

**PENGARUH SENAM OTAK TERHADAP LANSIA DENGAN
GANGGUAN INSOMNIA DI PANTI TRESNA WERDHA NATAR
LAMPUNG SELATAN**

RAISSA ULFAH FADILLAH

ABSTRAK

Gangguan tidur merupakan salah satu gangguan yang terjadi pada lansia, 50% menyerang usia 65 tahun atau lebih yang tinggal dirumah dan 66% lansia yang tinggal di fasilitas jangka panjang. Terapi yang dapat dilakukan untuk gangguan tidur (insomnia) adalah senam otak. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh senam otak terhadap gangguan insomnia pada lansia. Metode penelitian ini adalah *Quasi Experimental Pre-Post Test* dengan intervensi senam otak. Penelitian dilaksanakan di Panti Treshna Werdha Natar, Lampung Selatan pada bulan Oktober 2014. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di Panti Treshna Werdha Natar Lampung Selatan yang berjumlah 90 orang. Metode pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Adapun analisis statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *t-test*. Hasil penelitian ini adalah rerata skor insomnia responden sebelum diberikan senam otak adalah 25.5181. Rerata skor insomnia responden setelah diberikan senam otak adalah 21.4578. Rerata skor insomnia pada responden setelah diberikan senam otak lebih rendah dari skor insomnia pada responden sebelum diberikan senam otak dengan selisih sebesar 4,0603. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh senam otak terhadap penurunan skor insomnia pada lansia dengan p value 0,000.

Kata kunci : insomnia, lansia, senam otak