

**LATIHAN *HATHA* YOGA UNTUK MEMELIHARA KEBUGARAN  
JANTUNG PARU LANSIA DI MASA PANDEMI *COVID-19***

Dahlia Ervina Tri Astuti & Ari Sapti Mei Leni

Dahlia Ervina Tri Astuti

[dahliaervina299@gmail.com](mailto:dahliaervina299@gmail.com)

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

**INTISARI**

**Latar belakang :** Memasuki usia senja, lansia akan mengalami permasalahan dalam segi kesehatan. Olahraga teratur dan menerapkan pola hidup sehat menjadi salah satu cara untuk mengatasi permasalahan penurunan kebugaran jantung paru. Menjaga kebugaran Jantung Paru menjadi salah satu hal penting untuk lansia dalam menghadapi permasalahan kesehatan seperti *COVID-19* yang tengah dihadapi saat ini. *Hatha* Yoga menjadi olahraga yang dapat dilakukan selama masa *COVID-19* yang mengharuskan masyarakat untuk tetap tinggal di rumah dan menghindari kerumunan. *Hatha* Yoga merupakan olahraga yang mudah dilakukan, tidak membutuhkan ruang yang luas dan tidak memerlukan alat yang banyak. **Tujuan :** mengetahui pembuatan media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) mengenai *Hatha* Yoga untuk Memelihara Kebugaran Jantung Paru dalam mengatasi permasalahan lansia di masa pandemi *COVID-19*. **Metode :** Metode yang digunakan menggunakan media KIE yaitu *booklet* yang berjudul, “Latihan *Hatha* Yoga untuk Memelihara Kebugaran Jantung Paru Lansia di Masa Pandemi *COVID-19*”. **Kesimpulan :** Media KIE berupa *booklet* sebagai media promosi, informasi dan edukasi bagi lansia tentang senam *Hatha* Yoga untuk Memelihara Kebugaran Jantung Paru.

**Kata Kunci :** *Hatha* Yoga, Kebugaran Jantung Paru, *COVID-19*, Lansia