


Edukasi Latihan Keseimbangan Sebagai Upaya Meningkatkan Kestabilan Tubuh Pada Lansia

Gracia Herni Pertiwi^{1*}, Yovita Erin Sastrini²

^{1,2}STIKES Dirgahayu Samarinda

E-mail: pertiwi.gh@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1485>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 30 Juny 2025

Revised: 03 July 2025

Accepted: 09 July 2025

Kata Kunci:

Edukasi, Latihan Keseimbangan, Kestabilan Tubuh, Lansia

Keywords:

Education, Balance Exercise, Body Stability, Elderly



ABSTRACT

Pada orang yang telah berusia lanjut secara alami mengalami proses penuaan dan penurunan massa otot hingga 30-40%. Penurunan massa otot ini berhubungan dengan kelemahan, defisit keseimbangan dan gaya berjalan yang tidak stabil yang menyebabkan jatuh. Lansia perlu memperhatikan latihan yang sesuai dengan kemampuan mobilitasnya karena pada umumnya latihan kekuatan seperti latihan aerobik dengan mobilitas yang tinggi akan menyulitkan para lansia untuk mengikuti gerakan-gerakannya. Latihan keseimbangan merupakan latihan yang disarankan untuk membantu menjaga kestabilan tubuh, meningkatkan kekuatan otot tungkai bawah, meningkatkan ketangkasan dan kecepatan serta memperbaiki koordinasi kaki, tangan dan mata sehingga risiko jatuh dapat dicegah. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan edukasi latihan keseimbangan sebagai upaya meningkatkan kestabilan tubuh pada lansia. Metode pelaksanaannya adalah menggunakan kuesioner yang dibagikan sebelum dan sesudah edukasi tentang latihan keseimbangan. Hasil post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan sebesar 50% dalam kategori baik, 31% cukup dan 19% dalam kategori kurang. Terdapat peningkatan pemahaman peserta tentang latihan keseimbangan untuk lansia

Older people naturally experience aging and a 30-40% decrease in muscle mass. This decrease in muscle mass is associated with weakness, balance deficits and unsteady gait leading to falls. The elderly need to pay attention to exercises that are suitable for their mobility abilities because in general strength training such as aerobic exercise with high mobility will make it difficult for the elderly to follow the movements. Balance training is a recommended exercise to help maintain body stability, increase lower limb muscle strength, increase agility and speed and improve coordination of the feet, hands and eyes so that the risk of falls can be prevented. The purpose of this activity is to provide education on balance training as an effort to improve body stability in the elderly. The implementation method is to use a questionnaire that is distributed before and after education about balance training. The post-test results showed a significant increase of 50% in the good category, 31% in the fair category and 19% in the poor category. There is an increase in participants' understanding of balance training for the elderly.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



How to Cite: Gracia Herni Pertiwi et al (2025). Edukasi Latihan Keseimbangan Sebagai Upaya Meningkatkan Kestabilan Tubuh Pada Lansia, 4(1) 895-898 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1485>

PENDAHULUAN

Keseimbangan menjadi salah satu bagian penting dari aktivitas sehari-hari pada orang dewasa yang berusia lanjut. Keseimbangan yang baik pada lanjut usia akan melatih mereka untuk mandiri, tetap produktif dan semakin proaktif dalam kehidupannya dalam melakukan aktivitasnya seperti bekerja, bepergian dan bahkan melakukan kegiatan di dalam maupun di luar rumah (Thiamwong, Ladda;

Suwanno, Jom., 2014), sebaliknya bila keseimbangan tubuh pada lansia tidak terkontrol akan menyebabkan risiko terjatuh karena ketidakmampuan lansia mempertahankan titik gravitasinya untuk berdiri tegak.

Pada orang yang telah berusia lanjut, mereka secara alami mengalami proses penuaan dan penurunan massa otot hingga 30-40%. Penurunan massa otot ini berhubungan dengan kelemahan, defisit keseimbangan dan gaya berjalan yang tidak stabil yang menyebabkan jatuh. (Malasari, S., Sutriani & Irwan, A. M. (2022). Di beberapa kasus, latihan kekuatan atau latihan aerobik membutuhkan mobilitas yang tinggi untuk melakukan gerakan-gerakannya, sedangkan pada umumnya orang yang sudah berusia lanjut dengan tingkat mobilitas yang rendah akan kesulitan melakukan latihan ini. Oleh sebab itu, diperlukan latihan yang sesuai dengan tingkat kemampuan mobilitas lanjut usia namun memberikan manfaat yang sama.

Ketidakseimbangan dapat diatasi dan dicegah dengan cara memberikan latihan keseimbangan atau latihan koordinasi yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai bawah. Latihan keseimbangan bagi orang dengan lanjut usia dapat membantu menjaga kestabilan tubuh, meningkatkan ketangkasan dan kecepatan serta memperbaiki koordinasi kaki, tangan dan mata sehingga risiko jatuh dapat dicegah. Selain itu, latihan keseimbangan yang dilakukan secara rutin dapat mengoptimalkan kemampuan lansia dan mencegah dari dampak akibat ketidakmampuan. Berbagai unsur gerakan yang akan dilatih meliputi 6 dari 7 bentuk gerakan yaitu; *Forward Stepping, Side or lateral stepping, Backward Stepping, Forward Stepping, Forward Crossover, Backward Crossover, Grapevine.*

METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode edukasi melalui kegiatan penyuluhan dan demonstrasi. Jumlah peserta dalam kegiatan ini adalah 16 anggota keluarga yang tinggal di wilayah / Stasi Girirejo – Benanga, yang sebelumnya belum pernah mendapatkan edukasi tentang latihan keseimbangan untuk lansia. Kegiatan ini terdiri dari pemberian edukasi, mendemonstrasikan latihan keseimbangan secara langsung dan terdapat sesi diskusi terkait dengan materi latihan keseimbangan. Indikator keberhasilan dalam pelaksanaan program pengabdian ini adalah keaktifan dan keikutsertaan dalam mendemonstrasikan kembali secara bersama-sama latihan keseimbangan yang telah dilatih. Evaluasi dari kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan analisis distribusi frekuensi, untuk menilai perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi dan demonstrasi latihan keseimbangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Stasi Girirejo – Benanga telah selesai dilaksanakan, dan berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan terdapat peningkatan pengetahuan pada peserta yang mengikuti edukasi tentang latihan keseimbangan untuk lansia. Beberapa tahapan yang telah dilakukan dalam mempersiapkan seluruh rangkaian kegiatan ini adalah kegiatan dimulai dengan menyiapkan materi berupa leaflet dan alat / bahan yang diperlukan untuk membantu kelancaran dalam pemberian edukasi dan latihan keseimbangan pada peserta kegiatan. Sasaran pada kegiatan ini adalah keluarga yang memiliki anggota keluarga yang telah berusia lanjut. Selanjutnya adalah tahap pelaksanaan kegiatan edukasi tentang pentingnya latihan keseimbangan, tujuan, manfaat dan cara melakukan latihan keseimbangan untuk lansia serta mendemonstrasikan latihan keseimbangan secara bersama-sama. Kemudian dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab terkait dengan materi yang telah diberikan. Pada tahap akhir dari kegiatan pengabdian ini, petugas mengevaluasi keberhasilan dari pemberian edukasi yang telah disampaikan dan latihan keseimbangan yang telah didemonstrasikan. Evaluasi dilakukan untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah berpartisipasi dalam kegiatan edukasi. Hasil Perbandingan dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Pengetahuan Peserta tentang Latihan Keseimbangan untuk Lansia

Kategori Pengetahuan	<i>Pre-test</i> (%)	<i>Post-test</i> (%)
Kurang	50	19
Cukup	44	31
Baik	6	50

Berdasarkan hasil *pre-test* terdapat 50% peserta memiliki pengetahuan yang kurang, 44% dalam kategori cukup, dan 6% dengan pengetahuan baik. Setelah diberikan edukasi dan demonstrasi tentang latihan keseimbangan pada peserta, hasil *post-test* menunjukkan peningkatan yang signifikan sebesar 50% dalam kategori baik, 31% cukup dan 19% dalam kategori kurang. Meskipun dari data *post-test* menunjukkan masih ada sebesar 19% pengetahuan peserta yang kurang, namun pada hasil skor penilaian peserta setelah diberikan edukasi terdapat peningkatan pengetahuan dari yang sebelumnya. Data ini menunjukkan bahwa dengan metode edukasi yang diberikan, terdapat peningkatan pemahaman tentang latihan keseimbangan untuk lansia.

Selama pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, peserta terlibat aktif dan menunjukkan antusias serta perhatian yang tinggi terhadap materi yang diberikan. Hal ini dapat dilihat dari kehadiran peserta mulai dari awal sampai akhir tidak ada yang beranjak pulang ke rumah sampai kegiatan pengabdian berakhir. Mereka juga terlibat aktif dalam mengikuti gerakan –gerakan latihan keseimbangan bersama-sama, juga pertanyaan-pertanyaan yang diajukan peserta selama sesi diskusi. Selain itu keterlibatan dari penanggung jawab paguyuban lansia di Stasi Girirejo yang mendukung dan memfasilitasi kegiatan pengabdian ini. Kegiatan pengabdian ini merupakan sarana untuk memberikan informasi agar dapat meningkatkan pemahaman peserta terkait kesehatan akan pentingnya latihan keseimbangan untuk lansia.

Latihan keseimbangan memiliki dampak yang positif pada lansia, yang secara signifikan dapat meningkatkan keseimbangan postural, kekuatan otot, dan menurunkan risiko jatuh. Latihan keseimbangan juga dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan dan memiliki potensi meningkatkan fungsi kognitif.

Kekuatan otot pada anggota gerak bawah akan semakin bertambah bila latihan keseimbangan pada lansia rutin dilakukan, dan meningkatkan keseimbangan tidak hanya keseimbangan yang statis tetapi juga keseimbangan dinamis. Keseimbangan dinamis bisa dilakukan melalui gerakan *streeching* dan *strengthening*. Pada latihan keseimbangan terdapat gerakan yang telah dimodifikasi yaitu *Forward Stepping, Side or lateral stepping, Backward Stepping, Forward Stepping, Forward Crossover, Backward Crossover, Grapevine*. Setiap gerakan – gerakan tersebut dapat meningkatkan ketangkasan, kecepatan, memperbaiki koordinasi antara kaki, tangan dan juga mata sehingga lansia yang sebelumnya membutuhkan bantuan seperti benda-benda di sekitarnya untuk berpegangan, dorongan, berjalan yang tidak stabil atau goyah akan menjadi lebih stabil dan tidak merasa kesulitan.

Latihan keseimbangan untuk lansia ini merupakan kegiatan yang dapat dilakukan tiga kali dalam seminggu dengan durasi latihannya selama 15 – 30 menit. Latihan ini termasuk latihan yang ringan dengan gerakan-gerakan yang tidak sulit atau mudah untuk dilakukan sehingga hal ini dapat membantu lansia yang tadinya tidak mau bergerak atau takut bergerak menjadi lebih berani dan bersemangat untuk melakukan gerakan-gerakan latihan keseimbangan tersebut.

SIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui pemberian edukasi tentang latihan keseimbangan untuk lansia sebagai upaya meningkatkan kestabilan tubuh pada lansia. Hasil penilaian evaluasi pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi sebesar 50% dalam kategori baik, 31% cukup dan 19% dalam kategori kurang. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta tentang latihan keseimbangan untuk lansia. Kegiatan pengabdian ini merupakan sarana untuk memberikan informasi agar dapat meningkatkan pemahaman peserta terkait kesehatan khususnya tentang pentingnya latihan keseimbangan untuk lansia. Latihan keseimbangan ini diharapkan menjadi latihan rutin yang dapat dilakukan oleh lansia dalam membantu mereka untuk menjadi lebih berani dan bersemangat untuk melakukan gerakan-gerakan latihan keseimbangan.

REFERENSI

- Azizah, S., Majid, Y. A., & Ardiyanti, S. (2024). Pengaruh Bance Exercise terhadap Tingkat Keseimbangan Pada Lansia. *Citra Delima Scientific journal of Citra Internasional Institute*, 8(2), 99-104..
- Malasari, S., Sutriani & Irwan, A. M. (2022). *Balance Exercise Improves Muscle Strength and Body Stability in Frail Older people*. *JNC*, 512), 12–20.

- Maughan, K. K., Lowry, K. A., Franke, W. D., & Smiley-Oyen, A. L. (2012). *The Dose-Response Relationship of Balance Training in Physically Active Older Adults*. *Journal of Aging and Physical Activity*, 20(4), 442–455. doi:10.1123/japa.20.4.442. Doi: 10.1123/japa.20.4.442
- Thiamwong, Ladda; Suwanno, Jom. (2014). *Effects of Simple Balance Training on Balance Performance and Fear of Falling in Rural Older Adults*. *International Journal of Gerontology*, 8(3), 143–146. doi:10.1016/j.ijge.2013.08.011
- Safarina, L., Nadia, Z., & Widodo, R. S. (2023). The Effect of Balance Exercises on The Risk of Falls in The Elderly at The Pondok Lansia Tulus Kasih Foundation Bandung. *Prosiding Seminar Nasional Ipegeri Jateng*, 1, 110–123.