

# Asuhan Keperawatan Lanjut Usia Dengan Insomnia Menggunakan Terapi Chair Based Exercise di Sasana Tresna Werdha RIA Pembangunan Cibubur = Nursing Care in Elderly with Insomnia through Chair Based Exercise at Sasana Tresna Werdha RIA Pembangunan Cibubur

Aep Saepulmulya Sukmana, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920542207&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Dalam tatanan kebutuhan Maslow, tidur termasuk ke dalam kebutuhan fisiologis, jika kebutuhan fisiologis tidak bisa terpenuhi dengan baik, maka kebutuhan yang lainnya akan terganggu. Penurunan kualitas tidur menjadi salah satu keluhan yang sering dialami lansia. Insomnia merupakan salahsatu masalah tidur yang paling sering ditemukan pada lanjut usia. Faktor risiko terjadinya insomnia diantaranya faktor perubahan fisiologi lansia, faktor psikologis, dan faktor lingkungan. Insomnia yang tidak ditanyani dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup lansia. Penulisan ini bertujuan untuk menganalisis penerapan evidence-based practices berupa intervensi unggulan dalam mengatasi insomnia pada lansia di Sasana Tresna Werdha RIA Pembangunan Cibubur. Intervensi yang dimaksud yaitu chair based exercise, yang dilakukan sembilan kali pertemuan dalam dua minggu, di mana satu kali pertemuan berdurasi 45 menit. Hasil dari evaluasi menunjukkan adanya penurunan skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Berdasarkan hasil tersebut, chair based exercise dapat menjadi pilihan dalam mengatasi insomnia pada lansia. Limitasi dalam penelitian ini yaitu waktu, seharusnya intervensi ini diberikan dalam sepuluh minggu, tetapi penulis hanya melakukan dalam dua minggu. Penulis merekomendasikan adanya peningkatan usaha dalam memotivasi lansia untuk ikut serta dalam kegiatan latihan fisik yang serupa yang sudah diprogramkan setiap harinya.

..... Sleep is an essential physiological need from Maslow's Hierarchy of Needs Theory. If these needs are not satisfied the human body cannot function optimally. Decreased sleep quality is one of the complaints that elderly people often experience. Risk factors for insomnia include psychological change among older adults, psychosocial, and environtmental. Untreated insomnia can interfere with the quality of life of the elderly. The purpose of this article is to explore the application of evidence-based practices in the form of superior interventions to overcome insomnia in the elderly at Sasana Tresna Werdha RIA Pembangunan Cibubur. The intervention is a chair based exercise which is carried out for 45 minutes, with a frequency of 9x/2 weeks. The results of this scientific paper show that the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) score decreased. Based on these results, chair based exercise can be an option in overcoming insomnia in the elderly. The limitation of this study is time, this intervention should have been given in ten weeks, but the author only did it in two weeks. The author recommends increasing efforts to motivate elderly people to participate in physical exercise activities that have been programmed everyday.