PENERAPAN LATIHAN ANKLE STRATEGY DAN WEIGHT SHIFTING UNTUK PENCEGAHAN RISIKO JATUH PADA LANSIA

[1]Fatih Ijlal Ihsan Anas, [2]Dita Mirawati

Anasf4189@gmail.com

[1]Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: proses penuaan pada lansia menyebabkan penurunan fungsi sistem musculoskeletal, neuromuskular, dan sensorik yang berdampak pada menurunnya keseimbangan serta meningkatnya risiko jatuh. Jatuh pada lansia dapat menimbulkan cedera serius hingga kematian, sehingga diperlukan upaya preventif untuk meningkatkan keseimbangan tubuh. **Tujuan:** karya ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada lansia mengenai manfaat serta cara melakukan latihan *ankle strategy* dan *weight shifting* dalam meningkatkan keseimbangan dan mencegah risiko jatuh. **Metode:** metode yang digunakan adalah penyusunan media komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) dalam bentuk video edukasi melalui tahap praproduksi, produksi, dan pascaproduksi. Media ini berisi penjelasan materi dan demonstrasi latihan yang dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia. **Hasil:** Media video KIE yang dihasilkan mampu menyajikan informasi secara jelas dan mudah dipahami mengenai latihan *ankle strategy* dan *weight shifting*, sehingga dapat digunakan sebagai panduan latihan keseimbangan bagi lansia. **Kesimpulan:** Edukasi melalui media video mengenai latihan *ankle strategy* dan *weight shifting* dapat menjadi sarana yang efektif dalam meningkatkan dalam meningkatkan pemahaman lansia serta membantu meningkatkan keseimbangan tubuh sehingga risiko jatuh dapat diminimalkan.

Kata Kunci: Lansia, Keseimbangan, Risiko Jatuh, *Ankle Strategy*, *Weight Shifting*, KIE.