

ABSTRAK

PENERAPAN *ANKLE STRATEGY EXERCISE* DAN *TANDEM WALKING EXERCISE* UNTUK PENINGKATAN KESEIMBANGAN LANSIA

Yanuar Danu Mahendra, Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis

Email yanuardanu2222@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

INTISARI

Latar Belakang: Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami penurunan fungsi fisiologis, termasuk keseimbangan tubuh, yang meningkatkan risiko jatuh dan dapat berdampak serius pada kesehatan fisik maupun psikologis. Data menunjukkan bahwa lebih dari 49% lansia di Indonesia mengalami jatuh, dan sekitar 68% disebabkan oleh gangguan keseimbangan. Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi preventif berupa latihan yang dapat meningkatkan kemampuan postural dan mengurangi risiko jatuh. **Tujuan** untuk mengembangkan media edukasi berbasis video mengenai penerapan *Ankle Strategy Exercise* dan *Tandem Walking Exercise* sebagai upaya peningkatan keseimbangan pada lansia. **Metode** yang digunakan adalah desain deskriptif dengan pendekatan pembuatan media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE). **Hasil** menunjukkan bahwa video tersebut dinilai mudah dipahami, aplikatif, dan mampu memotivasi lansia untuk melakukan latihan secara mandiri. **Simpulan** dari penelitian ini adalah bahwa media edukasi video ini efektif sebagai sarana edukatif untuk mendukung peningkatan keseimbangan dan pencegahan risiko jatuh pada lansia.

Kata kunci: lansia, keseimbangan, *ankle strategy exercise*, *tandem walking exercise*, video edukasi