EFEKTIVITAS STEP MARCHING EXERCISE DALAM MENGURANGI RESIKO JATUH PADA LANSIA

Soraya Ismi Nur Azizah[1], Dita Mirawati[2]

INTISARI

Latar Belakang: Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami proses degeneratif yang berdampak pada penurunan sistem muskuloskeletal dan neurologis, sehingga menyebabkan berkurangnya kekuatan otot ekstremitas bawah serta gangguan kontrol postural. Kondisi ini menurunkan kemampuan keseimbangan dan secara signifikan meningkatkan risiko jatuh pada lansia.**Tujuan**: study ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *step marching exercise* dalam mengurangi risiko jatuh pada lansia dengan meningkatkan keseimbangan dan kekuatan otot ekstremitas bawah.**Metode**: Metode yang digunakan adalah penggunaan media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) berupa *booklet*. *Booklet* dipilih sebagai alat media edukasi karena memiliki beberapa keunggulan dalam menyampaikan informasi secara visual dan terstruktur. Media ini disusun dengan memperhatikan panduan dari Universitas 'Aisyiyah Surakarta.**Hasil** Hasil dari study ini adalah sebuah media cetak berupa booklet yang dapat didistribusikan secara langsung kepada fisioterapis, mahasiswa fisioterapi, dan lansia sebagai panduan latihan yang sistematis, **Kesimpulan** booklet ini dapat digunakan sebagai sarana promosi, informasi, dan edukasi yang efektif bagi fisioterapis dan lansia. Disimpulkan bahwa *step marching exercise* merupakan salah satu pilihan latihan yang sederhana, efektif, dan aman untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai serta menurunkan risiko jatuh dalam upaya meningkatkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan

Kata kunci: Kekuatan otot tungkai, lansia, *step marching exercise*, risiko jatuh