

**PENERAPAN *CHAIR BASED EXERCISE* PADA LANSIA
DENGAN GANGGUAN TIDUR DI BPSTW
BUDI LUHUR KASONGAN BANTUL**

Firda Luthfi Nugrahani¹, Tri Prabowo², Induniasih³
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Jl. Tata bumi No.3
Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293, 0274-617679
E-mail : firdaluthfi71@gmail.com

INTISARI

Latar belakang: Populasi penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2010 mengalami peningkatan dari 18 juta jiwa (7,56%), menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019, dan diperkirakan akan terus meningkat dimana tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%) dari seluruh penduduk Indonesia. Masalah gangguan tidur pada lansia dapat diatasi dengan pemberian *Chair Based Exercise*. *Chair Based Exercise* dilakukan untuk memberikan fleksibilitas otot dan efek relaksasi sehingga lansia akan mudah tertidur.

Tujuan: Mengetahui penerapan *Chair Based Exercise* pada asuhan keperawatan lansia dengan gangguan tidur di BPSTW Unit Budi Luhur.

Metode: Metode studi kasus dengan menggunakan 2 subjek untuk dibandingkan responnya selama diberikan intervensi.

Hasil: Skor PSQI pada klien pertama sebelum diberikan *Chair Based Exercise* adalah 13 (kualitas tidur buruk) dan setelah diberikan latihan *Chair Based Exercise* adalah 4 (kualitas tidur baik), sedangkan skor PSQI pada klien kedua sebelum diberikan *Chair Based Exercise* adalah 11 (kualitas tidur buruk) dan setelah diberikan *Chair Based Exercise* adalah 3 (kualitas tidur baik).

Kesimpulan: *Chair Based Exercise* dapat meningkatkan kualitas tidur lansia dengan gangguan tidur di BPSTW Unit Budi Luhur.

Kata kunci : *Chair Based Exercise*, Gangguan tidur, Insomnia, Lansia

-
1. Mahasiswa D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
 2. Pembimbing I Dosen D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
 3. Pembimbing II Dosen D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

**THE APPLICATION OF *CHAIR BASED EXERCISE* FOR ELDERLY
WITH SLEEP DISORDERS AT BPSTW BUDI LUHUR
KASONGAN BANTUL**

Firda Luthfi Nugrahani¹, Tri Prabowo², Induniasih³

Program Studi D-III Keperawatan

Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

E-mail : firdaluthfi71@gmail.com

ABSTRACT

Background: The Indonesia elderly population in 2010 increased from 18 million (7.56%), to 25.9 million (9.7%) in 2019, and is estimated will increase where in 2035 will reach 48.2 million inhabitants (15.77%) from entire Indonesian population. The problem of sleep disorders for the elderly can be overcome by giving *Chair Based Exercise*. *Chair Based Exercise* is performed to provide muscle flexibility and a relaxing effect so that the elderly will easily fall a sleep.

Objective: The purpose of this case study is to identify the application of *Chair Based Exercise* in nursing care of elderly with sleep disorders in BPSTW Budi Luhur Unit.

Method: By using a case study with comparing response of two subjects.

Results: The PSQI score on the first client before being given *Chair Based Exercise* was 13 (poor sleep quality) and after being given a *Chair Based Exercise exercise* was 4 (good sleep quality), while the PSQI score on the second client before being given *Chair Based Exercise* was 11 (poor sleep quality) and after given *Chair Based Exercise* was 3 (good sleep quality).

Conclusion: *Chair Based Exercise* can improve the quality of sleep of the elderly with sleep disorders at BPSTW Budi Luhur Unit.

Keywords: *Chair Based Exercise*, Sleep disorders, Insomnia, Elderly