

**PEMBERIAN *DUAL TASK TRAINING* UNTUK
MENINGKATKAN KESEIMBANGAN
POSTURAL PADA LANSIA**

Dwi Devi Zahrotul Ulya, Asita Rohmah Mutnawasitoh, S.Tr.Ftr., M.Fis

dwidevi897@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Dengan berjalannya waktu seseorang akan berada di fase lanjut usia, bertambahnya usia akan diiringi dengan munculnya penurunan fungsi tubuh, maka akan terjadi sebuah penurunan aktivitas fisik pada lansia yang berkontribusi terhadap penurunan komposisi dan fungsi jaringan lunak pada tubuh salah satunya sistem *musculoskeletal*. Sistem *musculoskeletal* yang terjadi pada proses menua adalah berkurangnya massa otot, degenerasi miofibril, tendon menjadi mengerut dan atrofi otot. Dimana perubahan anatomi tersebut berdampak pada penurunan kekuatan otot yang mengakibatkan penurunan kemampuan lansia dalam mempertahankan keseimbangan postural tubuh. **Tujuan:** Meningkatkan pengetahuan bagi fisioterapis, mahasiswa fisioterapi dan masyarakat tentang pemberian *dual task training exercise* untuk meningkatkan keseimbangan postural pada lansia. **Metode:** metode yang digunakan menggunakan media KIE yaitu *booklet*. *Booklet* dipilih sebagai media KIE karena memiliki beberapa keunggulan. *Booklet* dibuat dengan memperhatikan pedoman dari Universitas 'Aisyiyah Surakarta. **Hasil:** Media cetak KIE berupa *booklet* ini dapat di distribusikan secara langsung kepada fisioterapis, mahasiswa fisioterapi dan lansia. **Kesimpulan:** Sebagai media promosi, informasi dan edukasi kepada fisioterapis, dan lansia tentang “Pemberian *Dual Task Training* Untuk Meningkatkan Keseimbangan Postural Pada Lansia”.

Kata kunci: *Dual Task Training Exercise*, Keseimbangan postural, Lansia.