

Intisari

Gustari Lusiana
Nim : E2016020
Program Studi Diploma IV Fisioterapi

1. Maskun Pudjianto, S.MPh., S.Pd., M.Kes
2. Dea Linia Romadhoni, S.Fis., M.K.M

Land Exercise Therapy Untuk Meningkatkan Keseimbangan Pada Lansia

Intisari

Latar Belakang: Jumlah lanjut usia di dunia semakin bertambah sebagai hasil dari peningkatan usia harapan hidup dan penurunan angka kematian. Persentase penduduk lansia Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat pada tahun 2018, persentase lansia mencapai 9,27% atau sekitar 24,49 juta orang. Proses menua ditandai dengan terjadinya kehilangan pada susunan saraf, otot dan jaringan lain. Salah satu perubahan anatomi pada sistem muskuloskeletal yang terjadi pada proses menua adalah berkurangnya massa otot degenerasi miofibril, tendon mengerut, dan atrofi serabut otot. Perubahan anatomi tersebut berdampak pada penurunan kekuatan otot. Kekuatan otot merupakan komponen utama dari keseimbangan tubuh. Keseimbangan juga bisa diartikan suatu kemampuan untuk mempertahankan posisi badan secara tepat saat melakukan gerakan secara cepat sesuai dengan keadaan yang dialami saat itu. **Tujuan:** Sebagai media edukasi dan informasi yang berisi program intervensi *land exercise therapy* sebagai acuan untuk meningkatkan keseimbangan pada lansia. **Metode:** Metode yang digunakan menggunakan media komunikasi, informasi dan edukasi yaitu buku saku sebagai alat untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan bidan desa, kader posyandu, dan lansia dalam meningkatkan keseimbangan pada lansia. **Hasil:** Media Komunikasi, Informasi dan Edukasi buku saku ini akan di sebarluaskan kepada bidan desa, kader posyandu, dan lansia sebagai pedoman yang mudah, praktis dan dapat disimpan disaku. **Kesimpulan:** Sebagai media edukasi dan informasi kepada bidan desa, kader posyandu dan lansia dan memudahkan dalam melakukan latihan *Land Exercise Therapy*.

Kata Kunci : Lansia, Kader Posyandu, Buku Saku, *Land Exercise Therapy*