

# Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Insomnia Melalui Senam Ergonomik dan Relaksasi Benson di STW Ria Pembangunan = Nursing Care for the Elderly with Insomnia through Ergonomic Exercise and Benson Relaxation at STW Ria Pembangunan

Raden Danti Permatasari, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20506651&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Gangguan tidur insomnia pada lansia adalah keadaan individu yang mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahat yang mengakibatkan ketidaknyamanan. Lansia beresiko mengalami insomnia disebabkan karena berbagai faktor misalnya, perubahan pola sosial, kematian pasangan hidup, peningkatan penggunaan obat-obatan, penyakit yang dialami, gangguan mood, perubahan irama sirkadian, dan ansietas. Berdasarkan hal tersebut penelitian ini bertujuan untuk mengetahui asuhan keperawatan pada lansia dengan insomnia melalui penerapan senam ergonomik dan intervensi tambahan relaksasi benson di <em>long term care</em> pada Opa A (85 tahun) dalam waktu 2 minggu. Hasil didapatkan peningkatan 30 menit pada durasi tidur, terbangun pada waktu yang tepat 3x, kesulitan tidur menurun 15 menit, skor ISI berubah menjadi 14 (insomnia ringan), penurunan skor kualitas tidur PSQI 10 walau masih dalam rentang kualitas tidur buruk, dan pola tidur menurun menjadi cukup terganggu, perasaan segar setelah bangun tidak ada perubahan signifikan, hal tersebut ditetapkan bahwa masalah insomnia teratasi sebagian.

<hr>

Insomnia sleep disorder in the elderly is a condition in which an individual experiences a change in the quantity and quality of rest patterns that results in discomfort. The elderly are at risk of experiencing insomnia due to various factors, for example, changes in social patterns, death of spouses, increased use of drugs, illness, mood disorders, changes in circadian rhythm, and anxiety. Based on this, this study aims to determine nursing care in elderly with insomnia through the application of ergonomic exercise and additional intervention for benson relaxation in long term care for Opa A (85 years old) within 2 weeks. The results showed a 30 minute increase in sleep duration, waking at the right time 3 times, sleep difficulties decreased by 15 minutes, the ISI score changed to 14 (mild insomnia), decreased sleep quality score PSQI 10 even though it was still in the poor sleep quality range, and sleep patterns decreased. being quite disturbed, feeling refreshed after waking up there is no significant change, it is determined that the problem of insomnia is partially resolved.