

## ABSTRAK

Lansia merupakan suatu tahap lanjutan dari proses kehidupan yang ditandai dengan adanya penurunan kemampuan berbagai organ, fungsi dan sistem tubuh yang bersifat alamiah/fisiologis. Penurunan kekuatan otot dan fungsi sensoris akan mengakibatkan keseimbangan pada lansia menjadi terganggu. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui penerapan *chair based exercise* terhadap keseimbangan pada lansia. Pengukuran pada penelitian ini menggunakan metode *Pre-Experimental* dengan *one group pre-test and post-test*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *Chair based exercise* dan variabel terikat adalah Keseimbangan. Penentuan sampel menggunakan kriteria inklusi, eksklusi dan drop out. Penelitian dilakukan dalam kurun waktu 4 minggu. Nilai rata – rata keseimbangan pada *pre-test* yaitu 6,13 detik, sedangkan nilai rata – rata keseimbangan pada *post-test* yaitu 7,60 detik yang menunjukkan adanya peningkatan nilai keseimbangan. Penelitian ini dianalisis dengan uji *paired t-test* dengan hasil nilai p adalah 0,005 dimana nilai  $p < 0,05$ . Hasil dari penelitian ini menunjukkan *chair based exercise* efektif dalam menjaga keseimbangan pada lansia.

**Kata Kunci :** *Lansia, Keseimbangan, Chair Based Exercise.*

## ABSTRACT

The elderly is an advanced stage of the life process characterized by a decrease in the ability of various organs, functions, and body systems that are natural/physiological. Decreased muscle strength and sensory function will result in impaired balance in the elderly. The purpose of the study was to determine the application of chair-based exercise to balance in the elderly. Measurements in this study used the pre-Experimental method with one group pre-test and post-test. The independent variable in this study is chair-based exercise and the dependent variable is Balance. Determination of samples using inclusion, exclusion, and dropout criteria. The study was conducted over a period of 4 weeks. The average value of balance in the pre-test is 6.13 seconds, while the average value of balance in the post-test is 7.60 seconds which shows an increase in balance value. This study was analyzed by paired t-test with the results of the p-value is 0.005 where the p-value  $<0.05$ . The results of this study indicate that chair-based exercise is effective in maintaining balance in the elderly.

***Keywords:*** *Elderly, Balance, Chair Based Exercise.*