

ABSTRAK

Pengaruh Balance Exercise Terhadap Keseimbangan Postural Pada Lansia Di Wilayah Kelurahan Pondok Ranggon RW 04 Jakarta Timur Tahun 2021

Alivia Octa Wijaya

2021

Universitas Bhakti Kencana Jakarta

Lansia akan mengalami gangguan keseimbangan yang disebabkan oleh penurunan massa otot ditandai dengan perlukaan hingga fraktur pada ekstremitas bawah akibat dari jatuh. Angka kejadian jatuh di Panti Sosial Tresba Werdha Budi Mulia Jakarta Timur sebanyak (44,1%). Tujuan penulisan untuk mengetahui pengaruh setelah dilakukan intervensi *balance exercise* terhadap keseimbangan postural pada lansia di wilayah kelurahan pondok ranggon RW 04 dengan mengambil 6 responden. Menggunakan metode penelitian *pre-eksperimen* dengan desain penelitian *one group pretest and posttest*. Metode pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Menggunakan variabel dependen yaitu balance exercise dan variabel independen yaitu keseimbangan postural. Terjadi peningkatan keseimbangan lansia setelah dilakukan implementasi *balance exercise* dengan nilai sebelum intervensi 42,16 dan setelah intervensi 49,83 dengan peningkatan rata-rata 8. Terdapat hubungan *balance exercise* dengan peningkatan keseimbangan postural pada lansia ($p\text{ value} = 0.015 < 0.05$). *Balance exercise* dapat meningkatkan keseimbangan khususnya pada ekstremitas bawah yang akan mengalami peningkatan massa otot. Keseimbangan postural dapat dilakukan dengan *balance exercise* selama 2 kali dalam seminggu.

Kata Kunci : *Balance Exercise*, Keseimbangan Postural, Lansia

ABSTRACT**The Effect of Balance Training on Posture Balance in the Elderly in the
Kelurahan Pondok Ranggon RW 04 East Jakarta in 2021****Alivia Octa Wijaya****2021****Bhakti Kencana University Jakarta**

The elderly will experience balance disorders caused by a decrease in muscle mass which is characterized by injuries to fractures in the lower extremities due to falls. The incidence of falling at the Tresna Werdha Budi Mulia Social Home in East Jakarta was (44.1%). The purpose of writing is to determine the effect after the balance exercise intervention on postural balance in the elderly in the village area of Pondok Ranggon RW 04 by taking 6 respondents. Using pre-experimental research method with one group pretest and posttest research design. The sampling method used purposive sampling. Using the dependent variable, namely balance exercise and the independent variable, namely postural balance. There was an increase in the balance of the elderly after the implementation of balance exercise with a value before intervention of 42.16 and after intervention of 49.83 with an average increase of 8. There is a relationship between balance exercise and improving postural balance in the elderly ($p \text{ value} = 0.015 < 0.05$). Balance exercise can improve balance, especially in the lower extremities which will experience an increase in muscle mass. Postural balance can be done with balance exercise 2 times a week.

Keywords: Balance Exercise, Postural Balance, Elderly