ABSTRAK

PENERAPAN PENERAPAN *INTRINSIC FOOT MUSCLE TRAINING* DAN *LOWER EXTREMITY RESISTANCE* TERHADAP STABILITAS POSTURAL PADA LANSIA

Rohsawati Mawardany, Asita Rohmah Mutnawaitoh

Rohsawati28@gmail.com

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

INITASI

Latar Belakang: Lansia adalah seseorang yang berusia di atas 60 tahun. Salah satu permasalahan kesehatan pada lansia adalah adanya penyakit degeneratif yaitu kemunduran jaringan atau organ seiring berjalannya waktu, salah satunya pada sistem muskuloskeletal seperti penurunan kekuatan otot dan gangguan keseimbangan. Stabilitas postur atau *postural stability*, adalah kondisi yang membuat tubuh dapat tetap stabil dan tidak bergerak saat berdiri, berjalan, atau melakukan aktivitas lainnya. Kemampuan ini dipengaruhi oleh gabungan antara otot, saraf, dan struktur tulang yang berfungsi untuk mempertahankan posisi tubuh. Namun, kurangnya latihan adalah penyebab utama dari penurunan stabilitas ini. **Tujuan**: Pembuatan media Komunikasi, Informasi, Edukasi (KIE) mengenai “Penerapan *Intrinsic Foot Muscle Training* Dan *Lower Extremity Resistance* Terhadap Stabilitas Postural Pada Lansia”. **Metode**: Metode yang digunakan menggunakan media KIE yaitu video sebagai alat untuk media promosi dan informasi pada masyarakat. **Hasil**: Media KIE berupa video tersebut akan disebar luaskan diyoutube untuk lansia atau masyarakat yang mengalami penurunan stabilitas postural. **Kesimpulan**: media KIE digunakan untuk media promosi, komunikasi informasi edukasi terhadap lansia mengenai “Penerapan *Intrinsic Foot Muscle Training* Dan *Lower Extremity Resistance* Terhadap Stabilitas Postural Pada Lansia”

Kata Kunci: *Intrinsic Foot Muscle Training, Lower Extremity Resistance,* Stabilitas Postural, Lansia