

LATIHAN *SINGLE LEG STANCE* UNTUK MENJAGA KESEIMBANGAN DINAMIS LANSIA

INTISARI

Latar belakang : Presentase lansia di indonesia meningkat sekitar 2 kali lipat (1971-2019), mencapai 9,6 % atau 25% juta jiwa, dimana lansia perempuan sekitar 1% lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki (10,10% banding 9,10%). Seiring bertambahnya usia banyak perubahan yang terjadi pada lansia di masa ini seorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap yang menyebabkan lansia mengalami masalah, berkurangnya kekuatan otot dan keseimbangan yang buruk dianggap sebagai faktor resiko pada lansia. Keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak, misalnya berlari, berjalan dan melompat. Salah satu latihan untuk meningkatkan keseimbangan dinamis berupa *Single Leg Stance Exercise* adalah latihan keseimbangan berdiri menggunakan satu kaki dengan bekerja secara pendekatan sederhana untuk melatih sensori motor yang mengontrol stabilitas postural dengan mengurangi luas *based of support*. **Tujuan :** Untuk membuat media promotif fisioterapi yang berisi latihan *Single Leg Stance* untuk menjaga keseimbangan dinamis pada lansia serta dapat mengurangi resiko jatuh berupa poster. **Metode :** Metode menggunakan program KIE berupa poster sebagai alat untuk memberikan informasi dan pengertian untuk masyarakat khususnya lansia yang rentang mengalami gangguan keseimbangan untuk mengurangi resiko jatuh pada lansia dengan latihan *Single Leg Stance*. **Hasil :** Media KIE poster akan disebarluaskan kepada lansia dan kader posyandu lansia sebagai pedoman yang dapat dipahami oleh lansia dalam melakukan latihan. **Kesimpulan :** Sebagai media edukasi dan informasi kepada lansia dan kader posyandu lansia dalam melakukan latihan keseimbangan untuk menjaga keseimbangan dinamis lansia.

Kata Kunci : *Keseimbangan Dinamis, Latihan Single Leg Stance, Lansia, Poster*