

PENGARUH *SHORT FOOT EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA

Rezza stay Tri Anjasmoro¹, Asita Rohmah Mutnawasitoh²

Rezzamara27@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Seiring bertambahnya usia, fungsi tubuh manusia mengalami penurunan, khususnya pada lansia. Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh pada saat ditempatkan di berbagai posisi *Short foot exercise* adalah latihan sensorik motorik yang mengaktifkan otot intrinsik kaki yang secara aktif membentuk lengkung *longitudinal* dan lengkung *horizontal*. Metode: Jenis penelitian ini menggunakan metode *quasy experimental* dengan rancangan penelitian *one grup pretest and posttest*, yang artinya dimana dilakukan pengukuran sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Hasil: Hasil uji *Wilcoxon test* menunjukkan nilai p Value = 0.000 (p value < 0.005), maka H₀ ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian *Short foot exercise* mempengaruhi peningkatan keseimbangan dinamis pada lansia. Kesimpulan: Terdapat adanya pengaruh *Short foot exercise* terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pada lansia.

Kata kunci: *Short foot exercise*; Keseimbangan dinamis; Lansia