

Adhina Nur Fajrin

NIM : E2016001

Program Studi Diploma IV Fisioterapi

Rini Widarti, SSt.FT., M.Or

Nasri, M.Or

LATIHAN *THERABAND* UNTUK KESEIMBANGAN LANSIA

INTISARI

Latar Belakang: Secara global pertambahan presentase kelompok lansia cukup pesat dibanding kelompok usia lainnya sejak tahun 2013 yaitu sebesar 13,4% di dunia dan 8,9% di Indonesia hingga tahun 2050 meningkat menjadi 25,3% di dunia dan 21,4% di Indonesia. Lansia merupakan kelompok penduduk yang usianya lebih dari 60 tahun keatas yang mengalami proses menua dan perlu beradaptasi dengan berbagai perubahan fungsi dan stres lingkungan akibat terjadinya penurunan kemampuan tubuh terutama yang berpengaruh pada pengontrol keseimbangan. Cara untuk dapat meningkatkan keseimbangan adalah dengan melakukan latihan. Salah satu latihan yang dapat dilakukan yaitu latihan penguatan menggunakan tahanan elastis pada ekstremitas bawah yang dapat meningkatkan keseimbangan. Komunikasi, informasi, edukasi (KIE) dapat menjadi alternatif media kepada fisioterapis untuk menjadi dasar pemberian intervensi dan menjadi alat edukasi kepada lansia. **Tujuan:** Menambah pengetahuan dan wawasan tentang latihan *theraband* untuk keseimbangan lansia. **Metode:** Metode yang digunakan menggunakan media KIE yaitu *booklet* dengan model pengembangan 4D (*Define, Design, Develop, dan Disseminate*). **Hasil:** Media KIE *booklet* ini akan di sebarluaskan kepada fisioterapis dan lansia sebagai pedoman atau sarana informasi tentang keseimbangan lansia. **Kesimpulan:** Sebagai media edukasi kepada lansia beserta informasi kepada fisioterapis dan lansia tentang latihan *theraband* untuk mengatasi keseimbangan lansia.

Kata Kunci: *Latihan Theraband, Keseimbangan Lansia.*