

Aulyana anggi Asmulfauzi

Maskun Pudjianto S.MPh., SPd., M.Kes

NIM: E2016010

Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M

Program Studi: D IV Fisioterapi

ELASTIC BAND EXERCISE DAN ANKLE STRATEGY EXERCISE UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA

INTISARI

Latar Belakang: Secara global populasi lansia tumbuh lebih cepat dibandingkan penduduk usia lebih muda, Populasi lansia mencapai 962 juta orang pada tahun 2017. Pada tahun 2018, terdapat 9,27 persen atau sekitar 24,49 juta lansia. Lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun keatas serta akan mengalami perubahan fisiologi yang dipengaruhi oleh faktor endogen dan faktor eksogen. Gangguan keseimbangan merupakan salah satu dampak dari perubahan fisiologis. Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan stabilitas postural untuk mempertahankan pusat gravitasi dan bidang tumpu. keseimbangan dapat ditingkatkan dengan menggunakan *Elastic Band Exercise* dan *Ankle Strategy Exercise*. *Elastic band exercise* merupakan salah satu bentuk *resistance exercise* yang menggunakan media *elastic band* atau pita elastis. *Ankle Strategy Exercise* merupakan bentuk latihan dengan menstimulus sistem muskuloskeletal tubuh manusia sehingga dapat mengoptimalkan sistem keseimbangan tubuh. **Tujuan:** Mengetahui tentang *elastic band exercise* dan *ankle strategy exercise* untuk meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia. **Metode:** Metode yang digunakan menggunakan media KIE yaitu *booklet* sebagai alat untuk meningkatkan keseimbangan pada lansia. **Hasil:** Media KIE *booklet* ini akan disebarluaskan kepada masyarakat atau lansia melalui salah satu kader posyandu. **Kesimpulan:** sebagai media informasi kepada masyarakat atau lansia untuk meningkatkan keseimbangan pada lansia.

Kata Kunci: Lansia, Keseimbangan, *Booklet*, *Time Up and Go Test*, *Elastic band Exercise* dan *Ankle Strategy Exercise*