

**LITERATURE REVIEW : PENGARUH *RESISTANCE EXERCISE* DENGAN MENGGUNAKAN *ELASTIC BAND* UNTUK EKSTREMITAS BAWAH TERHADAP KESEIMBANGAN PADA LANJUT USIA**

**Faika Nurkomala**

**Abstrak**

Keseimbangan adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu dalam mempertahankan posisi tubuhnya. *Resistance Exercise* menggunakan *elastic band* merupakan bentuk latihan yang memungkinkan kekuatan otot dapat meningkat secara maksimal. Lanjut usia dalam kehidupannya mengalami kemunduran baik secara fisik, mental ataupun sosial. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *resistance exercise* menggunakan *elastic band* untuk ekstremitas bawah terhadap keseimbangan pada lanjut usia. Metode yang digunakan dalam penelitian ini berupa literatur *review* yang mengumpulkan beberapa sumber data, menggunakan data elektronik yang bersumber dari *Google Scholar* dan *Pubmed*. Sampel penelitian menggunakan 6 artikel yang dipilih sesuai dengan kriteria yang ditentukan. Penilaian kualitas metodologi dalam penelitian ini menggunakan *Scimago Journal & Country Rank (SJR)*. Setelah dilakukan analisis data diperoleh kesimpulan bahwa *resistance exercise* menggunakan *elastic band* untuk ekstremitas bawah berpengaruh terhadap keseimbangan. Jadi, *resistance exercise* menggunakan *elastic band* untuk ekstemitas bawah memberikan peningkatan kekuatan otot untuk ektremitas bawah yang dimana itu dapat mempengaruhi peningkatan keseimbangan bagi lanjut usia.

**Kata kunci** : Resiko Jatuh, *Propioseptif*, *Somatosensori*, Terapi Latihan

# **LITERATURE REVIEW : THE EFFECT OF RESISTANCE EXERCISE WITH USING ELASTIC BAND FOR LOWER EXTREMITIES ON BALANCE FOR ELDERLY PEOPLE**

**Faika Nurkomala**

## **Abstract**

Balance is the ability possessed by everyone in maintaining their position. Resistance training uses a rubber band that forms muscles that can enlarge muscles. Elderly in his life, physical, mental and social setbacks. This study was conducted to determine the effect of resistance training using a rubber band for the lower extremities on balance in the elderly. The method used in this study consisted of a literature review that collected several data sources, using electronic data sourced from Google Scholar and Pubmed. The research sample uses 6 articles selected according to specified criteria. Assessment of the quality of research in this study uses the Scimago Journal & Country Rank (SJR). After analyzing the data, it was concluded that resistance training using rubber bands for lower extremities contributes to balance. Thus, resistance training using a rubber band for the lower extremities provides increased muscular strength to lower extremities which can increase balance efficiency to improve further.

**Keywords:** Risk Of Falling, Propioseptif, Somatosensory, Exercise Therapy