

Nova Dwi Astuti

Nasri, M.Or

NIM : E2016034

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

Program Studi Diploma IV Fisioterapi

***FOUR SQURE STEP EXERCISE* UNTUK KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA**

INTISARI

Latar Belakang: Lansia merupakan proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan fungsi fisiologis tubuh terutama yang berpengaruh pada pengontrol keseimbangan. Kontrol keseimbangan yang kurang baik pada lansia dapat meningkatkan resiko untuk terjadinya jatuh pada lansia. Peningkatan resiko jatuh karena adanya gangguan keseimbangan berkaitan dengan keseimbangan dinamis. Untuk meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia diperlukan latihan. Adapun cara untuk meningkatkan keseimbangan dinamis lansia dengan latihan *four squre step exercise*. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan dengan cara meningkatkan sistem *vestibular*, melatih otot, melatih persendian dan melatih sistem visual. **Tujuan:** Memberikan informasi kepada praktisi fisioterapi dan lansia mengenai keseimbangan dinamis dan latihan *four square exercise*. **Metode:** Metode yang digunakan menggunakan media KIE yaitu *booklet* sebagai alat untuk informasi dan pengetahuan sekaligus sebagai media promosi kesehatan lansia mengenai keseimbangan dinamis dan latihan *four squre step exercise*. **Hasil:** Media KIE *booklet* ini akan disebarluaskan kepada praktisi fisioterapi dan lansia melalui posyandu lansia sebagai pedoman yang praktis dan mudah dipahami oleh sasaran. **Kesimpulan:** Sebagai media edukasi dan informasi kepada kepada praktisi fisioterapi dan lansia dan sebagai pedoman alternatif intervensi bagi fisioterapis dalam penanganan keseimbangan dinamis pada lansia.

Kata Kunci : *Four squre step exercise, Lansia, Keseimbangan Dinamis, Booklet*