

**CORE STABILITY EXERCISE TERHADAP KEKUATAN OTOT
RECTUS ABDOMINIS PADA LANSIA**

Dyan Arya Gading Purnomo Sidi & Maskun Pudjianto

dyanarya9@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Bertambahnya usia maka akan ditandai dengan adanya perubahan anatomis dan fisiologis sehingga menyebabkan penurunan kualitas hidup yang kurang baik dapat dilihat dari perubahan fisik, kesehatan psikologi, hubungan sosial dan aspek lingkungan serta terbatasnya aktivitas sehari-hari. Terdapat 64,58% lansia dengan kualitas hidup yang kurang, 61,1% dengan aktivitas sosial yang kurang, dan 52,8% lansia dengan interaksi yang kurang. **Tujuan :** Program KIE (Komunikasi Informasi dan Edukasi) ini diharapkan dapat memberikan edukasi kepada masyarakat terkait *curl up exercise* untuk meningkatkan kekuatan otot *rectus abdominis* pada lansia. **Metode :** Menggunakan program KIE (Komunikasi Informasi dan Edukasi) berupa video sebagai alternatif informasi berisi pengertian tentang *core stability exercise* untuk meningkatkan kekuatan otot *rectus abdominis* pada lansia. **Hasil :** Media KIE (komunikasi, Informasi, Dan Edukasi) video akan disebarluaskan untuk meningkatkan kekuatan otot *rectus abdominis* dengan *core stability exercise*. **Kesimpulan :** Produk luaran KIE berupa video sebagai media promosi komunikasi, informasi dan edukasi bagi masyarakat umum dan tenaga kesehatan fisioterapi dalam meningkatkan kekuatan otot *rectus abdominis* pada lansia dengan *Core Stability Exercise*

Kata Kunci : *core stability exercise*, lansia, *rectus abdominis*