

**PENGARUH TERAPI SENAM ERGONOMIS DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA LANSIA DI PANTI TRESNA WERDHA
BANJARBARU**

Dhony Firdaus*¹, Dini Rahmayani², Mohdari³

¹Mahasiswa, Prodi Ilmu Keperawatan, STIKES Sari Mulia Banjarmasin

²Dosen, Prodi Ilmu Keperawatan, STIKES Sari Mulia Banjarmasin

³Dosen, STINAS Banjarmasin

*Korespondensi Penulis. Telepon: 085951141993, E-mail:

DhonyFirdaus93@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Lanjut usia merupakan suatu kondisi yang akan dialami oleh semua manusia, biasanya lanjut usia memasuki usia diatas 60 tahun. Gangguan tidur sering dialami oleh sebagian besar lansia. Gangguan tidur yang sering dialami oleh lansia adalah kesulitan untuk memulai dan mempertahankan tidur. Gangguan tidur menyebabkan kualitas tidur lansia menjadi buruk. Semakin bertambahnya usia berpengaruh terhadap penurunan dari periode tidur. Meningkatkan kualitas tidur dapat dilakukan dengan melakukan olahraga. Salah satu referensi olahraga yang aman bagi lansia adalah dengan melakukan senam ergonomis. Senam ergonomis mampu mengembalikan posisi dan kelenturan sistem saraf dan aliran darah. Senam ergonomis terdiri dari gerakan yang menyerupai gerakan sholat, sehingga lansia mudah mengaplikasikan gerakan senam ini.

Tujuan: mengetahui pengaruh terapi senam ergonomis dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Tresna Werdha.

Metode: Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *pre-eksperiment* dengan bentuk rancangan *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian adalah lansia yang berada di Panti Tresna Werdha Banjarbaru dengan jumlah 10 orang. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan analisis data menggunakan *uji wilcoxon signed ranks test* (Asymp sig=0,05).

Hasil: Hasil analisis dengan menggunakan *uji wilcoxon signed rank test* menunjukkan Asymp.Sig = 0,005 secara statistik memiliki makna (Asymp Sig < 0,05) menyatakan bahwa ada pengaruh dari senam ergonomis terhadap kualitas tidur lansia di Panti Tresna Werdha Banjarbaru.

Kesimpulan: Ada pengaruh dari senam ergonomis terhadap kualitas tidur lansia di Panti Tresna Werdha Banjarbaru.

Kata Kunci: Lansia, Kualitas Tidur, Senam Ergonomis

EFFECT OF TREATMENT WITH QUALITY SLEEP ERGONOMIC
GYMNASTICS ELDERLY IN ELDERLY TRESNA WERDHA
BANJARBARU

Dhony Firdaus¹, Dini Rahmayani², Mohdari³

¹Student, School of Nursing, Sari Mulia STIKES Banjarmasin

²Lecture, School of Nursing, Sari Mulia STIKES Banjarmasin

³Lecture, STINAS Banjarmasin

* Correspondence author. Telephone: 085951141993, E-mail:

DhonyFirdaus93@gmail.com

Background: Elderly is a condition that will be experienced by all humans, usually Elderly above 60 years of age to enter. Often sleep disorders experienced by the majority of the Elderly. Often sleep gangguan that is experienced by the Elderly is difficult, to initiate and maintain sleep. Sleep disorders cause poor sleep quality of Elderly Become. The increasing age Affects the Decrease of the sleep period. Improve the quality of sleep can be done by doing sports. One references a safe sport for the Elderly is to do gymnastics ergonomic. Gymnastics ergonomic Able to restore the position and the flexibility of the nervous system and blood flow. Gymnastics ergonomic consists of a movement that resembles the movement of prayer, so that the Elderly easy to apply this gymnastic movement.

Objective: to know the effect of exercise therapy with ergonomic sleep quality in the Elderly in Panti Tresna Werdha.

Methods: This study used a pre-experimental research design with a draft form one group pretest-posttest. Sampel research is the Elderly who are in Panti Tresna Elderly Banjarbaru the number of 10 people. Sampling using purposive sampling technique. Gathering the data using questionnaires and Analyzed using Wilcoxon signed ranks test test (Asymp sig = 0.05).

Results: The results of the analysis using the Wilcoxon signed rank test test Showed Asymp.Sig = 0.005 statistical significance (Asymp Sig <0.05), states that there are influences from gymnastics ergonomically on the quality of sleep of Elderly in Panti Tresna Werdha Banjarbaru.

Conclusion: There is the influence of exercise on sleep quality ergonomic Elderly in Panti Tresna Werdha Banjarbaru.

Keywords: Elderly, Quality, Ergonomic Gym