

PILATES EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN FLEKSIBILITAS *TRUNK* PADA WANITA *POSTMENOPAUSE

Nindya Rufin Sholihah, Ari Sapti Mei Leni

nindyasj@gmail.com

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Kegiatan sehari-hari yang dilakukan oleh manusia tidak hanya membutuhkan kondisi fisik yang sehat saja, tetapi juga perlu memiliki kebugaran jasmani. Salah satu komponen kebugaran jasmani yaitu fleksibilitas sebagai penunjang aktivitas sehari-hari. Penurunan hormon estrogen pada saat masa *postmenopause* dapat menyebabkan gangguan pada sistem muskuloskeletal. Adapun perubahan yang dialami antara lain berkurangnya kekuatan otot dan fleksibilitas termasuk fleksibilitas *trunk*. Sebagai upaya promotif untuk mengatasi permasalahan penurunan fleksibilitas *trunk* pada wanita *postmenopause*, maka diperlukan suatu media Komunikasi, Edukasi, dan Informasi (KIE). **Tujuan:** Meningkatkan pengetahuan terutama bagi fisioterapis tentang *pilates exercise* untuk meningkatkan fleksibilitas *trunk* pada wanita *postmenopause*. **Metode:** Media KIE yang dipilih yaitu buku saku. Buku saku dipilih sebagai media KIE karena memiliki beberapa keunggulan. Buku saku dibuat dengan memperhatikan pedoman dari Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. **Hasil:** Media KIE berupa buku saku yang berjudul “*Pilates Exercise Untuk Meningkatkan Fleksibilitas Trunk Pada Wanita Postmenopause*”. Buku saku berisi materi tentang *postmenopause*, fleksibilitas *trunk*, dan *pilates exercise*. **Kesimpulan:** Buku saku yang berjudul “*Pilates Exercise Untuk Meningkatkan Fleksibilitas Trunk Pada Wanita Postmenopause*” dipilih sebagai media promosi kesehatan dengan sasaran praktisi kesehatan terutama fisioterapis.

Kata Kunci : *pilates exercise, postmenopause, fleksibilitas trunk*