ABSTRAK

EDUKASI PENERAPAN KOMBINASI *SQUARE STEPPING EXERCISE* DENGAN *TANDEM WALKING* UNTUK MENURUNKAN RISIKO JATUH PADA LANSIA

Irma Yunita, Alinda Nur Ramadhani

Email irmayunitaa1604@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Penuaan merupakan fase alami yang menyebabkan penurunan kemampuan jaringan secara perlahan untuk mempertahankan fungsi normalnya. Perubahan fisiologis pada sistem muskuloskeletal, seperti penurunan kekuatan otot dan keseimbangan, meningkatkan risiko jatuh pada lansia. Prevalensi jatuh secara global diperkirakan mencapai hampir 684.000 jiwa setiap tahunnya. Di Indonesia, prevalensi jatuh pada lansia berusia 65 tahun mencapai 67,1%, di mana sekitar 30% lansia yang tinggal di rumah mengalami jatuh dan separuhnya mengalami jatuh berulang. **Tujuan:** Untuk memberikan edukasi melalui media buku saku mengenai penerapan kombinasi *Square Stepping Exercise* (SSE) dengan *Tandem Walking* sebagai upaya preventif untuk meningkatkan kesadaran dan menurunkan risiko jatuh pada lansia. **Metode:** Proyek ini menghasilkan luaran berupa media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) berbentuk buku saku. Metode latihan yang diangkat meliputi *Square Stepping Exercise*, yaitu latihan melangkah pada pola kotak persegi untuk meningkatkan keseimbangan dinamis dan *Tandem Walking*, yaitu berjalan dalam satu garis lurus dengan tumit menyentuh jari kaki untuk meningkatkan kekuatan otot *quadriceps* dan stabilitas postural. **Hasil:** Media edukasi buku saku yang dihasilkan dapat membantu lansia, keluarga, maupun pendamping dalam memperoleh informasi latihan yang tepat. Berdasarkan kajian jurnal terkait, penerapan SSE dan *Tandem Walking* terbukti secara signifikan dapat meningkatkan keseimbangan dan menurunkan risiko jatuh pada lansia.

Kata Kunci: Lansia, Risiko Jatuh, *Square Stepping Exercise*, *Tandem Walking*.