

ABSTRAK

PENERAPAN *ACTIVE EXERCISE* DAN *FUNGSIONAL EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN *FLEKSIBILITAS* PADA LANJUT USIA

Siti Nuriana, Asita Rohmah Mutnawasitoh

Sitinuriana4@gmail.com

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar belakang: Lanjut usia adalah individu berusia di atas 60 tahun, yang mengalami penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan lingkungan. Penurunan ini memengaruhi fungsi organ dan kemampuan fisik, yang dapat mengganggu mobilitas dan aktivitas sehari-hari mereka. Dengan meningkatnya populasi lansia di berbagai negara, perhatian terhadap kesehatan mereka semakin penting. Fleksibilitas adalah kemampuan otot dan sendi untuk bergerak dengan bebas dalam rentang gerak maksimum. Ini sangat penting bagi lansia karena membantu meningkatkan rentang gerak sendi, keseimbangan, dan kemampuan bergerak. Penurunan fleksibilitas pada lansia lebih dipengaruhi oleh proses penuaan, yang mengurangi massa otot akibat penurunan protein dan hormon. Namun, kurangnya latihan adalah penyebab utama dari penurunan fleksibilitas ini. **Tujuan:** Pembuatan Media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) mengenai “Penerapan *Active Exercise* Dan *Fungsional Exercise* Untuk Meningkatkan Fleksibilitas Pada Lanjut Usia”. **Metode:** metode yang digunakan menggunakan media KIE yaitu Video sebagai alat untuk media promosi dan informasi pada masyarakat. **Hasil:** Media KIE berupa Video tersebut akan disebarluaskan di youtube untuk lansia atau untuk anak yang orang tuanya mengalami penurunan fleksibilitas. **Kesimpulan:** Media KIE digunakan untuk media promosi, komunikasi informasi edukasi terhadap lansia mengenai “Penerapan *Active Exercise* Dan *Fungsional Exercise* Untuk Meningkatkan Fleksibilitas Pada Lanjut Usia”.

Kata Kunci: *Active Exercise*, *Fungsional Exercise*, Fleksibilitas, Lansia