



Multidisciplinary Journal
Journal homepage: <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/multijournal>

Peran Senam Ergonomis Untuk Kesehatan

The Role Of Ergonomic Gymnastics For Elderly Health

Alfia Nurul Fatiha¹, Isa Ma'rufi¹, Dewi Rokhmah¹

¹Ilmu Kesehatan Masyarakat, Pascasarjana, Universitas Jember

Email: dewirokhmah@unej.ac.id

ABSTRAK. Semakin tinggi usia harapan hidup suatu negara menyebabkan tingginya jumlah lansia yang diikuti pula dengan tingginya masalah kesehatan yang ada pada lansia baik secara fisik maupun psikologis. Salah satu upaya untuk menekan semua keluhan pada lansia tersebut adalah dengan melakukan senam ergonomis yang telah terbukti memberikan banyak manfaat terutama pada lansia. Senam ergonomis merupakan senam yang dapat langsung membuka, membersihkan, dan mengaktifkan seluruh sistem-sistem tubuh seperti sistem kardiovaskuler, kemih, reproduksi. Gerakan-gerakan ini juga memungkinkan tubuh mampu mengendalikan, menangkal beberapa penyakit dan gangguan fungsi sehingga tubuh tetap sehat. Pencarian literature dari bulan Februari 2019 sampai dengan Juni 2019 dengan menggunakan kata kunci "Manfaat Senam Ergonomis Bagi Lansia", "Pengaruh Senam Ergonomis bagi Kesehatan Lansia", "Upaya Menjaga Kesehatan Lansia", "Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesehatan Lansia". Total 10 artikel diantaranya dipilih karena memenuhi kriteria inklusi, yaitu judul dan isi relevan dengan tujuan, ditulis dalam bahasa Inggris atau bahasa Indonesia, full teks, terbit dalam 7 tahun terakhir. Dari 10 artikel yang dipilih untuk dilakukan review, diperoleh informasi terkait manfaat senam ergonomis untuk lansia diantaranya senam ergonomis dapat menurunkan tingkat kecemasan, dapat memperbaiki kualitas tidur/Insomnia, penurunan nyeri kronik dan kelemahan otot, serta dapat meningkatkan kualitas hidup pada lansia.

Kata kunci: Manfaat Senam Ergonomis, Kesehatan Lansia.

ABSTRACT. The higher life expectancy of a country leads to a high number of elderly people followed by high health problems in the elderly both physically and psychologically. One of the efforts to suppress all complaints to the elderly is to do ergonomic gymnastics that has been proven to provide many benefits, especially to the elderly. Ergonomic gymnastics is a gymnastics that can directly open, clean, and activate the entire body systems such as cardiovascular, urinary, reproductive systems. These movements also allow the body to be able to control, ward off some diseases and malfunctions so that the body remains healthy. Literature search from February 2019 to June 2019 using the keywords "Benefits of Ergonomic Gymnastics for The Elderly", "The Influence of Ergonomic Gymnastics for Elderly Health", "Efforts to Maintain Elderly Health", "Factors that affect Elderly Health". A total of 10 articles were selected because they meet the criteria for inclusion, namely titles and content relevant to the purpose, written in English or Indonesian, full text, published in the last 7 years. From the 10 articles selected for the review, information related to the benefits of ergonomic gymnastics for the elderly, including ergonomic gymnastics can lower anxiety levels, can improve sleep quality / insomnia, decrease chronic pain and muscle weakness, and can improve the quality of life in the elderly.

Keywords: Benefits of Ergonomic Gymnastics, Elderly Health.

1. Pendahuluan

Peningkatan angka harapan hidup penduduk merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan suatu negara. Namun demikian, kondisi tersebut akan diikuti oleh peningkatan jumlah penduduk lanjut usia atau lansia dengan berbagai permasalahannya (S Tamher dan Noorkasiani, 2013) Lansia adalah seseorang yang usianya mengalami perubahan dimana telah memasuki periode dewasa akhir atau usia tua, dan merupakan fase akhir dari rentang kehidupan manusia. Proses menua adalah hal yang tidak dapat dihindari oleh siapapun yaitu terjadi proses perubahan yang berhubungan dengan waktu, sudah dimulai

sejak lahir, dan berlangsung sepanjang hidup. Menua bukanlah suatu penyakit bagi lansia dan bukan suatu halangan untuk tetap mempertahankan produktivitas dan kemandirian dalam kehidupan sehari-hari, meskipun memasuki usia lanjut banyak mengalami kemunduran fisik maupun mental yang dapat timbul berbagai masalah diantaranya intoleransi aktivitas, timbulnya berbagai penyakit, depresi, serta gangguan tidur, yaitu terjadi penurunan kualitas tidur REM (Rapid Eye Movement) dan NREM (Non Rapid Eye Movement) yang dapat mengakibatkan gangguan-gangguan tidur dan salah satunya adalah insomnia (Aspiani, 2015).

Berdasarkan data badan UN, World Population Prospects (WPP) pada tahun 2013 bahwa jumlah penduduk lansia di seluruh dunia 12% dari jumlah penduduk di seluruh dunia, sedangkan jumlah penduduk berusia di atas 60 tahun di Asia Tenggara mencapai 142 juta jiwa atau 8% dari total jumlah penduduk (Yakkum, 2013). Di Indonesia tahun 2012 jumlah lansia mencapai 7,56% dari total penduduk. Di Jawa Timur pada tahun 2012 jumlah lansia 10,40% dari jumlah penduduk (Kementerian Kesehatan RI, 2013). Upaya-upaya untuk mempertahankan kesehatan lanjut usia baik yang bersifat perawatan, pengobatan, pola hidup sehat, diantaranya adalah senam ergonomis (Haryati, 2015).

Senam Ergonomis merupakan terapi aktivitas fisik. Senam ergonomis merupakan senam yang diilhami dari gerakan shalat. Gerakan shalat dapat dipastikan mengandung fungsi *autoregulasi* dan adaptasi tubuh manusia dengan otak sebagai pusat pengendali. Senam ergonomis merupakan senam yang dapat langsung membuka, membersihkan, dan mengaktifkan seluruh sistem-sistem tubuh seperti sistem kardiovaskuler, kemih, reproduksi. Olahraga senam ergonomis secara teratur akan menjaga keseimbangan *homeostasis* tubuh dan membawa rasa nyaman, senang, bahagia, senantiasa merasa gembira dan pikiran tetap segar. Dalam kondisi tersebut lansia tidur lebih nyenyak. Dengan demikian terjadi peningkatan kualitas pemenuhan kebutuhan tidur (Sagiran, 2013).

Senam ergonomis adalah salah satu metode yang praktis dan efektif dalam memelihara kesehatan tubuh. Alasan penggunaan terapi senam ergonomis daripada senam yang lain adalah gerakan yang terkandung dalam senam ergonomis merupakan gerakan yang sangat efektif, efisien, dan logis karena rangkaian gerakannya adalah rangkaian gerak yang dilakukan manusia sejak dulu sampai saat ini. Senam ergonomis merupakan senam yang dapat langsung membuka, membersihkan, dan mengaktifkan seluruh sistem-sistem tubuh seperti sistem kardiovaskuler, kemih, reproduksi. Gerakan-gerakan ini juga memungkinkan tubuh mampu mengendalikan, menangkal beberapa penyakit dan gangguan fungsi sehingga tubuh tetap sehat (Sagiran, 2014).

2. Bahan dan Metode

Pencarian literature dilakukan dari bulan Februari 2019 sampai dengan Juni 2019, menggunakan database jurnal online yang meliputi Ebsco, Pubmed, Proquest, Sciendirect dan Google Schooler/Google Cendekia dengan menggunakan kata kunci “Manfaat Senam Ergonomis Bagi Lansia”, “Pengaruh Senam Ergonomis bagi Kesehatan Lansia”, “Upaya Menjaga Kesehatan Lansia”, “Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesehatan Lansia” di dapatkan 58 artikel. Peneliti memilih judul dan abstrak yang terkait dengan Manfaat Senam Ergonomis bagi Kesehatan Lansia dan ditemukan sebanyak 10 artikel. Total 10 artikel ini dipilih karena telah memenuhi kriteria inklusi yaitu judul dan isi relevan dengan tujuan yang terbit dalam 7 tahun terakhir.

3. Hasil dan Pembahasan

Dari 10 artikel yang dipilih untuk dilakukan review, semuanya adalah penelitian kuantitatif. Semua artikel dibaca dengan teliti dari abstrak hingga memperoleh informasi terkait manfaat senam ergonomis untuk kesehatan lansia. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini.

No.	Author / Tahun / Judul	Ruang Lingkup Masalah / Tujuan	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Kikin Priyanti, Asti Nuraeni, Achmad Solechan / 2016 / Pengaruh Senam Ergonomik Secara Kelompok Dan Individu Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Kelurahan Gisikdrono Semarang	Hipertensi merupakan penyakit yang sering dijumpai pada lansia yang bisa mengakibatkan berbagai komplikasi. Penatalaksanaan hipertensi yang dilakukan dengan memberikan terapi yang mempunyai manfaat relaksasi bagi tubuh lansia, salah satunya adalah olahraga dengan cara senam ergonomik.	Penelitian ini termasuk jenis penelitian True Eksprimen yaitu mengelompokkan anggota kelompok eksperimen pertama dan kelompok eksperimen kedua dengan melibatkan lebih dari satu variabel independent, artinya perlakuan dilakukan pada lebih dari satu kelompok dengan bentuk perlakuan yang berbeda dengan cara random. Pada desain ini kesimpulan mengenai efek perbedaan antara perlakuan satu dengan lainnya dapat dicapai tanpa menggunakan kelompok kontrol	Uji statistik yang digunakan adalah uji paired t-test dan Independent t-test. Dari hasil uji paired t-test didapatkan p value tekanan darah sistole lansia kelompok dan lansia individu = 0.000 dan p value tekanan darah diastole lansia kelompok dan lansia individu = 0.000 maka H_a diterima H_0 ditolak, artinya ada pengaruh senam ergonomik secara kelompok dan individu terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Dari hasil uji Independent t-test tekanan darah sistole dan diastole pada kedua kelompok didapatkan p value 0,000. Dan dilihat dari mean terdapat perbedaan antara senam ergonomik secara kelompok dengan individu menunjukkan senam ergonomik secara kelompok lebih efektif.
2.	Richi Da Silva, Roni Yuliwar, Novita Dewi / 2018 / Hubungan Antara Senam Tera Dengan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Lansia Wanita Pada Kelompok Senam Tera Di Stadion Gajayana Malang	Senam Tera mempunyai banyak manfaat, salah satunya dari setiap gerakannya mempunyai manfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Periode lansia merupakan periode penutup bagi rentang kehidupan seseorang. Terjadi kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara senam tera dengan kualitas dan kuantitas tidur lansia wanita.	Desain penelitian ini menggunakan penelitian <i>deskriptif kolerasi</i> . Pendekatan <i>case control</i> yang menyangkut bagaimana faktor risiko dipelajari dengan menggunakan pendekatan <i>retrospective</i> . Populasi penelitian ini sebanyak 134 lansia dengan 50 lansia pada kelompok senam tera di Stadion Gajayana Malang dan 84 lansia di Posyandu Permadi RW 02 Dinoyo Kelurahan Tlogomas Malang. Sampel pada penelitian ini 30 orang. Dengan pembagian yang melakukan senam tera 15 orang dan yang tidak melakukan senam tera 15 orang.	Setelah dilakukan penelitian didapatkan hasil uji chi-square didapatkan $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak sehingga dapat dikatakan terdapat hubungan antara kuantitas tidur dengan senam tera. Hasil analisa menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara nilai kualitas dan kuantitas tidur setelah lansia wanita yang melakukan senam tera dan lansia wanita yang tidak melakukan senam tera.
3.	Yunita Malo, Nia Lukita Ariani, Dudella Desnani Firman Yasin / 2019 / Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Skala Nyeri Sendi Pada Lansia Wanita	Nyeri sendi merupakan ditandai dengan adanya pembengkakan pada sendi, adanya kemerahan, terasa panas, nyeri akan mengakibatkan terjadinya gangguan pada sistem gerak. Pada kondisi ini lansia sering terganggu, jika lebih banyak sendi yang terserang. Senam ergonomis adalah salah satu upaya untuk mengurangi nyerisendi	Desain penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan one group pre test and post test design. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah simple random sampling.	Metode analisa data dalam penelitian ini yaitu uji statistik Marginal Homogenety Test ($p \leq 0,05$). Hasil penelitian membuktikan bahwa nyeri sendi sebelum dilakukan senam ergonomis sebagian besar tergolong dalam kategori skala nyeri berat tidak terkontrol sebanyak 29 orang (64,4 %). Nyeri sendi sesudah dilakukan senam ergonomik sebagian besar tergolong dalam kategori tidak nyeri sebanyak 32 orang (71,1%). Hasil uji statistik Marginal Homogenety Test diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000 ($p \text{ value} \leq 0,05$) yang berarti ada pengaruh senam ergonomik terhadap skala nyeri sendi

		dengan terapi non farmakologi.		pada lansia wanita.
4.	Susilo Rini, Fauziah Hanum N.A / 2016 / Penurunan Keluhan Atrofi Urogenital Pasca Senam Ergonomis Pada Wanita Perimenopause	Pada masa perimenopause, hormoneprogesteron dan estrogen masih tinggi, tetapi semakin rendah ketika memasuki masa perimenopause dan postmenopause. Keadaan ini berhubungan dengan fungsi indung telur yang terus menurun, mengakibatkan hormon estrogen danprogesteron berkurang dalam tubuhwanita, sehingga menyebabkan keluhan yang disebut sindromdefisiensi estrogen (sindrom menopause) salah satunya adalah keluhan atrofi urogenetalia. Keluhan dapat dihilangkan dengan menggunakanlatihan gerak tubuh salah satunya menggunakan senam ergonomis.	Desain penelitian ini menggunakan Quasi-eksperiment, dengan rancangan penelitian nonequivalent control group design. Teknik samplingmenggunakan purposive sampling dengan jumlah sampel pada kelompok eksperimen 23 dan kelompok kontrol 21. Instrument untuk menilai efek dari terapi senam ergonomis adalah lembar observasi.	Uji statistik beda dua mean Paired T test dengan uji hipotesis dan tingkat kemaknaan 95% (alpha 0,05).Hasil penelitian penurunan keluhan atrofi urogenital pada kelompok eksperimen lebih besar 5,78%dibandingkan dengan kelompok kontrol. Kesimpulannya yaitu terdapat penurunan keluhan atrofi urogenital pada ibuperimenopause sesudah diberikan senam ergonomis.
5.	Eka Nur So'emah, Agus Haryanto, Amar Akbar / 2017 / Effect Of Ergonomic Gymnastic To Lipid Profile And Blood Pressure In Patients With Hypertension At Sumber Agung Village Jatirejo District Mojokerto Regency	Hipertensi adalah penyakit yang paling umum ditemukan di masyarakat yang dapat menurunkan kualitas hidup dan mengancam jiwa. Hipertensi merupakan kelompok penyakit yang heterogen karena dapat memengaruhi siapa pun dari berbagai kelompok umur dan berbagai kelas ekonomi. Terdapat dua terapi untuk hipertensi, yaitu farmakologi dan non farmakologi. Salah satu terapi non-farmakologi adalah melakukan senam ergonomis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat efek senam ergonomis terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi	Metode penelitian ini menggunakan one group pre-test - post-test design. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, dengan populasi pasien hipertensi dan jumlah sampel sebanyak 20 pada kelompok perlakuan, dan 20 pada kelompok kontrol sesuai kriteria. Pengumpulan data menggunakan skala ordinal dan instrumen yang digunakan adalah lembar observasi.	Analisis menggunakan uji statistik Paired T-test dan Independent T-test SPSS 17 mendapatkan hasil p-value 0,00<0,05.Senam ergonomis merupakan salah satu terapi yang efektif, mudah dilakukan dan bermanfaat. Karena senam yang ergonomis bisa membuat tubuh rileks dan pembuluh darah menjadi vasodilatasi sehingga aliran darah dan suplai oksigen menjadi lancar.
6.	Titih Huriah, Ema Waliyanti, Afiani Septina Rahmawati, Yuliana Mz Matoka / 2014 / Ergonomic Exercises To Decrease Joint Pain Scale And	Data epidemiologi menunjukkan terdapat peningkatan prevalensi nyeri kronik dan kelemahan otot pada lanjut usia. Terapi modalitas non farmakologi merupakan	Metode penelitian ini adalah study intervensi berupa penelitian kuantitatif dengan rancangan Quasy Experiment Design, Pretest-Posttest Control Group Design. Sampel pada	Analisis data yang digunakan adalah uji t, Wilcoxon dan Mann Whitney. Hasilnya setelah 4 minggu intervensi senam ergonomis, terdapat pengaruh terapi aktivitas senam ergonomis terhadap penurunan skala nyeri sendi pada lansia dengan degeneratif sendi dengan nilai P value 0.0001 ($\alpha < 0,05$)

	<i>Muscle Strength In Elderly</i> (Senam Ergonomis terhadap Penurunan Skala Nyeri Sendi dan Kekuatan Otot pada Lanjut Usia)	komponen manajemen multimodal yang sangat penting dalam mengatasi nyeri, termasuk terapi aktivitas fisik yaitu senam ergonomis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi aktivitas senam ergonomis terhadap penurunan skala nyeri sendi dan peningkatan kekuatan otot pada lansia dengan degeneratif sendi.	penelitian ini sebanyak 50 orang lansia dengan masing-masing 17 lansia sebagai kelompok intervensi dan 33 lansia sebagai kelompok kontrol. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling.	dan peningkatan kekuatan otot dorongan (P value 0,0001) dan peningkatan kekuatan otot tarikan (P value 0,002). Kesimpulannya yaitu terdapat pengaruh terapi aktivitas senam ergonomis terhadap penurunan nyeri sendi dan peningkatan kekuatan otot pada usia lanjut dengan degeneratif sendi.
7.	Indrajeet Singh Gambhir, Sankha Shubhra Chakrabarti, MBBS, Amit Raj Sharma, Dharam Prakash Saran / 2014 / <i>Insomnia in the elderly- A hospital-based study from North India</i> (Insomnia terhadap lansia di Rumah Sakit India Utara)	Populasi lansia di India tumbuh dengan cepat karena peningkatan standar perawatan medis umum, semakin banyak hubungan antara tidur dan kesehatan. Identifikasi insomnia mengarah pada peningkatan manajemen penyakit kronis terkait usia dan peningkatan kualitas hidup lansia. Penelitian ini bertujuan untuk melihat lansia India utara hubungan dengan insomnia dan untuk menemukan korelasi antara insomnia dengan karakteristik seperti jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, dan tempat tinggal.	Penelitian ini yaitu observasional menggunakan uji Chi-square, dengan menggunakan kuesioner standar pada 304 pria dan 200 pria pasien lansia India yang datang ke klinik geriatrik di Rumah Sakit Sir Sunderlal di India Institut Ilmu Kedokteran, Universitas Hindu Banaras, untuk mempelajari prevalensi dan sifat insomnia dalam populasi ini. Usia rata-rata kelompok studi adalah 66,47 (\pm 6,855) tahun. Distribusi insomnia dalam berbagai kelompok (berdasarkan jenis kelamin, pekerjaan, tempat tinggal, penggunaan zat pembentuk kebiasaan, depresi)	Secara statistik yang signifikan yaitu peningkatan usia dan insomnia ($p = 0,035$) tetapi tidak ada perbedaan jenis kelamin yang signifikan ($p = 0,173$). Insomnia awal ditemukan sebagai pola insomnia yang paling umum diidentifikasi (39% dari total yang terpengaruh). Sebagian besar kasus adalah insomnia kronis (89,45%) dan terkait dengan beberapa komorbiditas (100%). Penyakit kardiovaskular adalah komorbiditas yang paling umum (27,3% pasien dengan insomnia). Selanjutnya, korelasi positif dan signifikan secara statistik ditemukan antara insomnia dan tempat tinggal ($p = 0,034$), penggunaan zat pembentuk kebiasaan ($p = 0,045$) dan depresi ($p < 0,001$)
8.	Muhammad Azwan Azri, Akehsan Dahlan, Mohamad Ghazali Masuri, Khairil Anuar Md Isa / 2016 / <i>Sleep Quality among Older Persons in Institutions</i> (Kualitas tidur pada kalangan lansia di Institusi)	Tujuan dari penelitian ini untuk mengidentifikasi kualitas tidur dan faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada orang tua di Institusi.	Metode penelitian ini yaitu studi cross sectional dengan menggunakan strategi convenience sampling dari 8 lembaga manula yang didanai pemerintah di Malaysia. Pesertanya adalah 331 lansia berusia 60 tahun ke atas.	Sampel terdiri dari 185 laki-laki dan 146 perempuan. Usia antara 60- 97 tahun. 189 responden dengan usia antara 60-69 tahun dengan median usia 64,00 dan IQR 60,00-66,00. Pada kelompok normal terdapat 74 orang dengan median 65 tahun dan IQR 62,00-70,00. Pada kelompok gangguan neurokognitif, terdapat 64 orang dengan median 67 tahun dan IQR 63,00-74,00. Kelompok demensia terdapat 193 orang dengan median 70 tahun dengan IQR 63,50-77,00 tahun. Skor Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh (PSQI) berkisar antara 0 hingga 16 dengan skor median 6,00 (IQR 3,00-7,00). Skor di atas lima menunjukkan kualitas tidur yang buruk. Kesimpulannya yaitu dari ketiga kelompok mendapatkan skor sama yaitu 6,00 artinya memiliki kualitas tidur buruk.
9.	Nurzaharah Binti Sajin, Akehsan Dahlan,	Kegiatan waktu luang dapat mempengaruhi	Metode penelitian dalam penelitian ini yaitu cross-	Berbagai faktor bagi orang tua untuk menafsirkan kesenangan dan kebahagiaan

	Syamsul Anwar Sultan Ibrahim / 2016 / <i>Quality of Life and Leisure Participation Amongst Malay Older People in The Institution</i> (Kualitas Hidup dan Partisipasi Santai terhadap Orang Tua Melayudi Lembaga)	kesehatan melalui mekanisme biopsikososial yang kompleks dan saling berhubungan untuk menyeimbangkan ritme kehidupan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi manfaat dari kegiatan dan waktu luang yang mempengaruhi kualitas hidup di antara orang tua Melayu di lembaga.	sectional longitudinal. Pendekatan ini untuk mengeksplorasi sepenuhnya perspektif peserta dan mengembangkan pemahaman idiografis tentang pengalaman hidup para peserta, memiliki perspektif dan wawasan mendalam tentang materi pelajaran	mereka dengan melakukan aktivitas santai, kegiatan rekreasi dan kegiatan bersosialisasi
10.	Daniela Bragantini, Borge Sivertsen, Philip Gehrman, Stian Lydersen, Ismail Cuneyt Güzey / 2019 / <i>Differences in anxiety levels among symptoms of insomnia The HUNT study</i> (Perbedaan tingkat kecemasan antara gejala insomnia pada Studi HUNT)	Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan tingkat kecemasan di antara individu yang mengalami gejala yang berbeda insomnia.	Desain penelitian ini yaitu studi kasus-kontrol. Penelitian ini merupakan Studi Kesehatan Nord-Trøndelag (HUNT studi, Norwegia) yang mencakup data dari 3 kohort. Sampel berjumlah 7933 orang, dengan 4317 insomnia dan 3616 kontrol. Cara pengukurannya yaitu gejala kecemasan dinilai menggunakan Skala Kecemasan dan Depresi Rumah Sakit, sedangkan gejala insomnia dinilai sesuai dengan Manual Diagnostik dan Statistik inti Gangguan Mental, Edisi Keempat, gejala nokturnal. Tingkat kecemasan dari 4.317 individu melaporkan setidaknya 1 gejala insomnia dibandingkan dengan 3616 kontrol yang melaporkan tidak ada gejala.	Tingkat kecemasan lebih signifikan pada insomnia (M=2.5, SD=2.4) dibandingkan dengan kontrol (5.5, SD =3.7, Pb.001). Tingkat kecemasan juga berbeda secara signifikan antara berbagai gejala insomnia (Pb.001). Peserta melaporkan semua 3 gejala insomnia memiliki skor kecemasan tertinggi (M=6,8, SD=4,3)

Dari tinjauan literature diperoleh informasi bahwa banyak sekali manfaat senam ergonomis untuk kesehatan lansia. Adapun manfaat tersebut adalah senam ergonomis dapat menekan terjadinya Insomnia pada lansia, dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia, serta dapat menekan terjadinya hipertensi pada lansia.

Senam ergonomis bertujuan mengembalikan posisi dan kelenturan sistem saraf dan aliran darah. Senam ergonomis mampu memaksimalkan suplai oksigen ke otak, mampu menjaga sistem kesegaran tubuh serta system pembuangan energi negative dari dalam tubuh. Senam ergonomis terdiri dari gerakan yang menyerupai gerakan sholat, sehingga lansia mudah mengaplikasikan gerakan senam ini (Wratsongko,2008).

Menurut Guyton dan Hall (2007) bahwa latihan relaksasi yang dikombinasikan dengan latihan pernapasan yang terkontrol dan rangkaian kontraksi serta relaksasi kelompok otot, dapat menstimulasi respon relaksasi baik fisik maupun psikologis. Respon tersebut dikarenakan terangsangnya aktivitas sistem saraf otonom parasimpatis nucleira fe yang terletak diseparuh bagian bawah pons dan di medula sehingga mengakibatkan penurunan metabolisme tubuh, denyut nadi, tekanan darah,dan frekuensi pernapasan dan peningkatan sekresi serotonin sehingga mudah untuk tertidur.

Menurut Penelitian yang telah dilakukan oleh Eka, dkk menyebutkan bahwa Senam ergonomis merupakan salah satu terapi yang efektif, mudah dilakukan dan bermanfaat. Karena senam yang ergonomis bisa membuat tubuh rileks dan pembuluh darah menjadi vasodilatasi sehingga aliran darah dan suplai oksigen menjadi lancar sehingga dapat menurunkan hipertensi pada lansia.

4. Kesimpulan

Senam ergonomis sangat banyak memberikan manfaat bagi lansia dan diharapkan semua lansia dapat melakukan senam ini sesuai dengan instruksi yang telah ditetapkan. Selanjutnya diharapkan adanya penelitian lebih lanjut terkait dengan manfaat senam ergonomis pada lansia.

5. Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kami ucapkan kepada tenaga kesehatan dan staf UPTD Griya Werdha Jambangan Kota Surabaya yang telah membantu saya dalam melakukan penelitian ini serta para lansia yang telah bersedia menjadi responden penelitian saya. Kepada Program Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jember, Khususnya Ibu Dr. Dewi Rokhmah, S.KM., M.Kes., dan Bapak Dr. Isa Ma'rufi, S. KM., M. Kes selaku pembimbing dalam penelitian ini.

6. Referensi

1. Aspiani, 2014.*Buku Ajar Keperawatan Gerontik*.Jakarta : EGC
2. Kementerian Kesehatan RI. 2013. *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*.Jakarta : Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan
3. Haryati. 2015. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta : Elex Medika Komputindo
4. Stanley, M, Beare, P. 2015. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta : EGC
5. Priyanti K, Asti N, Achmad S. 2016. Pengaruh Senam Ergonomik Secara Kelompok Dan Individu Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Kelurahan Gisikdrono Semarang.*Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*
6. Rini, S, Fauziah, H.N.A. 2016.Penurunan Keluhan Atrofi Urogenital Pasca Senam Ergonomis Pada Wanita Perimenopause.*Temu Ilmiah Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*.355-360
7. Silva, R.D, Yuliwar, R, Dewi, N. 2018.Hubungan Antara Senam Tera Dengan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Lansia Wanita Pada Kelompok Senam Tera Di Stadion Gajayana Malang.*Nursing News*.Vol 3. 635-643
8. So'emah E N, Agus H, Amar A. 2017. *Effect Of Ergonomic Gymnastic To Lipid Profile And Blood Pressure In Patients With Hypertension At Sumber Agung Village Jatirejo District Mojokerto Regency*. *International Journal Of Nursing and Midwifery*. 14-25
9. Esri Rusminingsih, Ikmal Qoyyimah, 2016. Hubungan terapi mandi air hangat tidur dengan penurunan kejadian insomnia pada usia lanjut di desa tanjungan wedi klaten. *MOTORIK, VOL .11 NOMOR 22*
10. NK. Matalia Gandari, A.A.K. Ngurah Darmawan,dkk. 2019. Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Perubahan Nyeri Pada Lansia Dengan Rematik Di Sada Jiwa Banjar Pasekan Desa Sembung Kecamatan Mengwi Kabupaten Badung. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*

- Rekreasi. Vol. 5, No. 2, Hal. 47 ± 58. DOI : 10.5281/zenodo.3340175
11. Famelia Yurintika, Febriana Sabrian, Yulia Irvani Dewi. 2015. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Yang Insomnia. JOM Vol 2 No 2, Oktober 2015.
 12. Yuliana R. Kanender Henry Palandeng Vandri D. Kallo. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Werdha Manado. eJournal Keperawatan (e-Kep) Volume 3. Nomor 1. Maret 2015
 13. Sri Puzzy Handayani, Rina Puspita Sari , Wibisono. Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia. BIMIK VOL. 8 NO. 2 Juli-Desember 2020.
 14. Susilo Rini, Fauziah Hanum N.A. Penurunan Keluhan Atrofi Urogenital Pasca Senam Ergonomis Pada Wanita Perimenopause. RAKERNAS AIPKEMA 2016 “Temu Ilmiah Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat”.