

## ABSTRAK

Lanjut usia adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Keseimbangan adalah kemampuan otot dan sistem saraf untuk menjaga kestabilan tubuh selama aktivitas sehari-hari seperti berdiri, berjalan dan merespon gangguan seperti terpeleset, tersandung, dan kejadian rawan jatuh. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia dengan latihan ankle strategy exercise. **Metode:** Rancangan penelitian yang ditetapkan pada penelitian ini menggunakan *Pre-eksperimental* dengan desain *one group pretest and posttest design*. Penelitian sebanyak 10 orang dan dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan, yaitu 3 kali dalam seminggu selama 1 bulan atau 4 minggu. Hasil dari penelitian ini, *data dikatakan normal jika tingkat signifikan lebih dari 0,05 ( $p > 0,05$ ) dan tidak normal jika kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) penelitian ini  $p < 0,01$ .* **Kesimpulan:** Berdasarkan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa pemberian latihan ankle strategy exercise dapat meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia di panti jompo Syailendra, Jimbaran, Bali.

**Kata Kunci :** Ankle Strategy Exercise, keseimbangan dinamis, lansia.

## ABSTRACT

Elderly is a condition that occurs in human life. Balance is the ability of the muscles and nervous system to maintain body stability during everyday activities such as standing and walking and responding to disturbances such as slipping, tripping and prone to falls. Purpose: This study aims to improve dynamic balance in the elderly with ankle strategy exercise exercises. Methods: The research design used in this study used a pre-experimental design with one group pretest and posttest design. The study involved 10 people and conducted 12 meetings, ie 3 times a week for 1 month or 4 weeks. The results of this study, the data is said to be normal if the significant level is more than 0.05 ( $p > 0.05$ ) and abnormal if it is less than 0.05 ( $p < 0.05$ ) in this study  $p < 0.01$ . Conclusion: Based on this study, it can be concluded that providing ankle strategy exercise can improve dynamic balance in the elderly at the Syailendra nursing home, Jimbaran, Bali.

**Keywords:** Ankle Strategy Exercise, dynamic balance, elderly.