PENERAPAN LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT EKSTREMITAS BAWAH PADA LANSIA

Angel Hufadz Mabrury, Dita Mirawati, S. Tr.Ftr., M.Fis
angelhufadz25@gmail.com
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Penurunan kekuatan otot ekstremitas bawah merupakan salah satu masalah yang sering terjadi pada lansia dan berkontribusi terhadap meningkatnya risiko jatuh. Kelemahan otot tungkai menyebabkan gangguan keseimbangan serta penurunan kemampuan fungsional dalam aktivitas sehari-hari. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kekuatan otot ekstremitas bawah adalah latihan *resistance band*. Penggunaan *resistance band* memberikan beban progresif yang mampu merangsang kontraksi otot secara efektif, sehingga dapat meningkatkan kekuatan otot dan stabilitas tubuh. **Tujuan**: Meningkatkan pengetahuan bagi lansia tentang penerapan latihan *resistance band* terhadap peningkatan kekuatan otot ekstremitas bawah. **Metode**: Media KIE berupa *video* edukasi dibuat berdasarkan tinjauan pustaka dan jurnal ilmiah. *Video* menampilkan beberapa gerakan latihan *resistance band* kemudian *video* diuji coba pada 3 responden lansia di Desa Pilang, Masaran, Sragen. **Hasil**: Kegiatan edukasi dengan media *video* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia mengenai latihan *resistance band.* Lansia lebih memahami tujuan, manfaat serta cara melakukan latihan *resistance band.* **Kesimpulan**: Sebagai media promosi, informasi dan edukasi terhadap lansia tentang “Penerapan Latihan *Resistance Band* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Ekstremitas Bawah Pada Lansia”.

Kata Kunci: Resistance Band, Kekuatan Otot Ekstremitas Bawah, Lansia