

TANDEM STANCE EXERCISE UNTUK KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA

Yusrika Miftakhul Hasanah, Ari Sapti Mei Leni

rikasan29@gmail.com

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok masyarakat yang memiliki resiko tinggi menderita berbagai macam penyakit. Bertambahnya usia akan diiringi dengan timbulnya berbagai penyakit, penurunan fungsi tubuh, keseimbangan tubuh dan risiko jatuh. Penurunan ketidakseimbangan tubuh meningkatkan kejadian jatuh, dampak yang diakibatkan cedera serius, menyakitkan, memalukan dan menyebabkan keterbatasan beraktifitas sehingga menurunkan tingkat kemandirian lansia. Lansia yang mengalami gangguan keseimbangan tubuh dan berisiko untuk jatuh memiliki kualitas hidup yang rendah. Cara mengatasi gangguan keseimbangan yang berakibat jatuh pada lansia, maka lansia perlu menjaga dan meningkatkan keseimbangannya. Cara untuk dapat meningkatkan keseimbangan adalah dengan melakukan latihan.

Tujuan: Meningkatkan pengetahuan terutama bagi fisioterapis tentang *tandem stance exercise* untuk keseimbangan dinamis pada lansia. **Metode:** Media KIE (Komunikasi, Edukasi, dan Informasi) yang dipilih yaitu *booklet*. *Booklet* dipilih karena memiliki beberapa keunggulan. *Booklet* dibuat dengan memperhatikan pedoman dari Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. **Hasil:** Media KIE berupa *booklet* yang berjudul “*Tandem Stance Exercise* untuk Keseimbangan Dinamis Pada Lansia”. *Booklet* berisi materi tentang lansia, keseimbangan dinamis, dan *tandem stance exercise*. **Kesimpulan:** *Booklet* yang berjudul “*Tandem Stance Exercise* untuk Keseimbangan Dinamis Pada Lansia” dipilih sebagai media promosi kesehatan dengan sasaran praktisi kesehatan terutama fisioterapis.

Kata Kunci : *tandem stance exercise*, keseimbangan dinamis, lansia