

**PENERAPAN SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN GANGGUAN
TIDUR ATAU INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI WERDHA
'AISYIYAH SURAKARTA**

Adi Pramono
2019

Adipramono2709@gmail.com

Diploma III Keperawatan
STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA

ABSTRAK

Latar Belakang ; Lanjur usia adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Tidur adalah suatu proses perubahan kesadaran yang terjadi berulang-ulang selama periode tertentu. Untuk mengatasi insomnia ada 2 cara yaitu secara farmakologis dengan menggunakan obat-obatan dan secara non farmakologis yaitu dengan olahraga salah satunya. Senam lansia adalah olahraga yang ringan yang mudah dilakukan tidak memberatkan, yang dapat diterapkan pada lansia. Insomnia merupakan suatu keadaan ketidakmampuan mendapatkan tidur yang adekuat, baik kualitas maupun kuantitas, dengan keadaan tidur yang hanya sebentar atau susah tidur. **Tujuan ;** Penelitian ini untuk mendeskripsikan hasil penerapan senam lansia untuk meningkatkan tingkat kualitas tidur pada penderita gangguan tidur atau insomnia. **Metode ;** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Instrumen yang digunakan untuk mengukur gangguan tidur atau insomnia adalah kuesioner insomnia rating scale yang terdiri dari 11 pertanyaan yang diukur sebelum dan sesudah senam lansia. **Hasil ;** Penelitian yang penulis lakukan pada Ny. A dan Ny. T penderita gangguan tidur atau insomnia di Panti Werdha 'Aisyiyah Surakarta setelah diterapkan senam lansia 6 kali dalam 3 minggu didapatkan hasil yang berbeda yaitu sebelum dilakukan senam lansia pada penderita gangguan tidur atau insomnia dengan skor insomnia Ny. A 30 (Insomnia Sedang) dan Ny. T 29 (Insomnia Sedang) kemudian setelah dilakukan senam lansia skor insomnia Ny. A menjadi 22 (Insomnia Ringan) dan Ny. T menjadi 23 (Insomnia Ringan). **Kesimpulan ;** Dari penelitian ini yaitu senam lansia efektif dalam menurunkan gangguan tidur atau insomnia.

Kata Kunci ; *Insomnia, lansia, senam lansia*