

PENERAPAN *SQUARE STEPPING EXERCISE* TERHADAP IRAMA BERJALAN DAN KEPERCAYAAN DIRI PADA LANSIA

Vety Verlania, Dita Mirawati

verlaniavety@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Lansia merupakan kelompok yang sangat rentan akan masalah kesehatan, hal ini dikarenakan proses penuaan yang terjadi. Pada masa tersebut, penuaan akan menyebabkan kondisi fisik maupun psikis dapat terlihat sangat jelas perubahannya dimulai dari penampakan fisik, sistem organ, sistem saraf, kognitif serta penurunan kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari termasuk gaya berjalan atau irama berjalan pada lansia. Gaya berjalan yang dapat diukur yaitu adalah kecepatan berjalan, irama berjalan, lebar alas berjalan serta panjang langkah, penuaan dikaitkan dengan adanya penurunan kecepatan berjalan dan juga panjang langkah, hal tersebut dapat diperbaiki dan dioptimalkan agar lansia tetap mampu berjalan dengan percaya diri. Kepercayaan diri merupakan keyakinan atas kemampuan yang dimiliki, keyakinan pada suatu tujuan dalam kehidupan dan juga percaya bahwa mampu untuk melaksanakan apa yang diinginkan, direncanakan, dan diharapkan. Latihan *square stepping Exercise* (SSE) adalah program latihan keseimbangan dan juga latihan kekuatan tungkai bawah yang digunakan untuk mencegah resiko jatuh serta merangsang fungsi kognitif pada lansia, fungsi dari *Square Stepping Exercise* adalah untuk meningkatkan kelincahan, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, daya tahan, dan meningkatkan kebugaran ekstremitas bawah pada lansia. Intervensi yang dapat digunakan untuk mengatasi gangguan irama berjalan dan kepercayaan diri pada lansia yaitu *square stepping Exercise*. **Tujuan:** Mengetahui pembuatan media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) mengenai *Square Stepping Exercise* sebagai media promotif fisioterapi dalam mengatasi gangguan irama berjalan pada lansia. **Metode:** Metode yang digunakan menggunakan media KIE yaitu buku saku yang diproduksi sebagai pelaksanaan promosi kesehatan yang dapat digunakan sebagai acuan oleh fisioterapi maupun mahasiswa fisioterapi. **Hasil:** Media cetak KIE berupa buku saku ini dapat didistribusikan secara langsung kepada masyarakat umum. **Kesimpulan:** Sebagai media promosi, informasi dan edukasi bagi masyarakat khususnya lansia terkait penerapan *Square Stepping Exercise* Terhadap Irama Berjalan dan Kepercayaan Diri Pada Lansia.

Kata Kunci: Lansia, Irama Berjalan, Kepercayaan Diri, *Square Stepping Exercise*