

ABSTRAK

Pengaruh Kombinasi Latihan Keseimbangan dan Jalan Tandem terhadap Peningkatan Keseimbangan pada Lansia di Panti Werdha

Maretha Salsabilla Nazhifah¹, Ach. Arfan Adinata², Mohammad Najib³,
Adin Mu'afiro⁴

Email : maretha.nazhifah@gmail.com

Latar Belakang : Gangguan keseimbangan merupakan faktor risiko utama jatuh pada lansia yang dapat menurunkan kualitas hidup, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kombinasi latihan keseimbangan dan jalan tandem terhadap peningkatan keseimbangan lansia.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode *quasy experiment* dengan rancangan *pre test post test control group design*. Sampel berjumlah 32 lansia yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Variabel independen adalah kombinasi latihan keseimbangan dan jalan tandem, sedangkan variabel dependen adalah tingkat keseimbangan yang diukur menggunakan *Time Up and Go Test* (TUGT). Analisis statistik menggunakan Uji *Paired t-Test*, *Wilcoxon Sign Rank Test*, dan *Mann Whitney U* dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

Hasil : Rata-rata tingkat keseimbangan lansia di kelompok intervensi sebelum diberi kombinasi latihan keseimbangan dan jalan tandem adalah 21,35 detik atau mobilisasi tidak stabil, sedangkan setelah intervensi menjadi 16,01 detik atau mobilisasi baik ($p=0,000$). Rata-rata tingkat keseimbangan lansia di kelompok kontrol sebelum dan setelah tanpa diberi kombinasi latihan keseimbangan dan jalan tandem adalah 26,67 detik dan 25,38 detik, keduanya termasuk dalam kategori mobilisasi tidak stabil ($p=0,326$). Perbedaan selisih rata-rata tingkat keseimbangan sebesar 5,33 pada kelompok intervensi dan 1,28 pada kelompok kontrol yang menunjukkan peningkatan keseimbangan lebih signifikan terjadi pada kelompok intervensi ($p=0,002$).

Kesimpulan : Kombinasi latihan keseimbangan dan jalan tandem terbukti efektif meningkatkan keseimbangan lansia, serta berpotensi menurunkan risiko jatuh dan meningkatkan kualitas hidup.

Kata kunci : Keseimbangan Lansia, Kombinasi, Latihan Keseimbangan, Jalan Tandem

ABSTRACT

The Effect of a Combination of Balance Exercises and Tandem Walking on Balance Improvement in the Elderly at Nursing Homes

*Maretha Salsabilla Nazhifah¹, Ach. Arfan Adinata², Mohammad Najib³,
Adin Mu'afiro⁴*

Email : maretha.nazhifah@gmail.com

Introduction : Balance disorders are a major risk factor for falls in the elderly and can reduce quality of life. This study aims to analyze the effect of a combination of balance exercises and tandem walking on improving balance in the elderly.

Methods : This study used a quasi-experimental method with a pre-test post-test control group design. A total of 32 elderly participants were selected using purposive sampling. The independent variable was the combination of balance exercises and tandem walking, while the dependent variable was the level of balance measured using the Timed Up and Go Test (TUGT). Statistical analysis was performed using the Paired t-Test, Wilcoxon Sign Rank Test, and Mann Whitney U Test with a significance level of $p < 0.05$.

Results : The average balance level of elderly individuals in the intervention group before receiving the combination of balance exercise and tandem walking was 21.35 seconds, categorized as unstable mobility, and improved to 16.01 seconds after the intervention, indicating good mobility ($p=0.000$). In the control group, the average balance level before and after the intervention without the combination of balance exercise and tandem walking was 26.67 seconds and 25.38 seconds, respectively, both classified as unstable mobility ($p=0.326$). The difference in the average balance improvement was 5.33 seconds in the intervention group and 1.28 seconds in the control group, indicating that the intervention group experienced a more significant improvement in balance ($p=0.002$).

Conclusion : The combination of balance exercises and tandem walking is proven to be effective in improving balance in the elderly, and has the potential to reduce the risk of falls and enhance quality of life.

Keywords : Elderly Balance, Combination, Balance Exercise, Tandem Walking