

Arlita Agustin Endah Prastiwi

Rini Widarti, SSt.FT., M.Or.

NIM E2016008

Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M

Program Studi Diploma IV Fisioterapi

## **Senam Bugar untuk Menjaga Kualitas Hidup Lansia**

### **INTISARI**

**Latar Belakang:** Secara alamiah lansia mengalami kemunduran fisik, psikis, dan sosia sehingga tergantung pada orang lain. Ketergantungan tersebut dapat dikurangi jika lansia sehat, aktif, produktif, mandiri, dan memiliki kualitas hidup baik. Kualitas hidup adalah istilah multidimensi yang berkaitan dengan harga diri dan kesejahteraan melibatkan beberapa faktor, termasuk dukungan keluarga, lingkungan sekitar, gaya hidup, kepuasan dalam kehidupan sehari-hari, dan gejala penyakit, sosial ekonomi. Salah satu cara untuk tetap menjaga kualitas hidup yakni melalui aktivitas olahraga yang pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia dalam kehidupan supaya kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga. salah satu aktivitas olahraga fisik yang cocok untuk lansia ialah senam bugar.

**Tujuan:** Untuk mengetahui prosedur pelaksanaan senam bugar untuk menjaga kualitas hidup lansia. **Metode:** Metode yang digunakan menggunakan media KIE yaitu *Booklet* sebagai alat untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan fisioterapi, kader posyandu dan lansia dalam menjaga kualitas hidup lansia. **Hasil:** Media KIE *Booklet* ini akan disebarluaskan kepada fisioterapi, kader posyandu, dan lansia sebagai pedoman yang mudah dan praktis dalam melakukan intervensi. **Kesimpulan:** Sebagai media edukasi dan informasi kepada fisioterapi, kader posyandu, lansia dan memudahkan dalam melakukan intervensi senam bugar untuk menjaga kualitas hidup lansia.

**Kata kunci:** Senam Bugar, Kualitas Hidup, *Booklet*.