

Dwi Astuti  
Nim : E2016019  
Program Studi Diploma IV Fisioterapi

Rini Widarti, S.St.FT , M.Or  
Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M

## SENAM YOGA UNTUK MENJAGA KUALITAS TIDUR LANSIA

### INTISARI

**Latar Belakang:** Sebagai sebuah negara kepulauan dengan jumlah populasi keempat terbesar di dunia, populasi dunia saat ini berada pada era penduduk menua (*ageing population*) dengan jumlah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas melebihi 7% populasi atau 962 juta orang. Lanjut usia atau usia lanjut merupakan tahapan akhir dari proses perkembangan tubuh yang ditandai dengan perubahan-perubahan yang meliputi fungsi, psikologis, dan sosial tubuh. Penuaan yang terjadi pada lansia mempengaruhi salah satu aspek penting dalam hidup yaitu tidur pemenuhan tidur yang kurang mengakibatkan munculnya gangguan tidur. Gangguan kualitas tidur pada lansia dapat diatasi dengan melakukan Senam Yoga. Teknik senam yoga ini membuat seseorang menjadi lebih fokus, menenangkan pikiran, menurunkan tingkat stres, memberikan perasaan tenang dan nyaman pada tubuh, sehingga dapat mengatasi masalah kualitas tidur. **Tujuan:** Untuk mengetahui dan membuat media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) senam yoga untuk menjaga kualitas tidur pada lansia. **Metode:** Metode yang digunakan menggunakan media KIE yaitu *booklet* sebagai alat untuk mengetahui latihan Senam Yoga untuk menjaga kualitas tidur pada lansia. **Hasil:** Media KIE booklet ini akan disebarluaskan kepada kader posyandu lansia dan lansia sebagai pedoman yang mudah dan praktis dalam melakukan latihan. **Kesimpulan:** Sebagai media edukasi dan informasi kepada kader posyandu lansia dan menjadi alat untuk mengatasi masalah kualitas tidur lansia.

**Kata Kunci:** Kualitas Tidur, *Booklet*, Senam Yoga