

Sekar Listyaningrum

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

NIM : E2016043

Ipa Sari Kardi, M.Or., AIFO

Program Studi Diploma IV Fisioterapi

LATIHAN *BALANCE EXERCISE* DAN *ANKLE STRATEGY EXERCISE* UNTUK PENINGKATAN KESEIMBANGAN STATIS LANSIA

INTISARI

Latar belakang : Lansia adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas baik pria maupun wanita, yang masih aktif beraktivitas dan bekerja ataupun mereka yang tidak berdaya untuk mencari nafkah sendiri sehingga bergantung kepada orang lain untuk menghidupi dirinya. Berdasarkan karakteristik sosial masyarakat yang menganggap bahwa orang telah tua jika menunjukkan ciri fisik, seperti rambut beruban, kerutan kulit, dan hilangnya gigi. Lansia mengalami penurunan sistem muskuloskeletal. Salah satunya adalah penurunan kekuatan otot. Kekuatan jumlah daya yang dihasilkan oleh otot menurun dengan bertambahnya usia. Penurunan sistem muskuloskeletal pada lansia mempunyai peran yang sangat besar terhadap terjadinya jatuh pada lansia atau dapat dikatakan bahwa faktor penurunan sistem muskuloskeletal ini murni milik lansia yang mempunyai pengaruh terhadap keseimbangan postural. **Tujuan :** Sebagai media promotif yang berisi tentang latihan *balance exercise* dan *ankle strategy exercise* untuk peningkatan keseimbangan statis pada lansia. **Metode :** Metode yang digunakan menggunakan media KIE yaitu *booklet* sebagai alat untuk meningkatkan pengetahuan dan sebagai pedoman dalam melakukan latihan keseimbangan. **Hasil :** Media KIE *booklet* ini akan didistribusikan kepada masyarakat umum khususnya lansia melalui kegiatan posyandu ataupun dari rumah ke rumah. **Kesimpulan :** Project media KIE ini dibuat dengan tujuan sebagai media promosi, informasi dan edukasi bagi masyarakat khususnya lansia. Berdasarkan analisa situasi yang ada bahwa lanjut usia diberikan latihan *balance exercise* dan *ankle strategy exercise* untuk keseimbangan statis lansia.

Kata kunci : Lansia, *Balance Exercise*, *Ankle Strategy Exercise*, *Booklet*.

Sekar Listyaningrum

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

NIM : E2016043

Ipa Sari Kardi, M.Or., AIFO

Program Studi Diploma IV Fisioterapi

***BALANCE EXERCISE AND ANKLE STRATEGY EXERCISE EXERCISES FOR
IMPROVING STATIC BALANCE OF LADIES***

SUMMARY

Background: Elderly is someone aged 60 years and over, both male and female, who is still active and working, or those who are powerless to earn their own living so they depend on others to support themselves. Based on social characteristics, people assume that people are old if they show physical characteristics, such as gray hair, skin wrinkles, and loss of teeth. The elderly have a decreased musculoskeletal system. One of them is a decrease in muscle strength. Strength, the amount of power generated by muscles decreases with age. The decline in the musculoskeletal system in the elderly has a very big role in the occurrence of falls in the elderly or it can be said that the decline in the musculoskeletal system belongs to the elderly which has an influence on postural balance. ***Objective:*** As a promotional media that contains balance exercise and ankle strategy exercise to increase static balance in the elderly. ***Methods:*** The method used is using IEC media, namely booklets as a tool to increase knowledge and as a guide in carrying out balance exercises. ***Result:*** The KIE booklet media will be distributed to the general public, especially the elderly, through posyandu activities or from house to house. ***Conclusion:*** This IEC media project was created with the aim of being a media for promotion, information and education for the community, especially the elderly. Based on the existing situation analysis, the elderly are given balanced exercise and ankle strategy exercise for the elderly's static balance.

Keywords: Elderly, Balance Exercise, Ankle Strategy Exercise, Booklet.