

BAB 4

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini peneliti menyajikan hasil penelitian dan pembahasan dari hasil penelitian serta keterbatasan penelitian tentang “Implementasi Senam Gemu Fa Mi Re pada Lansia dengan Masalah Insomnia di Puskesmas Oepoi”. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2024. Pengambilan data dengan menggunakan kuesioner dan wawancara dengan jumlah responden 3 lansia.

4.1. Hasil Penelitian

4.1.1. Karakteristik Responden di Puskesmas Oepoi

Puskesmas Oepoi merupakan Puskesmas dengan jumlah lansia terbanyak di Kota Kupang. Puskesmas Oepoi juga merupakan unit pelaksana teknis Dinas Kesehatan Kota Kupang yang bertanggung jawab menyelenggarakan pembangunan kesehatan di 4 Kelurahan yang menjadi wilayah kerja dari Puskesmas Oepoi. Sebagai unit pelaksana teknis, puskesmas melaksanakan sebagian tugas Dinas Kesehatan Kota Kupang. Berdasarkan kebijakan dasar pusat kesehatan masyarakat (Keputusan Menteri Kesehatan nomor 128 tahun 2004) puskesmas mempunyai kedudukan yang sangat penting dalam sistem kesehatan kabupaten kota.

Responden dalam penelitian ini berjumlah 3 (tiga) orang yang berdomisili sama di lokasi penelitian dan terdaftar dalam *medical record* di Puskesmas Oepoi.

Pengkajian dilakukan terhadap responden 1 pada 22 Juli 2024, di Puskesmas Oepoi, diperoleh data responden bernama Ny. R berusia 63 tahun, sudah menikah, dan saat ini tinggal bersama suami dan 3 orang cucunya dan beragama Kristen. Berasal dari Sabu, dengan pendidikan terakhir SMP dan saat ini bekerja sebagai ibu rumah tangga. Setelah wawancara, responden mengatakan sekitar 2 bulan yang lalu ia mengalami susah tidur. Dan setelah dilakukan wawancara, peneliti mengajukan permohonan menjadi responden penelitian dan responden bersedia menandatangani lembar *informed consent*. Sehingga peneliti melakukan pengkajian lebih lanjut di rumah responden pada 22 Juli 2024 dan melakukan penelitian.

Pengkajian dilakukan terhadap responden 2 pada tanggal 22 Juli 2024 atas informasi yang di sampaikan oleh responden 1 bahwa responden 2 sering mengeluh susah

tidur dan sering terbangun pada malam hari. Setelah wawancara, responden mengatakan sejak 3 bulan yang lalu sering terbangun di malam hari dan susah tidur di malam hari kadang responden tidak tidur pada malam hari. Setelah dilakukan wawancara, peneliti mengajukan permohonan menjadi responden penelitian dan responden bersedia menandatangani lembar *informed consent*. Hasil pengkajian diperoleh data responden bernama Tn. H. P berjenis kelamin laki-laki, berusia 60 tahun, sudah menikah, dan saat ini tinggal bersama istri, 2 anak, 1 menantu dan 1 orang cucunya, beragam katolik. Berasal dari Ende, dengan pendidikan terakhir SMA dan saat ini sudah pensiun.

Pengkajian dilakukan terhadap responden 3 pada tanggal 22 Juli 2024, di Puskesmas Oepoi, diperoleh data responden 3 bernama Ny. A. Y berjenis kelamin perempuan, berusia 68 tahun, sudah menikah dan saat ini tinggal bersama 2 orang anaknya dan 3 cucunya, suaminya meninggal pada tahun 2020. Berasal dari Rote, dengan pendidikan terakhir SMP dan saat ini tidak berkerja. Ia datang ke puskesmas untuk berobat. Setelah wawancara, responden mengatakan sekitar 1 tahun yang lalu dirinya sering susah tidur, jam tidur tidak teratur, sering terbangun di malam hari, kepala sering sakit. Dan setelah dilakukan wawancara, peneliti mengajukan permohonan menjadi responden penelitian dan responden bersedia menandatangani lembar *informed consent*. Sehingga peneliti melakukan pengkajian lebih lanjut di rumah responden pada 22 Juli 2024 dan melakukan penelitian.

Responden dalam penelitian ini berjumlah 3 (tiga) orang penderita Insomnia, yang terdaftar dalam *medical record* di Puskesmas Oepoi. Berikut merupakan deskripsi karakteristik responden yang diperoleh dalam penelitian ini.

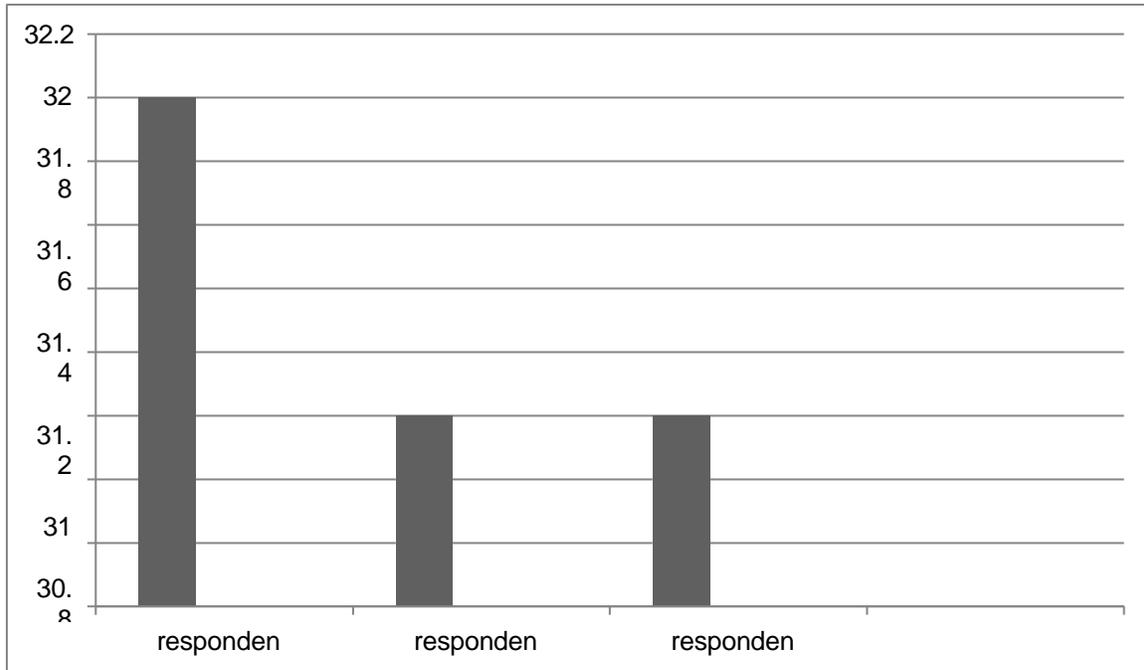
Tabel 4.1 Karakteristik Responden berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, kebiasaan konsumsi makanan yang beresiko n=3

Karakteristik	Responden 1	Responden 2	Responden 3
Usia	63 Tahun	60 Tahun	68 Tahun
Jenis Kelamin	Perempuan	Laki-laki	Perempuan
Pendidikan	SMP	SMA	SMP
Pekerjaan	Ibu Rumah tangga	Pensiun	Tidak bekerja
Kebiasaan Konsumsi Makanan Beresiko	Ya	Ya	Ya

Berdasarkan table 4.1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia, responden 1 berusia 63 tahun, responden 2 berusia 60 tahun, sedangkan responden 3 berusia 68 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, responden 1 dan 3 berjenis kelamin perempuan dan responden 2 berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan pendidikan dengan kepemilikan Ijazan terakhir, responden 1 pendidikan terakhir SMP, responden 2 pendidikan terakhir SMA dan responden 3 pendidikan terakhir SMP. Berdasarkan pekerjaan, responden 1 bekerja sebagai ibu rumah tangga, responden 2 pensiunan, dan responden 3 tidak bekerja. Berdasarkan kebiasaan konsumsi makanan beresiko responden 1,2, dan 3 memiliki persamaan karakteristik yaitu responden 1 mempunyai riwayat sering mengkonsumsi makanan asin, responden 2 mempunyai riwayat sering mengkonsumsi makanan asin dan manis, dan responden 3 mempunyai riwayat sering mengkonsumsi makanan manis.

4.1.2. Masalah Insomnia pada Lansia Sebelum Pemberian Implementasi Senam Gemu Fa Mi Re di Puskesmas Oepoi

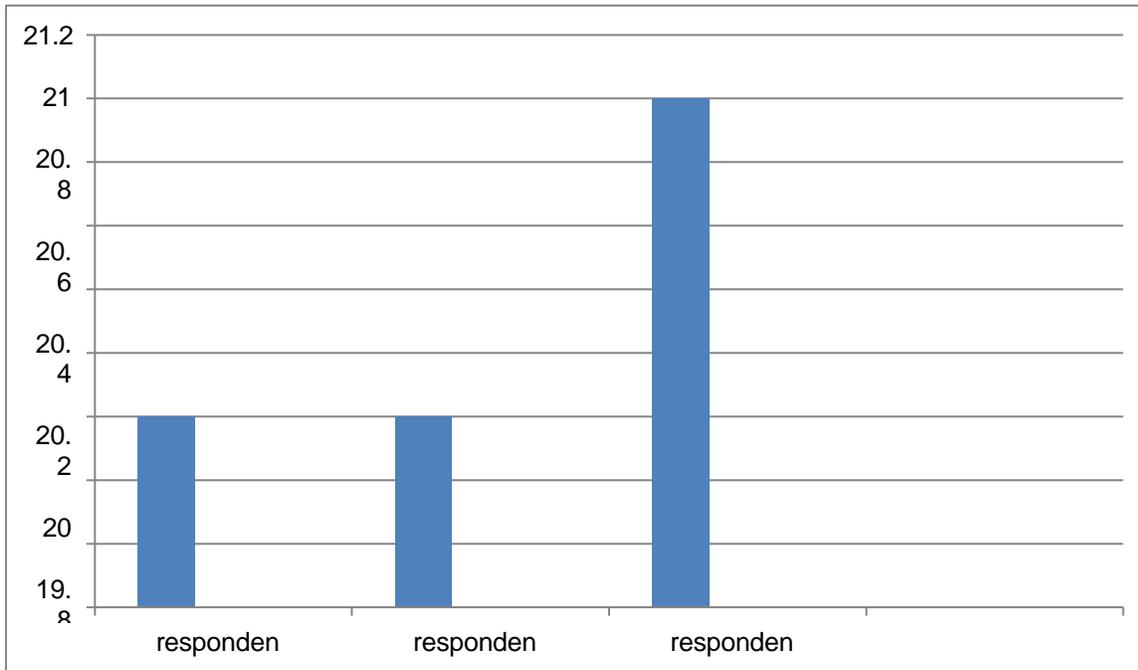
Tabel 4.2 Masalah insomnia sebelum diberikan Implementasi Senam Gemu Fa Mi Re pada Lansia



Berdasarkan table diatas didapatkan data bahwa mayoritas responden sebelum dilakukan senam gemu fa mi re sebagian besar mengalami insomnia sedang sebanyak 10 orang dan lansia yang mengalami insomnia sebanyak 5 orang dan lansia yang paling sedikit yang mengalami insomnia sebanyak 2 orang.

4.1.3. Efek Setelah diberika Implementasi Senam Gemu Fa Mi Re pada Lansia

Tabel 4.3 Hasil Penelitian efek setelah diberikan Implementasi Senam Gemu Fa Mi Re pada Lansia.



Pada pengkajian pertama pada tanggal 22 Juli 2024 di Puskesmas Oepoi pada pukul 09.00 Wita. Responden 1 dengan jenis kelamin perempuan berusia 63 tahun, diperoleh data keluhan sebagai berikut, pasien mengatakan sulit memulai tidur, jadwal jam tidur sampai bangun tidak teratur, aktivitas sehari-hari cuman masak. Hasil pemeriksaan fisik yang didapatkan yaitu keadaan umum baik, kesadaran composmentis dan tanda-tanda vital pasien TD : 100/90 mmHg, Nadi : 90x/menit, Respirasi : 22x/menit. Berdasarkan pengkajian yang dilakukan pada responden 1 didapatkan diagnosa keperawatan yaitu gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur. Senam gemu fa mi re biasa dilakukan di pagi atau sore hari dengan durasi waktu kurang lebih 15-30 menit.

Pengkajian dilakukan pada tanggal 22 Juli 2024 di Puskesmas Oepoi terhadap responden 2 dengan jenis kelamin laki-laki berusia 60 tahun, diperoleh data keluhan sebagai berikut, sering terbangun di malam hari dan susah tidur di malam hari kadang responden tidak tidur pada malam hari, aktivitas sehari-hari nonton tv, dan bermain dengan cucu. Hasil pemeriksaan fisik yang didapatkan yaitu keadaan umum baik, kesadaran composmentis dan tanda-tanda vital pasien TD

: 95/80 mmHg, Nadi : 89x/menit, Respirasi : 22x/menit. Berdasarkan pengkajian yang dilakukan pada responden 2 didapatkan diagnosa keperawatan yaitu gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur.

Pengkajian pada responden 3 yang dilakukan pada tanggal 22 Juli 2024 di Puskesmas Oepoi dengan jenis kelamin perempuan berusia 68 tahun, diperoleh data keluhan sebagai berikut, sering susah tidur, jam tidur tidak teratur, sering terbangun di malam hari, kepala sering sakit, aktivitas sehari-hari duduk di halaman rumah. Hasil pemeriksaan fisik yang didapatkan yaitu keadaan umum baik, kesadaran composmentis dan tanda-tanda vital pasien TD : 100/80 mmHg. Nadi : 90x/menit, Respirasi : 22x/menit.

Berdasarkan hasil pengkajian pada pasien 1,2 dan 3 di atas maka masalah keperawatan yang dapat di ambil adalah gangguan pola tidur berhubungan dengan insomnia dalam waktu lama, terbangun lebih awal. Dari masalah keperawatan tersebut penulis merencanakan tindakan keperawatan yang dilakukan untuk mengatasi masalah yang ada yaitu dengan pemberian senam gemu fa mi re dengan durasi waktu 30-60 menit. Setelah di berikan senam gemu fa mi re di harapkan tidur pasien 1,2, dan 3 dapat meningkat dengan baik.

Penerapan senam gemu fa mi re yang pertama pada responden 1 di lakukan pada tanggal 22 Juli 2024. Sebelum di lakukan senam gemu fa mi re, penulis melakukan penilaian tingkat insomnia dengan hasil pengukuran 32 (berat) yang artinya responden 1 berada pada kategori insomnia berat. Setelah diberikan senam gemu fa mi re pada tanggal 22 Juli 2024 dan di lakukan pada sore hari dengan durasi 30-60 menit. Pada tanggal 24 Juli 2024 pada pagi hari responden 1 mengatakan mengalami peningkatan dalam tidur dan responden tampak lebih rileks dan bugar. Kemudian penulis mengukur tingkat insomnia kembali menggunakan kuesioner PSQI dan dengan hasil pengukuran 21 (ringan) yang artinya pasien mengalami peningkatan dalam tidur. Keadaan pasien saat bangun tidur setelah dilakukan senam gemu fa mi re tubuh lansia menjadi lebih bugar, pikiran menjadi segar, senantiasa bahagia.

Penerapan senam gemu fa mi re yang di lakukan pada responden 2 dan 3 pada tanggal 24 Juli 2024. Sebelum di lakukan senam gemu fa mi re, penulis melakukan penilaian tingkat insomnia dengan menggunakan kuesioner PSQI dan dengan hasil pengukuran 31 (berat) yang artinya responden 2 berada pada kategori insomnia berat. Setelah diberikan senam gemu fa mi re

pada tanggal 24 Juli 2024 dan di lakukan pada sore hari dengan durasi 30-60 menit. Pada tanggal 25 Juli 2024 responden 2 dan 3 mengatakan mengalami peningkatan dalam tidur dan responden tampak lebih rileks.

Setelah di berikan implementasi senam gemu fa mi re pada lansia selama 4 hari dengan durasi 30-60 menit di dapatkan hasil bahwa senam gemu fa mi re dapat mengurangi kualitas tidur pada lansia.

4.2. Pembahasan

Pada pembahasan ini akan diuraikan hasil penelitian mengenai implementasi senam gemu fa mi re pada lansia dengan masalah insomnia di Puskesmas Oepoi. Berdasarkan tabel diatas tentang tingkat insomnia setelah diberikan implementasi senam gemu fa mi re peneliti mengambil 3 responden pada lansia yang mengalami insomnia berat. Pada saat evaluasi data bahwa responden1, 2, dan 3 bisa tidur dengan nyaman dan rileks pada pelaksanaan hari ketiga. Sehingga ada pengaruh pada implementasi seman gemu fa mi re pada lansia dengan masalah insomnia. Dari respon ketiga pasien, penulis dapat menyimpulkan bahwa melakukan olahraga senam gemu fa mi re bisa menurunkan dan memperbaiki pola tidur pasien.

Pada pasien di Puskesmas Oepoi ada 3 pasien yang mengalami insomnia. Pada pasien 1 Ny. R mengalami gangguan insomnia dikarenakan berbagai factor diantaranya pasien telah berusia 63 tahun (usia lanjut), dan factor lain dari keadaan lingkungan yang kurang nyaman yang dapat membuat pasien sulit untuk tidur, karena pasien mengalami sulit tidur, Ny. R bersedia untuk dilakukan tindakan sesuai rencana penulis. Pada pasien 2 Tn. H. P mengalami gangguan insomnia juga dikarenakan pasien susah memulai tidur pada malam hari, sering terbangun di malam hari, pasien berusia 60 tahun, Tn. H. P bersedia untuk dilakukan tindakan sesuai rencana penulis. Dan pasien 3 bernama Ny. A. Y yang berusia 68 tahun mengalami sering susah tidur, jam tidur juga tidak teratur, sering terbangun di malam hari, kepala sering merasa sakit. Ny. A. Y bersedia untuk dilakukan tindakan sesuai rencana penulis. Hasil pengkajian dari ketiga responden yaitu muncul diagnose keperawatan gangguan pola tidur berhubungan dengan insomnia dalam waktu lama. Terapi yang akan dilakukan pada ketiga responden yaitu dengan implementasi senam gemu fa mi re pada lansia untuk meningkatkan kualitas tidur.

Salah satu tindakan non farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur pada pasien insomnia yaitu latihan senam gemu fa mi re. Senam gemu fa mi re dapat meningkatkan kualitas tidur karena pada saat seseorang melakukan gerakan-gerakan senam akan membuat peredaran darah menjadi lancar dan pada saat sirkulasi darah lancar maka akan terjadi peregangan otot-otot yang kaku sehingga membuat seseorang menjadi rilaks, dan pada saat seseorang merasa relaks maka akan mekanisme selebral didalam batang otak akan menghasilkan serotonin yaitu hormone yang berperan dalam memunculkan rasa relaks dan berbagai hormone yang mengindukasi rasa kantuk. Perawat dalam mengatasi gangguan pola tidur sebaiknya untuk melakukan semua intervensi yaitu tentukan pada tidur/aktivitas pasien, perkiranya tidur/siklus bangun pasien didalam perawatan perencanaan, jelaskan pentingnya tidur yang cukup, monitor/catat pola tidur pasien dan jumlah jam tidur, monitor pola tidur pasien dan catat konsidi fisik, anjurkan pasien untuk memantau pola tidur, bantu pasien untuk membatasi tidur siang dengan menyediakan aktivitas yang meningkatkan relaksasi otot autogenic atau bentuk non farmakologi lainnya untuk memancing tidur (misalnya, latihan senam). Prosedur tindakan non farmakologis senam lansia diberikan pada responden 1,2 dan 3, yaitu mengajak responden melakukan latihan senam gemu fa mi re dengan durasi 30-60 menit, dengan menggerakkan seluruh anggota tubuh untuk bergerak dari tangan, punggung, pinggang dan kaki. Penilaian tingkat insomnia dengan menggunakan kuesioner PSQI pada tanggal 22 Juli 2024 pada pasien 1,2, dan 3 didapatkan hasil bahwa penilaian tingkat insomnia salam yaitu dalam kategori berat (pasien 1 dengan tingkat insomnia 32 dan pasien 2, 3 tingkat insomnia 31). Penyebab insomnia pada pasien 1 adalah selalu kesulitan tidur, pada pasien 2 yaitu sering terbangun di malam hari dan susah tidur di malam hari terkadang responden tidak tidur pada malam hari, dan pasien 3 yaitu sering susah tidur, jam tidur tidak teratur, sering terbangun dimalam hari, dan kepala sering merasa sakit. Hasil pengelolaan pada pasien 1 sebelum di berikan implementasi senam gemu fa mi re lansia berada di kategori 31 (berat) dan setelah di berikan implementasi senam gemu fa mi re kualitas tidur pasien meningkat yaitu 20 (ringan). Pada pasien 2 juga mengalami peningkatan dalam tidur menjadi 20 (ringan). Dan pada pasien 3 juga mengalami peningkatan dalam tidur menjadi 21 (ringan).