

Zolanda Tesya Noviasari
Nim : E2016047
Program Studi Diploma IV Fisioterapi

Maskun Pudjianto, S.MPh., S.Pd., M.Kes
Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M

***ELASTIC-BAND RESISTANCE TRAINING DAN MODIFIED OTAGO
EXERCISE PROGRAME UNTUK MENURUNKAN RESIKO JATUH
PADA LANSIA***

INTISARI

Latar Belakang : Berdasarkan Badan Pusat Statistik Indonesia tahun (2019), dalam waktu hampir lima dekade, presentase lansia di Indonesia meningkat dua kali lipat (1971-2019), yakni menjadi 9,6 % (25juta-an jiwa) dimana lansia perempuan sekitar 1% lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki (10,10% banding 9,10%). Dari seluruh lansia yang ada di Indonesia, lansia muda (60-69 tahun) jauh mendominasi dengan besaran yang mencapai 63,82%, selanjutnya diikuti oleh lansia madya (70-79 tahun) dan lansia tua (lebih dari 80 tahun) dengan besaran masing-masing 27,68% dan 8,50%. Proses penuaan yang disertai dengan perubahan mental lansia menyebabkan lebih dari 10 kali resiko jatuh dari pada orang dewasa muda dan orang paruh baya. Jatuh sering dialami oleh lansia. banyak faktor yang menjadi penyebab lansia jatuh baik faktor intrinsik seperti gangguan gaya berjalan maupun faktor ekstrinsik seperti obat-obatan yang dikonsumsi dan lingkungan. Gangguan resiko jatuh dapat diatasi dengan latihan *Elastic-band Resistance Training* dan *Modified Otago Exercise Programe*, dimana *Elastic-band Resistance Training* dapat meningkatkan kekuatan otot lansia, dapat merehabilitasi cedera dan fungsional pada latihan pita elastis, juga dapat mengurangi resiko jatuh pada lansia, *Modified Otago Exercise Programe* dapat mengurangi resiko jatuh pada lansia meningkatkan keseimbangan, dan meningkatkan kekuatan ekstremitas bawah yang dilakukan setelah latihan. **Tujuan :** Mengetahui dan membuat media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) mengenai *Elastic-band Resistance Training* dan *Modified Otago Exercise Programe* untuk menurunkan resiko jatuh pada lansia. **Metode :** Metode yang digunakan menggunakan media KIE yaitu *Booklet* sebagai alat untuk mengetahui program latihan *Elastic-band Resistance Training* dan *Modified Otago Exercise Programe* untuk menurunkan resiko jatuh pada lansia. **Hasil :** Media KIE *Booklet* akan disebarluaskan kepada lansia dan kader posyandu lansia sebagai pedoman yang mudah dan praktis dalam melakukan latihan. **Kesimpulan :** Sebagai media edukasi dan informasi kepada lansia dan kader posyandu lansia dan menjadi alat untuk menurunkan resiko jatuh pada lansia.

Kata kunci : *Resiko Jatuh, Booklet, Elastic-band Resistance Training dan Modified Otago Exercise Programe*