

Kingkin Candra Nawa Hesti
NIM E2016024
Program Studi Diploma IV Fisioterapi

Ari Sapti Mei Leni, S.St.FT , M.Or
Dea Linia Romadhoni, S.Fis., M.K.M

SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* DAN SENAM YOGA UNTUK MENGATASI *INSOMNIA* PADA LANSIA

INTISARI

Latar Belakang : Populasi di dunia saat ini berada pada era penduduk menua (*aging population*) dengan jumlah penduduk berusia 60 tahun keatas melebihi 7% populasi. Persentase lansia di Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat (1971-2019), mencapai 9,6% atau 25 juta jiwa, dimana lansia perempuan sekitar 1% lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki (10,10% banding 9,10%). Proses menua merupakan proses yang terus-menerus (berlanjut) secara alamiah yang dimulai sejak lahir dan umumnya dialami pada semua makhluk hidup. Lanjut usia (lansia) akan mengalami beberapa perubahan salah satunya perubahan gangguan pola tidur. Gangguan pola tidur atau *insomnia* dapat diatasi dengan senam aerobik *low impact* dan senam yoga, dimana senam aerobik *low impact* dapat memberikan relaksasi bagi lansia sehingga lansia dapat lebih mudah untuk memulai tidur. Senam yoga juga dapat menurunkan *insomnia* pada lansia karena gerakannya merangsang hipotalamus untuk meningkatkan produksi beta endorphin yaitu suatu morfin alami tubuh yang akan menyebabkan stabilitas emosi serta menenangkan. Kondisi tenang dan rileks inilah yang dibutuhkan untuk *insomnia*. **Tujuan :** Untuk membuat media promotif yang berisi program latihan senam aerobik *low impact* dan senam yoga untuk mengatasi derajat *insomnia* pada lansia berupa media *booklet*. **Metode :** Metode yang digunakan menggunakan media KIE yaitu *booklet* sebagai alat untuk mengetahui program latihan senam aerobik *low impact* dan senam yoga untuk mengatasi *insomnia* pada lansia. **Hasil :** Media KIE *booklet* akan disebarluaskan kepada lansia dan kader posyandu lansia sebagai pedoman yang mudah dan praktis dalam melakukan latihan. **Kesimpulan :** Sebagai media edukasi dan informasi kepada lansia dan kader posyandu lansia dan menjadi alat untuk mengatasi *insomnia* pada lansia.

Kata Kunci : *Insomnia, Booklet, Senam Aerobik Low Impact, Senam Yoga*