

AEROBIC EXERCISE UNTUK MENINGKATKAN IMUN LANSIA DI ERA NEW NORMAL

Andika Nur Cahyaningsih

andikanurcahyaningsih@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Tingginya angka penyebaran *covid-19* di Indonesia membawa perubahan besar bagi masyarakat, terlebih dengan penerapan peraturan *new normal*. *New normal* mengharuskan masyarakat untuk tetap melakukan kegiatan seperti biasa dengan menerapkan protokol kesehatan. Lansia merupakan populasi yang beresiko tinggi terhadap transmisi *covid-19*, rendahnya imunitas tubuh dapat menjadi pemicu mudahnya terpapar *covid-19*. Berbagai usaha dapat dilakukan untuk menjaga imun tubuh, salah satunya dengan melakukan *exercise*. Salah satu *exercise* yang dapat dilakukan lansia yaitu *aerobic exercise*. Penyampaian informasi tentang kesehatan dapat melalui berbagai cara salah satunya dengan menggunakan media cetak berupa *booklet*. **Tujuan:** Tujuan dari pembuatan media *booklet* ini dapat menambah informasi mengenai *aerobic exercise* untuk meningkatkan imun lansia di era *new normal*. **Metode:** Metode yang digunakan menggunakan metode KIE yaitu *booklet* yang diproduksi untuk media promosi kesehatan. **Hasil:** Media cetak KIE berupa *booklet* ini dapat didistribusikan secara langsung kepada lansia melalui kader posyandu lansia dan organisasi sosial. **Kesimpulan:** Media *booklet* dibuat dengan tujuan sebagai media promosi, informasi, dan edukasi untuk meningkatkan imun lansia di era *new normal* melalui pemberian latihan *aerobic exercise* yang dapat dilakukan 3-4 kali seminggu dengan durasi latihan 30–40 menit.

Kata Kunci: *aerobic exercise*, sistem imun, lansia