

CHAIR BASED EXERCISE UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI LANSIA DI MASA PANDEMI DENGAN MEDIA BOOKLET

Namira Anindhita Safwah Salim, Maskun Pudjianto
anindhitasafwah@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang : Badan kesehatan dunia menyepakati bahwa Covid-19 adalah suatu pandemi. Lansia beresiko tinggi terjangkit covid-19 karena terjadinya penuaan yang mengakibatkan adanya kemunduran pada fungsi-fungsi dalam tubuh secara fisiologis. Upaya peningkatan kebugaran lansia dapat dilakukan melalui olahraga atau latihan. *Chair based exercise* merupakan salah satu latihan yang efektif untuk dilakukan, dengan intensitas ringan dan mudah serta bermanfaat karena dapat dilakukan didalam rumah. Informasi tentang *chair based exercise* untuk meningkatkan kebugaran lansia pada masa pandemi ini dapat disosialisasikan melalui media. Salah satu media yang dapat digunakan adalah booklet. **Metode:** Metode luaran KIE yang digunakan berupa booklet yang berisi tentang prosedur pelaksanaan *chair based exercise* yang dapat meningkatkan kebugaran lansia. **Hasil:** Media KIE berupa booklet karena media booklet berisi informasi yang jelas disertai gambar pendukung sehingga mudah dipahami. **Kesimpulan :** Media booklet dapat memberikan informasi kepada masyarakat khususnya lansia tentang meningkatkan kebugaran di masa pandemi dengan *chair based exercise*. **Kata Kunci :** Lansia, Pandemi, Kebugaran, *Chair Based Exercise*