

**EDUKASI BALANCE EXERCISE TERHADAP KEKUATAN OTOT
EKSTREMITAS BAWAH PADA LANSIA
MELALUI MEDIA VIDEO**

Indah Kusuma Wardani¹, Ida Nur Imamah²

Indahkusuma422@aiska-university.ac.id

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Penurunan kekuatan otot yang terjadi pada lansia mempengaruhi mobilitas mereka dan meningkatkan risiko jatuh yang dapat berakibat fatal. Jatuh pada lansia sering kali menyebabkan patah tulang atau cedera serius yang mengharuskan perawatan medis jangka panjang. Latihan keseimbangan atau *Balance Exercise* merupakan solusi terbaik untuk meningkatkan kestabilan tubuh, terutama otot-otot penyangga tubuh bagian bawah, seperti kaki. Edukasi latihan keseimbangan pada lansia dilakukan dengan media audiovisual. **Tujuan:** sebagai informasi dalam peningkatan pengetahuan lansia tentang latihan keseimbangan dan dapat mempermudah lansia yang mengalami keterbatasan dalam membaca karena video ini disajikan dengan gambar, tulisan dan suara. **Metode:** Penyusunan video yang mendeskripsikan tentang *Balance Exercise* dan langkah-langkahnya. **Hasil:** Luaran berisi media berupa audiovisual berjudul “Gerakan Seimbang Untuk Lansia: Cegah Jatuh, Tetap Aktif Di Usia Senja!” dengan durasi 05.36 menit dan ukuran file 114,5 MB. Sudah diuji dengan 3 responden lansia dengan hasil video menarik dan mudah dipahami. **Kesimpulan:** Media audiovisual berjudul “Edukasi Balance Exercise Terhadap Kekuatan Otot Ekstremitas Bawah Pada Lansia” dapat digunakan sebagai media peningkatan pengetahuan tentang latihan keseimbangan pada lansia.

Kata kunci: *Penurunan Kekuatan Otot, Lansia, Latihan Keseimbangan, Video Audiovisual*