

PENERAPAN SENAM LANSIA PADA LANSIA INSOMNIA DI DESA PILANGSARI KABUPATEN SRAGEN

Tri Wijayanti, Fida' Husain
troytri33@gmail.com
Program Studi Diploma III Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : rasa mengantuk setiap hari merupakan dampak gangguan tidur pada malam hari (insomnia), dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Insomnia dapat menyebabkan dampak lain seperti cemas, stress dan berakhir dengan depresi. Pada lansia, gangguan tidur dapat mengakibatkan berbagai macam penyakit degeneratif yang sudah diderita dan menjadi tidak terkontrol. Pengobatan pada gangguan insomnia dilakukan dengan pengobatan nonfarmakologi, terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan salah satunya adalah Senam Lansia **Tujuan :** mengetahui perubahan tingkat insomnia pada lansia sebelum dan sesudah melakukan Senam Lansia. **Metode :** penerapan ini menggunakan metode deskriptif pada 2 responden, dilakukan 6 kali dalam 2 minggu. Instrumen yang digunakan adalah KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Pikiatri Biologi Jakarta-*Insomnia Rating Scale*). **Hasil :** penanganan gangguan insomnia dengan Senam Lansia yang diberikan 6 kali selama 2 minggu dalam waktu 30-45 menit dapat mempengaruhi tingkat kualitas tidur responden, sehingga terdapat perubahan pada skala insomnia lansia. **Kesimpulan :** penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan Seam Lansia selama 6 kali dalam 2 minggu dalam waktu 30-45 menit terjadi penurunan skala insomnia pada kedua responden.

Kata Kunci : *Lansia, Insomnia, Senam Lansia*