

MANFAAT *CALF RAISE* UNTUK MENJAGA KESEIMBANGAN LANSIA LAKI-LAKI

Dyan Ayu Nabella, Rini Widarti

Dyanabella23@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang; Secara global terjadi peningkatan jumlah populasi penduduk lansia dari tahun ke tahun. Indonesia termasuk salah satu Negara Asia yang pertumbuhan penduduk lansianya cepat. Lansia mengalami penurunan muskuloskeletal, salah satunya adalah penurunan kekuatan otot, bertambahnya usia, penurunan sistem muskuloskeletal pada lansia mempunyai peran yang besar terhadap terjadinya jatuh pada lansia. Salah satu bentuk penanganan dari kecemasan yang mudah diakses oleh banyak orang yaitu melakukan latihan *Calf Raise*. Gerakan *Calf Raise* dipercaya dapat menjaga keseimbangan lansia.

Metode; Metode yang digunakan berupa media KIE yaitu Poster sebagai alat yang digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dari Fisioterapi kepada lansia laki-laki dalam menjaga keseimbangan. **Hasil;** Media KIE Poster ini akan disebarluaskan kepada Fisioterapi dan lansia laki-laki sebagai pedoman yang mudah dan praktis untuk melakukan intervensi. **Kesimpulan;** Sebagai media edukasi dan informasi kepada Fisioterapi dan lansia laki-laki dalam melakukan intervensi *Calf Raise* untuk menjaga keseimbangan.

Kata Kunci: *Lansia, Calf Raise, Keseimbangan, Poster.*