

# SENAM LANSIA SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA DENGAN MEDIA VIDEO

Nofiantika Isro Pawestri

[Antikanovi230@gmail.com](mailto:Antikanovi230@gmail.com)

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

## INTISARI

**Latar Belakang :** Berdasarkan laporan Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2000 UHH (Umur Harapan Hidup) di Indonesia adalah 64,5 tahun dengan presentase populasi lansia adalah 7,56% dan pada tahun 2010 terjadi peningkatan UHH menjadi 69,49 tahun dengan presentase populasi lansia adalah 7,56% sedangkan pada tahun 2011 UHH menjadi 69,65 tahun dengan presentase populasi lansia adalah 7,58%. Lanjut usia adalah seseorang yang usianya sudah mencapai > 60 tahun, semakin bertambahnya usia akan berpengaruh terhadap penurunan dari periode tidur. Salah satu kondisi yang menjadi permasalahan dari lansia pada umumnya berkaitan dengan kualitas tidur yang menurun akibat penurunan kondisi fisik. Namun diketahui aktivitas senam lansia dapat membantu memperbaiki kualitas tidur lansia.

**Tujuan :** Mengetahui pembuatan media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) mengenai senam lansia sebagai media promotif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

**Metode :** Metode yang digunakan menggunakan media KIE berupa video sebagai media promotif yang berisi mengenai pengertian, manfaat dan gerakan senam lansia untuk meningkatkan kualitas tidur.

**Hasil :** Media KIE berupa video ini dapat didistribusikan secara langsung kepada kader posyandu lansia dan sosial media.

**Kesimpulan :** Sebagai media Promosi, Informasi dan Edukasi bagi masyarakat khususnya pada lansia terkait senam lansia dalam meningkatkan kualitas tidur.

**Kata Kunci:** Lansia, Kualitas Tidur, Senam Lansia