

PENERAPAN SENAM BUGAR LANSIA PADA LANSIA DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GRIBIG

Ismi Malikka Isnaini¹, Joko Wiyono²
Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Jurusan Keperawatan,
Poltekkes Kemenkes Malang
Email: malikkaismi@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Gangguan pola tidur merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh lansia akibat perubahan fisiologis proses penuaan, penyakit kronis, serta penurunan aktivitas fisik. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur lansia adalah senam bugar lansia. **Tujuan :** Mendeskripsikan penerapan senam bugar lansia pada lansia dengan masalah gangguan pola tidur di wilayah kerja Puskesmas Gribig Kota Malang. **Metode :** Karya ilmiah ini menggunakan bentuk penelitian deskriptif dengan metode pendekatan studi kasus. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan asuhan keperawatan yang terdiri dari pengkajian, diagnosis keperawatan, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Studi kasus dilakukan pada Ny. Y usia 60 tahun dengan diagnosis keperawatan gangguan pola tidur di wilayah kerja Puskesmas Gribig Kota Malang. Intervensi yang diberikan meliputi dukungan tidur, edukasi aktivitas dan istirahat, serta senam bugar lansia sebanyak tiga kali dalam satu minggu selama dua minggu. Evaluasi dilakukan menggunakan instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). **Hasil penelitian :** Hasil pengkajian menunjukkan klien mengalami kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, durasi tidur 4–5 jam per malam, serta kualitas tidur yang buruk dengan skor PSQI sebesar 13. Setelah dilakukan intervensi keperawatan dan penerapan senam bugar lansia selama dua minggu, terjadi peningkatan kualitas tidur yang ditandai dengan berkurangnya keluhan sulit tidur, berkurangnya frekuensi terbangun pada malam hari, meningkatnya durasi tidur menjadi 6–7 jam per malam, serta penurunan skor PSQI menjadi 5. **Kesimpulan :** Penerapan senam bugar lansia yang dikombinasikan dengan dukungan tidur dan edukasi aktivitas serta istirahat dapat membantu meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan gangguan pola tidur.

Kata Kunci: Senam Bugar Lansia, Gangguan Pola Tidur, Kualitas Tidur, Lansia, PSQI