PEMBERIAN LATIHAN BILATERAL ARM TRAINING UNTUK MENINGKATKAN FUNGSI MOTORIK EKSTREMITAS ATAS PADA LANSIA PASCA *STROKE*

Putri Frida Nur Aulia, Asita Rohmah Mutnawasitoh, S.Tr.Ftr., M.Fis

Putrifrida512@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: *Stroke* merupakan gangguan neurologis yang sering terjadi pada lansia dan menjadi salah satu penyebab utama disabilitas. Kondisi ini dapat menyebabkan penurunan fungsi motorik, terutama pada ekstremitas atas, sehingga menghambat kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari seperti makan, berpakaian dan perawatan diri. Oleh karena itu, diperlukan intervensi fisioterapi yang tepat untuk meningkatkan kembali fungsi motorik tersebut. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah *Bilateral Arm Training*, yaitu latihan yang melibatkan kedua lengan secara bersamaan untuk meningkatkan koordinasi, kekuatan otot, dan kontrol gerak melalui mekanisme *neuroplastisitas*. **Tujuan:** Meningkatkan pengetahuan terutama pada lansia tentang bagaimana penatalaksanaan *Bilateral Arm Training* pada lansia pasca stroke. **Metode:** Media KIE buku saku yang berjudul "Pemberian Latihan *Bilateral Arm Training* Untuk Meningkatkan Fungsi Motorik Ekstremitas Atas Pada Lansia Pasca *Stroke*". **Hasil:** Kegiatan edukasi menggunakan buku saku menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia mengenai penatalaksanaan *Bilateral Arm Training*. Lansia menjadi lebih memahami tujuan, manfaat, serta cara melakukan latihan dengan benar, seperti mengangkat kedua lengan, menekuk siku, mendorong, dan menarik menggunakan alat bantu sederhana seperti tongkat dan dumbbell. Selain itu, buku saku dinilai efektif karena mudah dipahami, praktis, dan dapat digunakan kembali sebagai panduan latihan mandiri dirumah. **Kesimpulan:** Buku saku yan berjudul "Pemberian Latihan *Bilateral Arm Training* Untuk Meningkatkan Fungsi Motorik Ekstremitas Atas Pada Lansia Pasca *Stroke*" dipilih sebagai media edukasi dan promosi kesehatan dengan sasaran lansia

Kata Kunci: *Stroke*, Lansia, *Bilateral Arm Training*, Fungsi Motorik, Ekstremitas Atas.