

UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN LANSIA TENTANG RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR MELALUI MEDIA VIDEO

Winda Rossinta Sari¹, Irma Mustika Sari²

Windasinta17@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang : lansia merupakan kelompok rentan yang sering mengalami gangguan tidur akibat perubahan fisiologis seiring proses penuaan. Gangguan tidur dapat menurunkan kualitas hidup, meningkatkan risiko jatuh, serta memengaruhi kondisi fisik dan psikologis. Relaksasi napas dalam merupakan metode non-farmakologis yang terbukti efektif, namun masih sedikit lansia yang memahami teknik ini secara mandiri. **Tujuan:** dari tugas akhir ini adalah menghasilkan media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) dalam bentuk video edukasi untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang relaksasi napas dalam sebagai upaya mengatasi gangguan tidur dan meningkatkan kualitas tidur secara alami tanpa obat-obatan. **Metode:** Metode yang digunakan adalah pengembangan media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) berupa video edukatif dengan konten teoritis tentang kualitas tidur, relaksasi nafas dalam, ,manfaatnya, serta demonstrasi Gerakan. **Hasil:** Media audiovisual berjudul “Relaksasi nafas dalam untuk tidur lansia lebih nyenyak tanpa obat” dengan durasi video 5.33 menit dengan ukuran 52,8 MB. Hasil video yang menarik, jelas dan mudah dipahami bagi lansia. **Kesimpulan:** Media audiovisual dengan judul “ Relaksasi Nafas Dalam Untuk Tidur Lansia Lebih Nyenyak Tanpa Obat” digunakan sebagai media edukasi untuk meningkatkan pemahaman, ketrampilan dan motifasi bagi lansia.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Lansia, Relaksasi Nafas Dalam, Video