**Metode :** Rancangan penelitian menggunakan *Pra Eksperimen Design* dengan menggunakan *One Group Pre Test – Post Test Design*. Populasi pada penelitian ini adalah 85 wanita menopause. Sampel diambil secara *quota sampling* yaitu sebanyak 20 responden. Pengukuran kualitas tidur pada wanita menopause menggunakan kuisioner *Pittburgh Sleep Quality Index*. Uji beda menggunakan uji *Wilcoxon*.

**Hasil :** Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur dilihat dari penurunan mean yaitu dari 7,40 menjadi 2,95. Hasil uji beda di dapatkan *p value*  $(0,000) < \alpha (0,05)$ .

**Simpulan :** Senam lansia efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada menopause di Dusun Tegal Melik Desa Gebugan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang Tahun 2019.

Kata kunci : Menopause, Kualitas Tidur, Senam Lansia  
Daftar Pustaka : 30 (2008 - 2019)

## ABSTACT

**Background:** *Sleeping quality decreases with age. Menopausal women often experience poor quality sleeping due to decreased organ function. Physical exercise in the form of elderly gymnastics is one way to improve sleeping quality on menopause.*

**Objective:** *To examine the effectiveness of elderly gymnastics on sleeping quality on menopause at Tegal Melik, Gebugan Village, Bergas District, Semarang Regency in 2019.*

**Method:** *The study design used Pre-Experimental Design using the Pre Test One Group - Post Test Design. The population in this study were 85 menopausal women. The sample was taken by quota sampling as many as 20 respondents. Measurement of sleeping quality on menopausal women used the Pittsburgh Sleeping Quality Index questionnaire. Different tests used the Wilcoxon test.*

**Results:** *The results of the study stated that there was an increase in sleeping quality seen from the decrease in the mean, namely from 7.40 to 2.95. Different test results get p value (0,000) <  $\alpha$  (0.05).*

**Conclusion:** *Elderly gymnastics is effective in improving sleeping quality on menopause at Tegal Melik, Gebugan Village, Bergas District, Semarang Regency in 2019.*

**Keywords:** *Menopause, Sleeping Quality, Elderly Gymnastics*

**Literature:** *30 references (2008 - 2019)*

## PENDAHULUAN

Data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2014 yang menyatakan pada tahun 2030 jumlah perempuan di seluruh dunia yang memasuki masa menopause diperkirakan mencapai 1,2 miliar orang.

Di Indonesia, pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta perempuan menopause. Pada tahun 2016 di Indonesia mencapai 14 juta perempuan menopause atau 7,4 % dari total populasi yang ada. Angka harapan hidup perempuan melonjak dari 40 tahun pada tahun 1930 menjadi 67 tahun pada tahun 1998. Sementara perkiraan umur rata-rata usia menopause di Indonesia adalah 48 tahun. Peningkatan usia harapan hidup menyebabkan jumlah perempuan yang mengalami menopause semakin banyak (Dinkes RI, 2014). Menurut data Profil Kabupaten Semarang tahun 2017 jumlah penduduk wanita yang usianya antara 45 – 50 sebanyak 38.299 orang.

Menurut data yang diperoleh dari Puskesmas Bergas wanita yang berusia 45-50 tahun pada tahun 2017 sebanyak 2.465 orang. Dan data yang diperoleh dari Dusun Tegal Melik Desa Gebugan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang Tahun 2019 wanita yang berusia 45-50 tahun berjumlah 85 orang. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Dusun Tegal Melik Desa Gebugan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang Tahun 2019, dari hasil wawancara yang dilakukan pada 10 wanita menopause sebagian besar ibu mengalami gangguan

tidur. Sejauh ini wanita menopause mengatakan belum ada penanganan secara khusus untuk meningkatkan kualitas tidur namun, mereka sudah mengikuti senam lansia secara rutin 1 kali dalam seminggu. Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut diketahui bahwa responden belum pernah mencoba melakukan senam lansia sebanyak 3 kali dalam seminggu yaitu pada hari Rabu, jum'at, dan minggu untuk meningkatkan kualitas tidur pada wanita menopause.

## TUJUAN PENELITIAN

Tujuan umum dari penelitian ini adalah: Untuk mengetahui efektivitas senam lansia terhadap kualitas tidur pada wanita menopause di Dusun Tegal Melik Desa Gebugan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang Tahun 2019.

Tujuan Khusus:

1. Untuk mengetahui kualitas tidur pada menopause sebelum dilaksanakan senam lansia di Dusun Tegal Melik Desa Gebugan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang Tahun 2019.
2. Untuk mengetahui kualitas tidur pada menopause sesudah dilaksanakan senam lansia di Dusun Tegal Melik Desa Gebugan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang Tahun 2019.
3. Untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur pada menopause sebelum dan sesudah dilaksanakan senam lansia di Dusun Tegal Melik Desa Gebugan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang Tahun 2019.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian adalah *Pre-Experimental* design dengan menggunakan rancangan *one group pre test post test design*. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 12, 14, 16 Juni 2019 di Dusun Tegal Melik Desa Gebugan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 85 responden. pengambilan sampel dengan tehnik *Quota Sampling* diambil 20 orang. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuisisioner PSQI (*Pittsburg Sleep Quality Index*).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

**Tabel 4.1 Deskriptif statistik skor kualitas tidur pada wanita menopause sebelum senam lansia di Dusun Tegal Melik Desa Gebugan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang Tahun 2019.**

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Kualitas Tidur	20	7,40	2,186	5	12

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa nilai rata-rata kualitas tidur responden sebelum senam lansia sebesar 7,40 dengan nilai minimum sebesar 5 dan nilai maksimum sebesar 12 dimana standar deviasinya sebesar 2,186.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui sebelum dilakukan senam lansia terhadap kualitas tidur pada 20 responden dengan kategori yang tertinggi adalah cukup baik yaitu berjumlah 18 responden (90%), dan kualitas tidur yang terendah adalah kurang baik yaitu berjumlah 2 responden (10%). Kategori latensi

tidur tertinggi adalah 16-20 menit yaitu berjumlah 10 responden (50%), dan latensi tidur terendah adalah  $\geq 60$  menit yaitu berjumlah 1 responden (5%). Kategori lamanya tidur tertinggi adalah  $\leq 5$  jam yaitu berjumlah 7 responden (35%), dan lamanya tidur terendah adalah  $\geq 7$  jam yaitu berjumlah 3 responden (15%). Kategori efisiensi tidur tertinggi adalah  $\geq 85\%$  yaitu berjumlah 16 responden (80%), dan efisiensi tidur terendah adalah 65-74% yaitu berjumlah 1 responden (5%). Kategori gangguan tidur tertinggi adalah pada poin 3 yaitu berjumlah 11 responden (55%), dan gangguan tidur terendah adalah pada poin 1 yaitu berjumlah 4 responden (20%). Pemakaian obat tidur seluruh responden (100%) tidak menggunakan obat tidur. Kategori disfungsi pada siang hari tertinggi adalah pada poin 1 yaitu berjumlah 20 responden (100%).

Masalah yang banyak dialami oleh wanita menopause sebelum senam lansia adalah latensi tidur 16-20 menit. Responden mengatakan bahwa mereka memerlukan waktu 15 menit sampai satu jam untuk dapat tidur dan salah satu alasannya karena nyeri sendi. Nyeri sendi yang dialami wanita menopause itu adalah hal yang wajar hal ini dikarenakan pada saat wanita menopause akan mengalami penurunan kadar estrogen di dalam tubuh, tingkat estrogen yang lebih rendah dapat berkontribusi atas munculnya nyeri sendi, nyeri otot, dan sakit kepala. Masalah yang banyak dialami wanita menopause lagi adalah lamanya tidur yaitu  $\leq 5$  jam, gangguan tidur yaitu tiga kali atau lebih dalam seminggu. Menurut Asmadi (2008), Kebutuhan tidur pada orang dewasa tua adalah 6 jam sehari. Ketika seseorang mengalami kekurangan tidur pada malam hari akan menimbulkan gangguan tidur seperti insomnia, somnambulisme, enuresis, narkolepsi, *night terrors*, mendengkur. Masalah yang banyak dialami wanita menopause lagi adalah disfungsi pada siang hari yaitu kurang dari sekali dalam seminggu. Hal ini dikarenakan ketika seseorang sedang mengalami masalah, baik itu masalah kecil, sedang, besar, ini akan berdampak pada psikologi seseorang, hal ini wajar karena pada wanita menopause akan gampang sekali merasa cemas, stress, dan tertekan.

Jovita (2012), menyatakan bahwa Tingkat estrogen yang lebih rendah dapat memengaruhi kualitas tidur anda dan menyebabkan insomnia. Keringat malam juga dapat mengganggu tidur anda dan pasangan anda, begitu juga depresi dan kegelisahan. Tingkat estrogen yang lebih rendah dapat berkontribusi atas munculnya nyeri sendi, nyeri otot, dan sakit kepala.

Manusia yang kekurangan maupun kelebihan tidur terganggu kemampuan-kemampuannya. Bila masalah itu dibiarkan, maka kemampuannya akan terus menurun. Kekurangan ataupun kebanyakan tidur membuat orang menjadi tulalit (Kalam, 2011).

Tidur mempengaruhi metabolisme tubuh dan merangsang daya asimilasi. Saat tidur, tubuh anda mungkin menyerap /mengasimilasi limbah dan uap-uap kotor. Bila terlalu banyak tidur anda tidak akan sehat, anda akan loyo, tidak bugar dan tidak bersemangat (Kalam, 2011).

Menurut Asmadi (2008) pada hakekatnya tidur dapat diklasifikasikan kedalam 2 kategori yaitu, tidur dengan gerak bola mata cepat (*Rapid Eye Movement-REM*), dan tidur dengan gerak bola mata lambat (*Non-Rapid Eye Movement -NREM*). Tidur REM merupakan tidur dalam kondisi aktif atau tidur

paradoksial. Hal tersebut berarti tidur REM ini sifatnya nyenyak sekali namun fisiknya yaitu gerakan kedua bola matanya bersifat sangat aktif. Tidur REM ditandai dengan mimpi, otot-otot kendor, tekanan darah bertambah, gerakan mata cepat (mata cenderung bergerak bolak-balik), sekresi lambung meningkat, ereksi penis pada laki-laki, gerakan otot tidak teratur, kecepatan jantung, pernafasan tidak teratur sering lebih cepat serta suhu metabolisme meningkat. Sedangkan Tidur NREM merupakan tidur yang nyaman dan dalam. Pada tidur NREM gelombang otak lebih lambat dibandingkan pada orang yang sadar dan tidak tidur.

Selama tidur malam sekitar 7-8 jam, seseorang mengalami REM dan NREM bergantian sekitar 4-6 kali. Sedangkan apabila seseorang kehilangan tidur kedua-duanya, yakni tidur REM dan NREM, maka akan menunjukkan manifestasi sebagai berikut: a) kemampuan memberikan keputusan atau pertimbangan menurun. b) tidak mampu berkonsentrasi (kurang perhatian). c) terlihat tanda-tanda kelelahan seperti penglihatan kabur, mual, dan pusing. d) kesulitan melakukan aktivitas sehari-hari. e) daya ingat berkurang, bingung, timbul halusinasi, dan ilusi penglihatan atau pendengaran.

Sleep Quality Index (PSQI) digunakan untuk penilaian subjektif dari kualitas tidur. PSQI memiliki pertanyaan yang terdiri dari 19 item yang dikodekan pada skala 4 poin (0-3) untuk mendapatkan 7 subkategori yaitu kualitas tidur, latensi tidur, lamanya tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, pemakaian obat tidur, disfungsi pada siang hari. Total skor dengan rentang 0-21 dimana kualitas tidur dikatakan baik jika total skor  $\leq 5$  dan kualitas tidur buruk jika total skor  $\geq 5$  (Zisberg, 2010).

**Tabel 4.2 Deskriptif statistik skor kualitas tidur pada wanita menopause sesudah senam lansia di Dusun Tegal Melik Desa Gebugan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang Tahun 2019.**

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Kualitas Tidur	20	2,95	0,945	2	5

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa nilai rata-rata kualitas tidur responden sesudah senam lansia sebesar 2,95 dengan nilai minimum sebesar 2 dan nilai maksimum sebesar 5 dimana standar deviasinya sebesar 0,945.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui sesudah dilakukan senam lansia terhadap kualitas tidur pada 20 responden dengan kategori yang tertinggi adalah sangat baik yaitu berjumlah 14 responden (70%), dan kualitas tidur yang terendah adalah cukup baik yaitu berjumlah 6 responden (30%). Kategori latensi tidur tertinggi adalah  $\leq 15$  menit yaitu berjumlah 16 responden (80%), dan latensi tidur terendah adalah 16-20 menit yaitu berjumlah 4 responden (20%). Kategori lamanya tidur tertinggi adalah  $\geq 7$  jam yaitu berjumlah 14 responden (70%), dan lamanya tidur terendah adalah 6-7 jam yaitu berjumlah 6 responden (30%). Efisiensi tidur seluruh responden (100%) yaitu berjumlah  $\geq 85\%$ . Kategori gangguan tidur tertinggi adalah pada poin 1 yaitu berjumlah 14 responden (70%),

dan gangguan tidur terendah adalah pada poin 3 yaitu berjumlah 1 responden (5%). Seluruh responden (100%) tidak menggunakan obat tidur. seluruh responden (100%) tidak sisfungsi pada siang hari.

Masalah yang masih banyak dialami oleh wanita menopause sesudah senam lansia adalah gangguan tidur yaitu pada poin 1. Gangguan tidur yang dialami oleh wanita menopause adalah sering bangun di tengah malam atau dini hari, harus bangun untuk menggunakan kamar mandi, mimpi buruk dan rasa sakit atau nyeri. Semua ini adalah hal yang wajar bagi wanita menopause karena pada saat wanita menopause akan mengalami perubahan fisik seperti kulit menjadi kendur, kulit menjadi kering dan keriput, kulit menjadi mudah terbakar sinar matahari, timbul pigmentasi pada kulit, payudara mulai lembek, vagina menjadi kering, epitel vagina menipis, perasaan panas dan berkeringat pada malam hari (*hot fluse*), tidak dapat menahan air seni, gangguan mata, nyeri tulang dan sendi.

Secara umum, gangguan tidur yang bersifat temporer dan hanya terjadi dalam kurun waktu singkat, dapat diatasi dengan program tidur secara singkat dan cerdas sebagai berikut; <sup>1)</sup> Menetapkan waktu secara teratur antara saat hendak tidur dan saat bangun tidur. <sup>2)</sup> Menghindari kafein dan nikotin menjelang tidur. <sup>3)</sup> Menghindari alkohol dan wine. <sup>4)</sup> Berolahraga secara teratur. <sup>5)</sup> Relaksasi sebelum tidur. <sup>6)</sup> Menciptakan lingkungan yang kondusif untuk tidur, tenang, nyaman, tidak berisik, tidak panas, atau terlalu dingin. <sup>7)</sup> Apabila diperlukan, dapat menggunakan obat tidur dengan pengawasan dokter.

Salah satu olah raga yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur pada menopause yaitu senam lansia, manfaat dalam mengikuti senam lansia secara rutin yaitu sebagai pengaturan suhu tubuh saat tidur sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Emma (2004) kadar hormone estrogen dalam tubuh pun berhubungan dengan dengan neurotransmitter. Neurotransmitter, diantaranya endorfin, serotonin, dan dopamine, merupakan sistem kimia otak yang berfungsi membawa pesan dari organ dan kelenjar menuju otak dan sebaliknya seperti halnya hormone. Fungsi neurotransmitter endorfin adalah mempengaruhi rasa nyeri, suhu tubuh, pernafasan, nafsu makan, tekanan darah, ingatan serta tingkah laku seks. Namun, kadar endorfin dapat ditingkatkan dengan aktivitas olahraga.

Semua jenis senam dan aktivitas olahraga ringan tersebut sangat bermanfaat untuk menghambat proses degeneratif atau proses penuaan. Senam ini sangat dianjurkan untuk mereka yang memasuki usia pra lansia (45 tahun) dan usia lansia (65 tahun keatas). Efek minimal yang dapat diperoleh dengan mengikuti senam lansia adalah bahwa lansia merasa senantiasa berbahagia, senantiasa bergembira, bisa tidur lebih nyenyak, dan pikiran tetap segar.

**Tabel 4.3 Deskripsi Kualitas Tidur pada Masing-Masing Komponen Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Lansia Pada Wanita Menopause di Dusun Tegal Melik Desa Gebungan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang**

No.	Komponen	Pre Test				Post Test			
1.	Kualitas tidur	Sangat Baik	Cukup Baik	Kurang Baik	Sangat Buruk	Sangat Baik	Cukup Baik	Kurang Baik	Sangat Buruk
		0	18	2	0	14	6	0	0
		0 %	90 %	10 %	0 %	70 %	30 %	0 %	0 %
2.	Latensi tidur	≤ 15 menit	16 – 20 menit	31 – 60 menit	≥ 60 menit	≤ 15 menit	16 – 20 menit	31 – 60 menit	≥ 60 menit
		6	10	3	1	16	4	0	0
		30 %	50 %	15 %	5 %	80 %	20 %	0 %	0 %
3.	Lamanya tidur	≥ 7 jam	6 – 7 jam	5 – 6 jam	≤ 5 jam	≥ 7 jam	6 – 7 jam	5 – 6 jam	≤ 5 jam
		3	6	4	7	14	6	0	0
		15 %	30 %	20 %	35 %	70 %	30 %	0 %	0 %
4.	Efisiensi tidur	≥ 85%	74 – 84 %	65 – 74%	≤ 65%	≥ 85%	74 – 84 %	65 – 74%	≤ 65%
		16	3	1	0	20	0	0	0
		80 %	15 %	5 %	0 %	100 %	0 %	0 %	0 %
5.	Gangguan tidur	0	1	2	3	0	1	2	3
		0	4	5	11	2	14	3	1
		0 %	20 %	25 %	55 %	10 %	70 %	15 %	5 %
6.	Pemakaian obat tidur	0	1	2	3	0	1	2	3
		20	0	0	0	20	0	0	0
		100 %	0 %	0 %	0 %	100 %	0 %	0 %	0 %
7.	Disfungsi pada siang hari	0	1	2	3	0	1	2	3
		0	20	0	0	20	0	0	0
		0 %	100 %	0 %	0 %	100 %	0 %	0 %	0 %

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 4.3 kualitas tidur sebelum dilakukan senam lansia sebagian besar cukup baik yaitu 18 responden (90%), setelah dilakukan senam lansia sebagian besar yaitu 14 responden (70%) memiliki kualitas tidur sangat baik. Latensi tidur sebelum dilakukan senam lansia hanya 6 responden (30%) yang  $\leq 15$  menit, setelah dilakukan senam lansia meningkat menjadi 16 responden (80%). Lamanya tidur sebelum dilakukan senam lansia hanya 3 responden (15%) yang  $\geq 7$  jam, setelah dilakukan senam lansia meningkat menjadi 14 responden (70%). Efisiensi tidur sebelum dilakukan senam lansia hanya 16 responden (80%) yang  $\geq 85\%$  setelah dilakukan senam lansia meningkat menjadi 20 responden (100%). Gangguan tidur sebelum dilakukan senam lansia sebagian besar pada poin 3 yaitu 11 responden (55%), setelah dilakukan senam lansia menurun menjadi 1 responden (5%). Pemakaian obat tidur seluruh responden (100%) tidak menggunakan obat tidur. Seluruh responden (100%) sebelum dilakukan senam lansia disfungsi pada siang hari, setelah dilakukan senam lansia tidak ada disfungsi pada siang hari.

## 2. Analisis Bivariat

**Tabel 4.4 Hasil uji normalitas data**

Variabel	Df	P value	Ket
Kualitas tidur sebelum senam lansia	20	0,007	Tidak Normal
Kualitas tidur sesudah senam lansia	20	0,003	Tidak Normal

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 4.4 hasil uji normalitas di dapatkan  $p\ value \leq 0,05$  sehingga dapat disimpulkan data berdistribusi tidak normal, maka uji bivariat menggunakan uji *Wilcoxon*.

**Tabel 4.5 Perbedaan kualitas tidur pada wanita menopause sebelum dan sesudah senam lansia di Dusun Tegal Melik Desa Gebugan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang Tahun 2019.**

Variabel	Intervensi	N	Mean	SD	Min	Max	P value
Kualitas Tidur	Pre-Test	20	7,40	2,186	5	12	0,000
	Post-Test	20	2,95	0,945	2	5	

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui terjadi perubahan kualitas tidur sebelum dan sesudah perlakuan (senam lansia). Terdapat peningkatan kualitas tidur dilihat dari penurunan *mean* yaitu dari 7,40 menjadi 2,95. Dari hasil analisis dapat diketahui  $p\ value = 0,000 \leq \alpha (0,05)$ , sehingga hipotesis dalam penelitian ini dapat dikatakan ada perbedaan yang signifikan kualitas tidur sebelum dan sesudah senam lansia di Dusun Tegal Melik Desa Gebugan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang Tahun 2019. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa senam lansia efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada menopause di Dusun Tegal Melik Desa Gebugan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang Tahun 2019.

Dari hasil uji bivariat dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur dilihat dari penurunan *mean* yaitu dari 7,40 menjadi 2,95. Dari hasil analisis uji *Wilcoxon* dapat diketahui bahwa  $p\ value = 0,000 \leq \alpha (0,05)$ , maka  $H_0$  ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan kualitas tidur sebelum

dan sesudah senam lansia di Dusun Tegal Melik Desa Gebugan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang.

Manfaat dalam mengikuti senam lansia secara rutin yaitu sebagai pengaturan suhu tubuh saat tidur sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Emma (2004) kadar hormone estrogen dalam tubuh pun berhubungan dengan dengan neurotransmitter. Neurotransmitter, diantaranya endorfin, serotonin, dan dopamin, merupakan sistem kimia otak yang berfungsi membawa pesan dari organ dan kelenjar menuju otak dan sebaliknya seperti halnya hormone. Fungsi neurotransmitter endorfin adalah mempengaruhi rasa nyeri, suhu tubuh, pernafasan, nafsu makan, tekanan darah, ingatan serta tingkah laku seks. Namun, kadar endorfin dapat ditingkatkan dengan aktivitas olahraga.

Peningkatan sekresi hormon serotonin dari dalam tubuh juga dapat terjadi pada lansia yang rutin mengikuti senam lansia. Hal ini sejalan dengan teori Emma (2004), serotonin terdapat dalam darah, otak dan jaringan saraf. Serotonin sangat berpengaruh pada suasana hati dan aktivitas tidur seseorang. Serotonin sangat berpengaruh pada suasana hati dan aktivitas tidur seseorang. Kadar serotonin yang menurun pada seseorang akan membuat orang itu sulit tidur dan mengalami depresi.

## **PENUTUP**

### **KESIMPULAN**

1. Kualitas tidur menopause sebelum senam lansia sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu dengan nilai rata-rata sebesar 7,40 dan nilai minimum sebesar 5, nilai maksimum sebesar 12 dimana standar deviasinya sebesar 2,186.
2. Kualitas tidur menopause sesudah senam lansia sebagian besar memiliki kualitas tidur yang baik yaitu dengan nilai rata-rata sebesar 2,95 dan nilai minimum sebesar 2, nilai maksimum sebesar 5 dimana standar deviasinya sebesar 0,945.
3. Ada perbedaan yang signifikan kualitas tidur menopause sebelum dan sesudah senam lansia di Dusun Tegal Melik Desa Gebugan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang Tahun 2019 dengan  $p\ value = 0,000 < \alpha (0,05)$ .
4. Ada efek secara signifikan senam lansia terhadap kualitas tidur pada menopause di Dusun Tegal Melik Desa Gebugan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang Tahun 2019.

## **SARAN**

1. Bagi peneliti lain  
Diharapkan agar dapat melanjutkan penelitian ini dengan tidak hanya meneliti perbedaan kualitas tidur dengan senam lansia tetapi juga melibatkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur seperti kecemasan, sosial ekonomi, dan lain-lain.

2. Bagi instansi pendidikan

Diharapkan agar hasil penelitian ini menjadi informasi tambahan bagi mahasiswa kebidanan sehingga mahasiswa dapat mengaplikasikan teori yang telah di dapatkan saat berada di lahan praktik.

3. Bagi perangkat desa

Diharapkan agar hasil penelitian ini dapat menambah ilmu bagi para kader lansia di Dusun Tegal Melik Desa Gebugan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang sehingga dapat terus menerapkan senam lansia ini untuk membantu meningkatkan kualitas tidur pada menopause yang mengalami gangguan tidur.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Asmadi. 2008. *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Salemba Medika. Jakarta

Jovita. 2012. *Langkah Pertama Melalui Menopause*. PT BPK Gunung Mulia. Jakarta

Kalam. 2011. *Pribadi Dahsyat Revolusi Hidup Dengan Energi Cinta*. Mandallawangi Media. Banten

Notoadmodjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta. Jakarta

Zisberg., et al. 2010. Contribution of Routine to Sleep Quality In Community Elderly. *Sleep*, Vol. 33, No. 4, 2010. Diakses Tanggal 12 Juli 2019. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2849790/>.