

# Pengaruh Latihan Keseimbangan Fisik terhadap Keseimbangan Tubuh Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wilayah Pemda DKI Jakarta = The Effect of physical balance exercise to postural balance in older people at Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) in Pemda Region DKI Jakarta

Raden Siti Maryam, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=128267&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Keseimbangan tubuh pada lansia dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan keseimbangan fisik secara teratur untuk meningkatkan kekuatan otot ekstremitas bawah, daya tahan dan kelenturan sendi sehingga secara tidak langsung dapat mencegah terjadinya jatuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan keseimbangan fisik terhadap keseimbangan tubuh lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wilayah Pemda DKI Jakarta. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen Semu dengan desain nonequivalent pretest-posttest with control group. Pengambilan sampel dilakukan secara acak dan didapatkan 73 lansia sebagai responden dimana 36 lansia pada kelompok intervensi dan 37 lansia pada kelompok kontrol. Instrumen penilaian keseimbangan menggunakan skala keseimbangan Berg. Latihan keseimbangan fisik dilaksanakan 3 kali seminggu selama 6 minggu. Analisis data menggunakan uji-t dan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keseimbangan tubuh lebih baik pada lansia sesudah diberikan latihan keseimbangan pada kelompok intervensi ( $p < 0,05$ ). Keseimbangan tubuh lebih baik pada lansia sesudah diberikan latihan keseimbangan fisik pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol ( $p < 0,05$ ). Gangguan keseimbangan terjadi pada kelompok kontrol dengan usia lebih dari 80 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan kurang melakukan aktivitas fisik. Ada pengaruh latihan keseimbangan fisik terhadap keseimbangan tubuh lansia ( $p < 0,05$ ) dimana pada kelompok intervensi terjadi peningkatan yang bermakna 7 item dari 14 item penilaian keseimbangan. Kebijakan panti terkait penerapan bentuk intervensi latihan keseimbangan tanpa mengabaikan aktivitas fisik yang telah ada dan memaksimalkan peran perawat dan petugas sosial diperlukan untuk meningkatkan keseimbangan dan mencegah risiko jatuh pada lansia.

.....Postural balance in older people can be improved by physical balance exercise regularly to improve muscle leg strength, endurance and joint flexibility, so the risk of fall can be prevented. This Research aimed to know influence of physical balance exercise at Panti Sosial Tresna Werdha in Pemda Region DKI Jakarta. A quasi experimental with nonequivalent pretest-posttest with control group design were used in this study. Seventy three sample was taken by randomization, consist of thirtysix older people of interventions group and thirtyseven older people of control group. Instrument of balance assessment uses Berg Balance Scale. Postural stability exercise is executed 3 times a week for 6 week. Data analysis uses independent and dependent t-test and multiple linear regression. The result of the study showed that postural balance much better in older people after given balance exercise at intervention group ( $p < 0,05$ ). Postural balance much better in older people after given balance exercise at intervention group compared to control group ( $p < 0,05$ ). Balance disorder happens at control group with age more than 80 year, woman, and less conduct physical activity. There is influence of physical balance exercise to postural balance in older people ( $p < 0,05$ ) where at intervention group showed significant improvement on 7 of 14 items in the Berg Balance Scale. Panti

policy caught in applying of intervention form balance exercise without disregard physical activity that already there is and maximize nurse role and social worker are needed to improve balance and prevent risk falls in older people.