

EDUKASI *CHAIR BASED EXERCISE*
UNTUK MENINGKATKAN *FLEKSIBILITAS LUMBAL* PADA LANSIA

Harrys Purwanda

harryspurwanda04@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Proses penuaan pada lansia membawa berbagai perubahan fisik dan mental yang memengaruhi fungsionalitas sehari-hari. Fleksibilitas, sebagai aspek penting dari kebugaran jasmani, termasuk keseimbangan, menjadi krusial untuk dipertahankan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengedukasi tentang latihan *chair based exercise* pada lansia. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada lansia mengenai manfaat latihan *chair based exercise* pada lansia terhadap *fleksibilitas lumbal* mereka. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode penyuluhan edukasi dengan menggunakan media booklet sebagai alat komunikasi yang efektif kepada lansia. **Hasil:** Media cetak KIE berupa booklet ini terbukti efektif dalam menyampaikan informasi tentang latihan *chair based exercise* bagi fleksibilitas lumbal lansia. **Kesimpulan:** Edukasi mengenai *chair based exercise* melalui media booklet dapat menjadi alat yang efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran lansia akan pentingnya menjaga fleksibilitas lumbal mereka.

Kata kunci: Lansia, *Chair Based Exercise*, *Fleksibilitas Lumbal*, Media Booklet