INTERVENSI PEMBERIAN *OTAGO EXERCISE* UNTUK PENINGKATAN KESEIMBANGAN PADA LANSIA

Putra Aditya Utama[1], Cahyo Setiawan [2]
Putraadityautama472@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar belakang : Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun atau lebih yang mengalami proses penuaan secara alami sehingga terjadi penurunan kemampuan fisik, biologis, psikologis. Penurunan keseimbangan pada lansia merupakan masalah umum yang berkaitan dengan proses penuaan fisiologis. *OEP* adalah program latihan yang mengombinasikan penguatan otot, latihan keseimbangan, dan latihan berjalan. Penelitian yang dilakukan terhadap 100 lansia menunjukkan bahwa pelaksanaan *OEP* sebanyak tiga kali seminggu selama tiga bulan memberikan peningkatan yang signifikan pada keseimbangan statis dan dinamis, kekuatan otot, kemampuan aktivitas sehari-hari, serta menurunkan risiko jatuh. **Tujuan :** untuk meningkatkan stabilitas postural, memperbaiki kemampuan berjalan, serta menurunkan risiko jatuh pada lansia **Metode :** penyusunan video yang mendeskripsikan tentang Pemberian *Otago Exercise Programme* untuk Peningkatan Keseimbangan pada Lansia. **Hasil** : Hasil implementasi menunjukkan bahwa setelah menonton media video edukasi *Otago Exercise Programme,* ketiga responden lansia memahami dan mengerti materi yang disampaikan terkait latihan Otago Exercise Programme. Hal ini ditunjukkan dengan kemampuan responden dalam mempraktikkan kembali gerakan yang telah diberikan. **Kesimpulan :** media video audio visual " Intervensi Pemberian *Otago Exercise Programme* untuk Peningkatan Keseimbangan pada Lansia " terbukti dapat menjadi alat edukatif yang efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia, khususnya tentang pemberian intervensi *Otago Exercise Programme* pada lansia.

Kata Kunci: Video, intervensi OEP, lansia, keseimbangan