PENERAPAN PROGRAM LATIHAN FUNGSIONAL ADAPTASI *CROSSFIT* UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN DAN KEKUATAN EKSTREMITAS BAWAH PADA LANSIA

Firdhaus Ayu Farasati, Asita Rohmah Mutnawasitah , S.Tr.Ftr.,M.Fis

Firdhausayuu@gmail.com

Universitas Aisyiyah Surakartaa

INTISARI

Latar Belakang :

CrossFit dapat menjadi alternatif inovatif bagi lansia. Latihan kekuatan tradisional sudah mapan dalam hal keamanan dan peningkatan beban secara bertahap, sementara kekhawatiran muncul tentang kelelahan berlebihan atau teknik yang buruk pada *CrossFit* yang dimodifikasi, terutama bagi mereka yang memiliki kondisi muskuloskeletal atau kardiovaskular. Namun, sesi *CrossFit* yang disesuaikan dan diawasi telah menunjukkan tingkat cedera yang rendah dan kepuasan yang tinggi di antara lansia. **Tujuan** :meningkatkan pengetahuan bagi lansia dan mahasiswa fisioterapi tentang pemberian program adaptasi *CrossFit* pada keseimbangan dan kekuatan otot. **Metode**: yang digunakan menggunakan media KIE yaitu Buku saku yang berjudul "penerapan program latihan fungsional adaptasi crossfit untuk meningkatkan mobilitas dan kekuatan ekstremitas bawah pada lansia". **Kesimpulan** : buku saku yang berjudul "penerapan program latihan fungsional adaptasi *crossfit* untuk meningkatkan mobilitas dan kekuatan ekstremitas bawah pada lansia" dipilih sebagai media edukasi dan promosi Kesehatan dengan sasaran lansia / keluarga pasien , praktisi fisioterapi dan mahasiswa fisioterapi.

Kata kunci : lansia , *crossfit* , resiko jatuh , kekuatan