

## Upaya Peningkatan Status Kesehatan Masyarakat Melalui Pelatihan *Balance Exercise* Pada Lansia Di Posyandu Melati

Noor Fitriyani<sup>1</sup>, Anissa Cindy Nurul Afni<sup>2</sup>, Nurul Devi Ardiani<sup>3</sup>

Prodi D3 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta<sup>1,2,3</sup>  
pipit.nizam@ukh.ac.id

### Abstrak

Proses penuaan berdampak pada berbagai aspek kehidupan, dimana 50% lansia Indonesia mengalami keluhan kesehatan dan persentasenya meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Penurunan keseimbangan yang dialami oleh lansia sebagai akibat perubahan fungsi fisiologi dan berdampak risiko jatuh. Penurunan keseimbangan pada lansia dapat diperbaiki dengan latihan keseimbangan. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai upaya pencegahan resiko jatuh. Target kegiatan ini adalah Lansia yang aktif mengikuti kegiatan di Posyandu Melati. Metode pelaksanaan dengan penyuluhan *balance exercise*, sosialisasi dan demonstrasi *balance exercise* pada Lansia secara *door to door*. Rencana tahapan kegiatan meliputi pertemuan dengan kader kesehatan posyandu lansia, persiapan alat dan materi, pelaksanaan penyuluhan dan monitoring serta evaluasi. Hasil evaluasi dengan pre dan post test kegiatan pengabdian masyarakat ini didapatkan 75 % tingkat pengetahuan peserta meningkat, hasil skoring penilaian *Berg Balance Score* (BBS) sebelum pelatihan *balance exercise* dengan rerata skor 37.08 dan setelahnya dengan skor 41.83. Rekomendasi monitoring dan evaluasi hasil kegiatan dengan kerjasama kader posyandu lansia dalam implementasi *balance exercise* mampu meningkatkan pengetahuan dan tingkat keseimbangan pada lansia.

**Kata Kunci:** *Balance exercise*, Lansia.

### Abstract

*The aging process has an impact on various aspects of life, where 50% of Indonesian elderly experience health complaints and the percentage increases with age. Decreased balance experienced by the elderly as a result of changes in physiological functions and impacts the risk of falling. Decreased balance in older people can be corrected with balance exercises. The purpose of this community service activity is as an effort to prevent the risk of falling. The target of this activity is the elderly who are actively participating in the activities at Posyandu Melati. The method of implementation is with the extension of balance exercise, socialization and demonstration of balance exercise for elderly people by door to door. The activity stage plan includes meetings with elderly posyandu health cadres, preparation of tools and materials, implementation of counseling and monitoring and evaluation. The results of the evaluation with the pre and post test of this community service activity showed that 75% of the participants' level of knowledge had increased, the results of the BBS assessment before the balance exercise with an average score of 37.08 and after that with a score of 41.83. Recommendations for monitoring and evaluating the results of activities in collaboration with elderly posyandu cadres in the implementation of the balance exercise can improve knowledge and balance levels in the elderly.*

**Keywords:** *Balance exercise, the elderly.*

## 1. PENDAHULUAN

Proses penuaan berdampak pada berbagai aspek kehidupan salah satunya masalah kesehatan dan diproyeksikan tahun 2019-2045 akan meningkat menjadi 27,5 juta jiwa menjadi 57 juta jiwa (Heri, L., & Cicih, 2019). Lima puluh persen lansia Indonesia mengalami keluhan kesehatan dan persentasenya meningkat seiring dengan bertambahnya umur lansia yakni 52,31% pada lansia perempuan dan 49,74% pada lansia laki-laki (Badan Pusat Statistik, 2019).

Lansia akan mengalami perubahan fungsi fisiologis diantaranya penurunan kekuatan otot, kontraksi otot fleksibilitas otot, kecepatan gerak dan waktu reaksi gerakan lambat yang berdampak penurunan keseimbangan bagi lansia (Aspiani, 2014). Penurunan keseimbangan yang dialami oleh lansia mengakibatkan beberapa risiko antara lain ketidakpercayaan diri lansia dalam beraktivitas dan berdampak risiko jatuh. Kondisi tersebut dapat diperbaiki dengan latihan keseimbangan dimana hasil penelitian didapatkan terjadi peningkatan keseimbangan dari 8.6% lansia dengan gangguan keseimbangan melalui latihan keseimbangan (Listyarini, A. D., & Alvita, 2018).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan 10 Maret 2020 di Dusun Badran Parangjoro, didapatkan 35% lansia mengalami keluhan kesehatan yakni nyeri persendian, hipertensi, Diabetes Mellitus. Dimana saat kambuhnya penyakit mempengaruhi keseimbangan dan kemandirian dalam aktivitas sehari-hari. Sampai saat ini lansia belum pernah mendapatkan pelatihan latihan keseimbangan (*Balance Exercise*).

## 2. MASALAH

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah dalam pegabdian ini adalah sebagai berikut “Bagaimana Upaya Peningkatan Kesehatan Melalui Pelatihan *Balance Exercise* pada Lansia di Posyandu Melati?

### 3. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini melalui *luring* dengan tetap menggunakan protokol kesehatan. Metode Pendidikan kesehatan yaitu ceramah penyuluhan *balance exercise*, sosialisasi dan demonstrasi *balance exercise* pada Lansia secara *door to door*, serta dengan pemberian booklet. Peserta mengisi absensi kegiatan dan pre dan post-test pengetahuan tentang *balance exercise*. Sebelum pelaksanaan pelatihan *balance exercise* dilakukan penilaian tingkat resiko jatuh menggunakan instrument penilaian BBS, kemudian 4 minggu setelahnya dilakukan penilaian kembali. Waktu pelaksanaan kegiatan ini yaitu mulai bulan Juni - Juli 2020. Tempat Pelaksanaan di Dusun Badran Parangjoro, Kec. Grogol, Kab. Sukoharjo. Adapun sasaran pengabdian adalah Lansia yang aktif mengikuti kegiatan di Posyandu Melati.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 1) Hasil

Pengabdian masyarakat ini telah dilakukan di posyandu Melati beralamat di Dusun Badran Wilayah Kerja Puskesmas Grogol Kelurahan Parangjoro, Kecamatan Grogol, Kabupaten Sukoharj. Sasaran kegiatan ini sejumlah 12 lansia di kelompok posyandu Melati. Kegiatan ini dilakukan secara tatap muka langsung dengan *door to door*. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan bekerjasama dengan kader kesehatan posyandu Lansia Melati

Evaluasi pengetahuan tentang *balance exercise* dan tingkat keseimbangan diberikan secara langsung baik *pre test* dan *post test* dengan hasil didapatkan 75 % tingkat pengetahuan peserta meningkat dan tingkat keseimbangan pada kriteria resiko jatuh sedang menjadi resiko jatuh rendah dengan rerata skor BBS 37.08 menjadi

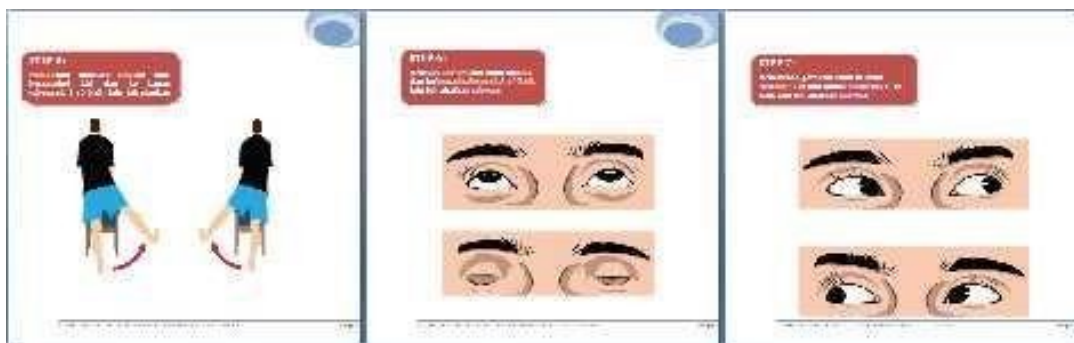
41.83. Kegiatan Pelaksanaan pengabdian masyarakat berjalan lancar dengan memberikan penyuluhan *balance exercise*, sosialisasi dan demonstrasi *balance exercise* pada Lansia secara *door to door* pada 13-15 Juni 2020 dengan alokasi waktu dimulai pukul 08.00-11.30



Gambar 1 Cover Booklet *balance*

Gambar 2 Penjelasan *balance exercise*

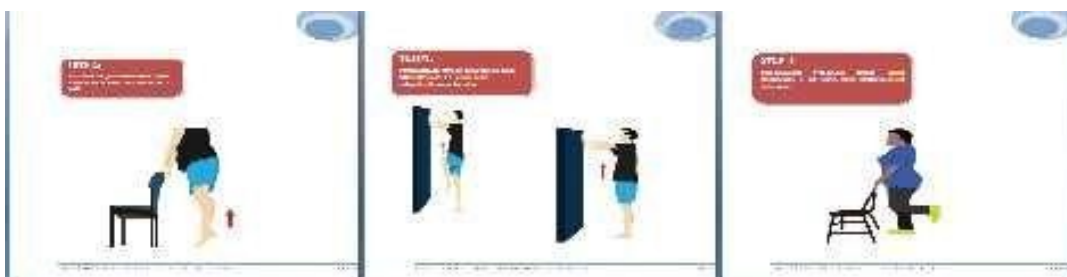
Gambar 3. Langkah 1 *balance exercise*



Gambar 4 Langkah ke 2 *balance exercise*

Gambar 5 Langkah ke 3 *balance*

Gambar 6 Langkah ke 4 *balance exercise*



Gambar 7 Langkah ke 5 *balance exercise*

Gambar 8 Langkah ke 6 *balance exercise*

Gambar 9 Langkah ke 7 *balance exercise*



Gambar 10 Langkah ke 8 *balance exercise*

Gambar 11 Langkah ke 9 *balance exercise*

Gambar 12 Langkah ke 10 *balance exercise*



Gambar 13 Foto kegiatan pengabmas bersama kader posyandu dan mahasiswa

Gambar 14 foto kegiatan edukasi *balance exercise* pada lansia

Gambar 15 foto kegiatan pelatihan *balance exercise* pada lansia

## 2) Pembahasan

Berdasarkan hasil (pre test) sebelum pemberian materi penyuluhan *balance exercise* lansia yang paham tentang *balance exercise* atau dikenal dengan latihan keseimbangan hanya 0%. Evaluasi hasil dengan ajuan pertanyaan yang sama dengan pre test didapatkan 75 % tingkat pengetahuan peserta meningkat. Monitoring kembali dilakukan oleh anggota pengabdian masyarakat 4 minggu sesudah kegiatan didapatkan meningkatnya antusias peserta 85% dalam pengaplikasian *balance exercise* dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya pencegahan resiko jatuh. Hasil penilaian sejumlah 12 lansia dari skor BBS sebelum pengaplikasian pelatihan *balance exercise* didapatkan rerata skoring 37.08 masuk pada kriteria resiko jatuh sedang, sedangkan setelah pengaplikasian pelatihan

*balance exercise* didapatkan rerata skoring 41.83 masuk pada kriteria resiko jatuh rendah.

Kesesuaian dengan hasil penelitian sebelumnya mengenai pemberian *balance exercise* terhadap keseimbangan tubuh lansia didapatkan adanya pengaruh maupun perbedaan keseimbangan tubuh lansia sebelum dan sesudah diberi *balance exercise* (Listyarini, A. D., & Alvita, 2018; Masitoh, 2016). Risiko Jatuh rendah pada Lansia sebelum diberikan latihan keseimbangan sebesar 50% dan setelahnya menjadi 41,7% (Harun Ain, Ririn Anantasari, 2019). Latihan keseimbangan meningkatkan fungsi seluruh tubuh yang mengatur keseimbangan seperti meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas tubuh dan menjaga keseimbangan pada saat duduk, berdiri maupun berjalan sehingga keseimbangan tubuh meningkat dan mberdampak pada penurunan resiko jatuh (Tri, E., Subaktilah, Y., & Elisanti, 2020). Kesimpulan yang didapatkan pelatihan *balance exercise* pada lansia dapat meningkatkan keseimbangan tubuh lansia, dimana *balance exercise* melibatkan beberapa gerakan yang berfungsi meningkatkan kekuatan otot pada anggota tubuh bagian bawah.

Monitoring hasil evaluasi dari pelatihan *balance exercise* dengan dilakukan penilaian resiko jatuh dengan menggunakan skoring BBS dilakukan setelah 4 minggu dari pelaksanaan pelatihan yang dilakukan. Menurut *teori American College of Sport Medicine*, waktu latihan yang diperlukan untuk meningkatkan keseimbangan postural lanisa dalam kurun waktu 3 - 4 minggu (Lazdia, W., Amelia, S., & Silviani, 2018). Latihan fisik merupakan upaya yang efektif dalam meningkatak keseimbangan pada lansia serta menurunkan resiko jatuh (Sadondang, T. M., & Komalasari, 2018).

Penulis berpendapat bahwa dalam pengaplikasian pelatihan *balance exercise* terhadap upaya pencegahan resiko jatuh efektif dilakukan jika dalam pelaksanaan dilakukan secara teratur, sehingga kekuatan otot meningkat dan berdampak pada lansia yakni semakin kuat dalam menopang tubuh serta melakukan gerakan.

## 5. KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari kegiatan pengabdian masyarakat tentang pelatihan *balance exercise* pada kelompok lansia di posyandu melati adalah terdapat peningkatan pengetahuan lansia mengenai *balance exercise* 75 % dan tingkat keseimbangan pada kriteria resiko jatuh sedang menjadi resiko jatuh rendah dengan rerata skor BBS 37.08 menjadi 41.83. Rekomendasi monitoring dan evaluasi hasil kegiatan dengan kerjasama kader posyandu lansia dalam implementasi *balance exercise* mampu meningkatkan pengetahuan dan tingkat keseimbangan pada lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aspiani, R. Y. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik*. Trans Info.
- Badan Pusat Statistik. (2019). *Statistik Penduduk Lanjut Usia Di Indonesia 2019*. <https://doi.org/4104001>
- Harun Ain, Ririn Anantasari, M. F. N. F. (2019). Prosiding seminar nasional hasil penelitian dan pengabdian masyarakat seri ke-2 tahun 2018. . . *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Seri Ke-3 Tahun 2019*, 53–61.
- Heri, L., & Cicih, M. I. S. (2019). *Info Demografi*. In *BKKBN*. 1.
- Lazdia, W., Amelia, S., & Silviani, S. (2018). Balance Exercise To Postural Balance in Elderly At Ptsw Kasih Sayang Ibu, Batusangkar. *Indonesian Nursing Journal of Education and Clinic (Injec)*, 1(2), 117. <https://doi.org/https://doi.org/10.24990/injec.v1i2.63>
- Listyarini, A. D., & Alvita, G. W. (2018). Pengaruh Balance Exercise Terhadap Keseimbangan Tubuh Lansia di Desa Singocandi Kabupaten Kudus. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Orthopedi*, 2(2), 6–8.
- Masitoh, I. (2016). Pengaruh Balance Exercise Terhadap Keseimbangan Postural Pada Lanjut Usia. *Naskah Publikasi*, 6–8.
- Sadondang, T. M., & Komalasari, R. (2018). *Kajian Literatur: Upaya Peningkatan Keseimbangan Tubuh untuk Mengurangi Risiko Jatuh pada Lanjut Usia*. 6(1).
- Tri, E., Subaktilah, Y., & Elisanti, A. D. (2020). No Title. *Jurnal Kesehatan Jurnal Kesehatan*, 8(1), 10–15.