

ABSTRAK

Dwi Lestari NIM E2014012 Program Studi Diploma IV Fisioterapi	Dosen Pengampu 1. Maskun Pudjianto, S.MPh., .Kes 2. Danang Tunjung Laksono, S.Pd., S.Pd
---	---

PENGARUH PEMBERIAN SENAM YOGA UNTUK MENGURANGI INSOMNIA PADA LANSIA DI POSYANDU MAWAR II DEMANGAN SAPEN MOJOLABAN SUKOHARJO

ABSTRAK

Latar belakang: Posyandu Mawar II memiliki anggota 65 orang, setengahnya mengeluhkan insomnia. Anggota tersebut mengalami gangguan tidur yang disebabkan kurangnya olahraga. Untuk mengatasi terjadinya gangguan tidur terutama bagi lansia salah satunya dapat dilakukan senam yoga. Senam yoga merupakan salah satu senam ringan yang dapat dilakukan oleh lansia untuk menimbulkan efek rileksasi agar dapat meningkatkan kualitas tidur. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian senam yoga terhadap penurunan insomnia pada lansia. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan metode quasi experimental dengan rancangan penelitian *pre and post one group design*. Pengambilan sampel dengan consecutive. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 20 responden. **Hasil Penelitian:** Hasil penelitian ini Signifikasi $p=0,000$ ($p<0,05$), artinya terdapat pengaruh pemberian senam yoga untuk mengurangi insomnia. **Kesimpulan:** Dengan hasil tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh senam yoga terhadap penurunan insomnia pada lansia.

Kata kunci: *Insomnia, Senam Yoga*