

## **TWELVE BALANCE EXECISE UNTUK MENJAGA KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA SELAMA PANDEMI COVID-19**

Mukhlis Mantiq Al Jundi Rais, Rini Widarti, SSt,FT., M.Or.

[mantiq18@gmail.com](mailto:mantiq18@gmail.com)

Universitas 'Aisiyiyah Surakarta

### **INTISARI**

**Latar belakang** : populasi lansia setiap tahun selalu mengalami peningkatan. Kondisi inilah yang erat kaitannya dengan proses menua, proses menua sangat mempengaruhi penurunan fungsi tubuh, salah satu diantara penurunan fungsi dari tubuh yaitu adalah sistem *Muskoloskeletal*. Jatuh merupakan tidak mampuan seseorang untuk menahan bagian dari tubuh atau yang sering disebut dengan gaya gravitasi tubuh. Penurunan keseimbangan serta risiko jatuh pada lansia yang diakibatkan dari berkurangnya aktivitas fisik sehingga lansia perlu diberikan latihan fisik yang dapat dilakukan secara mandiri dirumah untuk mempertahankan keseimbangan tubuh khususnya dimasa pandemi COVID-19. usia lanjut adalah suatu proses dari muda menjadi tua yang terjadi secara alamiah dari setiap manusia yang telah diberikan suatu umur yang panjang dan tidak dapat dihindari oleh setiap manusia atau makhluk hidup. Keseimbangan diartikan sebagai pusat mengontrol massa tubuh (*center of mass*) atau pusat gravitasi (*center of gravity*) pada bidang tumpu (*base of support*) merupakan proses mempertahankan diri mulai dari keadaan diam berdiri, hingga bergerak, keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kehidupan sehari hari karena dengan menjaga keseimbangan tubuh dapat melakukan aktivitas. teori keseimbangan dinamis adalah suatu posisi dimana mempertahankan berat tubuh dalam keadaan bergerak mulai dari duduk ke berdiri, hingga posisi tubuh manusia dalam keadaan berjalan. *twelve balance exercise* Merupakan latihan keseimbangan tubuh yang memiliki metode latihan sebanyak 12 jenis gerakan yang bertujuan untuk memberikan program latihan keseimbangan yang mengarah pada gerakan keseimbangan dinamis. intervensi yang di gunakan adalah latihan *twelve balance exercise*. Pada latihan ini harus memiliki pemantuan ataupun pengawasan yang pasti karena melihat *twelve balance exercise* ini mengarah kepada gerakan dinamis sehingga lansia yang melakukan latihan ini pasti akan melakukan banyak gerakan yang muncul dari tubuh.

**Tujuan** : Program KIE (Komunikasi Informasi dan Edukasi) *Twelve Balance Exercise* Untuk Menjaga Keseimbangan Dinamis Pada Lansia Selama Pandemi Covid-19 diharapkan dapat memberikan informasi dan memberikan wawasan lansia, khususnya pada lansia yang memiliki gangguan keseimbangan (dinamis) mendapatkan komunikasi informasi dan edukasi yang jelas melalui media Booklet.

**Metode** : Metode menggunakan Program KIE (Komunikasi Informasi dan Edukasi) berupa booklet sebagai alternatif informasi, berisi pengertian dan prosedur latihan) *Twelve Balance Exercise* Untuk Menjaga Keseimbangan Dinamis Pada Lansia Selama Pandemi Covid-19.