

PEMBERIAN LATIHAN KOORDINASI BILATERAL TERHADAP FUNGSIONAL PADA LANSIA

Fadhilla Rorinda Agatha, Dea Linia Romadhoni

agatharorinda@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Lanjut usia merupakan tahap akhir dari siklus hidup manusia yang pastinya akan mengalami perubahan baik fisik maupun mental. Kelompok lansia tersebut akan mengalami proses penuaan yang berdampak pada perubahan struktur tubuh. Seorang lansia dapat memiliki satu atau lebih keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-harinya. Koordinasi sebagai aspek kebugaran jasmani adalah suatu kesatuan yang kompleks yang memungkinkan seseorang untuk menggunakan indra neuromuskuler dan kinestik bagian tubuh untuk melakukan Latihan dengan sukses dan akurat. Dalam pandangan lain, salah satu komponen utama dari kemampuan koordinasi adalah keseimbangan. **Tujuan:** mengedukasi tentang latihan koordinasi terhadap fungsional pada lansia. **Metode:** pemberian penyulahan edukasi berupa media booklet pada lansia. **Hasil:** media cetak KIE berupa booklet ini dapat distribusikan secara langsung kepada lansia. **Kesimpulan:** sebagai media promosi, informasi dan edukasi kepada lansia tentang edukasi Pemberian Latihan Koordinasi Bilateral Terhadap Fungsional Pada Lansia.

Kata Kunci:

Lansia, Koordinasi Bilateral, Fungsional.