

Dian Pratiwi

NIM : E2016016

Program Studi Diploma IV Fisioterapi

Rini Widarti, SSt.FT., M.Or

Nasri, M.Or

LATIHAN *THE OTAGO HOME EXERCISE PROGRAM* UNTUK KESEIMBANGAN PADA LANSIA

INTISARI

Latar Belakang : Secara global populasi lansia di prediksi akan terus meningkat dari tahun ke tahun. Populasi dunia saat ini berada pada era penduduk menua (*ageing population*) dengan jumlah penduduk yang berusia 60 tahun keatas melebihi 7% populasi, pertumbuhan lansia yang sangat pesat ini di perkirakan juga akan terjadi di Indonesia. Seiring bertambahnya usia banyak penurunan yang terjadi pada fisiologis tubuh, terutama yang berpengaruh pada pengontrol keseimbangan. Apabila hal tersebut terjadi maka kontrol keseimbangan menjadi kurang baik bagi lansia, cara mengatasi hal tersebut perlu adanya latihan keseimbangan yang bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan tubuh, kekuatan otot pada anggota gerak bawah, dan meningkatkan sistem vestibular. Jenis latihan keseimbangan yang dapat dilakukan salah satunya yaitu *The Otago Home Exercise Program*. **Tujuan** : Memberikan informasi kepada praktisi fisioterapi maupun mahasiswa fisioterapi mengenai keseimbangan dan latihan *The Otago Home Exercise Program* serta menambah pengetahuan. **Metode** : Metode yang digunakan dalam media KIE yaitu *booklet* sebagai media informasi sekaligus media promosi kesehatan. **Hasil** : Media KIE *booklet* ini akan disebarluaskan kepada praktisi fisioterapi maupun mahasiswa fisioterapi sehingga dapat dijadikan pegangan dan alternatif intervensi dalam menangani keseimbangan pada lansia. **Kesimpulan** : *Booklet* dapat digunakan sebagai media informasi, edukasi untuk mengatasi keseimbangan pada lansia melalui latihan *The Otago Home Exercise Program* yang dapat dilakukan 3 kali seminggu selama 4 minggu pada pagi hari. **Kata Kunci** : *Lansia, The Otago Home Exercise Program, Keseimbangan, Booklet.*