

# MANFAAT GERAKAN *SURYA NAMASKARA* UNTUK KECEMASAN PADA LANSIA DI MASA PANDEMI COVID -19

Ema Nur Silvia, Rini Widarti  
[emanursilvia12@gmail.com](mailto:emanursilvia12@gmail.com)  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

## INTISARI

**Latar Belakang;** *Coronavirus Disease* muncul pertamakali di Wuhan, China yang mengejutkan masyarakat dunia. Indonesia terkena dampak dari COVID-19 pada bulan Maret 2020. Akibat tidak ada persiapan dari pelayanan kesehatan yang ada, Indonesia melakukan karantina wilayah dalam skala besar yang menyebabkan terjadinya perubahan aktivitas secara tiba-tiba. Banyak dari mereka yang merasakan kecemasan, rasa takut hingga stres terutama kelompok lanjut usia. Salah satu bentuk penanganan untuk kecemasan yang mudah diakses oleh banyak orang yaitu melakukan olahraga dan relaksasi seperti Senam Yoga. Gerakan *Surya Namaskara* dipercaya dapat menurunkan tingkat kecemasan seseorang. **Tujuan;** untuk mengetahui prosedur pelaksanaan senam Yoga *Surya Namaskara* menurunkan kecemasan pada lansia akibat pandemi COVID-19. **Metode;** Metode yang digunakan berupa media KIE Buku Saku sebagai alat untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dari Fisioterapi kepada lansia dalam mengurangi kecemasan akibat COVID-19. **Hasil;** Media KIE Buku saku ini akan disebarluaskan kepada Fisioterapi dan lansia sebagai pedoman yang mudah dan praktis dalam melakukan intervensi. **Kesimpulan;** Sebagai media edukasi dan informasi kepada Fisioterapis dan lansia dalam melakukan intervensi *Surya Namaskara* untuk mengurangi kecemasan.

**Kata Kunci:** *Coronavirus Disease, Lansia, Surya Namaskara, Kecemasan, Buku Saku.*