

Pendampingan Terapi Balance Exercise Untuk Meningkatkan Keseimbangan Lansia di Posyandu Bina Sejahtera Palembang

Evi Royani¹, Fera Siska²
^{1,2}STIKES Mitra Adiguna Palembang

Kata Kunci:
Keseimbangan;
Pengabdian;
Terapi Balance Exercise.

Keywords:
Balance;
Devotion;
Balance Exercise Therapy.

Correspondensi Author
Evi Royani
DIII Keperawatan, STIKES
Mitra Adiguna
Jl. A. Yani No. 1395 Palembang
evroyani73@gmail.com

Abstract. *Elderly people are vulnerable to experiencing postural balance disorders due to morphological changes in muscles which have an impact on muscle function, including decreased strength and ability to contract. The risk of falls increases every year, especially in the elderly. The aim of this service is to increase muscle strength to maintain balance in the elderly. The activity method is counseling and demonstration of Balance Exercise. As a result of community service activities, it was found that most of the risk of falling increased from medium to low. It can be concluded that the muscle strength of the elderly increases and is expected to improve the quality of life of the elderly.*

Abstrak. Lansia rentan mengalami gangguan keseimbangan postural akibat perubahan morfologis pada otot yang berdampak pada fungsi otot, termasuk penurunan kekuatan dan kemampuan kontraksi. Kasus resiko jatuh setiap tahunnya mengalami peningkatan terutama pada lansia. Tujuan pengabdian ini adalah meningkatkan kekuatan otot untuk menjaga keseimbangan pada lansia. Metode kegiatan adalah penyuluhan dan demonstrasi Balance Exercise. Hasil kegiatan pengabdian di dapatkan sebagian besar resiko jatuhnya naik dari sedang ke rendah. Dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot para lansia meningkat dan diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

Pendahuluan

Penuaan adalah proses di mana jaringan secara perlahan kehilangan kemampuannya untuk memperbaiki diri, mengganti sel, dan mempertahankan fungsi normal, sehingga menjadi lebih rentan terhadap infeksi dan kesulitan memperbaiki kerusakan. Proses penuaan ini berlangsung terus-menerus secara alami sejak lahir dan dialami oleh semua makhluk hidup (Royani, 2021).

Dalam proses penuaan, sering muncul masalah berupa penurunan fungsi jaringan tubuh, yang ditandai dengan kelemahan, keterbatasan, dan ketidakmampuan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Saraswati et al, 2022).

Risiko jatuh adalah kondisi di mana seseorang gagal mempertahankan keseimbangan tubuhnya saat berdiri. Pada lansia, risiko ini menjadi salah satu sindrom geriatri yang paling sering dijumpai (Rudi & Setyanto, 2019). Akibat dari jatuh dapat meliputi berbagai dampak fisik, seperti terbatasnya kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari, gangguan pada sistem pernapasan dan muskuloletal, cedera fisik, patah tulang panggul, lengan, kaki, serta leher, cedera seperti memar, lecet, terkilir, hingga hematoma subdural. Selain itu, risiko jatuh dapat menyebabkan rawat inap, peningkatan biaya pengobatan, bahkan kematian (Azzahra dkk, 2022). (Apriyandira, M, 2024).

Penyebab risiko jatuh pada lansia terbagi menjadi dua faktor, yaitu intrinsik dan ekstrinsik. Faktor intrinsik mencakup gangguan pada sistem saraf pusat, demensia, gangguan sensorik, masalah muskuloskeletal, serta gangguan dalam pola berjalan. Sementara itu, faktor ekstrinsik meliputi lingkungan yang tidak aman, aktivitas fisik, dan penggunaan obat-obatan. Sebanyak 20-30% lansia yang mengalami jatuh dengan derajat kecacatan tinggi berisiko kehilangan kemampuan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (ADL), penurunan kualitas hidup, dan bahkan menghadapi risiko kematian (Purnamasari dan Murti, 2022). (Nurjannah, et al, 2024).

Salah satu upaya pencegahan risiko jatuh pada lansia adalah melalui latihan fisik yang bertujuan meningkatkan dan memulihkan fungsi otot. Berbagai jenis latihan fisik dapat dilakukan, seperti ankle strategy exercise, balance exercise, core stability, dan berjalan tandem. Untuk melatih keseimbangan statis maupun dinamis pada lansia, latihan stretching dan strengthening sangat dianjurkan. Oleh karena itu, balance exercise menjadi pilihan yang efektif untuk meningkatkan keseimbangan pada lansia (Saraswati, R et al, 2022).

Balance exercise adalah salah satu jenis latihan fisik yang berfokus pada keseimbangan. Latihan ini bertujuan meningkatkan kekuatan otot ekstremitas bawah dan menjaga keseimbangan tubuh atau sistem vestibular. Manfaatnya meliputi menjaga kesehatan sendi, memperkuat otot, memperbaiki postur tubuh, serta membantu mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpuan, terutama saat berdiri tegak (Saraswati, R et al, 2022).

Kegiatan pengabdian mengambil Lokasi di Posyandu Bina Sejahtera Palembang. Berdasarkan hasil survei didapatkan bahwa para lansia belum memahami tentang resiko jatuh dan juga balance exercise. Pada saat jumlah peserta yang terdaftar di Posyandu Bina Sejahtera Palembang berjumlah 43 orang. Kegiatan yang dilakukan di posyandu selain pemeriksaan kesehatan bagi para lansia juga adanya kegiatan penyuluhan dan demonstrasi untuk Kesehatan.

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan tubuh pada lansia yang mengalami resiko jatuh. Diharapkan dengan kegiatan ini akan meningkatkan kualitas hidup mitra. Metode yang digunakan pada pengabdian ini adalah dengan demonstrasi balance exercise pada mitra. Penilaian kegiatan dilakukan pre-test dan post-test.

Metode dan Strategi

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan melakukan survei lapangan ke Posyandu Bina Sejahtera Palembang untuk mendapatkan gambaran situasi mitra dan mengetahui permasalahan yang dialami oleh mitra terkait dengan kemampuan fisik para lansia. Berdasarkan hasil survei sebagian didapatkan bahwa sebagian besar lansia berusia diatas 60 tahun, dan juga didapatkan hasil juga sebagian besar mengalami gangguan keseimbangan saat melakukan aktivitas. Berkaitan dengan hal ini perawat sebagai pemberi pelayanan kesehatan juga berperan penting dalam meningkatkan kesehatan para lansia. Tim pelaksana pengabdian berasal dari program studi DIII Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang.

Setelah dilakukan survei tersebut selanjutnya ditentukanlah permasalahan yang menjadi prioritas untuk dilakukan asuhan keperawatan yang berupa pencegahan risiko jatuh pada lansia. Metode pendekatan yang dilakukan dengan penyuluhan dan demonstrasi ini diharapkan dapat meningkatkan keseimbangan pada lansia yang memiliki masalah kesehatan yang kompleks. Waktu yang dilakukan untuk kegiatan ini lebih kurang selama 1 bulan mulai persiapan hingga evaluasi kegiatan. Dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat mengurangi risiko jatuh pada lansia di wilayah Posyandu Bina Sejahtera Palembang.

Pada pelaksanaan kegiatan ini para lansia sangat berperan aktif untuk mengikuti kegiatan ini guna menyelesaikan masalah kesehatan yang ditemukan. Luaran yang didapatkan setekah pengabdian ini antara lain berupa leaflet dan video Balance Exercise yang dapat diputar di Posyandu tersebut, sehingga para lansia dapat latihan secara mandiri.

Secara garis besar kegiatan pengabdian ini akan dilakukan seperti sebagai berikut :

1. Pengurusan administrasi
2. Persiapan peralatan, bahan dan materi kegiatan
3. Persiapan tim dan susunan acara
4. Pelaksanaan penyuluhan dan pelatihan

Evi Royani, Fera Siska.

Pendampingan Terapi Balance Exercise Untuk Meningkatkan Keseimbangan Lansia di Posyandu Bina Sejahtera Palembang

5. Evaluasi kegiatan
6. Pembuatan laporan

Sedangkan susunan acara yang akan dilakukan saat pengabdian antara lain :

1. Pembukaan
2. Pemeriksaan kesehatan
3. Pemeriksaan risiko jatuh
4. Pelatihan Balance Exercise
5. Pemeriksaan risiko jatuh
6. Evaluasi kegiatan
7. penutup

Program Unggulan

Kegiatan pengabdian ini terdiri dari penyuluhan langsung ke para lansia diikuti dengan demonstrasi Balance Exercise untuk meningkatkan keseimbangan para lansia untuk mencegah terjadinya resiko jatuh. Diharapkan dengan kegiatan ini selain terjadinya peningkatan pengetahuan para lansia, kualitas hidup lansia itu juga akan meningkat seiring dengan peningkatan kemampuan keseimbangan gerak dan fungsi lansia. Keunggulan program kegiatan ini adalah Latihan yang diberikan tehnik baru yang belum pernah mereka dapatkan sebelumnya. Diharapkan dengan kegiatan ini dapat meningkatkan kualitas hidup para lansia.

Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan PkM ini dilakukan pada hari Kamis tanggal 6 November 2024 di Posyandu Bina Sejahtera Palembang dengan target sasarannya adalah semua lansia yang hadir pada hari itu. Lansia yang hadir pada hari itu berjumlah 16 orang dengan rentang usia 55 – 70 tahun, sedangkan yang lain tidak hadir dengan alasan sakit dan ada urusan keluarga. Para lansia yang hadir sangat antusias mengikuti kegiatan tersebut dari awal sampai dengan selesai. Sebelum penyampaian dan demonstrasi terlebih dahulu dilakukan pemeriksaan risiko jatuh pada lansia yang hadir saat itu. Untuk pemeriksaan risiko jatuh kita menggunakan kuesioner. Kita melakukan tanya jawab dengan para lansia terkait dengan risiko jatuh.

Berdasarkan data yang didapatkan bahwa setelah dilakukan penyuluhan dan demonstrasi tentang balance exercise dari 16 lansia yang hadir pada saat diadakannya pengabdian sebagian besar memiliki pengetahuan yang baik tentang risiko jatuh dan juga dapat meredemonstrasikan kembali terapi Balance Exercise. Salah satu bentuk latihan fisik untuk menjaga agar postur tetap baik adalah *balance exercise*. Disampaikan oleh Nyman tahun 2007 bahwa latihan Balance Exercise adalah suatu aktivitas fisik yang dilakukan untuk meningkatkan kestabilan tubuh dengan cara meningkatkan kekuatan otot anggota gerak bawah.(Listyarini, ddk. 2018).

Di akhir penyampaian materi, tim PkM didampingi pimpinan Posyandu mengajak para lansia secara aktif untuk melakukan Balance Exercise. Menurut Madureira (2006) mengungkapkan bahwa latihan keseimbangan sangat efektif untuk meningkatkan keseimbangan fungsional dan statis serta mobilitas lansia. Aktifitas fisik ini perlu dilakukan secara kontinu komprehensif dan konsisten, untuk mencapai target kualitas hidup yang efektif dan efisien (Marquez et al, 2020).



Gambar 1. Pelatihan Balance Exercise



Gambar 2. Tim Pengabdian bersama kader Posyandu

Tahapan Evaluasi dan Monitoring

Hasil pengukuran resiko jatuh sebelum dan sesudah terapi Balance Exercise ada peningkatan walaupun belum signifikan. Diharapkan dengan bertambahnya pengetahuan dan ketrampilan para lansia maka kualitas hidup lansia akan meningkat. Berdasarkan hasil kegiatan ini diharapkan kegiatan ini bisa berkesinambungan untuk menjamin perubahan kualitas hidup para lansia tersebut dan mencegah munculnya permasalahan yang lain. Berdasarkan hasil monitoring lansia belum dapat melakukan Latihan dengan baik dan benar, maka perlu dijadwalkan kembali untuk melatih para lansia agar dapat melakukan Balance exercise dengan baik.

Simpulan Dan Saran

Edukasi dan demonstrasi terapi Balance Exercise merupakan salah satu solusi yang penting dan perlu mendapatkan perhatian bagi perawat sebagai tenaga kesehatan. Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan pada tanggal 6 November 2024 mulai pukul 9 s.d 10 WIB, kegiatan ini membuat lansia merasa tertarik, walaupun berdasarkan hasil monitoring yang dilakukan setelah kegiatan para lansia belum mampu melakukan latihan yang diberikan dengan baik dan benar. Maka perlu dilakukan penjadwalan ulang untuk memberikan demonstrasi ulang agar para lansia tersebut dapat melakukannya dengan baik. Melalui kegiatan ini diharapkan mampu menambah ilmu pengetahuan bagi semua kalangan baik bagi mahasiswa, lansia dan masyarakat umum. Saran bagi anggota kader dan para lansia adalah menghindari hal-hal yang dapat menyebabkan risiko jatuh.

Daftar Rujukan

- Afanda, T., Yamin, M., & Hidayat, A. T. (2024). Pendidikan Kesehatan Keluarga Tentang Pencegahan Risiko Jatuh Pada Lansia Dengan Diabetes Militus Di Wilayah Kerja Puskesmas Makrayu Palembang. *Jurnal Kesehatan*, 13(1).
- Adriani, R. B., Mardiyah, S., Wijoksono, D., & Sari, D. A. (2022). Pengantar Keperawatan Gerontik. In *Jurnal Keperawatan*(Vol. 2, Issue 1).
- ANJELINA, S. (2022). Pengaruh Latihan Keseimbangan Untuk Mengurangi Risiko Jatuh Pada

Evi Royani, Fera Siska.

Pendampingan Terapi Balance Exercise Untuk Meningkatkan Keseimbangan Lansia di Posyandu Bina Sejahtera Palembang

- Lansia (Literature Review) (Doctoral dissertation, Universitas Binawan).
- Aprilia, D., Al Jihad, M. N., & Aisah, S. (2023). Penerapan balance exercise untuk menurunkan resiko jatuh pada lansia. *Holistic Nursing Care Approach*, 3(1), 17-21.
- Apriyandira, M. (2024). Penerapan Balance Exercise Untuk Menurunkanresiko Jatuh Pada Lansia Dengan Gangguankeseimbangan Di Wilayah Kerja Uptdpuskesmas Tanjung Agung. In KTI
- Ariati, A., Martini, A., & Dewi, R. (2021). Pengaruh Pemberian Gelase terhadap Penurunan Tingkat Risiko Jatuh Lansia di Banjar Kulu. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 12(2), 9-17.
- Ariyanti, S., Wahyuni, T., & Hidayah, H. (2024). Deteksi Dini Risiko Jatuh Dan Pendampingan Latihan Keseimbangan Pada Lanjut Usia Di Puskesmas Korpri Kabupaten Kubu Raya. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 5485-5491.
- Astuti, Y., Elviana, N., Safari, U., Sani, D. N., & Riani, N. (2022). Pelatihan Balance Exersercise Untuk Menjaga Keseimbangan Pada Lansia di Kelurahan Pondok Ranggan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 1(02), 51-56.
- Fitri, N. M. (2022). Pengaruh Latihan Keseimbangan Terhadap Penurunan Resiko Jatuh Pada Lansia Di Desa Bebesen Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah. *Darussalam Indonesian Journal of Nursing and Midwifery*, 4(2), 58-65.
- Lilyanti, H., Indrawati, E., & Wamaulana, A. (2022). Resiko Jatuh pada Lansia di Dusun Blendung Klari. *Indogenius*, 1(2), 78-86.
- Listyarini, A., Alvita, G. (2018). Pengaruh Balance Exrercise Terhadap Keseimbangan Tubuh Lansia Di Desa Singocandi Kabupaten Kudus. *JIKO*.
- MUJIADI, S. K., RACHMAH, S., KM, S., & Kes, M. (2022). Buku Ajar-Keperawatan Gerontik. E-Book Penerbit STIKes Majapahit.
- Musmuliadin, M. (2024). Pengaruh balance Exercise Terhadap Peningkatan kekuatan Otot Lansia dengan Stroke Non Hemorgaik. *Medical Studies and Health Journal (SEHAT)*, 1(2), 130-135.
- Novitasari, I. H., Yuliadarwati, N. M., & Multazam, A. (2024). Pengaruh Tandem Walking Exercise Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Lansia Di Posyandu Lansia Perumahan Bumi Antariksa Kota Madiun. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 5148-5154.
- Nurjannah, N., & Hartati, H. (2024). Eksplorasi Pengalaman Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Untuk Pencegahan Resiko Jatuh Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 2245-2250.
- Restawan, I. G., & Ponema, N. N. M. P. (2024). Implementasi Balance Exercise Untuk Mengurangi Risiko Jatuh Pada Pasien Lanjut Usia Di Palu Sulawesi Tengah. *Jurnal Kesehatan Dan Teknologi*, 2(1).
- Royani, E. (2021). Buku Ajar Keperawatan Gerontik Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM).
- Rusmawati dan Haryanto, Y. (2022). *Keperawatan Gerontik*. CV Budi Utama.
- SALSABILA, S. (2024). Gambaran Tingkat Risiko Jatuh Pada Lansia Berdasarkan Berg Balance Scale Di Puskesmas Muara Dua Kota Lhokseumawe 2023 (Doctoral dissertation, Universitas Malikussaleh).
- Saraswati, R., Fasya, Z. A., & Santoso, E. B. (2022). Balance Exercise Menurunkan Risiko Jatuh Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 18(1), 42-47.
- Sari, M., Sari, N. P., & Sulastri, W. (2024). Pengaruh Tandem Walking Exercise Terhadap Penurunan Resiko Jatuh Pada Lansia di Panti Tresna Werdha Pagar Dewa Provinsi Bengkulu. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, 7(1), 56-59.
- Siska, F., Royani, E., & Widianti, S. (2024). Pengaruh Pemberian Latihan Handgrip Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Palembang. *Jurnal kesehatan dan pembangunan*, 14(1), 54-63.
- S, Wirana, Ercy, (2024). 309694889-Sop-Balance-Exercise. Diunduh dari:

<https://id.scribd.com/document/499892336/309694889-Sop-Balance-Exercise>. Diakses pada 03 Oktober 2024.

Zhafirah, N., & Aprilia, T. Penyesuaian Diri Pada Lansia Awal Pasca Pensiun.

Hariati, H. (2023). Pengaruh Balance Exercise Terhadap Risiko Jatuh Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Deli Tua Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 6(1), 38-42.