

**EDUKASI *HEEL RAISE EXERCISE* SEBAGAI UPAYA
MEMPERTAHANKAN KESEIMBANGAN TUBUH
PADA ANAK DENGAN *FLEXIBLE FLAT FOOT*
AKIBAT KEGEMUKAN MELALUI
MEDIA VIDEO**

Amellia Rahma Nadimah, Riyani Wulandari
Amelrahma1108.students@aiska-university.ac.id
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang : Prevalensi kegemukan anak di Jawa Timur mencapai 18,6% dan berisiko menimbulkan gangguan postur seperti *flexible flat foot*, yang berdampak pada penurunan keseimbangan tubuh. Anak dengan kondisi ini membutuhkan intervensi latihan khusus. *Heel raise exercise* merupakan latihan yang efektif untuk memperkuat otot betis, mengaktifkan *ankle strategy*, dan menstabilkan pusat massa tubuh. **Tujuan :** Mengembangkan media edukasi video sebagai sarana informasi dan pelatihan gerakan *heel raise exercise* untuk meningkatkan keseimbangan tubuh pada anak dengan *flexible flat foot* akibat kegemukan. **Metode :** Pembuatan media video edukatif yang memuat penjelasan dan demonstrasi gerakan *heel raise exercise*. Video diuji coba pada tiga responden anak usia sekolah dasar di wilayah Mantingan, Kabupaten Ngawi. **Hasil :** Video edukasi dengan judul “Kuatkan Otot Kakimu dengan *Heel Raise Exercise*” berhasil disusun secara sistematis, dengan isi meliputi pengertian, manfaat, indikasi, kontraindikasi, durasi, alat dan cara melakukan *Heel Raise Exercise*. **Kesimpulan :** Video edukasi *heel raise exercise* dapat menjadi media yang efektif dalam meningkatkan pemahaman serta motivasi anak dan orang tua dalam upaya mempertahankan keseimbangan tubuh pada anak dengan *flexible flat foot* akibat kegemukan.

Kata Kunci : *Kegemukan, flat foot, keseimbangan, heel raise exercise, video*