

## RANGKUMAN

Aprilya Mukti Puspitasari C2013015 Program Studi Sarjana Keperawatan	Dosen Pembimbing Dewi Kartika Sari, S.Kep., Ns., M.Kep. Mursudarinah, SKM, M.Kes.
--	--

### MODIFIKASI SENAM TERA DAN SENAM MENPORA UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA

#### RANGKUMAN

**Pendahuluan:** Perubahan fisiologis pada lansia berupa perubahan neurologis akibat penurunan jumlah neuron fungsi neurotransmitter juga berkurang, mengakibatkan gangguan tidur seperti mengeluh kesulitan tidur, kesulitan tetap terjaga, kesulitan tidur kembali setelah terbangun di malam hari, terjaga terlalu cepat, dan tidur siang yang berlebihan. **Tujuan:** Memberikan informasi, ilmu pengetahuan, dan wawasan kepada masyarakat, lansia, dan kader kesehatan dalam mengatasi gangguan tidur menggunakan modifikasi senam tera dan senam menpora. **Luaran:** Buku saku sebagai media yang digunakan untuk menginformasikan kepada masyarakat mengenai modifikasi senam tera dan senam menpora untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia. **Solusi:** Masalah gangguan tidur yang dihadapi lansia dapat diatasi dengan rutin melakukan senam tera dan senam menpora, yaitu senam yang menggabungkan gerakan dengan pernapasan, sebab gangguan tidur erat hubungannya dengan senam pernapasan.

**Kata kunci:** *Lansia, Gangguan Tidur, Kualitas Tidur, Senam Tera, Senam Menpora.*