PENERAPAN *MULTICOMPONENT EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT DAN MENINGKATKAN KINERJA FISIK PADA LANSIA

Widia Laitupa, Asita Rohmah M.S.,Tr.Ftr.,M.Fis

Widialaitupa73@gmail.com

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Lansia mengalami perubahan fisiologis dan morfologis salah satunya pada sistem *muskuloskeletal* khususnya otot. Pada perubahan fisiologis yang terjadi adalah penurunan kekuatan otot dan penurunan massa otot. Penurunan kekuatan otot dapat menimbulkan penurunan kemampuan fungsional pada lansia karena kekuatan otot mempengaruhi hampir semua aktivitas sehari-hari.. Pada kasus penurunan kekuatan otot dapat mengganggu aktivitas fungsional lansia yang dapat diukur dengan *Berg Balance Scale, 6 minute walking test, dynamometer, multicomponent exercise. Multicomponent exercise* dapat digunakan oleh fisioterapis,lansia,dan masyarakaat untuk meningkatkan kekuatan otot dan meningkatkan kinerja fisik. **Tujuan:** Meningkatkan kemampuan para lansia mengetahui latihan multicomponent exercise untuk meningkatkan kekuatan otot dan meningkatkan kinerja fisik. **Metode:** Metode yang digunakan untuk menyebarkan informasi dengan menggunakan media KIE yaitu video edukasi, video edukasi dipilih sebagai media KIE karena memiliki beberapa keunggulan. **Hasil:** Media KIE dapat di lihat secara langsung melalui video edukasi kepada lansia, masyarakaat, fisioterapi dan mahasiswa fisioterapi. **Kesimpulan:** Vidio edukasi berjudul “penerapan multicomponent exercise untuk meningkatkan kekuatan otot dan meningkatkan kinerja fisik pada lansia” dipilih untuk media promosi dan edukasi terhadap lansia, masyarakaat, fisioterapi, dan mahasiswa fisioterapi.

Kata Kunci: *Lansia, Kelemahan otot, Kinerja fisik, Multicomponent exercise*