

PENGARUH LATIHAN MEDITASI SEDERHANA TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA

Vivin Nur Hafifah

Fakultas Kesehatan, Universitas Nurul Jadid, Jl. PP Nurul Jadid, Dusun Tj. Lor, Karanganyar, Probolinggo, Jawa Timur
67291, Indonesia
vivinhafifah@unuja.ac.id

ABSTRAK

Latihan meditasi sederhana terhadap insomnia pada lansia sangat penting karena lansia sering mengalami gangguan tidur yang berdampak pada kualitas hidup dan kesehatan mereka secara menyeluruh. Seiring bertambahnya usia, lansia cenderung lebih rentan terhadap gangguan tidur seperti insomnia, yang dapat memicu masalah kesehatan lainnya, seperti penurunan fungsi kognitif, peningkatan risiko depresi, dan gangguan keseimbangan hormonal. Latihan meditasi sederhana, yang melibatkan teknik pernapasan dalam, relaksasi pikiran, dan pemusatan perhatian, merupakan pendekatan nonfarmakologis yang dianggap aman dan efektif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan Meditasi Sederhana Terhadap Insomnia Pada Lansia. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian true eksperiment, menggunakan pre dan post test design dengan pemberian Latihan meditasi sederhana pada lansia untuk mengatasi insomnia. Populasi penelitian ini yaitu lanjut usia di Desa Sogaan Kabupaten Probolinggo, pemilihan sampel dilakukan secara non probability dengan menggunakan Teknik purposive sampling dengan jumlah sampel yang terlibat dalam penelitian ini adalah sebanyak 42 Lansia. Instrumen yang digunakan pada variabel independen adalah SOP tentang meditasi sederhana dan variabel gangguan tidur (insomnia) menggunakan kuesioner tentang insomnia, kuesioner sebelumnya dilakukan uji validitas dan reabilitas. Analisis data menggunakan uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian didapatkan sebelum dilakukan meditasi, nilai rata-rata insomnia adalah 0,00, sementara setelah meditasi meningkat menjadi 21,50 dengan nilai signifikan 0,000 ($Z = -4,129$) dan P-value 0,000, yang menunjukkan adanya pengaruh positif dari meditasi terhadap kualitas tidur.

Kata kunci: insomnia; lansia; meditasi

THE EFFECT OF SIMPLE MEDITATION EXERCISES ON INSOMNIA IN THE ELDERLY

ABSTRACT

The practice of simple meditation for insomnia in the elderly is crucial because seniors often experience sleep disturbances that affect their overall quality of life and health. As they age, the elderly tend to be more vulnerable to sleep disorders such as insomnia, which can trigger other health problems like cognitive decline, an increased risk of depression, and hormonal imbalances. Simple meditation exercises, which involve deep breathing techniques, mental relaxation, and focused attention, are considered a safe and effective non-pharmacological approach. The purpose of this study is to determine the influence of simple meditation exercises on insomnia in the elderly. The method used is quantitative, with a true experimental research design, using a pre and post-test design by administering simple meditation exercises to the elderly to address insomnia. The study population consists of elderly individuals in Sogaan Village, Probolinggo Regency. The sample selection was carried out using non-probability sampling with a purposive sampling technique, involving 42 elderly participants in the study. The instrument used for the independent variable was an SOP on simple meditation, and the variable of sleep disturbance (insomnia) was measured using an insomnia questionnaire, which had previously undergone validity and reliability testing. Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The research results showed that before meditation, the average insomnia score was 0.00, while after meditation, it increased to 21.50 with a significant value of 0.000 ($Z = -4.129$) and a P-value of 0.000, indicating a positive effect of meditation on sleep quality.

Keywords: elderly; insomnia; meditation

PENDAHULUAN

Kemajuan dunia ilmu pengetahuan mengurangi derita dan beban yang disebabkan oleh kematian, karena meningkatnya taraf hidup dan taraf Kesehatan, sehingga menyebabkan turunnya angka kematian. Dengan menurunnya angka kematian menyebabkan angka penduduk lansia (lanjut usia) hampir setiap

negara meningkat (Sumarsih, 2023) Menurut WHO tahun 2017 di perkirakan pada tahun 2015 sampai 2050 mengalami peningkatan prevalensi lansia dua kali lipat sekitar 12% sampai 22% dengan jumlah penduduk sekitar 900 juta jiwa sampai 2 miliar (WHO, 2017). Berdasarkan proyeksi penduduk pada tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa lansia di Indonesia sekitar 9,03 %. Di prediksi jumlah lansia pada tahun 2020 mendatang 27,08 juta jiwa, di lanjut pada tahun 2025 mendatang jumlah penduduk lansia mencapai 33,69 juta jiwa, pada tahun 2030 mendatang jumlah lansia lebih meningkat sekitar 40,95 juta jiwa, dan pada tahun 2035 mencapai 48,19 juta jiwa (Infodatin, 2017).

Peningkatan jumlah lansia, baik secara langsung maupun tidak langsung, akan mempengaruhi berbagai aspek seperti sosial, ekonomi, politik, hukum, keamanan, dan kesehatan. Hal ini disebabkan oleh proses penuaan yang terjadi seiring bertambahnya usia seseorang. Proses penuaan tersebut menyebabkan penurunan fungsi fisiologis pada lansia, yang dapat menimbulkan berbagai keluhan, termasuk gangguan tidur (Indonesia, 2013). Dalam proses penuaan, terjadi penurunan produksi hormon pada lansia yang dapat menimbulkan berbagai masalah, terutama saat malam hari. Lansia sering mengalami kesulitan untuk memulai tidur, sehingga menyebabkan mereka tidak mengantuk dan sulit untuk terlelap. Selain faktor usia, terdapat faktor lain yang mempengaruhi gangguan kualitas tidur pada lansia, yaitu faktor eksternal seperti obat-obatan, kondisi lingkungan, suhu ruangan, suara, dan pencahayaan kamar. Sementara itu, faktor internal meliputi aspek psikologis (kecemasan, depresi, stres) dan fisiologis. Hal ini berdampak pada berkurangnya waktu tidur pada lansia. Gejala yang dialami lansia ini dikenal sebagai gangguan tidur atau kurang tidur (insomnia) (Kurniawan, A., Kasumayanti, E., & PUTRI, 2020).

National Sleep Foundation tahun 2010 sekitar 67% dari 1.508 lansia di Amerika usia 65 tahun keatas melaporkan mengalami insomnia dan sebanyak 7,3% lansia mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur atau insomnia (Sumirta & Laraswati, 2014). Di Indonesia insomnia menyerang sekitar 50% orang yang berusia 65 tahun, setiap tahun diperkirakan sekitar 20% - 50% lansia melaporkan adanya insomnia dan sekitar 17% mengalami insomnia yang serius. Prevalensi insomnia pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67% (Wong Wai Yi et al., 2015). Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami insomnia diantaranya adalah rasa nyeri, kecemasan, ketakutan, tekanan jiwa dan kondisi yang tidak menunjang untuk tidur (Dewi, 2014). Lansia membutuhkan kualitas tidur yang baik untuk meningkatkan kesehatan dan memulihkan kondisi dari sakit, istirahat dan tidur sama pentingnya dengan kebutuhan dasar lain (Nurdiannningrum & Purwoko, 2016). Salah satu penanganan insomnia adalah dengan terapi nonfarmakologis, seperti terapi relaksasi. Terapi relaksasi ini meliputi relaksasi otot, guided imagery, latihan pernapasan diafragma, yoga, atau meditasi (Galimi, 2010).

Meditasi digambarkan sebagai suatu kegiatan di mana peserta (duduk) berbicara dengan jujur dan tenang sambil menelusuri pola pernapasannya sehingga memerlukan waktu 10 hingga 20 menit untuk menenangkan diri dan mengurangi ketegangan. Meditasi teknik ini dapat memberikan lingkungan yang tenang di mana setiap sistem tubuh akan berfungsi dengan baik. Selain itu, pada lingkungan yang tenang ini, hipotalamus akan melakukan penyesuaian dan akan terjadi penurunan aktivitas sistem saraf simpatis (selama tidur), serta peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis (menciptakan tubuh kurang aktif) (Levi Tina Sari, 2020). Manfaat meditasi diantaranya adalah mengurangi stress, mengontrol cemas, meningkatkan kesadaran diri (berfikir positif), meningkatkan konsentrasi dan perhatian, mencegah pikun, memberikan motivasi untuk menjadi lebih baik, membantu menghilangkan kecanduan dan ketergantungan terhadap satu hal, meningkatkan kualitas tidur, menurunkan tekanan darah, dapat membantu penderita penyakit kronis mengontrol gejala, dan mengontrol rasa sakit (Saras, 2021) Meskipun beberapa literatur menjelaskan bahwa manfaat meditasi dalam membantu meningkatkan kualitas tidur, tetapi data yang ada masih terbatas dan belum cukup kuat untuk dijadikan rekomendasi klinis. Hingga saat ini, terapi meditasi masih belum diteliti secara mendalam dalam kaitannya dengan

pengobatan gangguan insomnia. Oleh karena itu, diperlukan lebih banyak studi ilmiah yang komprehensif untuk mengevaluasi Pengaruh dan mekanisme kerja terapi meditasi dalam mengatasi insomnia, termasuk faktor-faktor yang mempengaruhi hasil pengobatannya.

Hasil study pendahuluan dengan metode wawancara pada jamaah di Desa Sogaan Kabupaten Probolinggo, ditemukan 7 dari 10 lansia mengalami gangguan tidur dikarenakan menurunnya fungsi psikologis dan fisiologis. Mereka menganggap bahwa penyakit memang akan banyak di derita oleh lansia sampai mereka meninggal sehingga mereka mencoba untuk mendekati diri kepada sang pencipta dengan cara mengikuti kegiatan di Desa Sogaan Kabupaten Probolinggo. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan Meditasi Sederhana Terhadap Insomnia Pada Lansia.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian true eksperiment, menggunakan pre dan post test design dengan pemberian Latihan meditasi sederhana pada lansia untuk mengatasi insomnia. Rancangan ini perlakuan akan dilakukan (X), kemudian dilakukan pengukuran (observasi) atau pre (O1) dan post test (O2). Populasi penelitian ini yaitu lanjut usia di Desa Sogaan Kabupaten Probolinggo, pemilihan sampel dilakukan secara non probability dengan menggunakan Teknik purposive sampling. Penelitian ini dilakukan di Desa Sogaan Kabupaten Probolinggo pada tanggal 13 – 15 februari 2024, penelitian dilakukan selama 3 hari dengan durasi waktu 10 menit. Jumlah sampel yang terlibat dalam penelitian ini adalah sebanyak 42 Lansia. Sampel dipilih berdasarkan kriteria inklusi, yaitu berusia di atas 60 tahun, lansia dengan gangguan tidur (insomnia). Instrumen yang digunakan pada variabel independen adalah SOP tentang meditasi sederhana dan variabel gangguan tidur (insomnia) menggunakan kuesioner tentang insomnia, kuesioner sebelumnya dilakukan uji validitas dan reabilitas. Analisis data menggunakan uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test.

HASIL

Setelah dilakukan penelitian pada sampel dengan jumlah 42 orang responden lansia yang berada di Desa Sogaan Kabupaten Probolinggo, setelah peneliti melakukan proses pengolahan data, menganalisa data. Hasil penelitian yang menjelaskan Pengaruh Latihan Meditasi Sederhana Terhadap Insomnia Pada Lansia. Data yang didapat selama penelitian yang dilakukan pada bulan Februari 2024.

Table 1.
Distribusi Frekuensi Insomnia Pada Lansia Sebelum Pemberian Meditasi Sederhana Di Posyandu Lansia Balangan Desa Sogaan Kabupaten Probolinggo

Tingkat Insomnia	f	%
Tidak ada Insomnia	0	0,0 %
Ringan	0	0,0 %
Sedang	23	55%
Berat	18	43%
Sangat Berat	1	2%
Total	42	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat insomnia lansia sebelum dilakukan meditasi sederhana didapatkan tidak ada insomnia 0 orang lansia (0,0%) yang memiliki insomnia ringan 0 orang (0,0%), yang memiliki insomnia sedang 23 orang (55%), yang memiliki insomnia berat 18 orang (43%), yang memiliki insomnia sangat berat 1 orang (2%).

Table 2.
Distribusi Frekuensi Insomnia Pada Lansia Setelah Pemberian Meditasi Sederhana Di Desa Sogaan Kabupaten Probolinggo

Tingkat Insomnia	f	%
Tidak ada Insomnia	0	0 %
Ringan	38	90,5 %
Sedang	4	9,5 %
Berat	0	0 %
Sangat Berat	0	0 %
Total	42	100%

Berdasarkan tabel 2 didapatkan setelah dilakukan meditasi sederhana, terdapat tidak ada insomnia 0 orang lansia (0,0%) yang memiliki insomnia ringan 38 orang (90,5%) yang memiliki insomnia sedang 4 orang (9,5%) yang memiliki insomnia berat 0 orang (0,0%) sedangkan yang memiliki insomnia sangat berat 0 orang (0,0%).

Table 3.

Distribusi Pengaruh Latihan Meditasi Sederhana Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Desa Sogaan Kabupaten Probolinggo

Kelompok Intervensi	Mean Rank	Sum of Rank	P Value
Sebelum	0,00	0,00	0,000
Setelah	21.50	903.00	

Berdasarkan tabel 3 hasil uji statistik rerata tingkat insomnia sebelum dan setelah intervensi menunjukkan terdapat perbedaan rerata tingkat insomnia sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai ($Z = -5.789$) dengan P value = 0,000 lebih kecil dari $P \alpha = 0,05$, yang berarti ada pengaruh meditasi sederhana terhadap insomnia pada lansia di Desa Sogaan Kabupaten Probolinggo

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Desa Sogaan Kabupaten Probolinggo pada tanggal 13 – 15 februari 2024, dengan menggunakan uji statistik Wilcoxon di dapatkan sebelum di berikan meditasi sederhana mempunyai nilai rata-rata 0,00 dan setelah dilakukan meditasi sederhana mempunyai nilai rata-rata 21.50 juga di dapatkan nilai signifikan 0,000 ($Z = -4,129$) dengan nilai P Value = 0,000 lebih kecil dari pada $p \alpha = 0,05$ yang artinya H_0 di tolak dan H_a di terima yang berarti ada pengaruh dan efektif pada lansia yang mengalami insomnia. Dengan demikian diperlukan terapi non farmakologis yang efektif dan aman untuk mengurangi insomnia pada lansia. Pemberian terapi meditasi ini bisa memberikan keadaan yang rileks dimana pada keadaan rileks seluruh sistem tubuh akan bekerja dengan baik serta pada keadaan ini hipotalamus akan menyesuaikan serta terjadinya penurunan aktivitas system saraf simpatis serta meningkatkan aktivitas sistem parasimpatis. Urutan efek fisiologis serta gejala ataupun tandanya akan terputus serta stres psikologis akan berkurang (Pujiastuti, 2018). Stres adalah salah satu penyebab insomnia, masalah pribadi, pekerjaan yang menekan, peristiwa yang menegangkan bisa menyebabkan kecemasan dan pikiran yang berlebih mengganggu kemampuan untuk tidur dengan nyaman (Saras, 2023). Meditasi dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dengan cara menenangkan pikiran dan tubuh sebelum tidur, karena bermeditasi sebelum tidur mengurangi kekhawatiran dan pikiran yang berputar-putar. Sehingga memudahkan untuk tertidur dan mendapatkan tidur dengan nyenyak (Bantara, 2023).

Seseorang tidak dikatakan memiliki insomnia apabila di tandai dengan tidur yang tenang, tidak mudah terbangun saat tidur, merasa segar pada pagi hari, dan merasa semangat untuk melakukan aktifitas, tidak menunjukkan tanda – tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya (Dewi, 2014). Seorang lansia akan sering mengalami gangguan penurunan fungsi tubuh baik secara biologis maupun fisiologis jika pada setiap gangguan penurunan fungsi tubuh pada lansia menggunakan pengobatan secara farmakologis maka akan menimbulkan efek samping yang berkelanjutan. Banyaknya efek negatif karena menggunakan obat kimia maka seharusnya pengobatan non farmakologis lebih efektif. Selain itu dosis

obat yang tidak praktis serta jenis obat yang sulit di dapat mengakibatkan lansia berhenti mengonsumsi obat dan berdampak terhadap terapi pengobatan yang di lakukan menjadi tidak efektif. Maka dari itu perlu di lakukan pengobatan alternatif seperti Latihan meditasi sederhana.

SIMPULAN

Penelitian di Desa Sogaan, Kabupaten Probolinggo, menunjukkan bahwa meditasi sederhana efektif dalam mengurangi insomnia pada lansia. Uji Wilcoxon menunjukkan bahwa meditasi sederhana efektif dalam mengatasi insomnia pada lansia. Sebelum meditasi, nilai rata-rata insomnia adalah 0,00, sementara setelah meditasi meningkat menjadi 21,50 dengan nilai signifikan 0,000 ($Z = -4,129$) dan P-value 0,000, yang menunjukkan adanya pengaruh positif dari meditasi terhadap kualitas tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Bantara, B. (2023). Kekuatan Meditasi: Mengurangi Stres dan Meningkatkan Produktivitas. https://books.google.co.id/books?id=U7EOEQAAQBAJ&newbks=1&newbks_redir=0&printsec=frontcover&pg=PT5&dq=manfaat+meditasi&hl=id&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Dewi, S. R. (2014). Buku Ajar Keperawatan Gerontik (1st ed.). CV Budi Utami.
- Indonesia, K. K. R. (2013). Triple Burden Ancam Lansia: <http://www.depkes.go.id/article/view/13100008/triple-burden-ancam-lansia.html>;
- Infodatin. (2017). Analisis LANSIA di Indonesia. Kemenkes, Lansia, 1–8.
- Kurniawan, A., Kasumayanti, E., & PUTRI, A. D. (2020). ngaruh senam lansia terhadap penurunan skala insomnia pada lansia di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(2).
- Levi Tina Sari, E. S. (2020). Pengaruh Terapi Komplementer “Meditasi” terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Premenstrual Syndrom pada Remaja Putri Usia 16-18 Tahun di Kelompok Remaja Desa Jatinom Blitar. *JURNAL NERS DAN KEBIDANAN*. <https://doi.org/10.26699/jnk.v7i2.ART.p270-275>
- Nurdiannningrum, B., & Purwoko, Y. (2016). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas tidur Pada Lansia. *Jurnal E-Biomedik (EBm)*, 4(1), 104–109.
- Pujiastuti, T. T. (2018). Pengaruh Pemberian Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Sindumartani Ngemplak Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- R, G. (2010). *Insomnia in the elderly: an update and future challenges*. G GERONTOL.
- Saras, T. (2021). *10 Teknik Meditas Untuk Kesehatan Jiwa Dan Raga* (W. Anita (Ed.); Pertama). Tiramedia.
- Saras, T. (2023). *Mengatasi Insomnia : Panduan Praktis Untuk Tidur Berkualitas* (Wahyu Anita (Ed.); Pertama). Tiramedia.
- Sumarsih, G. (2023). *Asuhan Keperawatan Lansia Dengan Arthritis Rheumatoid* (D. Larasati (Ed.); Pertama). CV Mitra Edukasi Negeri.
- Sumirta, I. N., & Laraswati, A. I. (2014). Faktor Yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia. *Politeknik Kesehatan Denpasar*, 1–10.

WHO. (2017).

Wong Wai Yi, W., Vafaei, A., Zunzunegui, M. V, Curcio, C. L., Guerra, R., Alvarado, B. E., Tarihoran, A., Prayitno, A., Montgomery, P., Ja, D., Masyarakat, B. K., Marchira, C. R., Wirasto, R. T., Khasanah, K., Hidayati, W., Frederick Baekeland And Richard Lasky, & Bukit, E. K. (2015). Physical exercise for sleep problems in adults aged 60 + (Review). *Keperawatan Indonesia*, 1(2), 121–130. <https://doi.org/10.1177/0898264314523448>