

ABSTRAK
**PENERAPAN *OTAGO HOME EXERCISE PROGRAMME* (OEP) UNTUK
MENCEGAH RISIKO JATUH PADA LANSIA**

Putri Qadar Rama Dania, Alinda Nur Ramadhani

[Email putriqadar8@gmail.com](mailto:putriqadar8@gmail.com)

Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

INTISARI

Latar Belakang: Proses menua adalah salah satu siklus hidup hilangnya secara perlahan kemampuan jaringan tubuh untuk mempertahankan struktur dan fungsi normal yang dialami oleh setiap manusia. Secara umum lansia akan mengalami penurunan beberapa penurunan yaitu muskuloskeletal dan neurologis apabila terjadi permasalahan tersebut menyebabkan masalah fungsi keseimbangan yang berisiko jatuh apabila tidak dicegah lansia akan mengalami konsekuensi buruk seperti kesulitan melakukan kegiatan sehari-hari, cedera, terkilir, patah tulang hingga risiko kematian. Intervensi fisioterapi yang dapat diterapkan untuk mencegah risiko jatuh yang tinggi adalah *Otago Home Exercise Programme*. Keberhasilan dari latihan ini yaitu dapat memperkuat otot ekstermitas bawah dan mengurangi angka risiko jatuh yang tinggi. **Tujuan:** Memberikan cara pencegahannya dan edukasi dapat membantu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang betapa pentingnya pencegahan jatuh pada lansia. **Metode:** media KIE berupa buku. Buku saku dipilih sebagai media KIE karena memiliki beberapa keunggulan. **Hasil:** Buku saku yang berjudul “Penerapan *Otago Home Exercise Programme* (OEP) Untuk Mencegah Risiko Jatuh Pada Lansia”. **Kesimpulan:** Buku saku yang berjudul “Penerapan *Otago Home Exercise Programme* (OEP) Untuk Mencegah Risiko Jatuh Pada Lansia” dipilih sebagai media promosi kesehatan dengan sasaran lansia dan anggota keluarga lansia atau pendamping lansia.

Kata Kunci: lansia, risiko jatuh, *otago home exercise programme*, keseimbangan