

### DAFTAR PUSTAKA

- A'la, N., Fitria, N., & Suryawati, I. (2021). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia. *Jurnal Assyifa': Jurnal Ilmu Kesehatan Lhokseumawe*, 6(2).
- Adam, L. (2019). DETERMINAN HIPERTENSI PADA LANJUT USIA. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 82–89.  
<https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2558>
- Alvian Fabanyo, R., Ronald Torey, S., Made Raka, I., Lukas Momot, S., & Kemenkes Sorong, P. (2024). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Artikel history. In *Nursing Arts* (Vol. 18, Issue 1).
- Andrieieva, O., Hakman, A., Kashuba, V., Vasylenko, M., Patsaliuk, K., & Koshura, A. (2019). Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. *Journal of Physical Education and Sport*, 2019(4).  
<https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s4190>
- Anggraini, R., & Yuniartika, W. (2023). Cognitive Behavior Therapy (CBT) sebagai Terapi Tingkat Depresi pada Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(1), 416–429. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i1.5421>
- Aulia Rachmadina et al. 2025. Hubungan Antara Pola Tidur dan Resiko Penyakit Kronis pada Lansia. *Inovasi Kesehatan Global*. 2, 1 (Jan. 2025), 87–94.
- Badan Pusat Statistik. (2024). Statistik Penduduk lanjut usia.

- Badan Pusat Statistik Provinsi Riau. (2024). Statistik Penduduk lanjut usia.
- Candra, A., Rachmawati, I. N., & Rekawati, E. (2024). Peran Aktivitas Fisik dan Sosiodemografis dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lansia: Tinjauan Literatur. *Faletehan Health Journal*, 11(1), 104–110. [www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ](http://www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ)
- Chellappa, S. L. (2020b). Individual differences in light sensitivity affect sleep and circadian rhythms. *SLEEP*, 44(2). <https://doi.org/10.1093/sleep/zsaa214>
- Conny, D., Sari, S. M., & Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Hang Tuah Pekanbaru. (2025). Analisis Asuhan Keperawatan Pada Pasien Lansia Dengan Penerapan Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Gangguan Tidur Di Ruang Rawat Inap. In *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*.
- Handayani, Sri P., et al. "Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia." *Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia*, vol. 8, no. 2, Dec. 2020, pp. 48-55.
- Hanik, U., 143210098. (2018). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi. In *Skripsi*.
- Hendriani, W. (2022). *Dinamika Perkembangan Usia Lanjut: Menjadi Lansia yang Sehat dan Bahagia*. CV. Bintang Semesta Media.

Hidayat, A.A., 2021. Proses Keperawatan Pendekatan NANDA, NIC, NOC, dan SDKI. Health Books Publishing, Surabaya.

Howie, E. K., Daniels, B. T., & Guagliano, J. M. (2018). Promoting physical activity through youth sports programs: It's social. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 14(1), 78–88.  
<https://doi.org/10.1177/1559827618754842>

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Analisis Lansia Di Indonsia.

Kemenkes Ri. (2023). Berhaji Dan Lansia. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

Khoiriyah, U. M., & Kurnia, R. (2025). Senam ergonomis meningkatkan kualitas tidur lansia. *Jurnal Terapi Wicara Dan Bahasa*, 3(2), 294–301.  
<https://doi.org/10.59686/jtwb.v3i2.172>

Lestari, P., a, Priyanto, S., a, Purborini, N., & Universitas Muhammadiyah Magelang. (2024). Aplikasi kompres hangat jahe terhadap penurunan skala nyeri pada lansia dengan gout arthritis. In *Jurnal Keperawatan Cikini* (Vol. 5, Issue 2, pp. 129–135). <https://jurnal.akperrscikini.ac.id/index.php/JKC>

Lilis Maghfuroh, Afrida Yelni, dkk. (2023) Asuhan Lansia: Makna, Identitas, Transisi, Dan Manajemen Kesehatan. Bandung, Kaizen Media Publishi.

Nasrullah, D. (2016). Buku Ajar Keperawatan Gerontik edisi 1. In Taufik Ismail (Ed.), *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 1 (1st ed.)*. CV. TRANS INFO MEDIA.

[https://repository.umsurabaya.ac.id/5025/1/Buku\\_Ajar\\_Kep\\_Gerontik\\_Edisi\\_1.pdf#:~:text=lanjut%20usia,%20perubahanperubahan%20pada%20lansia,%20teori%20lansia,%20tipe-tipe%20lansia%20dan](https://repository.umsurabaya.ac.id/5025/1/Buku_Ajar_Kep_Gerontik_Edisi_1.pdf#:~:text=lanjut%20usia,%20perubahanperubahan%20pada%20lansia,%20teori%20lansia,%20tipe-tipe%20lansia%20dan)

National Sleep Foundation, 2020. SleepFoundation.org. [Online] Available at: <https://www.sleepfoundation.org/articles/how-blue-light-affects-kids-sleep>

Palupi, D. L. M., Widiastuti, A., Variska, R., & Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Duta Bangsa Surakarta. (371 C.E.). Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia. In *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional (SIKESNAS)* [Conference-proceeding].

Park, S. S., Kim, H., & Park, Y. M. (2021). The effects of a light exercise program on sleep quality and melatonin levels in the elderly. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 44(2), 100–107. <https://doi.org/10.1519/JPT.0000000000000283>

Potter, & Perry, A. G. 2015. Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik, edisi 4, Volume.2. Jakarta: EGC

A Potter & Perry, A.G. (2020) Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep,Proses, dan Praktik, edisi 4, Volume.2. Jakarta.

Purnama, H., & Suhada, T. (2019). Tingkat Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Provinsi Jawa Barat, Indonesia. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 5(2), 102–106. <https://doi.org/10.33755/jkk.v5i2.145>

- Puzzy Handayani, S., & Puspita Sari, R. (2020). Studi Literatur Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia.
- Ramli, R., & Fadhillah, N. M. N. (2022). Faktor yang Mempengaruhi Fungsi Kognitif Pada Lansia. *Window of Nursing Journal*, 23–32.  
<https://doi.org/10.33096/won.v1i1.246>
- Riemann, D., Baglioni, C., Bassetti, C., et al. (2020). European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia. *Journal of Sleep Research*, 29(4), e12903. <https://doi.org/10.1111/jsr.12903>
- Rohimah, R., & Susanti, R. (2022). Pengaruh senam ergonomis terhadap kualitas tidur pada lansia usia 60–74 tahun di BPSTW Ciparay, Kabupaten Bandung. *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 1(2), 193–198.
- Sagiran (2019) Mukjizat Gerakan Shalat : Penelitian Dokter Ahli Bedah dalam Pencegahan & Penyembuhan Penyakit. Edited by R. Kurnia and Hirman. Jakarta: Qultum Media.
- Scullin, M. K., & Bliwise, D. L. (2022). Sleep, Cognition, and Normal Aging: Integrating a Half Century of Multidisciplinary Research. *Perspectives on Psychological Science*, 17(1), 204–229.  
<https://doi.org/10.1177/1745691621997112>
- Siregar, D. A. (2021). Aplikasi prinsip ergonomi dalam senam lansia. *Jurnal Ergonomi dan Kesehatan Kerja*, 3(2), 56–63.

Susanti, D., & Puspitasari, D. (2022). Pengaruh senam ergonomis terhadap kualitas tidur pada lansia dengan gangguan tidur. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 88–95.

Tim Pokja SDKI PPNI. (2017). *Standar diagnosis keperawatan indonesia: Definisi dan indikator diagnostik*. Jakarta: DPP PPNI

Tim Pokja SIKI PPNI. (2018). *Standar intervensi keperawatan indonesia: Definisi dan tindakan keperawatan*. Jakarta: DPP PPNI

Tim Pokja SLKI PPNI. (2019). *Standar luaran keperawatan indonesia: Definisi dan kriteria hasil keperawatan*. Jakarta: DPP PPNI

Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362–380. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i3.135>

Wahyuni, Majid, Y.A., & Pujiana, D. (2023). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 1(1), 65–71.

Wang, Y., Jiang, G., Hou, N., Chen, M., Yang, K., Wen, K., Lan, Y., & Li, W. (2023). Effects and differences of sleep duration on the risk of new-onset chronic disease conditions in middle-aged and elderly populations. *European Journal of Internal Medicine*, 107, 73–80.

WHO. (1996). WHOQOL-BREF: Introduction, administration, scoring and generic version of the assessment. Geneva. World Health Organization.

Winer, J. R., Mander, B. A., Kumar, S., et al. (2020). Sleep as a potential biomarker of neurodegeneration: A multimodal approach. Trends in Neurosciences, 43(3), 210–221. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2020.01.001>

Wratsongko, M. (2014) Mukjizat Gerakan Shalat & Rahasia 13 Unsur Manusia. Jakarta: Mizan Digital Publishing.

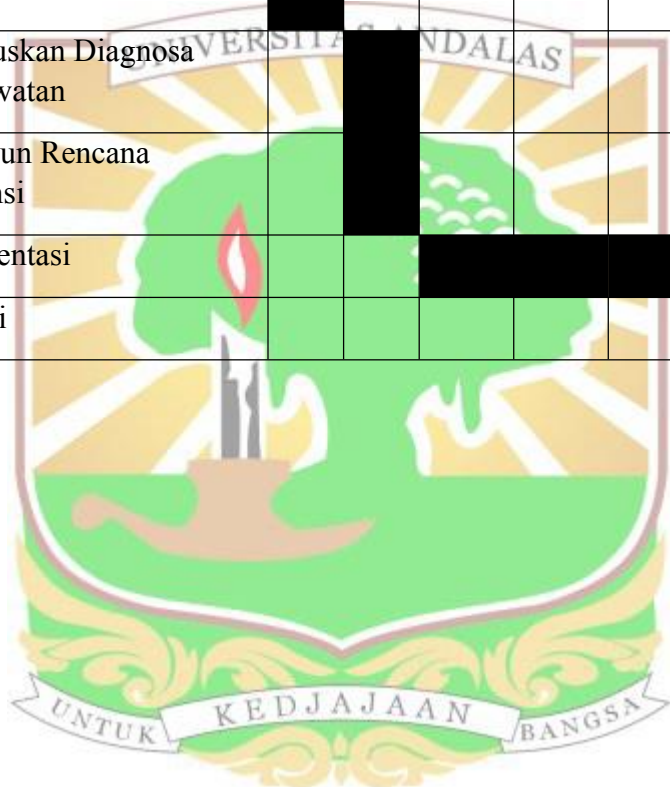
Zaskya Rahmadani, Intan Yulia Putri, & Linda Yarni. (2024). Perkembangan Usia Lanjut. JURNAL PENDIDIKAN DAN ILMU SOSIAL (JUPENDIS), 2(4), 39–50. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v2i4.2112>



### Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian

#### JADWAL KEGIATAN PENELITIAN

| No | Kegiatan                        | Tanggal Kegiatan<br>(17 Maret -22 Maret 2025) |    |    |    |    |    |    |
|----|---------------------------------|-----------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|
|    |                                 | 17                                            | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 1  | Pengkajian                      |                                               |    |    |    |    |    |    |
| 2  | Merumuskan Diagnosa Keperawatan |                                               |    |    |    |    |    |    |
| 3  | Menyusun Rencana Intervensi     |                                               |    |    |    |    |    |    |
| 4  | Implementasi                    |                                               |    |    |    |    |    |    |
| 5  | Evaluasi                        |                                               |    |    |    |    |    |    |



## Lampiran 2 Permohonan Menjadi Responden

### SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Setelah saya membaca dan memahami isi dan penjelasan pada lembar permohonan menjadi responden, maka saya bersedia untuk turut serta berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang akan dilakukan oleh Mahasiswa Program Studi Profesi Ners Universitas Andalas Padang, Yaitu :

Nama : Nanda Setiawan  
 Nim : 2441312143  
 Judul : “ Asuhan Keperawatan Pada Lansia Menggunakan Terapi Senam Ergonomis Untuk Mengatasi Pola Tidur Tidak Efektif Pada Lansia Di Panti Sosial Treshna Werdha (Pstw) Sicincin “

Saya memahami bahwa penelitian ini tidak merugikan saya maupun keluarga sehingga saya bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.



Penulis

(.....)

### Lampiran 3 Formulir Persetujuan Responden

#### Lembar Persetujuan Menjadi Responden

*(Inform Consent)*

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Jenis kelamin :

Umur :

Alamat :

Saya menyatakan ketersediaan saya untuk menjadi responden dalam penulisan yang akan dilakukan oleh mahasiswa Pendidikan Profesi Ners Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, yang bernama Nanda Setiawan dengan judul “Asuhan Keperawatan Pada Lansia Menggunakan Terapi Senam Ergonomis Untuk Mengatasi Pola Tidur Tidak Efektif Pada Lansia Di Panti Sosial Treshna Werdha (Pstw) Sicincin”. Dengan sejujur-jujurnya tanpa paksaan dari siapapun dengan catatan hanya digunakan untuk kepentingan penulisan dan dijamin kerahasiaannya.

Demikian pernyataan ini dibuat, maka saya menyatakan bersedia menjadi responden dan berpartisipasi dalam penulisan ini.

Sicincin, 17 Maret 2025

Responden

(.....).

## Lampiran 4 Kuesioner PSQI

### Kuesioner The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Petunjuk :

Pertanyaan berikut berhubungan dengan kebiasaan tidur Bapak/Ibu/Saudara selama satu minggu terakhir. Jawaban anda harus menunjukkan jawaban yang paling akurat untuk menggambarkan sebagian besar malam dan hari selama seminggu yang lalu. Kami berharap Bapak/Ibu menjawab semua pertanyaan dimana untuk pertanyaan nomor 1-4 jawaban dengan angka sedangkan jawaban untuk pertanyaan nomor 5-9 cukup dengan memberi tanda (V) pada salah satu kolom pilihan jawaban yang ada. Selama sebulan terakhir,

1. Selama sebulan terakhir jam berapa biasanya anda tidur pada malam hari? .....
2. Selama sebulan terakhir, berapa lama (dalam menit) biasanya anda perlukan untuk dapat tertidur tiap malam? .....
3. Selama sebulan terakhir jam berapa biasanya anda bangun di pagi hari? .....
4. Selama sebulan terakhir berapa jam anda tidur pada malam hari?  
(hal ini berbeda dengan jumlah jam yang anda habiskan ditempat tidur) .....

Berikan tanda (v) pada salah satu jawaban yang bapak/ibu anggap paling sesuai!

| No | Pertanyaan                                                                                                                                                  | $\geq 3X$<br>seminggu | 2X<br>seminggu | 1X<br>seminggu | Tidak<br>pernah |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------|----------------|-----------------|
| 5  | Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengalami                                                                                                     |                       |                |                |                 |
|    | a. Tidak dapat tidur dimalam hari dalam waktu 30 menit                                                                                                      |                       |                |                |                 |
|    | b. Bangun tengah malam atau dini hari                                                                                                                       |                       |                |                |                 |
|    | c. Harus bangun dimalam hari untuk ke kamar mandi                                                                                                           |                       |                |                |                 |
|    | d. Tidak dapat bernapas dengan nyaman saat tidur dimalam hari                                                                                               |                       |                |                |                 |
|    | e. Batuk atau mendengkur keras saat tidur dimalam hari                                                                                                      |                       |                |                |                 |
|    | f. Merasa kedinginan atau menggigil demam saat tidur di malam hari                                                                                          |                       |                |                |                 |
|    | g. Merasa terlalu kepanasan saat tidur dimalam hari                                                                                                         |                       |                |                |                 |
|    | h. Mengalami mimpi buruk saat tidur dimalam hari                                                                                                            |                       |                |                |                 |
|    | i. Merasa kesakitan saat tidur di malam hari (misal:kram, pegal,nyeri)                                                                                      |                       |                |                |                 |
|    | j. Hal lain yang membuat tidur anda terganggu di malam hari, tolong jelaskan: .....<br>Berapa sering anda mengalami kesulitan tidur karena alasan tersebut? |                       |                |                |                 |
| 6  | Selama sebulan terakhir,                                                                                                                                    |                       |                |                |                 |

|   |                                                                                                                             |  |  |  |  |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|   | seberapa sering Anda mengonsumsi obat yang bisa menyebabkan rasa kantuk? (diresepkan oleh dokter atau obat bebas)           |  |  |  |  |
| 7 | Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda mengalami kesulitan untuk tetap terjaga saat terlibat dalam aktivitas sosial? |  |  |  |  |

| No | Pertanyaan                                                          | Tidak antusias | Kecil | Sedang | Besar |
|----|---------------------------------------------------------------------|----------------|-------|--------|-------|
| 8  | Seberapa antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi |                |       |        |       |

| No | Pertanyaan                                            | Sangat buruk | Cukup buruk | Cukup baik | Sangat baik |
|----|-------------------------------------------------------|--------------|-------------|------------|-------------|
| 9  | Bagaimana kualitas tidur anda selama 1 bulan terakhir |              |             |            |             |

#### Skor PSQI Tn. A

| No    | Komponen                                                                                                                                      | No. Item                           | Pre | Post |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----|------|
| 1.    | Kualitas tidur subyektif                                                                                                                      | 9                                  | 3   | 1    |
| 2.    | Latensi Tidur                                                                                                                                 | 2 + 5a                             | 3   | 1    |
| 3.    | Durasi tidur                                                                                                                                  | 4                                  | 1   | 1    |
| 4.    | Efisiensi Tidur<br>Rumus :<br>Durasi tidur : lama ditempat tidur X 100%<br>*Durasi tidur (no.4)<br>*Lama tidur (kalkulasi respon no. 1 dan 3) | 1,3,4                              | 0   | 0    |
| 5.    | Gangguan tidur                                                                                                                                | 5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5j | 2   | 2    |
| 6.    | Penggunaan Obat Tidur                                                                                                                         | 6                                  | 3   | 0    |
| 7.    | Disfungsi Aktivitas siang hari                                                                                                                | 7 + 8                              | 3   | 1    |
| Total |                                                                                                                                               |                                    | 15  | 6    |

## Skor PSQI Tn. S

| No    | Komponen                                                                                                                                      | No. Item                              | Pre | Post |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----|------|
| 1.    | Kualitas tidur subyektif                                                                                                                      | 9                                     | 3   | 1    |
| 2.    | Latensi Tidur                                                                                                                                 | $2 + 5a =$                            | 2   | 2    |
| 3.    | Durasi tidur                                                                                                                                  | 4                                     | 2   | 1    |
| 4.    | Efisiensi Tidur<br>Rumus :<br>Durasi tidur : lama ditempat tidur X 100%<br>*Durasi tidur (no.4)<br>*Lama tidur (kalkulasi respon no. 1 dan 3) | 1,3,4                                 | 0   | 0    |
| 5.    | Gangguan tidur                                                                                                                                | 5b, 5c, 5d, 5e,<br>5f, 5g, 5h, 5i, 5j | 3   | 2    |
| 6.    | Penggunaan Obat Tidur                                                                                                                         | 6                                     | 0   | 0    |
| 7.    | Disfungsi Aktivitas siang hari                                                                                                                | $7 + 8$                               | 3   | 1    |
| Total |                                                                                                                                               |                                       | 13  | 7    |

## Skor PSQI Tn. R

| No    | Komponen                                                                                                                                      | No. Item                              | Pre | Post |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----|------|
| 1.    | Kualitas tidur subyektif                                                                                                                      | 9                                     | 3   | 1    |
| 2.    | Latensi Tidur                                                                                                                                 | $2 + 5a =$                            | 2   | 2    |
| 3.    | Durasi tidur                                                                                                                                  | 4                                     | 2   | 2    |
| 4.    | Efisiensi Tidur<br>Rumus :<br>Durasi tidur : lama ditempat tidur X 100%<br>*Durasi tidur (no.4)<br>*Lama tidur (kalkulasi respon no. 1 dan 3) | 1,3,4                                 | 1   | 0    |
| 5.    | Gangguan tidur                                                                                                                                | 5b, 5c, 5d, 5e,<br>5f, 5g, 5h, 5i, 5j | 3   | 2    |
| 6.    | Penggunaan Obat Tidur                                                                                                                         | 6                                     | 1   | 0    |
| 7.    | Disfungsi Aktivitas siang hari                                                                                                                | $7 + 8$                               | 2   | 1    |
| Total |                                                                                                                                               |                                       | 14  | 8    |

## Lampiran 5 Kartu Bimbingan



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI**  
**FAKULTAS KEPERAWATAN**  
**UNIVERSITAS ANDALAS**  
 KAMPUS LIMA MANIS, PADANG-25163, Telp. (0751) 779233 Fax. (0751) 779233  
 Website : <http://fkep.unand.ac.id> / email : [sekretariat@fkep.unand.ac.id](mailto:sekretariat@fkep.unand.ac.id)

---

## KARTU BIMBINGAN / KONSULTASI

### TUGAS AKHIR / SKRIPSI

---

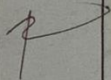
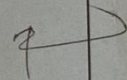
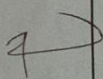
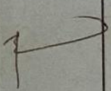
3x4

**NAMA** : Nanda Setiawan

**NO. BP.** : 2991312193

**PEMBIMBING** :

**JUDUL** : Asuhan Keperawatan Pada Tn. A Dengan Gangguan Pola Tidur Melalui Penerapan Sarung Ergonomis Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur di Ranta Sosial Tresna Warda 2025

| NO. | PERTEMUAN  |                                                  | TANDA TANGAN PEMBIMBING                                                               |                                                                                       |
|-----|------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|     | TANGGAL    | KEGIATAN / SARAN PEMBIMBING                      | I                                                                                     | II                                                                                    |
|     | 12-02-2025 | Bimbingan judul dan EBM                          |  |  |
|     | 18-02-2025 | ACC Judul dan bimbingan Bab I & II               |  |                                                                                       |
|     | 08-03-2025 | ACC BAB I & II Bimbingan Bab III & IV            |  |  |
|     | 20-05-2025 | Bimbingan revisi Bab III & IV<br>Bimbingan Bab V |  |                                                                                       |
|     | 26-06-2025 | Revisi Bab III, IV & V                           |  |  |
|     | 01-07-2025 |                                                  |  |  |
|     |            | Acc Semaran K1A.                                 |                                                                                       |                                                                                       |

## Lampiran 6 Dokumentasi



## Lampiran 7 Leaflet

### Senam Ergonomis




**DISUSUN OLEH**  
**NANDA SETIAWAN**  
**PROGRAM STUDI PROFESI NERS**  
**FAKULTAS KEPERAWATAN**  
**UNIVERSITAS ANDALAS**  
**2025**

#### PENGERTIAN SENAM ERGONOMIK

Senam ergonomis adalah suatu teknik senam untuk mengendalikan atau membetulkan posisi dan kelenturan sistem saraf pada aliran darah, memaksimalkan suplai darah ke oksigen ke otak, dapat membuka sistem kecerdasan, sistem keringat, sistem pemanas tubuh, sistem pembakaran pada asam urat, kolesterol, gula darah, asam laktat, sistem konversi karbohidrat dan sistem pembuangan energi negatif pada tubuh (Wratsongko, 2015).

#### MANFAAT SENAM ERGONOMIS

Program senam ergonomis mempunyai manfaat antara lain:

1. Membantu tubuh agar tetap bergerak atau berfungsi.
2. Menaikkan kemampuan daya tahan tubuh.
3. Memberi kontak psikologis dengan sesama, sehingga tidak merasa tersaing
4. Mencegah terjadinya cedera.
5. Mengurangi atau menghambat proses penuaan.

Roni (2009)

#### PRINSIP SENAM ERGONOMIS

- 1) Prinsip Kesadaran Gerak  
Fokus pada setiap posisi tubuh, pernapasan, dan aliran gerak merupakan elemen utama untuk mencapai efektivitas gerakan dan relaksasi mental.
- 2) Prinsip Relaksasi  
Senam ergonomis selalu diawali dan diakhiri dengan sesi relaksasi, baik melalui pernapasan dalam, meditasi ringan, atau peregangkan statis.
- 3) Prinsip Pernafasan  
Setiap gerakan disinkronkan dengan pernapasan yang teratur, dalam, dan terkontrol. Teknik pernapasan perut (diaphragmatic breathing) mendominasi, dengan tujuan meningkatkan oksigenasi darah, memperbaiki fungsi paru, dan menstimulasi relaksasi sistem saraf.
- 4) Prinsip Ergonomis  
Gerakan yang digunakan dalam senam ergonomis disesuaikan dengan prinsip ergonomi tubuh manusia - yakni tidak membebani sendi atau otot secara berlebihan, dan memperhatikan posisi netral tubuh.

#### GERAKAN SENAM ERGONOMIK

- Gerakan Pertama  
Berdiri sempurna dengan kedua kaki tegak, hingga telapak kaki menekan seluruh titik saraf di telapak kaki dilakukan selama 30 - 60 detik. setelahnya kedua lengan diputar ke belakang semaksimal mungkin, rasakan keluar dan masuk napas dengan rileks.  
Saat dua lengan diatas kepala kaki jinjit. Dalam posisi ini, seluruh saraf menjadi satu titik pusat pada otak. Pusat otak bagian bawah dan atas dipadukan membentuk satu tujuan.



- Gerakan Kedua  
Gerakan tunduk syukur ini diilhami oleh gerakan sholat ruku'. Awali dengan posisi tubuh berdiri tegak, tarik napas dalam-dalam secara rileks, lalu tahan sambil membungkukkan badan kedepan sesuai kemampuan. Kedua tangan berpegangan pada telapak kaki sampai punggung terasa tertarik atau teregang. Wajah mendongak diarahkan ke depan.



- Gerakan Ketiga  
Gerakan ini dimulai dengan menarik napas dalam-dalam menggunakan teknik pernapasan dada, lalu tahan sambil membungkukkan badan ke depan dan kedua tangan mencengkeram kedua mata kaki. Wajah mendongak. Saat membungkuk posisi pantat jangan sampai menungging.



- Gerakan Keempat  
Teknik duduk pembakaran diawali dengan duduk perkasa namun beralaskan telapak kaki (duduk seperti sinden), telapak tangan pada pangkal paha. Tarik napas dalam sambil membungkukkan badan ke depan samapai punggung terasa teregang. Kepala mendongak, pandangan kedepan dan dagu hampir menyentuh lantai.



- Gerakan Kelima  
Berbaring pasrah, posisi tidur terlentang dengan posisi kaki disamping badan. Punggung menyentuh lantai, dua lengan lurus diatas kepala, napas rileks dengan pernapasan dada, perut mengecil, lengan diatas kepala.



## Gangguan pola tidur

### Gangguan Pola Tidur (Insomnia) Pada Lansia



#### Ada Itu Insomnia ?

Keadaan dimana seseorang mengalami perubahan pada kualitas pola istirahat (tidur). Kebutuhan istirahat atau tidur lansia yaitu 5-8 jam (Lumbantobing, 2004).

#### Manfaat Tidur:

#### Dampak Insomnia

1. Pandangan ganda/ kunang-kunang.
2. Daya ingat dan konsentrasi menurun
3. Tidak ada tenaga / malas
4. Menurunnya produktivitas kerja
5. Badan lemah / kelelahan / sakit kepala.



#### Cara Mengatasi Insomnia:

1. Utamakan kenyamanan dengan menjaga kebersihan perlengkapan

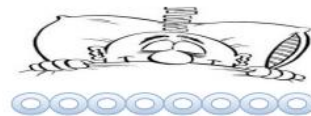
1. Mengembalikan energi
2. Meningkatkan daya tahan tubuh
3. Mempercepat proses penyembuhan penyakit
4. Menyegarkan tubuh setelah seharian beraktivitas.

#### Penyebab Insomnia:

1. Faktor Medis dan Biologis
  - Faktor usia. Penelitian menunjukkan bahwa seseorang yang sudah berusia lanjut lebih berisiko mengalami insomnia.
  - Penggunaan obat-obatan, soda, alkohol, nikotin (rokok) atau kafein (teh, kopi).
2. Faktor Psikologis
  - Beban pikiran yang terlalu banyak.
  - Faktor psikis seperti ketakutan, stress, depresi, kecemasan, serta tekanan mental dan emosional.

#### 3. Faktor Lain

- Kelelahan fisik yang berlebihan akibat aktivitas.
- Bekerja pada malam hari.
- Lingkungan yang tidak mendukung untuk tidur (suara bising, cahaya terlalu terang, dst).
- Pola tidur yang tidak teratur.



#### Ciri-ciri Insomnia

1. Tangan berkeringat
2. Sakit kepala, sakit leher, perut kembung, pegal pada punggung
3. Cepat marah
4. Kelelahan yang berlebihan
5. Sulit mengingat dan sulit konsentrasi
6. Perubahan waktu dan pola tidur

tidur, menjaga kehangatan, dan posisi tidur yang tepat.

2. Kurangi suara yang mengganggu tidur, (kipas angin, pintu, dll).
3. Kurangi banyak minum sebelum tidur.
4. Lakukan beberapa kegiatan ringan jika belum mengantuk (membaca, menonton TV, beribadah).
5. Hindari merokok, minum soda, alkohol, teh, dan kopi
6. Olahraga teratur.
7. Hindari stress dengan cara berdoa, beribadah dan lain-lain.
8. Gunakan teknik rendam kaki dengan air hangat untuk meningkatkan kualitas tidur.

Cara melakukan rendam kaki dengan air hangat:

1. Siapkan air hangat didalam baskom secukupnya hingga mata kaki terendam air.
2. Cuci kaki dan bersihkan terlebih dahulu.

3. Dengan posisi duduk nyaman di kursi, rendam kaki kedalam air hangat selama  $\pm 15 - 20$  menit.
4. Setelah selesai keringkan kaki dengan handuk.
5. Lakukan sekali dalam sehari saat malam hari sebelum tidur.



TERIMAKASIH

## Lampiran 8 *Curriculum Vitae*

### *Curriculum Vitae*

Nama : Nanda Setiawan  
 Tempat/Tanggal Lahir : Kalianda, 23 Juli 2002  
 Pekerjaan : Mahasiswa  
 Agama : Islam  
 Status : Belum Menikah  
 Nama Bapak : Akris  
 Nama Ibu : Elsumadarnis  
 Alamat : Kp. Dalam, Binuang  
 Email : nansetiawan23@gmail.com  
 No HP/WA : 083170046086

Riwayat Pendidikan :

1. SD 2 Way Urang (2008 – 2014)
2. SMP Negeri 1 Kalianda (2014 – 2017)
3. SMA Negeri 1 Kalianda (2017 – 2020)
4. Fakultas Keperawatan UNAND (2020 - 2024)
5. Profesi Keperawatan UNAND (2024 - 2025)

