

# **SENAM LANSIA UNTUK MENGATASI GANGGUAN TIDUR ATAU INSOMNIA MELALUI MEDIA VIDEO**

**Dhea Rosediana Dewi**

Program Studi Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email : [dhearosediana14@gmail.com](mailto:dhearosediana14@gmail.com)

---

## **INTISARI**

Insomnia atau gangguan tidur adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan atau gangguan untuk tidur, terutama pada malam hari. Pada penderita insomnia, biasanya saat bangun tidur dalam keadaan tidak fresh atau segar. Gangguan tidur atau insomnia kebanyakan pada lansia, lansia lebih sering terbangun pada malam hari dan membutuhkan banyak waktu tidur akibat perubahan fisik dan penyakit yang dideritanya. Insomnia atau gangguan tidur dapat ditangani dengan pengobatan farmakologi dan nonfarmakologi, salah satunya terapi nonfarmakologi yaitu dengan olahraga atau senam sebelum tidur sangatlah baik untuk peredaran darah dan sistem tubuh, namun sebaiknya dilakukan 6-5 jam sebelum tidur. Senam dilakukan selama 3 minggu setaip 2 kali per minggu selama 15-30 menit. Salah satu media yang dapat digunakan dalam memberikan informasi adalah video. Video dapat digunakan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, karena video memberikan informasi yang spesifik. Dapat disimpulkan bahwa media video dapat memberikan informasi untuk meningkatkan pengetahuan senam lansia untuk mengatasi gangguan tidur atau insomnia

**Kata kunci** : Insomnia, Senam Lansia, Video

