

*Health Polytechnic of the Ministry of Health Bandung
Nursing study Program (Bogor campus) Diploma III Program*

Saida Ramdayanti
NIM. P17320321072

*Application of Hatha Yoga Gymnastics to Sleep Quality in the Elderly in RW 08
Bubulak Village, West Bogor District, Bogor City*

i-xv+61 pages, V CHAPTER, 6 tables, 9 images, 11 appendices

ABSTRACT

More than 80 people over the age of 65 reported that poor sleep quality is one of the many problems that occur in the elderly and is caused by poor physical and mental health. Hatha yoga exercises are one of the ways that can be done in the elderly because of its relaxing effect, Increased oxygen supply to the brain stimulates the release of noradrenaline, a neurotransmitter that calms the body and allows for better sleep. The purpose of this study is to find out the sleep quality problems that occur in the elderly after the implementation of hatha yoga gymnastics in RW 08, Bubulak village, West Bogor District, Bogor City. The method used in this study is a descriptive method with a case study research design. Respondents were recruited using a purposive sampling technique through screening in the elderly using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The conclusion of this study is that the application of hatha yoga gymnastics is effective in the elderly who experience poor sleep quality in Rw 08, Bubulak Village, West Bogor District, Bogor City.

Keywords : *Sleep quality, Elderly, Hatha Yoga*

Bibliography : *23 sources (2019 - 2024)*

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung

Program Studi DIII Keperawatan Bogor

Saida Ramdayanti

NIM. P17320321072

Penerapan Senam Hatha Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Rw 08

Kelurahan Bubulak Kecamatan Bogor Barat Kota Bogor

i-xv+61 halaman, V BAB, 6 tabel, 9 gambar, 11 lampiran

ABSTRAK

Lebih dari 80 orang berusia di atas 65 tahun melaporkan bahwa kualitas tidur yang buruk merupakan salah satu dari banyak masalah yang terjadi pada lansia dan disebabkan oleh kesehatan fisik dan mental yang buruk. Senam hatha yoga merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan pada lansia karena efek relaksasinya, Peningkatan pasokan oksigen ke otak merangsang pelepasan noradrenalin, neurotransmitter yang menenangkan tubuh dan memungkinkan tidur lebih nyenyak. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui masalah kualitas tidur yang terjadi pada lansia setelah dilakukan Penerapan Senam Senam Hatha Yoga Di RW 08 Kelurahan Bubulak Kecamatan Bogor Barat Kota Bogor. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan desain penelitian studi kasus. Pengambilan Responden 5 orang dengan menggunakan teknik purposive sampling melalui skrining pada lansia menggunakan Indeks Kualitas Tidur (PSQI). Kesimpulan dari penelitian ini bahwa Penerapan Senam Hatha Yoga Efektif Dilakukan Pada Lansia Yang Mengalami Kualitas Tidur Buruk Di Rw 08 Kelurahan Bubulak Kecamatan Bogor Barat Kota Bogor.

Kata Kunci : Kualitas tidur, Lansia, Hatha yoga

Daftar pustaka : 23 sumber (2019 - 2024)