

PEMBERIAN *CHAIR BASED EXERCISE* KOMBINASI *WARM WATER FOOTBATH* UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA

Fina Aulia Syiffa Dwiagustin, Asita Rohmah M, S. Tr.Ftr., M.Fis

sifinaaulia@gmail.com

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Kualitas tidur pada lansia cenderung menurun seiring bertambahnya usia karena perubahan fisiologis, neurologis, dan psikologis. Gangguan tidur yang umum, seperti insomnia, berdampak pada kesehatan fisik, kognitif, dan emosional lansia. Penanganan non-farmakologis dinilai lebih aman dan efektif dalam jangka panjang. Studi ini mengembangkan media edukasi berupa *booklet* tentang kombinasi *Chair Based Exercise* dan *Warm Water Footbath* sebagai intervensi untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. **Tujuan:** memberikan edukasi kepada lansia mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur pada usia lanjut. Edukasi ini difokuskan pada penerapan metode non-farmakologis berupa *Chair Based Exercise* dan *Warm Water Footbath*. **Metode:** Metode yang digunakan dalam pengembangan karya tulis ini adalah pendekatan edukatif melalui penyusunan media *booklet* sebagai alat Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) kesehatan. *Booklet* ini berjudul “*Pemberian Chair Based Exercise Kombinasi Warm Water Footbath Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia*”, yang disusun dengan memperhatikan pedoman dari Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. **Hasil:** Media cetak KIE berupa *booklet* ini dapat di distribusikan secara langsung kepada lansia. **Kesimpulan:** Sebagai media promosi, informasi dan edukasi terhadap lansia tentang “*Pemberian Chair Based Exercise Kombinasi Warm Water Footbath Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia*”

Kata Kunci: *Chair Based Exercise, Warm Water Footbath, Kualitas Tidur, Lansia*