

ABSTRAK

Keseimbangan merupakan suatu istilah yang digunakan untuk menjelaskan proses dinamik yang dimana posisi tubuh dalam keadaan setimbang. Keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh dalam keadaan bergerak serta dapat mempertahankan tingkat kestabilan tubuh. Lansia yang sudah berusia 60 tahun keatas akan mengalami gangguan degeneratif yang mengakibatkan lansia mengalami penurunan kekuatan otot yang akan menyebabkan gangguan keseimbangan dinamis pada lansia. Keseimbangan dinamis yang mengalami penurunan merupakan penyebab terjadinya resiko jatuh pada lansia, terutama pada keseimbangan dinamis yang sangat diperlukan sebagai penunjang aktivitas lansia saat berjalan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan *balance exercise* berupa *one leg stand hold support* terhadap keseimbangan dinamis pada lansia yang berusia 60 tahun ke atas yang diukur menggunakan *Time Up and Go Test*. Penelitian ini merupakan penelitian pre-eksperimental dengan rancangan *one group pre-test* dan *post-test*. Sampel penelitian ini berjumlah 25 orang yang ditentukan dengan menggunakan kriteria inklusi, eksklusi dan *drop out*. Hasil uji kemaknaan dengan *paired sample t-test* didapatkan hasil $p=0,000$ dengan peningkatan sebanyak 10,63%. Hasil tersebut menunjukkan nilai $p<0,05$ maka terdapat peningkatan keseimbangan dinamis yang signifikan. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *balance exercise* berupa *one leg stand hold support* dapat meningkatkan keseimbangan dinamis lansia.

Kata Kunci : Keseimbangan dinamis lansia, *Time Up and Go Test*, *balance exercise*, *one leg stand hold support*.

ABSTRACT

Balance is a term used to describe the dynamic process in which the body position is in a state of equilibrium. Dynamic balance is the ability to maintain the body in a state of motion and can maintain the level of body stability. Elderly people aged 60 years and over will experience degenerative disorders that result in the elderly experiencing a decrease in muscle strength which will cause dynamic balance disorders in the elderly. Decreased dynamic balance is the cause of the risk of falls in the elderly, especially in dynamic balance which is needed to support elderly activities when walking. This study aimed to determine the effect of providing balance exercise in the form of one-leg stand-hold support on dynamic balance in the elderly aged 60 years and over as measured using the Time Up and Go Test. This research is a pre-experimental study with a one-group pre-test and post-test design. The sample of this study totaled 25 people who were determined using the inclusion, exclusion, and drop out criteria. The significant test results with paired sample t-test obtained the result of $p = 0.000$ with an increase of 10.63%. These results show a p-value < 0.05 , so there is a significant increase in dynamic balance. Based on the results of this study, it can be concluded that balance exercise in the form of one-leg stand-hold support can improve dynamic balance.

Keywords: *Elderly dynamic balance, Time Up and Go Test, balance exercise, one leg stand hold support.*