

**UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN ROM AKTIF
EKSTREMITAS BAWAH DAN KEKUATAN OTOT
LANSIA MELALUI VIDEO**

Dyah Fitri Esti Utami¹, Irma Mustika Sari²
diahfitri712@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang; Proses penuaan menyebabkan penurunan fungsi fisik seperti kelemahan otot dan keterbatasan gerak, terutama pada ekstremitas bawah. Hal ini memengaruhi keseimbangan dan kemandirian lansia. Latihan *Range of Motion* (ROM) aktif terbukti dapat meningkatkan kekuatan otot dan menjaga mobilitas. WHO (2024): 727 juta jiwa, diprediksi 1,5 miliar jiwa (2050), Indonesia: angka ketergantungan 12%, Jawa Tengah: 14,59%. Latihan ini unggul karena gerakannya sederhana, aman, dapat dilakukan secara mandiri, serta efektif menjaga fleksibilitas sendi dan sirkulasi darah. Edukasi melalui media video menjadi alternatif yang menarik dan efektif sebagai upaya pengetahuan lansia. **Tujuan;** Media edukasi berupa video berjudul "Tetap Kuat di Usia Senja: Latihan ROM untuk Kekuatan Otot Kaki Lansia" untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang pentingnya latihan ROM dalam menjaga kekuatan otot ekstremitas bawah. **Metode;** Pembuatan video yang menjelaskan cara meningkatkan kekuatan otot melalui latihan *Range of Motion* (ROM). **Hasil;** Video berdurasi 7 menit 18 detik dengan ukuran file 512 MB dan akan didaftarkan HAKI sebagai bentuk perlindungan karya. **Kesimpulan;** Video edukatif ini efektif sebagai upaya pengetahuan lansia terkait latihan ROM sebagai upaya memperkuat otot ekstremitas bawah.

Kata Kunci : Lansia, *Range of Motion* (ROM), kekuatan otot