TANDEM WALKING EXERCISE SEBAGAI UPAYA MENJAGA KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA MELALUI MEDIA VIDEO

Rina Ambar Wati[1], Riyani Wulandari[2]
rinaambar78@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

RINGKASAN

Latar Belakang : Lanjut usia (lansia) merupakan rentan usia mengalami gangguan keseimbangan yang dapat meningkatkan resiko jatuh yang berdapak cidera fisik, penurunan kualitas hidup hingga ketergantungan dalam aktivitas sehari- hari. Prevalensi kejadian jatuh pada lansia di seluruh dunia mencapai 26,5%, sedangkan di Indonesia sebesar 67,1% dengan 31-48%. Salah satu upaya *non*-farmakologis yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keseimbangan dinamis adalah *tandem walking exercise,*yaitu latihan berjalan lurus dengan posisi tumit menyentuh ujung jari kaki lainnya secara bergantian. **Tujuan :** Menghasilkan luaran media komunikasi informasi dan edukasi dalam bentuk media video animasi menarik yang bertujuan untuk memberikan informasi kepada masyarakat khususnya lansia. **Metode:** Pengembangan media ini menggunakan aplikasi *CorelDraw. AI Gemini, AI Hailuo* dan *Capcut* melalui tahap perencanaan. **Hasil :** Media video animasi berdurasi 4 menit 31 detik dengan ukuran file 162 MB. Video memuat informasi mengenai pengertian, manfaat, tujuan, serta langkah-langkah pelaksanaan *tandem walking exercise* yang disajikan melalui kombinasi gambar,animasi, teks, dan audio yang menarik. **Kesimpulan:** Media video dengan judul ''Jaga Keseimbangan Hari Tua dengan Latihan *Tandem*'' dapat dijadikan media informasi serta dalam meningkatkan motivasi lansia untuk meningkatkan keseimbangan tubuh secara mandiri.

Kata Kunci : *Lansia, Keseimbangan Dinamis, Tandem Walking Exercise,*