

ABSTRAK

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Karya Tulis Ilmiah, Juni 2025
Rizki Amalia Saputri

Implementasi Senam Lansia dengan Insomnia di UPT PSTW Bondowoso

Abstrak

Insomnia merupakan gangguan tidur yang umum terjadi pada lansia dan berdampak pada penurunan kualitas hidup, peningkatan risiko penyakit kronis, serta gangguan psikologis. Senam lansia sebagai intervensi non-farmakologis terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur melalui stimulasi relaksasi dan keseimbangan sistem saraf. Metode ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan pendekatan observasional. Subjek dalam studi ini adalah lansia dengan insomnia di UPT PSTW Bondowoso. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan evaluasi menggunakan Insomnia Severity Index (ISI) sebelum dan sesudah pelaksanaan senam lansia sesuai SOP. Tujuan ini untuk mengetahui pengaruh implementasi senam lansia terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia dengan insomnia. Setelah pelaksanaan senam lansia selama tiga hari berturut-turut, diperoleh hasil penurunan skor ISI dari kategori sedang menjadi ringan, peningkatan kenyamanan tidur, dan pengurangan gejala sulit tidur. Hasil ini menunjukkan bahwa senam lansia mampu meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi gangguan tidur pada lansia. Senam lansia terbukti menjadi salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia dengan insomnia. Aktivitas fisik terstruktur ini mampu menurunkan ketegangan otot, memperbaiki sirkulasi darah, serta merangsang produksi hormon tidur seperti melatonin. Hasil studi kasus ini mendukung penggunaan senam lansia sebagai terapi alternatif yang murah, aman, dan mudah diterapkan di lingkungan pelayanan sosial seperti UPT PSTW..

Kata kunci: Insomnia, Lansia, Senam Lansia

ABSTRACT

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
DIPLOMA III NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES

Scientific Paper, June 2025
Rizki Amalia Saputri

Implementation of Elderly Exercise for Insomnia at UPT PSTW Bondowoso

Abstract

Insomnia is a common sleep disorder among the elderly, which leads to decreased quality of life, increased risk of chronic disease, and psychological disturbances. Elderly exercise, as a non-pharmacological intervention, has been proven to improve sleep quality by stimulating relaxation and balancing the nervous system. This study applied a descriptive case study design with an observational approach. The subjects were elderly individuals with insomnia at UPT PSTW Bondowoso. Data were collected through interviews, observations, and evaluation using the Insomnia Severity Index (ISI) before and after the implementation of elderly exercise based on the standard operating procedure (SOP). The objective was to determine the effect of elderly exercise on improving sleep quality in elderly individuals with insomnia. After three consecutive days of implementing elderly exercise, the results showed a decrease in ISI scores from moderate to mild insomnia, improved sleep comfort, and reduced symptoms of sleep difficulty. These findings indicate that elderly exercise can enhance sleep quality and reduce sleep disturbances among the elderly. Elderly exercise has proven to be an effective non-pharmacological intervention for improving sleep quality in older adults with insomnia. This structured physical activity helps reduce muscle tension, improve blood circulation, and stimulate the production of sleep-related hormones such as melatonin. The findings of this case study support the use of elderly exercise as an alternative therapy that is affordable, safe, and easy to implement in social service settings such as UPT PSTW.

Keywords: Insomnia, Elderly, Elderly Exercise