

Asuhan keperawatan pada lansia dengan insomnia melalui terapi floor seated exercise program di STW KB pria pembangunan = Insomnia nursing care through floor seated exercise program among resident in STW KB Ria Pembangunan

Dinda Asmara Wijayanti, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20508066&lokasi=lokal>

Abstrak

Penurunan fisiologi pada lansia dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia. Perubahan fisiologi ini dapat menurunkan system syaraf yang berdampak pada gangguan tidur dan perubahan kognitif lansia. Perubahan fisiologi juga membuat beberapa perubahan pada pola aktivitas lansia. Lansia cenderung mengalami penurunan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Peningkatan aktivitas fisik berupa latihan fisik dapat menjadi salah satu intervensi yang diberikan untuk mengatasi gangguan tidur. Studi kasus ini bertujuan untuk menerapkan intervensi berbasis bukti pada lansia dengan insomnia menggunakan terapi Floor Seated Exercise Program. Intervensi ini dilakukan sebanyak tujuh kali dengan durasi 30-40 menit secara online pada lansia dengan diagnosis keperawatan insomnia. Hasil intervensi ini menunjukkan bahwa latihan fisik dapat meningkatkan kualitas tidur lansia, menurunkan tingkat depresi serta meningkatkan kognitif lansia. Peningkatan ini dapat dilihat dengan perubahan pada skor *Geriatric Depression Scale*, *Pittsburgh Sleep Quality Index* dan *Mini Mental Status Exam*. Perawat dapat mengoptimalkan latihan ini dengan memantau gerakan yang dilakukan agar mendapatkan hasil yang maksimal namun tetap melihat kondisi lansia.

Physiological decline in the elderly can affect the quality of life of the elderly. These physiological changes can lower the nervous system, which can lead to sleep disturbances and cognitive changes in the elderly. Physiological changes also make some changes to the activity patterns of the elderly. Elderly people tend to experience decreased activities in daily life. Increased physical activity in the form of physical exercise can be one of the interventions given to overcome sleep disorders. This case study aims to implement evidence-based intervention in elderly with insomnia using the Floor Seated Exercise Program. This intervention was carried out seven times with a duration of 30-40 minutes online in the elderly with a nursing diagnosis of insomnia. The results of this intervention indicate that physical exercise can improve the quality of sleep in the elderly, reduce levels of depression and improve cognitive development in the elderly. This increase can be seen with changes in the Geriatric Depression Scale score, the Pittsburgh Sleep Quality Index and the Mini Mental Status Exam. Nurses can optimize this exercise by monitoring the movements performed in order to get maximum results while still seeing the condition of the elderly.