

Restina Ratri Hasariningsih
NIM E2016037
Program Studi DIV Fisioterapi

Rini Widarti, SSt.FT., M.Or
Alinda Nur Ramadhani, S.Fis, M.K.M

BALANCE EXERCISE UNTUK MENJAGA KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA

INTISARI

Latar belakang: Lansia merupakan kelompok usia yang sensitif memiliki perubahan yang disebabkan oleh proses penuaan. Seiring bertambahnya usia, lansia akan mengalami perubahan-perubahan fisiologi antara lain kekakuan pada sendi, penurunan kekuatan otot dan gangguan persyarafan pada tubuh lansia. Pola jalan yang normal dan keseimbangan membutuhkan persendian yang dapat bergerak bebas, kekuatan otot, *visual*, *vibrasi* dan *proprioseptif* yang baik agar tidak terjatuh. **Tujuan:** Untuk menumbuhkan motivasi melakukan *Balance Exercise* mandiri dirumah dan mencegah supaya seseorang mampu menghindari hal-hal apa saja yang dapat menyebabkan penurunan keseimbangan. **Metode:** Metode yang digunakan menggunakan media Komunikasi, Informasi dan Edukasi berupa poster mengenai *Balance Exercise* sebagai media promotif Fisioterapi untuk Menjaga Keseimbangan Dinamis pada Lansia. **Hasil:** Media Komunikasi, Informasi dan Edukasi poster ini akan di tempelkan di posyandu lansia dan di publikasikan melalui blog penulis. **Kesimpulan:** Sebagai media komunikasi, informasi dan edukasi yang ditunjukkan kepada pengurus posyandu lansia kemudian *Balance Exercise* diterapkan kepada masyarakat khususnya lanjut usia yang mempunyai gangguan keseimbangan.

Kata kunci: *Gangguan Keseimbangan, Balance Exercise, Poster.*