

Desi Ratna Putri

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

NIM : E2016014

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

Program Studi Diploma DIV Fisioterapi

***SQUARE STEPPING EXERCISE DAN BALANCE
TRAINING EXERCISE UNTUK MENINGKATKAN
KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA***

INTISARI

Latar Belakang: Indonesia diperkirakan akan mengalami *elderly population boom* pada abad ke 21 pada tahun 2030. Pada tahun 2045 Indonesia akan mengalami populasi sebanyak 1,41 miliar dengan presentasi angka sebesar 63,31% lansia dan tahun 2050 mencapai 74 juta lansia. Lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas serta akan mengalami penurunan kemampuan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari karena adanya perubahan fisiologis. Gangguan keseimbangan merupakan salah satu dampak dari perubahan fisiologis, salah satu latihan yang dapat dilakukan yaitu *square stepping exercise* dan *balance training exercise*. *Square stepping exercise* merupakan latihan dengan menggunakan pola kotak persegi dengan ukuran 25 cm sebanyak 40 kotak dengan pola tertentu dan *balance training exercise* merupakan latihan penguatan kaki pada beban ringan untuk meningkatkan keseimbangan dan kekuatan otot. **Tujuan:** Untuk mengetahui *square stepping exercise* dan *balance training 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 dinamis, *Square stepping exercise* dan *balance training exercise*