

SHORTFOOT EXERCISE* UNTUK KESEIMBANGAN PADA REMAJA *FLATFOOT

Taufik Hidayat

mastaufik1271@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan proyeksi pusat tubuh pada landasan penunjang baik saat berdiri, duduk, transit dan berjalan. Salah satu gangguan muskuloskeletal yang sering terjadi pada remaja yaitu *flat foot*. *Flat foot* adalah bentuk telapak kaki datar yang disebabkan oleh hilangnya arkus longitudinal medial saat berdiri yang menyebabkan keseimbangan terganggu. Remaja merupakan masa pengembangan kemampuan motorik khususnya keseimbangan, sehingga dapat diberikan stimulasi dalam bentuk latihan yaitu *shortfoot exercise*. **Metode:** Metode yang digunakan menggunakan media KIE yaitu *booklet* sebagai media pembelajaran guna meningkatkan pengetahuan serta keterampilan bagi fisioterapis dan masyarakat agar lebih mengetahui latihan pada remaja *flat foot*. **Hasil:** Media KIE berupa *booklet* akan disebarluaskan ke tenaga kesehatan khususnya fisioterapi sebagai pedoman yang praktis dan mudah. **Kesimpulan:** Media *booklet* ini dapat menjadi media informasi dan edukasi kepada fisioterapi dan Masyarakat

Kata Kunci : Keseimbangan, *Flatfoot*, *Shortfoot Exercise*