

## ABSTRAK

**Judul:** Penatalaksanaan Fisioterapi Dengan Metode Senam Bugar Lansia Indonesia Untuk Meningkatkan Keseimbangan Lansia.

**Latar Belakang:** kehidupan manusia secara alamiah akan mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan sesuai dengan bertambahnya usia karena adanya penambahan usia, manusia akan mengalami penurunan fungsi organ tubuh salah satunya yaitu penurunan keseimbangan yang menjadi salah satu faktor resiko jatuh pada lansia. Fisioterapi pada kasus ini memiliki peran dalam menjaga dan meningkatkan keseimbangan pada lansia dengan metode Senam lansia yang merupakan salah satu olahraga yang sesuai untuk lansia karena bentuk dari komponen-komponen fisik salah satunya yaitu keseimbangan.

**Tujuan:** Untuk mengetahui apakah latihan dari senam bugar lansia indonesia dapat meningkatkan keseimbangan pada lansia.

**Metode penelitian:** Jenis penelitian ini yang digunakan dalam melakukan penulisan laporan tugas akhir ini adalah dengan menggunakan *study case*.

**Hasil:** Penatalaksanaan fisioterapi untuk meningkatkan keseimbangan dengan metode senam bugar lansia indonesia pada pasien lansia sebanyak 8 kali pertemuan selama waktu 4 minggu didapat hasil dapat meningkatkan keseimbangan statis dan dinamis pada lansia.

**Kesimpulan:** Modalitas senam bugar lansia indonesia dapat meningkatkan keseimbangan statis dan dinamis pada lansia.

**Kata kunci :** *Lansia, Senam, Keseimbangan, Statis, Dinamis.*