

**PENYULUHAN PROGRAM *BALANCE WALK* SEBAGAI UPAYA  
PENINGKATAN KESEIMBANGAN TUBUH LANSIA****Dwi Rosella Komalasari<sup>1</sup>, Sabina Afifatuzzahra<sup>2</sup>, Annisa Khusnul  
Khotimah<sup>3</sup>, Hanabilla Rawdhatul Jannah<sup>4</sup>, Nafisa Destriana Putri<sup>5</sup>, Fitri  
Kurniasari<sup>6</sup>**<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Surakarta, email: [drks133@ums.ac.id](mailto:drks133@ums.ac.id)<sup>2</sup>Universitas Muhammadiyah Surakarta, email: [j120200070@student.ums.ac.id](mailto:j120200070@student.ums.ac.id)<sup>3</sup>Universitas Muhammadiyah Surakarta, email: [j120200063@student.ums.ac.id](mailto:j120200063@student.ums.ac.id)<sup>4</sup>Universitas Muhammadiyah Surakarta, email: [j120210083@student.ums.ac.id](mailto:j120210083@student.ums.ac.id)<sup>5</sup>Universitas Muhammadiyah Surakarta, email: [j120210126@student.ums.ac.id](mailto:j120210126@student.ums.ac.id)<sup>6</sup>Universitas Muhammadiyah Surakarta, email: [j120210127@student.ums.ac.id](mailto:j120210127@student.ums.ac.id)**Abstract**

*Balance is one of the critical aspects in human daily life which includes the body's ability to maintain the center of gravity and equilibrium either statically or dynamically when placed in various positions (Swandari et al, 2016). Decreased balance in the elderly occurs due to age, lower extremity muscle weakness, pain or stiffness in the joints and others. The application of balance walk exercise is an alternative exercise that can be used to improve balance in the elderly. This community service activity aims to make the elderly at the Aisyiyah Surakarta Elderly Home know several important aspects related to balance walk, including factors that affect balance, techniques and exercises to improve balance, clinical and practical applications, and the implications of a balance walk. The use of educational media in the form of posters which contain pictures and procedures for doing balance walk exercises and simulation of exercise movements will make it easier for the elderly to understand what we convey. The method used is to do a pre test and post test to check the balance, namely the Time Up and Go Test. After carrying out counseling activities and simulating balance walk exercise, good results were obtained, seen from the results of the difference between the pre-test and post-test of balance checks and also the response and enthusiasm of the elderly when participating in this activity. The application of this training program can be used as a long-term program at the Aisyiyah Surakarta elderly home so that it is aligned with the main objectives of this activity program.*

**Keywords:** *Elderly, Balance, Time Up and Go Test, Balance Walk Exercise*

**Abstrak**

*Keseimbangan adalah salah satu aspek kritis dalam kehidupan sehari-hari manusia yang mencakup kemampuan tubuh untuk mempertahankan pusat gravitasi dan equilibrium baik secara statis atau dinamis saat ditempatkan dalam berbagai posisi (Swandari et al, 2016). Penurunan keseimbangan pada lansia terjadi karena faktor usia, kelemahan otot ekstremitas bawah, nyeri atau kekakuan pada sendi dan yang lainnya. Pengaplikasian balance walk exercise menjadi salah satu alternatif latihan yang dapat digunakan guna peningkatan keseimbangan pada lansia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan agar lansia di Panti Usia Lanjut Aisyiyah Surakarta mengetahui beberapa aspek penting terkait balance walk, termasuk faktor-faktor yang memengaruhi keseimbangan, teknik dan latihan untuk meningkatkan keseimbangan, aplikasi klinis dan praktis, serta implikasi balance walk. Penggunaan media edukasi berupa poster yang didalamnya terdapat gambar serta tata cara*

*melakukan balance walk exercise serta simulasi gerakan latihan akan lebih mempermudah lansia untuk memahami apa yang kami sampaikan. Metode yang digunakan dengan melakukan pre test dan post test pemeriksaan keseimbangan, yaitu Time Up and Go Test. Setelah terlaksananya kegiatan penyuluhan dan simulasi balance walk exercise didapatkan hasil yang baik, dilihat dari hasil selisih pre test dan post test pemeriksaan keseimbangan dan juga respon serta antusia dari lansia saat mengikuti kegiatan ini. Pengaplikasian program latihan ini dapat digunakan sebagai program jangka panjang di panti usia lanjut aisyiyah surakarta sehingga selaras dengan tujuan utama dari program kegiatan ini.*

**Kata Kunci:** Lansia, Keseimbangan, Timed Up and Go Test, Balance Walk Exercise

## PENDAHULUAN

Keseimbangan adalah salah satu aspek kritis dalam kehidupan sehari-hari manusia. Keseimbangan (*balance/stability*) adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan pusat gravitasi dan equilibrium baik secara statis atau dinamis saat ditempatkan dalam berbagai posisi (Swandari et al, 2016). Dalam aktivitas sehari-hari seperti berjalan, kita sering kali mengabaikan pentingnya keseimbangan yang tepat hingga kita menghadapi kesulitan atau cedera. Namun, seiring dengan penuaan populasi global dan peningkatan kesadaran akan kesehatan, pemahaman tentang pentingnya menjaga keseimbangan saat berjalan semakin berkembang.

Dalam kegiatan pengabdian ini kami akan membahas mengenai *balance walk exercise* atau jalan seimbang, yang merupakan latihan yang terkait keseimbangan dan gerakan manusia. *Balance walk* adalah suatu bentuk gerakan yang melibatkan koordinasi tubuh yang tepat dan distribusi berat badan yang seimbang selama berjalan. Hal ini melibatkan upaya untuk menjaga pusat gravitasi pada posisi stabil sehingga menghindari jatuh atau kehilangan keseimbangan. Adapun tujuan dari *Balance Walk Exercise* ini adalah latihan keseimbangan yang kami fokuskan untuk lansia yang berada di Panti Asuh Aisyiyah Surakarta. *Balance walk exercise* sangat penting untuk berbagai aspek kesehatan, seperti peningkatan kebugaran, rehabilitasi tingkat keseimbangan. Latihan keseimbangan dengan *Balance Walk Exercise* ini mempengaruhi keseimbangan saat berjalan yang dapat membantu dalam rehabilitasi keseimbangan yang efektif untuk mencegah cedera, meningkatkan kualitas hidup, dan meningkatkan kinerja dari otot-otot yang terlibat.

Manfaat dari pengabdian ini, yaitu lansia dapat mengetahui beberapa aspek penting terkait *balance walk*, termasuk faktor-faktor yang memengaruhi keseimbangan, teknik dan latihan untuk meningkatkan keseimbangan, aplikasi klinis dan praktis, serta implikasi *balance walk* dalam konteks populasi khusus seperti lansia. Pemahaman mengenai *balance walk*, mulai dari konsep dasar

dapat menjadi media edukasi jangka panjang hingga dapat diaplikasikan dalam praktik aktivitas sehari-hari

Keseimbangan adalah salah satu aspek kritis dalam kehidupan sehari-hari manusia. Keseimbangan (*balance/stability*) adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan pusat gravitasi dan equilibrium baik secara statis atau dinamis saat ditempatkan dalam berbagai posisi (Swandari et al, 2016). Dalam aktivitas sehari-hari seperti berjalan, kita sering kali mengabaikan pentingnya keseimbangan yang tepat hingga kita menghadapi kesulitan atau cedera. Namun, seiring dengan penuaan populasi global dan peningkatan kesadaran akan kesehatan, pemahaman tentang pentingnya menjaga keseimbangan saat berjalan semakin berkembang.

Dalam kegiatan pengabdian ini kami akan membahas mengenai *balance walk exercise* atau jalan seimbang, yang merupakan latihan yang terkait keseimbangan dan gerakan manusia. *Balance walk* adalah suatu bentuk gerakan yang melibatkan koordinasi tubuh yang tepat dan distribusi berat badan yang seimbang selama berjalan. Hal ini melibatkan upaya untuk menjaga pusat gravitasi pada posisi stabil sehingga menghindari jatuh atau kehilangan keseimbangan. Adapun tujuan dari *Balance Walk Exercise* ini adalah latihan keseimbangan yang kami fokuskan untuk lansia yang berada di Panti Asuh Aisyiyah Surakarta. *Balance walk exercise* sangat penting untuk berbagai aspek kesehatan, seperti peningkatan kebugaran, rehabilitasi tingkat keseimbangan. Latihan keseimbangan dengan *Balance Walk Exercise* ini mempengaruhi keseimbangan saat berjalan yang dapat membantu dalam rehabilitasi keseimbangan yang efektif untuk mencegah cedera, meningkatkan kualitas hidup, dan meningkatkan kinerja dari otot-otot yang terlibat.

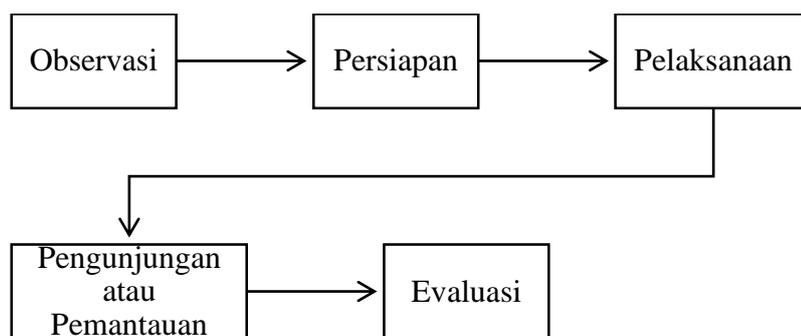
Manfaat dari pengabdian ini, yaitu lansia dapat mengetahui beberapa aspek penting terkait *balance walk*, termasuk faktor-faktor yang memengaruhi keseimbangan, teknik dan latihan untuk meningkatkan keseimbangan, aplikasi klinis dan praktis, serta implikasi *balance walk* dalam konteks populasi khusus seperti lansia. Pemahaman mengenai *balance walk*, mulai dari konsep dasar dapat menjadi media edukasi jangka panjang hingga dapat diaplikasikan dalam praktik aktivitas sehari-hari

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan ini dilaksanakan dari bulan April 2023 sampai dengan bulan Mei 2023 di Panti Usia Lanjut Aisyiyah Surakarta. Populasi penyuluhan "*Balance Walk*" ini adalah para lansia dengan rentang umur 48-68 tahun. Namun, untuk populasi yang akan diteliti hanya 5 orang dengan rentang usia 58-68 tahun. Tujuan daripada pemberian penyuluhan dan simulasi "*Balance*

*Walk*” adalah untuk meningkatkan keseimbangan, stabilitas dan kekuatan *core muscle*. Dan dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan program latihan yang efektif dalam meningkatkan keseimbangan dan mencegah meningkatnya resiko jatuh.

Langkah awal yang dilakukan sebelum penyuluhan *“Balance Walk Exercise”* adalah observasi serta mempelajari apa masalah kesehatan yang dominan di Panti Usia Lanjut Aisyiyah Surakarta, yakni gangguan keseimbangan saat berdiri dan berjalan. Media yang kami gunakan dalam penyuluhan berupa poster yang berisikan gambar dan tata cara dalam melakukan *“balance walk”* dan diikuti dengan pemberian contoh gerakan atau simulasi dari latihan tersebut. Tahapan dalam pelaksanaan kegiatan ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengetahuan merupakan salah satu indikator yang dapat menunjukkan apakah seseorang dapat dikatakan memiliki wawasan yang luas atau tidak. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang dalam menerima perilaku baru bagi dirinya melalui tahap kesadaran, merasa tertarik, menilai, mencoba dan mengadopsi perilaku yang didasari atas pengetahuan kesadaran dan sikap positif. Teori Model Pengetahuan-Sikap-Perilaku memaparkan bahwa, pengetahuan faktor esensial yang dapat mempengaruhi perubahan perilaku, dan individu dapat memperoleh pengetahuan dan ketrampilan melalui proses belajar (Mardhiah, 2015).

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan guna meningkatkan pemahaman dan pengetahuan lansia di Panti Usia Lanjut Aisyiyah Surakarta terutama mengenai keseimbangan tubuh saat berjalan. Kegiatan diawali dengan *pre test* terkait keseimbangan menggunakan *Time Up and Go Test* dengan mengambil 5 *sample* dari 14 lansia yang ikut serta. Selanjutnya dilakukan

kegiatan inti, yaitu penyuluhan yang diawali dengan perkenalan anggota tim sekaligus menjelaskan tujuan kami melaksanakan penyuluhan. Dalam kegiatan penyuluhan, kami memberikan sebuah materi atau penjelasan mengenai keseimbangan pada lansia, seperti apa itu keseimbangan, resiko lansia mengalami gangguan keseimbangan dan cara untuk meminimalisir gangguan keseimbangan dengan media poster. Dalam penyampaian materi juga kami sisipkan simulasi mengenai latihan keseimbangan yang kami tawarkan, sekaligus mengajak lansia untuk ikut serta mencoba latihan *balance walk*.



Gambar 1 dan 3. Penyuluhan dan Simulasi Balance Walk

Terdapat penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Murtiyani & Suidah (2019) yang menyatakan bahwa pemberian *balance exercise* dapat memberikan efek yang baik, yaitu pada otot-otot yang digunakan untuk melangkah mengalami kenaikan dalam kekuatannya sehingga *limit of stability* akan tersangga dan keseimbangan atau kestabilan tubuh akan meningkat. Kontrol mutlak terhadap penentuan mobilitas tubuh akan berkaitan dengan keseimbangan tiap individu dimana terdapat parameter yang dijadikan sebagai acuan, seperti kontrol keseimbangan, koordinasi otot dan gerak tubuh, postur tubuh dan posisi tubuh yang bisa didapatkan melalui *Balance Walking Exercise* (Valentin, et al., 2018)

Berikut ini adalah tabel yang berisi hasil pre test dan post test pemeriksaan keseimbangan dengan *Time Up and Go Test* pada lansia di Panti Usia Lanjut Aisyiyah Surakarta

	<i>Pre Test Time Up and Go Test (detik)</i>	<i>Post Test Time Up and Go Test (detik)</i>	Selisih (detik)
Retno Harini	18,63	18,00	0,63
Siti Aminah	19,92	18,56	1,36
Sulastri	14,07	14,03	0,04
Edna Nurbela	18,47	16,56	1,91
Suparmi	14,77	13,00	1,77

Indeks keberhasilan dalam kegiatan penyuluhan ini diukur dengan nilai selisih *pre test* dan *post test*, dimana semakin besar selisih maka keseimbangan lansia dalam berjalan juga semakin baik sehingga dapat dikatakan lansia dapat memahami mengelai *balance walk* exercise dengan baik.

*Balance Walk Exercise* dengan cara berjalan pada garis yang lurus akan melibatkan proprioseptif terhadap kestabilan atau keseimbangan tubuh, dimana keseimbangan postural pada bagian lateral akan meningkat sehingga dapat mengurangi resiko jatuh. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Suadnyana (2014) bahwa pemberian *balance exercise* didapatkan hasil lebih baik daripada *core stability exercise* dalam peningkatan keseimbangan pada lansia. Secara garis besar hasil evaluasi menunjukkan kegiatan pengabdian yang sudah dilakukan memiliki dampak yang bagus terhadap lansia terutama dalam peningkatan keseimbangan saat melakukan aktivitas seperti berjalan. Walaupun tidak signifikan tetapi lansia dapat melakukan exercise ini secara berulang-ulang demi peningkatan keseimbangan yang lebih baik.

## KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan di Panti Usia Lanjut Aisyiyah Surakarta dapat dibidang menunjukkan sebuah contoh positif karena suatu program "*balance walk*" dapat terselenggara dengan baik.

Dengan fokus pada tema penyuluhan program "Balance Walk Exercise", tujuan utamanya adalah memberikan pemahaman kepada para lansia mengenai pentingnya menjaga keseimbangan tubuh, khususnya saat berjalan. Mengingat banyaknya risiko yang dapat muncul dari gangguan keseimbangan pada lansia, seperti potensi jatuh yang bisa berakibat cedera, program ini memiliki kepentingan dan keberhasilan yang tinggi.

Sejauh ini, respons dan dampak dari program ini sangatlah baik. Lansia di Panti Usia Lanjut Aisyiyah Surakarta tidak hanya menerima informasi dengan baik tetapi juga aktif berpartisipasi dalam setiap sesi latihan. Fakta ini menunjukkan bahwa program "Balance Walk Exercise" tidak hanya relevan tetapi juga sesuai dengan kebutuhan mereka. Dampak positif dari program ini sudah dapat dirasakan, seperti semangat yang lebih baik, peningkatan kepercayaan diri saat berjalan, hingga perubahan perilaku yang lebih berhati-hati dalam beraktivitas sehari-hari.

Namun, seperti program-program lainnya, keberlanjutan adalah kunci kesuksesan jangka panjang. Oleh karena itu, sangat diharapkan agar program ini tidak hanya menjadi agenda rutin di Panti Usia Lanjut Aisyiyah Surakarta

tetapi juga dapat diterapkan di panti-panti lain di seluruh negeri. Pemahaman dan keterampilan yang sudah disampaikan melalui program ini seharusnya diinternalisasi oleh para lansia, sehingga mereka dapat mempraktikkannya secara mandiri meskipun tanpa pengawasan langsung.

Tujuan utama dari "Balance Walk Exercise" bukan hanya memberikan informasi, tetapi lebih dari itu, membentuk paradigma baru di kalangan lansia mengenai pentingnya menjaga keseimbangan tubuh sebagai salah satu pilar kualitas hidup yang lebih baik. Dengan kerja sama antara penyelenggara, para lansia, serta optimisme tinggi bahwa tujuan ini dapat dicapai dan diwujudkan dalam kehidupan sehari-hari.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami mengucapkan terima kasih kepada Dosen Mata Kuliah Fisioterapi Komprehensif Komunitas dan Dosen Pendamping kami. Dengan tugas dan bimbingan yang diberikan, kami diberikan kesempatan untuk mempraktikkan pengetahuan kami di lapangan dan belajar langsung dari pengalaman. Arahan dan saran dari mereka telah membentuk pandangan kami dan memberikan kami wawasan yang berharga dalam proses pengabdian ini.

Selanjutnya, kami sangat berterima kasih kepada Pengurus Panti Usia Lanjut Aisyiyah Surakarta yang dengan terbuka memberikan kami kesempatan dan fasilitas untuk melaksanakan kegiatan pengabdian. Tanpa kerjasama dan dukungan dari pihak panti, kegiatan ini mungkin tidak akan terwujud sebagaimana yang kami harapkan.

Tak lupa, ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kami sampaikan kepada seluruh lansia yang telah hadir dan berpartisipasi dengan aktif dalam kegiatan penyuluhan. Dengan semangat dan antusiasme mereka, kami merasa terdorong untuk memberikan yang terbaik dan memastikan bahwa materi yang kami sampaikan dapat bermanfaat bagi mereka.

Namun, kami menyadari bahwa dalam setiap proses, selalu ada ruang untuk perbaikan. Terlepas dari kesuksesan kegiatan ini, kami mengakui bahwa masih banyak aspek yang bisa diperbaiki. Setiap saran dan kritik yang konstruktif sangat kami hargai, karena kami percaya bahwa kesempurnaan adalah proses yang terus menerus dan setiap langkah adalah bagian dari perjalanan pembelajaran.

Semoga apa yang telah kami lakukan, meskipun belum sempurna, dapat memberikan manfaat, baik untuk lansia di Panti Usia Lanjut Aisyiyah Surakarta maupun untuk masyarakat luas. Kedepannya, kami berharap bisa terus belajar dan berkontribusi lebih banyak lagi untuk kesejahteraan bersama.

## DAFTAR RUJUKAN

- Adilla, M. Z., & Karunianingtyas, W. M. (2021). Jalan Tandem Untuk Mengurangi Risiko Jatuh Pada Lansia Dipanti Wredha Harapan Ibu. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 5(2), 77–80. DOI: <https://doi.org/10.33655/mak.v5i2.116>
- Mardhiah A, Abdullah A, & Hermansyah. (2015). Pendidikan Kesehatan Dalam Peningkatan Pengetahuan, Sikap Dan Keterampilan Keluarga Dengan Hipertensi. *Pilot Study Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3(2). Retrieved from <https://jurnal.unsyiah.ac.id/JIK/article/view/5310>
- Murtiyani, N., & Suidah, H. (2019). Pengaruh Pemberian Intervensi 12 Balance Exercise Terhadap Keseimbangan Postural Pada Lansia. *In Jurnal Keperawatan* , 12(1), 11. Retrieved from <http://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/view/8>
- Pristianto, A., Kurnia, N. E., Firdausi, T. F., Az-Zahra, A., Nisa, I. H., & Oktaviana, N. (2022). Education For The Prevention Of Increased Risk Of Osteoarthritis In The Elderly At Posyandu Menur 10 Makamhaji Sukoharjo. *Prosiding Webinar Pengabdian Masyarakat*, 29-34. Retrieved from <https://proceedings.ums.ac.id/index.php/abdimas/article/view/1458>
- Priyanto, A., & Pramuno, P. D. (2019). Pengaruh Balance Exercise Terhadap Keseimbangan Postural Pada Lansia (Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Burneh). *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 11(1), 19-27. Retrieved from <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/article/view/164>
- Rahmadhina, P. D., Komalasari, D., & Supriyadi, A. (2022). Hubungan Keseimbangan Tubuh Dan Kebugaran Fisik Dengan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia Di Desa Bendosari, Sukoharjo. *Physio Journal*, 2(2). DOI: <https://doi.org/10.30787/phyjou.v2i2.851>
- Rahman, F., Budi, I. S., al Athfal, M. A., Hisanah, H. A., & Haya, A. F. (2022). Program Latihan Keseimbangan Untuk Peningkatan Profil Keseimbangan Individu Lanjut Usia: Critical Review. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 14(1), 23–30. DOI: <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v14i1.1852>
- Suadnyana, I. A. A., Nurmawan, S., & Made, M. I. (2014). Core Stability Exercise Meningkatkan Keseimbangan Dinamis Lanjut Usia Di Banjar Bebenan, Desa Tangeb, Kecamatan Mengwi, Kabupaten Badung. *Sport and Fitness Journal*, 6(1). Retrieved from <https://ojs.unud.ac.id/index.php/mifi/article/download/13119/8793>
- Valentin, L., Adiputra, I. N., Griadhi, I. P. A., & Winaya, I. M. N. (2018). Pemberian Latihan Jalan Tandem Lebih Baik Daripada Latihan One Legged Stance Untuk Meningkatkan Keseimbangan Dinamis Pada Lansia Di Banjar Muncan Desa Kapal Kecamatan Mengwi Kabupaten Badung. *Majalah Ilmiah Fisioterapi*

# Krepa: Kreativitas Pada Abdimas

ISSN : 2988-3059

CV SWA ANUGERAH

Vol 1 No 3 2023

Hal 25-35

*Indonesia*, 4(3), 36–40. Retrieved from  
<https://ojs.unud.ac.id/index.php/mifi/article/download/43057/26118>