

**PENGARUH TERAPI *BALANCE EXERCISE* TERHADAP
PENINGKATAN STATUS KESEIMBANGAN POSTURAL
PADA LANSIA DI POSBINDU DESA BODESARI
KECAMATAN PLUMBON KABUPATEN CIREBON
TAHUN 2019**

Oleh: Awaludin Jahid Abdillah, Indrah Sopianto

AKPER YPIB Majalengka

ABSTRAK

Menua (*ageing process*) atau menjadi tua merupakan suatu keadaan yang terjadi didalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai pada suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mengontrol pusat masa tubuh (*center of mass*) terhadap bidang tumpu (*base of support*). Dalam mempertahankan keseimbangan diperluka integrasi sistem sensori meliputi: visual, vestibular, dan somatosensori yang memberikan informasi kesistem saraf pusat sebagai pemroses dan diteruskan kesistem neuromuskular sebagai efektor yang mengadaptasi secara cepat perubahan posisi tubuh dan postur. *Balance exercise* adalah latihan khusus untuk membantu meningkatkan kekuatan otot pada anggota gerak bawah dan sistem vestibular atau keseimbangan tubuh.

Penelitian ini menggunakan *one group pre test and post test* dengan pengambilan sampel menggunakan observasi dan kriteria inklusi dan eklusi dengan jumlah sampel sebanyak 68 responden lansia. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar observasi tes *berg balance scale*. Analisa yang digunakan adalah menggunakan uji *kolmogorov smirnov*. Data dianalisa menggunakan uji *wilcoxon* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

Hasil dari uji statistik pada penelitian ini didapatkan hasil *p value* adalah 0,000 dengan demikian ($\alpha < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang positif antara terapi *balance exercise* terhadap peningkatan status keseimbangan postural pada lansia di posbindu Desa Bodesari Kecamatan Plumbon Kabupaten Cirebon.

Terapi *balance exercise* ini merupakan salah satu teknik untuk meningkatkan kekuatan otot bagian ekstremitas bawah yang dapat mempengaruhi tingkat keseimbangan pada lansia, terapi ini sangat disarankan untuk dilakukan pada lansia yang mengalami gangguan keseimbangan.

Kata kunci : Pengaruh terapi *balance exercise*, keseimbangan postural, lansia
Kepustakaan : 20 (2005-2018)

ABSTRACT

Ageing process or being old is a condition that occurs in human life. The aging process is a lifelong process, not only starting at any given time, but starting from the beginning of life. Balance is the ability to control the center of mass in the base of support. In maintaining the balanced balance of sensory integration includes: visual, vestibular, and somatosensory that provide the central nervous system's information as a processor and the continued neuromuscular system as an effector. Quickly change the position of the body and posture. Balance exercise is a special exercise to help increase muscle strength in the lower limb and vestibular or body balance systems.

This research uses a one group pre test and post test with sampling using observations and criteria of inclusion and exclusion with a sample number of 68 elderly respondents. This research instrument uses the Berg Balance Scale test observation sheet. The analysis used is to use the Smirnov Kolmogorov test. The Data is analyzed using the Wilcoxon test with a confidence level of 95% ($A = 0.05$).

The results of the statistical test in the study obtained the result of P value is 0.000 thus ($a < 0.05$) so that it can be concluded that there is a positive influence between balance exercise therapy to increase postural balance status in elderly In village Bodesari Plumbon District Cirebon.

Balance exercise therapy is one of the techniques to improve the strength of the lower extremity of the muscles that can affect the level of balance in the elderly, this therapy is strongly recommended to do in elderly who have impaired Balance.

*Keywords : effect of balance exercise therapy, postural balance, elderly
Libraries : 20 (2005-2018)*

PENDAHULUAN

Lansia (*lanjut usia*) adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas, usia yang dikategorikan lansia menurut badan kesehatan dunia atau *World Health Organization* (WHO) adalah usia pertengahan (*middle age*) 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) 75-90 tahun, dan usia sangat tua (*very old*) di atas 90 tahun⁽¹⁾. Lansia (*lanjut usia*) adalah orang yang usianya mengalami perubahan biologi, fisik, kejiwaan, dan sosial⁽²⁾. Disimpulkan bahwa lansia (*lanjut usia*) adalah seseorang yang sudah berumur 60 tahun atau lebih dan mengalami beberapa perubahan atau kemunduran baik secara biologis, fisiologis, maupun psikologisnya.

Setiap manusia yang berumur panjang tidak akan dapat menghindari dari penuaan. Sejatinya penuaan merupakan fenomena alamiah yang tidak dapat ditolak. Tidak ada satupun faktor yang dapat mencegah proses menua⁽³⁾.

Menua (*aging process*) adalah suatu proses yang berhubungan dengan umur seseorang. Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi didalam kehidupan manusia, manusia mengalami perubahan sesuai dengan bertambahnya umur seseorang, memasuki usia tua berarti mengalami beberapa kemunduran fisik yang ditandai berupa pendengaran yang kurang jelas, penglihatan semakin

menurun, gerakan yang lamban, kulit yang mengkeriput, rambut berubah warna dan postur tubuh yang tidak proporsional.⁽⁴⁾

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2018. Pasien usia lanjut resiko jatuh meningkat, angka kejadian pasien dengan usia lebih dari 65 tahun sebesar 30% sedangkan pada lansia yang usia 80 tahun keatas sebesar 50% setiap tahunnya.

Pada tahun 2010-2035, jumlah penduduk lansia di Jawa Barat pada tahun 2018 sebanyak 4,16 juta jiwa atau sekitar 8,67% dari total jumlah penduduk Jawa Barat, yang terdiri sebanyak 2,02 juta jiwa atau 8,31% lansia laki-laki dan 2,14 juta jiwa atau 9,03% lansia perempuan⁽⁶⁾. Jumlah lansia di Kabupaten Cirebon pada tahun 2018 sebanyak 170.537 jiwa⁽⁷⁾. Jumlah lansia wilayah kerja di UPT Puskesmas Plumbon yang membawahi 10 Desa yang ada di Kecamatan Plumbon pada tahun 2018 sebanyak 13.720 jiwa. Lansia wanita sebanyak 7.108 jiwa, sedangkan laki-laki sebanyak 6.612 jiwa.

Tahap usia lanjut atau tahap proses penuaan adalah tahap di mana terjadi penurunan fungsi tubuh. penuaan merupakan perubahan kumulatif pada makhluk hidup, termasuk tubuh, jaringan dan sel, yang mengalami penurunan kapasitas fungsional. Pada manusia, penuaan dihubungkan dengan perubahan degeneratif pada kulit, tulang, jantung, pembuluh darah, paru-paru, saraf, dan jaringan tubuh lainnya. Kemampuan regeneratif pada lansia terbatas, mereka lebih rentan terkena berbagai penyakit⁽²⁾.

Masalah-masalah yang dialami oleh lansia dapat menimbulkan masalah besar bagi kualitas hidup seseorang terutama terjadi pada lansia, seperti

hilangnya rasa percaya diri dalam beraktivitas karena rasa takut jatuh, patah tulang, cedera pada bagian tubuh lainnya seperti kepala serta kecelakaan akibat kecenderungan jatuh.

Salah satu masalah yang terjadi pada lansia adalah gangguan keseimbangan tubuh / postural pada saat aktivitas sehari-hari yang mengakibatkan lansia sering terjatuh dan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Keseimbangan merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk tetap berada dalam keadaan seimbang dan menyesuaikan diri terhadap gravitasi, permukaan tanah dan objek dalam lingkungannya ketika melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari. Keseimbangan fungsional pada lansia dipengaruhi oleh kekuatan otot, sistem visual, dan vestibular.

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mencapai dan mempertahankan postur tubuh tetap tegak melawan gravitasi (duduk atau berdiri) untuk mengatur seluruh keterampilan aktivitas motorik. Keseimbangan diperlukan untuk mempertahankan posisi, memperoleh kestabilan selama bergerak dari satu posisi ke posisi lainnya, melakukan aktivitas hidup sehari-hari, dan bergerak bebas di komunitas. Kemampuan untuk mencapai keseimbangan dipengaruhi oleh penyakit, gaya berjalan yang tidak stabil pada anak-anak, kehamilan, medikasi, dan proses menua⁽⁸⁾. Gangguan pada kemampuan ini merupakan ancaman untuk keselamatan fisik dan dapat menyebabkan ketakutan terhadap keselamatan lansia dengan dengan membatasi diri dalam beraktivitas dan beresiko terjadinya jatuh serta menimbulkan cedera.

Pendekatan keperawatan diperlukan untuk mencegah kehilangan fungsi lebih lanjut dan meningkatkan kualitas perawatan diri dan hidup lansia, agar terhindar dari resiko jatuh ataupun cedera. Untuk mengatasi masalah gangguan keseimbangan yang terjadi pada lansia yang dapat menimbulkan terjadinya jatuh bisa menggunakan terapi *balance exercise*. Pemberian terapi *balance exercise* dengan memodifikasi metode penguatan otot bawah dan *cawhorne'shead exercise* dengan pemberian durasi 20 menit, dalam 2 hari 1 kali selama 3 minggu dinilai dapat meningkatkan status keseimbangan fungsional menurut jurnal penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh saudari Itoh Masitoh mahasiswi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berjudul pengaruh *balance exercise* terhadap keseimbangan postural pada lanjut usia di posyandu abadi sembilan gonilan sukoharjo, pada tahun 2013 juga menyatakan bahwa ada pengaruh *balance exercise* terhadap peningkatan postural pada lansia.

METODOLOGI PENELITIAN

Rancangan penelitian ini menggunakan eksperimental semu (*Quasi Experiment*) yaitu suatu penelitian yang tidak menggunakan kelas kontrol sebagai pembandingnya.⁽⁶⁾ Untuk menguji apakah ada pengaruh atau tidaknya ketika setelah diberi perlakuan tertentu yang dimana pada penelitian ini adalah dengan terapi *balance exercise* dengan *one group pre test post test desain* yaitu desain eksperimen yang dilakukan dengan proses sebelum dilakukan intervensi dan sesudah dilakukan intervensi, tanpa kelompok pembanding.

Balance exercise merupakan serangkaian gerakan yang dilakukan dengan tujuan meningkatkan keseimbangan statis, dinamis, dan aktivitas keseimbangan fungsional melalui *stretching* dan *strengthening*⁽⁹⁾. *Balance exercise* dilakukan 3 kali dalam seminggu selama 4-5 minggu adalah frekuensi yang optimal, dan dapat meningkatkan keseimbangan postural lansia dan mencegah timbulnya jatuh. Diambil dari beberapa penelitian sebelumnya rata-rata dilakukan dengan waktu tersebut.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang ***Pengaruh Terapi balance exercise Terhadap Peningkatan Status Keseimbangan Postural Pada Lansia Di posbindu Desa Bodesari Kecamatan Plumbon Kabupaten Cirebon Tahun 2019***. Agar dapat menambah wawasan di bidang ilmu keperawatan gerontik tentang teknik dan pengaruh terapi *balance exercise*.

Populasi adalah keseluruhan sesuatu yang karakteristiknya mungkin selidiki / diteliti⁽¹²⁾. Populasi penelitian ini adalah sebanyak 80 lansia dengan usia 45 tahun sampai dengan 70 dan teknik sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang dilakukan atas dasar pertimbangan peneliti semata yang menganggap bahwa unsur-unsur yang dihendaki telah ada dalam anggota sampel yang diambil⁽¹³⁾. Subjek diambil dari lansia yang berusia 60 tahun keatas dan lansia yang mengalami gangguan keseimbangan postural di posbindu Desa Bodesari Kecamatan

Plumbon Kabupaten Cirebon dengan jumlah sampel 68 orang lansia. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini adalah observasi dan wawancara yang dibuat sendiri oleh peneliti yang dibagi menjadi 3 bagian meliputi: usia responden, karakteristik responden, serta lansia yang mengalami gangguan keseimbangan postural serta

menggunakan teknik *Berg Balance Scale* (BBS) untuk mengetahui tingkat keseimbangan pada lansia.

Sedangkan analisis data yang digunakan adalah uji *Wilcoxon* yang merujuk pada hasil uji normalitas data yang menggunakan Kolmogorov Smirnov test.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang dilakukan diuraikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Tingkat Keseimbangan Postural pada Lansia sebelum dilakukan Terapi *balance exercise*

No.	Kategori	N	Frekuensi	Persentase (%)	Mean
1.	Butuh Bantuan 0 - 20		16	23,5%	
2.	Sedikit Bantuan 21 – 40	68	52	76,5%	1,76
3.	Mandiri 41 – 56		0	0%	
	Jumlah	68	68	100%	

Dari tabel 5.1 dapat diartikan bahwa total sampel pada penelitian ini sebanyak 68 responden dan dari 68 responden lansia yang ada di Desa Bodesari sebanyak 52 lansia (76,5%) mengalami gangguan keseimbangan ringan atau membutuhkan sedikit bantuan orang lain untuk melakukan aktivitas sehari-harinya, sebanyak 16 lansia (23,5%) mengalami gangguan

keseimbangan berat atau sangat membutuhkan bantuan untuk melakukan aktivitas sehari-harinya, dan saat melakukan *pre test* tidak ditemukannya lansia yang tidak mengalami gangguan keseimbangan atau mandiri ketika melakukan aktivitas sehari-hari 0 lansia (0%). Nilai rata-rata sebelum dilakukannya tindakan intervensi terapi *balance exercise* adalah 1,76.

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Keseimbangan Postural pada Lansia sesudah dilakukan Terapi *balance exercise*

No.	Kategori	N	Frekuensi	Persentase (%)	Mean
1.	Butuh Bantuan 0 - 21		9	13,2%	
2.	Sedikit Bantuan 21 – 40	68	36	52,9%	2.21
3.	Mandiri 41 – 56		23	33,8%	
	Jumlah	68	68	100%	

Dari tabel 5.2 terlihat ada perbedaan dengan sebelum dilakukannya tindakan intervensi terapi *balance exercise* dan sesudah diberikannya terapi *balance exercise* terhadap lansia di Desa Bodesari dengan dari total jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 68 responden terdapat 23 lansia (33,8%) tidak mengalami gangguan keseimbangan atau dengan kata lain lansia tersebut mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan mandiri, lansia yang mengalami sedikit gangguan keseimbangan atau sedikit membutuhkan bantuan orang lain dalam melakukan aktivitas sehari-harinya sebanyak 36 lansia (52,9%), dan setelah dilakukan tindakan intervensi terapi *balance exercise* masih terdapat lansia yang mengalami gangguan keseimbangan yang atau sangat membutuhkan bantuan orang lain saat melakukan aktivitas sehari-harinya sebanyak 9 lansia (13,2%). Dapat dilihat bahwa terdapat perubahan

tingkat keseimbangan postural pada lansia setelah dilakukan terapi *balance exercise*, dimana terjadi peningkatan pada status keseimbangan lansia mandiri walaupun secara kualitas masih ada yang mengalami gangguan keseimbangan ringan atau sedikit bantuan orang lain. Tetapi pada lansia yang mengalami gangguan keseimbangan atau sangat membutuhkan bantuan orang lain dalam melakukan aktivitas sehari-harinya, mengalami penurunan walaupun tidak sampai keseluruhan. Namun secara kuantitas menunjukkan adanya peningkatan dan perubahan dalam kuantitas distribusi kategori tingkat keseimbangan yang terjadi pada lansia tersebut, serta nilai rata-rata setelah dilakukannya tindakan intervensi terapi *balance exercise* meningkat menjadi 2,21 yang artinya ada peningkatan nilai rata-rata sesudah dilakukannya terapi.

Tabel 5.3 Pengaruh Terapi *balance exercise* terhadap Peningkatan Status Keseimbangan Postural pada Lansia Di Desa Bodesari Kecamatan Plumbon Kabupaten Cirebon Tahun 2019.

	Mean	Sd	Maximum	Minimum	N	Sig.	Z	P Value
Pre	1,76	0,427	2	1	68	0,001	-7,203	0,000
Post	2,21	0,659	3	1				

Tabel 5.3 menunjukkan bahwa dari total jumlah responden sebanyak 68 responden lansia didapatkan hasil mean sebelum dilakukannya terapi sebesar 1,76 dan sesudah sebesar 2,21 yang artinya ada peningkatan nilai rata-rata setelah diberikan terapi terhadap responden, nilai standar defisiensi juga mengalami peningkatan yang ketika sebelum dilakukan tindakan intervensi terapi *balance exercise* dan sesudah dari 0,427

menjadi 0,659, nilai maximum dari 2 menjadi 3 dan minimum dari 1 masih tetap 1, hasil dari uji normalitas menggunakan uji kolmogorov smirnov adalah 0,001 dimana $< 0,05$ yang artinya data pada penelitian ini terdistribusi tidak normal maka selanjutnya tes menggunakan uji wilcoxon. Serta hasil dari nilai Z sebesar -7,203. Pada uji wilcoxon nilai *p value* 0,000 lebih kecil dari 0,05 sehingga H_0 ditolak, maka dapat

disimpulkan adanya pengaruh terapi *balance exercise* terhadap peningkatan status keseimbangan postural pada lansia

PEMBAHASAN

Pengaruh Terapi *Balance Exercise* terhadap Peningkatan Status Keseimbangan Postural pada Lansia Di Desa Bodesari Kecamatan Plumbon Kabupaten Cirebon Tahun 2019.

Penelitian yang dilakukan di Desa Bodesari Kecamatan Plumbon Kabupaten Cirebon pada saat sebelum dilakukannya terapi intervensi para lansia ini banyak yang mengalami gangguan keseimbangan ringan atau sedikit membutuhkan bantuan dan ada beberapa responden juga yang mengalami gangguan keseimbangan berat atau sangat butuh bantuan yaitu mereka yang usianya 70 tahun atau di atas 70 tahun karena proses penuaan, kurangnya melakukan aktivitas atau olahraga dan obesitas, ciri-ciri tingkat keseimbangan dilihat dari skor nilai tes *Berg Balance Scale* (BBS) adalah butuh bantuan atau mengalami gangguan keseimbangan berat 0 – 20, sedikit butuh bantuan atau mengalami gangguan keseimbangan ringan 21 – 40, dan mandiri atau tidak mengalami gangguan keseimbangan yaitu 41 - 56. Peneliti berfikir mengapa masih ada lansia dengan umur diatas 60 tahun masih bisa melakukan kegiatan sehari-hari walaupun kadang beberapa kegiatan lansia masih ada yang membutuhkan bantuan atau mengalami gangguan keseimbangan ringan,. Peneliti beramsumsi mengapa bisa terjadi demikian, karena lansia yang masih ada di desa tersebut masih mau dan berkeinginan keras melakukan aktivitasnya dilakukan sendiri tanpa mau merepotkan orang lain karena lingkungan di Desa berbeda

di desa Bodesari Kecamatan Plumbon Kabupaten Cirebon.

dengan lingkungan perkotaan. Jadi lansia yang ada di Desa Bodesari ini mengapa banyak yang mengalami gangguan keseimbangan ringan bukan berat karena mereka secara tidak langsung melatih dan merangsang otot-otot terutama otot pada bagian ekstremitas bawah agar tetap kuat dengan sering dan masih mau melakukan kegiatannya dengan sendiri.

Berdasarkan teori dari Nugroho terdapat teori aktivitas atau kegiatan yang menyatakan bahwa lanjut usia yang sukses adalah mereka yang aktif dan banyak ikut serta dalam kegiatan sosial, para lansia akan merasakan kepuasan bila dapat melakukan aktivitas dan mempertahankan aktivitas tersebut selama mungkin⁽⁴⁾. Padahal secara alamiah, mereka akan mengalami penurunan jumlah kekuatan secara langsung. Keseimbangan yaitu kemampuan dimana tubuh menjaga pusat massa tubuh dengan batasan stabilitas yang ditentukan dengan dasar penyangga⁽²⁰⁾. Komponen-komponen yang dapat mengontrol keseimbangan yaitu terdiri dari sistem sensoris yang didalamnya berisi sistem visual (penglihatan), sistem vestibular, serta sistem somatosensoris, dan kekuatan otot⁽⁹⁾.

Data penelitian pada tabel 5.2 menunjukkan bahwa dari total sampel 68 responden sebagian besar lansia sesudah dilakukannya tindakan intervensi terapi *balance exercise* mengalami peningkatan status keseimbangan postural, dilihat dari hasil penelitian didapati sebanyak 23 lansia atau 33,8% mengalami peningkatan

status keseimbangan menjadi mandiri, sebanyak 36 lansia atau 52,9% mengalami peningkatan status keseimbangan postural sedikit bantuan dengan masih ada yang tetap sama dengan hasil dari pre tes dan post tesnya tetapi ada peningkatan di hasil nilai tesnya walaupun masih dalam kategori mengalami gangguan keseimbangan ringan dan ada juga yang mengalami peningkatan dari yang mengalami gangguan keseimbangan berat menjadi ringan. Terdapat 9 lansia atau 13,2%, yang masih mengalami gangguan keseimbangan berat setelah dilakukannya tindakan intervensi terapi *balance exercise*. Setelah dibandingkan dengan sebelum dilakukannya tindakan intervensi terapi *balance exercise* dan sesudah dilakukannya tindakan intervensi terapi *balance exercise* terbukti bahwa ada peningkatan status keseimbangan postural yang terjadi pada lansia, dan para lansia pun mengatakan bahwa setelah dilakukannya tindakan intervensi terapi *balance exercise* mereka mengaku sudah ada peningkatan keseimbangan entah itu dari cara berjalan, mengangkat beban, serta saat melakukan aktivitas sehari-hari sudah mulai bisa melakukannya dengan mandiri tanpa bantuan keluarga ataupun orang lain.

Setelah dilakukan tindakan intervensi terapi *balance exercise* didapatkan hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan. Dengan karakteristik lansia yang ada di Desa Bodesari yang masih mempunyai keinginan keras untuk mandiri atau ingin melakukan kegiatan sehari-harinya dengan sendiri tanpa bantuan orang lain di tambah apabila dilakukan terapi ini gtersu menerus dan secara rutin tidak menutup kemungkinan para lansia ini dapat sepenuhnya malakukan aktivitas mandiri

atau tidak mengalami gangguan keseimbangan. Walaupun lansia mengalami penurunan diberbagai aspek salah satunya penurunan kekuatan otot bagian ekstremitas bawah yang menyebabkan gangguan keseimbangan bila otot-otot tersebut dirangsang untuk selalu bergerak dan terbiasa setidaknya bisa meringankan dari proses penurunan fungsi itu sendiri.

Dengan hasil yang sudah dijelaskan sebelumnya, pada penelitian ini menunjukkan bahwa untuk mengatasi gangguan keseimbangan dan meningkatkan status keseimbangan dapat dilakukan dengan cara tindakan terapi *balance exercise* dengan rutin akan lebih efektif lagi. Terapi *balance exercise* sendiri itu adalah terapi latihan khusus untuk membantu meningkatkan kekuatan otot pada anggota gerak bawah dan sistem vestibular atau keseimbangan tubuh⁽⁹⁾. Dan dari penelitain-penelitian sebelumnya didapatkan hasil yang sama yaitu ada pengaruh setelah dilakukannya tindakan intervensi terapi *balance exercise* terhadap peningkatan status keseimbangan postural pada lansia. Terdapat teori dari Nugroho pada tahun 2006 dengan teori kepribadian berlanjut bahwa perubahan yang terjadi pada seorang lansia sangat dipengaruhi oleh tipe personalitas yang dimiliki⁽⁴⁾, yang artinya ada kaitannya dengan pengalaman, kebiasaan, lingkungan lansia mempengaruhi kebiasaan kepribadian lansia tersebut untuk hidup lebih sehat dan masih mau mendengarkan nasihat yang diberikan untuk kesehatan dirinya, contohnya para lansia yang ada di Desa Bodesari ini yang masih mau melakukan aktivitasnya sendiri tanpa bantuan orang lain walaupun ini sangat beresiko.

Hasil pada penelitian ini menunjukkan nilai Z skor -7.203 *p value* hasil uji *wilcoxon* yaitu 0.000 yang berarti H_0 ditolak, karena *p value* < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi *balance exercise* terhadap peningkatan status keseimbangan postural pada lansia di Desa Bodesari Kecamatan Plumbon Kabupaten Cirebon tahun 2019. Hasil dari penelitian yang sama yang dilakukan oleh Anita Meylisa, Itoh Masitoh, Umi Budi Rahayu, dan Iin Rohayani bahwa terdapat pengaruh tentang terapi *balance exercise* terhadap peningkatan status keseimbangan postural pada lansia.

Terapi *balance exercise* ini memiliki berbagai kendala dan keterbatasan dalam melakukan terapi ini sendiri, karena seringkali terdapat responden yang malas, enggan untuk melakukannya karena tidak ada keluarga yang menemaninya saat melakukan terapa ini dan seringkali menyepelkannya karena gerakan pada terapi ini seperti orang bermain dan berolahraga ringan. Setelah diberikan edukasi dan informasi tentang manfaat terapi ini para responden pun berfikir kembali untuk tidak menyepelkan tentang terapi *balance exercise* itu sendiri dan mau melakukannya dengan rutin, karena responden pada penelitian ini adalah para lansia yang harus sangat sabar dalam memberikan tindakan intervensi.

Berdasarkan hasil dari data-data yang telah didapat dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh

terapi *balance exercise* terhadap peningkatan status keseimbangan postural pada lansia. Hal ini dapat dibuktikan dengan melihat data yang sebelum dilakukannya tindakan intervensi terapi *balance exercise* dengan sesudah dilakukannya tindakan intervensi berupa terapi *balance exercise*, walaupun hasil dari penelitian ini tidak semuanya mengalami peningkatan keseimbangan yang mandiri tetapi setelah dilakukannya terapi ini banyak yang mengalami peningkatan statu keseimbangan postural yang sebelumnya butuh bantuan menjadi sedikit bantuan, serta yang sebelumnya sedikit bantuan menjadi mandiri.

Peningkatan status keseimbangan lansia di pengaruhi oleh berbagai faktor terutama faktor kesehatan. Lansia yang sehat akan lebih meminimalisir dari penurunan fungsi yang fatal akibat proses degeneratif. Pencegahan dapat dilakukan dengan cara pencegahan primer yaitu imunisasi, konseling, dukungan nutrisi, olahraga secara teratur, keamanan baik didalam maupun diluar rumah, dan penggunaan medikasi yang tepat. Pencegahan sekunder kontrol diberbagai sarana pelayanan kesehatan baik di puskesmas, maupun di rumah sakit. Pencegahan tersier mencegah berkembangnya gejala dengan memfasilitasi sarana dan prasarana rehabilitasi dan membatasi ketidakmampuan akibat kondisi kronis, serta mendukung usaha agar mempertahankan kemampuan untuk berfungsi⁽⁴⁾.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari analisa dan pembahasan tentang pengaruh terapi *balance exercise* terhadap peningkatan status keseimbangan postural pada lansia, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebelum dilakukannya tindakan intervensi terapi *balance exercise*, status keseimbangan pada responden sebagian besar membutuhkan sedikit bantuan saat melakukan aktivitas sehari-hari atau bisa dikatakan mengalami gangguan keseimbangan ringan sebanyak 52 responden (76,5%).
2. Sesudah dilakukannya tindakan intervensi terapi *balance exercise*, status keseimbangan pada responden

sebagian besar mengalami peningkatan status keseimbangannya itu menjadi mandiri saat melakukan aktivitas sehari-hari atau bisa dikatakan tidak mengalami gangguan keseimbangan sebanyak 60 responden (88,2%).

3. Terdapat perbedaan atau pengaruh antara sebelum dan sesudah dilakukannya tindakan intervensi terapi *balance exercise* terhadap peningkatan status keseimbangan postural pada lansia. Dilihat dari data hasil uji wilcoxon menunjukkan bahwa dari nilai *p value* 0,000 yaitu lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat dikatakan H_0 ditolak.

SARAN

1. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai informasi, peningkatan pengetahuan, referensi, dan validasi keilmuan khususnya di bidang keperawatan gerontik dan pelaksanaan keperawatan tentang pengaruh terapi *balance exercise* terhadap peningkatan status keseimbangan postural pada lansia, serta dapat dijadikan sebagai inovasi dalam meningkatkan status keseimbangan postural pada lansia.

2. Bagi UPT Puskesmas Plumbon

Hasil penelitian ini dapat membantu penyelesaian masalah keperawatan tentang mengatasi gangguan keseimbangan, serta sebagai informasi untuk meningkatkan pengetahuan bagi perawat di Puskesmas Plumbon

tentang pengaruh terapi *balance exercise* terhadap peningkatan status keseimbangan postural pada lansia dengan gangguan keseimbangan tubuh sehingga dapat memberikan tindakan keperawatan yang maksimal dalam rangka meningkatkan mutu pelayanan kesehatan yang komprehensi, khususnya pada lansia.

3. Bagi Perawat

Sebagai informasi dan meningkatkan pengetahuan bagi perawat tentang pengaruh terapi *balance exercise* terhadap peningkatan status keseimbangan postural pada lansia dengan gangguan keseimbangan tubuh sehingga dapat memberikan tindakan keperawatan yang maksimal dalam rangka meningkatkan mutu pelayanan kesehatan yang komprehensif.

4. Bagi Responden

Dapat membantu meningkatkan keseimbangan tubuh responden untuk melakukan aktivitas sehari-

hari dengan lebih baik tanpa mengandalkan lagi bantuan orang lain dan terhindar dari resiko jatuh atau cidera.

DAFTAR PUSTAKA

- Arovah, Novita Intan. Dasar-Dasar Fisioterapi Pada Cidera Olahraga. Yogyakarta; 2010
- Astriyana, Sevy. *Pengaruh Latihan Keseimbangan terhadap Penurunan Resiko Jatuh Lanjut Usia*. Surakarta. 2012
- Depkes. Analisa Lansia Di Indonesia; 2018 (Diunduh tanggal 23 Januari 2019 Pukul: 19.30 WIB). Tersedia dari: <http://www.depkes.go.id/download.php?file=download/pusdati/lain/lain/Analisa%20Lansia%20Indonesia%202018.pdf>
- Dewi, Sofia Rhosma. Keperawatan Gerontik. Yogyakarta; 2014
- Dinas Kesehatan Kabupaten Cirebon. Jumlah Lansia di Kabupaten Cirebon; 2018
- Ed.F.A. Davis Company, Philadelphia Chapter 8 hal. 251-383; 2007 Kholifah, Siti Nur. Keperawatan Gerontik. Jakarta; 2016
- Fandrian Ganang. Pengukuran keseimbangan menggunakan BBS (*Berg Balance Scale*); 19 September 2015 (diunduh tanggal 26 Desember 2018). Tersedia dari: <https://fandriang.blogspot.com/2015/09/pengukuran-keseimbangan-menggunakan-bbs.html?m=1>
- Jowir, Rico. Latihan Keseimbangan; 2009 (Diunduh tanggal: 26 November 2018 Pukul: 19.00 WIB). Tersedia dari; <http://seripayku.blogspot.com/2009/04/latihan-keseimbangan.html>
- Kloos AD and Heiss DG. *Therapeutic Exercise Foundation And Technique*. Kisner and Colby 5th
- Meylia, Anita. *Pengaruh Balance Exercise Terhadap Peningkatan Status Keseimbangan Fungsional Pada Wanita Diposyandu Lansia Ngadisono Kadipiro*. Surakarta. 2012
- Nugroho. Definisi Menua; 2008 (Diunduh tanggal: 19 November 2018 Pukul: 19.30 WIB). Tersedia dari: <https://bukuteori.com/2018/01/05/definisi-menua/>
- Patricia A, Potter and Perry, Anne Giffirin. *Fundamental Keperawatan*. Edisi 4. Vol.2; 2009
- Suhartono. Mekanisme Keseimbangan Postural Pada Lansia; 2005 (Diunduh tanggal: 26 November 2018 Pukul: 20.00 WIB). Tersedia dari; <http://Indonesianursing.com/mekanisme-keseimbangan-postural-pada-lansia/>

Rahayu, Umi Budi, Dkk. *Fenomena Balance Exercise untuk Meningkatkan Keseimbangan Postural Lanjut Usia*. 2012

Ratnawati, Emmelia. *Askep Gerontik*. Yogyakarta: PUSTAKA BARU PRESS. BY GRAMEDIA; 2018

Surahman, Dkk. *Metodologi Penelitian*. Jakarta; 2016

Susenas, BPS. *Jumlah Lansia Di Jawa Barat*; 2018 (Diunduh tanggal: 19 November 2018 Pukul: 19.00 WIB). Tersedia dari; <https://jabar.bps.go.id/publication/2018/05/29/09e63178d5ac779bab448180/profil-provinsi-jawa-barat-2018.html>

Tahmer. *Kesehatan Lanjut Usia Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika; 2009