

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi D III Keperawatan Bogor

Inne Kirana Putri
NIM. P17320320060

Penerapan Senam Ergonomik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Insomnia
Di Rw 14 Kelurahan Pasir Jaya Kota Bogor

i-xili + 78 halaman, V BAB, 14 Tabel, 9 Gambar, dan 8 Lampiran

ABSTRAK

Lansia pada umumnya akan menghadapi proses penuaan dengan ditandainya perubahan pada fisik maupun fungsi, yang beresiko lansia menderita penyakit degenerative sehingga mengakibatkan insomnia berupa kualitas tidur yang buruk dan sedikitnya durasi tidur pada lansia. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui dampak dari penerapan senam ergonomik pada lansia dengan insomnia di wilayah RW 14 Kelurahan Pasir Jaya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan desain penelitian sudi kasus. Pengambilan partisipan secara *purposive* yaitu kriteria responden menderita insomnia dengan pengambilan sampel menggunakan kuesioner *Insomnia Rating Scale* (IRS) dengan jumlah lima responden yang berdomisili di wilayah RW 14 Kelurahan Pasir Jaya. Hasil dari penelitian ini senam ergonomik efektif dalam meningkatkan kualitas tidur dengan penurunan skor insomnia pada kelima responden dengan hasil rata-rata skor pengukuran awal yaitu 15,2 dengan penurunan rata-rata skor akhir 9 dan rata rata poin penurunan yaitu 5,6 dalam rentang penerapan selama 6 kali dalam dua minggu untuk itu puskesmas diharapkan menerapkan senam ergonomik pada lansia yang mengalami insomnia.

Kata Kunci : Lansia, insomnia, senam ergonomic, studi kaus.
Daftar Pustaka : 30 Sumber (2008-2022)

ABSTRACT

The elderly will generally face the aging process with marked changes in both physical and function, which puts the elderly at risk of suffering from degenerative diseases, resulting in insomnia in the form of poor sleep quality and lack of sleep duration in the elderly. The purpose of this study was to determine the impact of the application of ergonomic exercises on the elderly with insomnia in the RW 14 Kelurahan Pasir Jaya area. The method used in this research is a descriptive method with a case study research design. Taking participants purposively, namely the criteria for respondents suffering from insomnia by sampling using the Insomnia Rating Scale (IRS) questionnaire with a total of five respondents who live in the RW 14 Kelurahan Pasir Jaya area. The results of this study ergonomic exercises are effective in improving sleep quality with a decrease in insomnia scores in the five respondents with the results of the average initial measurement score of 15.2 with a decrease in the average final score of 9 and the average point decrease of 5.6 in the application range for 6 times in two weeks for that the health center is expected to apply ergonomic exercises to the elderly who experience insomnia.

Keyword : Elderly, insomnia, ergonomic exercise, case study.
Bibliography : 30 Source (2008-2022)