



JOURNAL OF Qualitative Health Research
& Case Studies Reports

ISSN 28079094 (Print)

ISSN 28078489 (Online)



INFORMASI ARTIKEL

Received: December, 31, 2025

Revised: January, 24, 2026

Available: January, 24, 2026

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/qlt>

Pengaruh latihan keseimbangan terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia

Ananda Putri Visabilillah*, Indah Mawarti, Luri Mekeama, Yulia Indah Permata Sari, Suryadi Imran

Universitas Jambi

Korespondensi penulis: Ananda Putri Visabilillah. *Email: anandaputriv25@gmail.com

Abstract

Background: The aging process causes a decline in muscle strength, sensory function, and balance in older adults, which leads to postural instability when standing and walking, increasing the risk of falls. Falls in older adults can have negative impacts such as injury, activity limitations, and decreased independence. Therefore, balance training is necessary to improve postural stability and the ability to maintain balance.

Purpose: To determine the effect of balance training on reducing the risk of falls in older adults.

Methods: This quasi-experimental study used a non-equivalent control group design. The sample size was 36 older adults divided into an intervention group (18 individuals) and a control group (18 individuals). Data were analyzed using the Wilcoxon and Mann–Whitney tests.

Results: There was a significant reduction in fall risk in the intervention group after balance training ($p < 0.5$), while no significant change was found in the control group ($p > 0.05$). Comparison between groups showed a significant difference after intervention ($p < 0.05$).

Conclusion: Balance training has been shown to provide significant benefits in improving balance ability and reducing fall risk in the elderly. Elderly individuals who regularly engage in balance training demonstrated greater postural stability improvements compared to those who did not receive training, suggesting that balance training can be implemented sustainably as a fall prevention measure in the elderly.

Keywords: Balance Training. Elderly; Fall Risk.

Pendahuluan: Proses penuaan menyebabkan penurunan kekuatan otot, fungsi sensorik, dan kemampuan keseimbangan tubuh pada lansia yang berdampak pada ketidakstabilan postur saat berdiri dan berjalan sehingga meningkatkan risiko jatuh. Kejadian jatuh pada lansia dapat menimbulkan dampak negatif berupa cedera, keterbatasan aktivitas, dan penurunan kemandirian, sehingga latihan keseimbangan diperlukan untuk meningkatkan stabilitas postural dan kemampuan mempertahankan keseimbangan tubuh.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh latihan keseimbangan terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia.

Metode: Penelitian dengan desain quasi-eksperimental menggunakan non-equivalent control group design. Sampel berjumlah 36 lansia yang dibagi menjadi kelompok intervensi (18 orang) dan kelompok kontrol (18 orang). Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dan Mann–Whitney.

Hasil: Terdapat penurunan risiko jatuh yang signifikan pada kelompok intervensi setelah diberikan latihan keseimbangan ($p < 0.5$), sedangkan pada kelompok kontrol tidak ditemukan perubahan yang signifikan ($p > 0.05$). Perbandingan antar kelompok menunjukkan perbedaan yang bermakna setelah intervensi ($p < 0.05$).

Simpulan: Latihan keseimbangan terbukti memberikan manfaat nyata dalam meningkatkan kemampuan keseimbangan tubuh dan menurunkan risiko jatuh pada lansia. Lansia yang melakukan latihan keseimbangan secara teratur menunjukkan peningkatan stabilitas postural yang lebih baik dibandingkan lansia yang tidak

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i1.2204>

Pengaruh latihan keseimbangan terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia

mendapatkan latihan, sehingga latihan keseimbangan dapat diterapkan secara berkelanjutan sebagai upaya pencegahan risiko jatuh pada lansia.

Kata Kunci: Lansia; Latihan Keseimbangan; Risiko Jatuh.

PENDAHULUAN

Lansia adalah individu berusia 60 tahun ke atas yang tubuhnya mengalami perubahan pada struktur anatomi, fungsi fisiologis, serta proses biokimia yang berdampak pada kemampuan dan kinerja tubuh secara keseluruhan (Mulyah, Aminatun, Nasution, & Hastomo, 2020). Lansia mengalami proses penuaan dan harus menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan fungsi serta tekanan lingkungan akibat penurunan kemampuan fisik (Listyarini & Alvita, 2018). Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami penurunan berbagai kemampuan fungsional, kemampuan untuk bekerja dan menjaga keseimbangan berkurang sebagai dampak dari perubahan fisik yang terjadi seiring dengan proses penuaan (Nur'amalia, Mutmainnah, Lestari, & Sulastri, 2022).

Data dari WHO (*World Health Organization*), pertumbuhan penduduk global menunjukkan bahwa pada tahun 2018 hingga 2050, jumlah penduduk lansia berusia di atas 60 tahun telah mencapai lebih dari 7% atau sekitar 962 juta orang, angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi sekitar 2.1 miliar lansia pada tahun 2050. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Indonesia, jumlah penduduk lansia yang berusia di atas 60 tahun terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Tahun 2018, jumlah penduduk lansia di Indonesia tercatat mencapai 9,27% dari total populasi, atau sekitar 24,49 juta orang (Saraswati, Fasya, & Santoso, 2022). Data dari Badan Pusat Statistik Provinsi Jambi berdasarkan proyeksi penduduk, jumlah lansia diperkirakan mencapai sekitar 334 ribu orang pada tahun 2023 (Rachmayani, 2023). Data dari Badan Pusat Statistik Kota Jambi pada tahun 2023 proyeksi penduduk lansia usia 60 tahun keatas diperkirakan mencapai sekitar 61,30 ribu jiwa (Ardy & Atika, 2024).

Data statistik diatas menunjukkan adanya peningkatan jumlah lansia setiap tahunnya. Peningkatan jumlah lansia ini dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan yang memerlukan perhatian serius, salah satu dampak dari penuaan

adalah penurunan kekuatan otot pada ekstremitas bawah yang mengarah pada gerakan yang lebih lambat, langkah pendek, kaki yang kurang kuat menapak, serta ketidakstabilan yang meningkatkan risiko terjatuh (Purnamasari, 2024). Risiko jatuh merujuk pada kondisi di mana seseorang memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk jatuh, yang dapat menyebabkan cedera fisik (Fitri & Muammar, 2022).

Selain faktor penuaan, terdapat beberapa penyebab lain yang berkontribusi terhadap risiko jatuh pada lansia, termasuk faktor lingkungan, kondisi fisiologis, dan penyakit kronis, faktor ini dapat meningkatkan peluang terjadinya jatuh, yang berisiko menimbulkan cedera, baik yang ringan maupun yang lebih serius (Patti, Zangla, Sahin, Cataldi, Lavanco, Palma, & Fischietti, 2021). Jatuh pada lansia dapat mengakibatkan cedera serius, seperti patah tulang, kecacatan permanen, nyeri kronis, dan kehilangan kemandirian, yang semuanya berdampak besar pada kesehatan sosial lansia (Hariati, 2023). Tingkat keparahan cedera akibat jatuh dapat sangat bervariasi, mulai dari cedera ringan pada kulit hingga patah tulang besar, dan dalam beberapa kasus, dapat berakhir dengan trauma fatal (Ariati, Martini, & Dewi, 2021).

Jatuh terjadi ketika seseorang gagal mempertahankan keseimbangan tubuhnya saat berdiri. Gangguan keseimbangan pada lansia terjadi ketika lansia tidak mampu menjaga pusat gravitasi tubuh dalam posisi tegak. Mencegah jatuh, diperlukan upaya memperbaiki dan mempertahankan keseimbangan tubuh, lansia yang aktif secara fisik memiliki kemampuan lebih baik dalam mengontrol keseimbangan tubuhnya, sehingga risiko jatuh dapat diminimalkan (Dwisetyo, Dareda, & Sabentar, 2024).

Latihan fisik yang teratur bermanfaat untuk menjaga fungsi sendi dan mempertahankan postur tubuh agar tetap optimal, sehingga mendukung pergerakan fisik yang baik. Salah satu upaya pencegahan jatuh pada lansia adalah melalui aktivitas atau latihan fisik yang bertujuan

Ananda Putri Visabilillah*, Indah Mawarti, Luri Mekeama, Yulia Indah Permata Sari, Suryadi Imran

Universitas Jambi

Korespondensi penulis: Ananda Putri Visabilillah. *Email: anandaputriv25@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i1.2204>

Pengaruh latihan keseimbangan terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia

meningkatkan dan memulihkan fungsi otot. Beberapa jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan meliputi *ankle strategy exercise* (latihan strategi pergelangan kaki), *balance exercise* (latihan keseimbangan), *core stability* (stabilitas inti), dan berjalan dengan teknik tandem (Patti et al., 2021).

Latihan-latihan ini membantu memperkuat otot, meningkatkan keseimbangan, serta mendukung stabilitas tubuh secara keseluruhan. Beberapa jenis aktivitas fisik tersebut, aktivitas fisik keseimbangan bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot, stabilitas tubuh, dan ketahanan tubuh secara keseluruhan yang pada akhirnya membantu mengurangi risiko jatuh pada lansia. Latihan yang terstruktur dan jelas mencakup frekuensi, durasi intensitas, dan jenis latihan yang ditargetkan. Melatih keseimbangan, kemampuan tubuh dalam menjaga postur dan menghindari cedera akibat kehilangan keseimbangan dapat ditingkatkan secara efektif (Sun, Min, Xu, Huang, & Li, 2021).

Salah satu strategi efektif untuk mengurangi risiko jatuh adalah dengan melakukan aktivitas fisik, khususnya latihan keseimbangan. Latihan keseimbangan adalah jenis aktivitas fisik yang dirancang khusus untuk meningkatkan fungsi sistem vestibular dan keseimbangan tubuh, serta memperkuat otot-otot tubuh bagian bawah (Wahyuningsih, Vilianti, & Astuti, 2023). Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa latihan jalan tandem memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan keseimbangan pada lansia, dengan nilai p sebesar 0.000 ($p < 0.05$) yang mengindikasikan dapat meningkatkan keseimbangan pada lansia (Prabowo, Sartoyo, Fariz, & Kusuma, 2023).

Studi pendahuluan awal yang dilakukan peneliti di wilayah Puskesmas Kenali Besar melalui wawancara dengan petugas kesehatan mengungkapkan bahwa hampir seluruh lansia di daerah tersebut memiliki risiko jatuh. Faktor-faktor yang menyebabkan risiko ini meliputi, berkurangnya massa otot, seringnya keluhan nyeri sendi, serta perubahan gaya berjalan yang meningkatkan kemungkinan jatuh, dan masih minimnya pengetahuan lansia tentang risiko jatuh.

Peneliti juga melakukan wawancara dan survey ke beberapa lansia yang sedang berkunjung. Sebanyak 8 lansia yang diwawancarai, 4 lansia tidak

mengetahui manfaat aktivitas fisik latihan keseimbangan, dan cenderung tidak aktif karena berbagai alasan seperti nyeri sendi atau keterbatasan mobilitas, 3 lansia rutin melakukan aktivitas fisik seperti berjalan santai di pagi hari, sisanya pernah mengalami jatuh dalam 6 bulan terakhir. Berdasarkan survey yang dilakukan tersebut tampak beberapa lansia yang datang berkunjung menggunakan alat bantu jalan seperti tongkat dan kruk.

METODE

Penelitian idengan desain *quasi-eksperimental* menggunakan *non-equivalent control group design*, yaitu penelitian yang melibatkan kelompok intervensi dan kelompok kontrol tanpa dilakukan randomisasi dengan pengukuran *pre-test* dan *post-test* pada kedua kelompok. Perlakuan yang diberikan kepada kelompok intervensi adalah latihan keseimbangan selama tiga minggu dengan frekuensi dua kali seminggu.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan keseimbangan terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia >60 tahun di wilayah kerja Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi dengan jumlah sebanyak 7.006 jiwa lansia tahun 2024. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 36 lansia. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 18 partisipan kelompok intervensi dan 18 partisipan kelompok kontrol. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* menggunakan pendekatan multistage sederhana.

Variabel penelitian yang digunakan adalah penurunan resiko jatuh pada lansia sebagai variabel dependen sedangkan latihan keseimbangan merupakan variabel independen yang digunakan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang disebar kepada sampel dalam penelitian. indikator penilaian pada variabel resiko jatuh menggunakan berbagai instrumen terstandarisasi yang berfokus pada keseimbangan, fungsi tubuh, riwayat jatuh, dan kondisi neurologis (stroke).

Analisis data dilakukan menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan

Ananda Putri Visabilillah*, Indah Mawarti, Luri Mekeama, Yulia Indah Permata Sari, Suryadi Imran

Universitas Jambi

Korespondensi penulis: Ananda Putri Visabilillah. *Email: anandaputriv25@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i1.2204>

Pengaruh latihan keseimbangan terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia

untuk mengetahui distribusi frekuensi partisipan berdasarkan umur, jenis kelamin, pekerjaan, dan riwayat penyakit. Sedangkan analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui perubahan skor risiko jatuh lansia sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi menggunakan uji Mann-Whitney.

HASIL**Tabel 1. Data Distribusi Frekuensi Karakteristik Partisipan (N=18)**

Variabel	Kelompok Intervensi	Kelompok Kontrol
Umur (n/%)		
60-74	18/100.0	18/100.0
75-90	0/0.0	0/0.0
Jenis Kelamin (n/%)		
Laki-laki	6/33.3	6/33.3
Perempuan	12/66.7	12/66.7
Pekerjaan (n/%)		
IRT	6/66.7	12/66.7
Wiraswasta	1/5.6	1/5.6
Pensiunan	1/5.6	1/5.6
Tidak Bekerja	10/22.2	4/22.2
Riwayat Penyakit (n/%)		
Hipertensi	6/33.3	7/38.9
Asam Urat	1/5.6	3/16.7
DM	1/5.6	1/5.6
Tidak Ada	10/55.6	7/38.9
Risiko Jatuh (n/%)		
Sebelum		
Keseimbangan fungsional baik	0/0.0	0/0.0
Risiko jatuh tinggi	18/100.0	18/100.0
Risiko jatuh individu dengan stroke	0/0.0	0/0.0
Sesudah		
Keseimbangan fungsional baik	18/100.0	0/0.0
Risiko jatuh tinggi	0/0.0	18/100.0
Risiko jatuh individu dengan stroke	0/0.0	0/0.0

Berdasarkan Tabel 1. diketahui semua partisipan baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol berada pada kategori usia lansia 60-74 tahun, masing-masing sebanyak 18 orang (100%). Diketahui jenis kelamin dengan persentase tertinggi pada kedua kelompok adalah perempuan yaitu 12 orang (66.7%) pada kelompok intervensi dan 12 orang (66.7%) pada kelompok kontrol. Selain itu diketahui bahwa pekerjaan dengan persentase tertinggi pada kedua kelompok adalah IRT, masing-masing 12 orang (66.7%), baik pada kelompok intervensi maupun kontrol. Pekerjaan dengan persentase terendah wiraswasta dan pensiunan, masing-masing hanya 1 orang (5.6%) pada tiap kelompok.

Ananda Putri Visabilillah*, Indah Mawarti, Luri Mekeama, Yulia Indah Permata Sari, Suryadi Imran

Universitas Jambi

Korespondensi penulis: Ananda Putri Visabilillah. *Email: anandaputriv25@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i1.2204>

Pengaruh latihan keseimbangan terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia

Riwayat penyakit terbanyak di kelompok intervensi adalah tidak ada riwayat penyakit yaitu sebanyak 10 orang (55.6%), sedangkan di kelompok kontrol terbanyak adalah hipertensi yaitu 7 orang (38.9%). Selain itu, sebelum dilakukan intervensi seluruh partisipan pada kelompok intervensi 18 orang (100%) berada pada kategori risiko jatuh tinggi dan tidak terdapat partisipan dengan keseimbangan fungsional baik. Setelah diberikan latihan keseimbangan, seluruh partisipan 18 orang (100%) mengalami peningkatan menjadi kategori keseimbangan fungsional baik, dan tidak terdapat partisipan dengan risiko jatuh tinggi. Kemudian sebelum pengukuran awal seluruh partisipan pada kelompok kontrol 18 orang (100%) berada pada kategori risiko jatuh tinggi. Setelah periode pengamatan, kondisi tersebut tidak mengalami perubahan dengan seluruh partisipan 18 orang (100%) tetap berada pada kategori risiko jatuh tinggi dan tidak terdapat partisipan dengan keseimbangan fungsional baik.

Tabel 2. Perubahan Skor Risiko Jatuh Lansia Sebelum dan Sesudah Intervensi (N=18)

Variabel	Mean	± SD	Min-Max	p-value
Kelompok Intervensi				
Pre-test	41.11	±1.410	39-43	0.000
Post-test	50.94	±0.639	50-52	
Kelompok Kontrol				
Pre-test	42.00	±1.534	39-44	0.59
Post-test	42.28	±1.447	40-44	

Berdasarkan Tabel 2. diketahui bahwa rata-rata skor risiko jatuh lansia pada kelompok intervensi sebelum diberikan latihan keseimbangan adalah 41.11 ± 1.410 dengan nilai minimum–maksimum 39–43. Setelah diberikan latihan keseimbangan, rata-rata skor meningkat menjadi 50.94 ± 0.639 dengan rentang nilai 50–52. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan skor keseimbangan setelah intervensi yang mengindikasikan penurunan risiko jatuh pada lansia setelah mengikuti latihan keseimbangan.

Selain itu, berdasarkan Tabel 2. rata-rata skor risiko jatuh pada kelompok kontrol sebelum pengukuran adalah 42,00 ($\pm 1,534$) dengan nilai minimum–maksimum 39–44, sedangkan setelah pengukuran rata-rata skor menjadi 42,28 ($\pm 1,447$) dengan rentang 40–44. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perubahan yang berarti pada skor risiko jatuh pada kelompok kontrol.

Tabel 3. Pengaruh Latihan Keseimbangan Terhadap Risiko Jatuh

Kelompok	n	Mean Rank	Sum of Rank	U	Z	p-value
Intervensi	18	27.50	495.00	0.000	-5.223	0.000
Kontrol	18	9.50	171.00			

Hasil uji Mann-Whitney pada Tabel 3. diperoleh nilai p-value = $0.000 < 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah perlakuan, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan keseimbangan berpengaruh signifikan terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia.

Ananda Putri Visabilillah*, Indah Mawarti, Luri Mekeama, Yulia Indah Permata Sari, Suryadi Imran

Universitas Jambi

Korespondensi penulis: Ananda Putri Visabilillah. *Email: anandaputriv25@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i1.2204>

PEMBAHASAN

Sebelum diberikan intervensi latihan keseimbangan, seluruh lansia pada kelompok intervensi berada dalam kondisi risiko jatuh tinggi. Berdasarkan hasil pengukuran yang dilakukan lansia menunjukkan keterbatasan dalam mempertahankan keseimbangan, baik keseimbangan statis maupun dinamis. Setelah diberikan latihan keseimbangan selama tiga minggu dengan frekuensi dua kali seminggu, terjadi perubahan yang jelas pada kondisi lansia.

Hasil pengukuran pasca-intervensi menunjukkan bahwa seluruh lansia pada kelompok intervensi mengalami peningkatan kemampuan keseimbangan, yang ditandai dengan meningkatnya skor ke kategori keseimbangan fungsional baik. Lansia tampak lebih stabil dari sebelumnya serta mampu mengontrol gerakan tubuh dengan lebih baik dibandingkan sebelum intervensi. Perubahan kondisi ini menunjukkan bahwa latihan keseimbangan memberikan dampak positif terhadap kemampuan lansia dalam mempertahankan postur tubuh dan mengontrol pergerakan.

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah intervensi ($p=0.000$), sehingga dapat dipahami bahwa latihan keseimbangan yang diberikan berpengaruh signifikan dalam menurunkan risiko jatuh pada lansia kelompok intervensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan sejumlah penelitian sebelumnya di Indonesia yang melaporkan bahwa balance exercise berpengaruh signifikan terhadap keseimbangan tubuh lansia di Desa Singocandi (Listyarini & Alvita, 2018). Latihan keseimbangan menurunkan risiko jatuh pada lansia di Desa Bebesen (Fitri & Muammar, 2022). Balance exercise meningkatkan keseimbangan postural dan menurunkan risiko jatuh pada lansia berdasarkan skor BBS (Muladi, 2022). Selain itu meta-analisis terhadap randomized controlled trials melaporkan bahwa intervensi latihan keseimbangan selama minimal 3 minggu dengan frekuensi 2–3 kali per minggu secara signifikan menurunkan risiko jatuh dan meningkatkan kemampuan kontrol postur pada lansia yang tinggal di komunitas (Sun et al., 2021).

Latihan keseimbangan tidak hanya memperbaiki kondisi fisik, tetapi juga berpotensi menurunkan fear of falling dan meningkatkan kepercayaan diri dalam

melakukan aktivitas sehari-hari (Wisnusakti, 2021). Sehingga, hasil penelitian pada kelompok intervensi secara teoritis dan empiris mendukung bahwa latihan keseimbangan merupakan intervensi yang efektif dan layak diterapkan sebagai salah satu bentuk upaya pencegahan jatuh pada lansia di komunitas.

Kelompok kontrol, kondisi lansia sebelum intervensi menunjukkan risiko jatuh yang tinggi. Berdasarkan hasil pengukuran awal dan pengukuran akhir, seluruh lansia pada kelompok ini mengalami keterbatasan dalam menjaga keseimbangan tubuh. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan tidak terdapat perbedaan bermakna antara skor pre-test dan post-test ($p=0.059$). Tidak adanya perubahan kondisi pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa edukasi tanpa disertai latihan fisik secara langsung belum mampu memperbaiki kemampuan keseimbangan lansia. Lansia tetap berada pada kondisi yang sama seperti sebelum pengamatan, sehingga risiko jatuh tetap tinggi. Edukasi kesehatan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pencegahan risiko jatuh, tetapi untuk menurunkan angka kejadian jatuh tetap diperlukan intervensi fisik seperti latihan keseimbangan dan penguatan otot (Tarigan, Nainggolan, Saragih, & Laily, 2024).

Berdasarkan hal tersebut, hasil pada kelompok kontrol dalam penelitian ini mendukung teori dan temuan penelitian sebelumnya bahwa edukasi saja tidak cukup untuk menurunkan risiko jatuh secara signifikan. Intervensi latihan keseimbangan tetap diperlukan sebagai bagian dari paket intervensi komprehensif pencegahan jatuh pada lansia. Latihan berulang dengan variasi posisi dan dasar tumpu memfasilitasi penggunaan strategi pergelangan kaki (ankle strategy) dan strategi pinggul (hip strategy) yang efektif dalam mempertahankan pusat gravitasi tubuh di atas dasar tumpu (Visabilillah, 2026). Latihan keseimbangan (baik mandiri maupun dikombinasikan dengan intervensi lain) efektif menurunkan risiko jatuh pada lansia (Tumanggor, Yellyanda, Nomiko, & Syukri, 2023).

Hasil uji Mann-Whitney pada skor post-test memperlihatkan $p\text{-value}=0.000$ ($p<0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa latihan keseimbangan memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia, dan secara statistik terdapat perbedaan yang nyata antara lansia

Ananda Putri Visabilillah*, Indah Mawarti, Luri Mekeama, Yulia Indah Permata Sari, Suryadi Imran

Universitas Jambi

Korespondensi penulis: Ananda Putri Visabilillah. *Email: anandaputriv25@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i1.2204>

Pengaruh latihan keseimbangan terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia

yang mendapatkan latihan keseimbangan dan yang tidak. Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah diuraikan diatas, penelitian ini berhasil menggambarkan karakteristik partisipan, mengetahui gambaran risiko jatuh lansia sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol, serta membuktikan adanya pengaruh latihan keseimbangan terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia. Sehingga, terdapat pengaruh latihan keseimbangan terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia.

SIMPULAN

Seluruh partisipan berusia 60–74 tahun mayoritas berjenis kelamin perempuan, sebagian besar bekerja sebagai ibu rumah tangga, dan memiliki riwayat penyakit yang bervariasi, seperti hipertensi, asam urat, dan diabetes melitus. Gambaran risiko jatuh pada lansia sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi menunjukkan adanya peningkatan keseimbangan yang bermakna. Gambaran risiko jatuh pada lansia sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol menunjukkan tidak terdapat perubahan yang bermakna. Latihan keseimbangan terbukti berpengaruh signifikan terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia. Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah perlakuan dengan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Ardy, B. K., & Atika, D. F. (2024). *Proyeksi penduduk: Badan Pusat Statistik Kota Jambi*. Jambi: BPS Kota Jambi.
- 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.
- Dwisetyo, B., Dareda, K., & Sabentar, F. V. (2024). Balance exercise terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pada lansia di Ranomut Manado. *Klabat Journal of Nursing*, 6(1), 1.

Fitri, N. M., & Muammar, M. (2022). Pengaruh latihan keseimbangan terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia di Desa Bebesen, Kecamatan Bebesen, Kabupaten Aceh Tengah. *Darussalam Indonesian Journal of Nursing Midwifery*, 4(2), 58–65.

Hariati, H. (2023). Pengaruh balance exercise terhadap risiko jatuh pada lansia di wilayah Puskesmas Deli Tua, Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medika*, 6(1), 38–42.

Listyarini, A. D., & Alvita, G. W. (2018). Pengaruh balance exercise terhadap keseimbangan tubuh lansia di Desa Singocandi, Kabupaten Kudus. *JIKO (Jurnal Ilmu Keperawatan Orthopedi)*, 2(2), 31–38.

Muladi, A. (2022). Pengaruh balance exercise terhadap tingkat keseimbangan postural dalam menurunkan resiko jatuh pada lansia. *Intan Husada: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10(2), 145–154.

Muliyah, P., Aminatun, D., Nasution, S. S., & Hastomo, T. (2020). *Asuhan keperawatan lanjut usia dengan penyakit degeneratif* (Cet. I). Malang: Media Nusa Creative.

Wahyuningsih, T., Vilianti, E., & Astuti, R. (2024). Penerapan Latihan Keseimbangan Dalam Menurunkan Risiko Jatuh Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Budi Luhur: Jurnal Ilmu-Ilmu Kesehatan Masyarakat, Keperawatan, dan Kebidanan*, 17(1), 12-20.

Nur'amalia, R., Mutmainnah, M., Lestari, A. I., & Sulastris, S. (2022). Pengaruh latihan kesimbangan dan ankle strategy exercise terhadap risiko jatuh pada lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11, 424–430.

Patti, A., Zangla, D., Sahin, F. N., Cataldi, S., Lavanco, G., Palma, A., & Fischietti, F. (2021). Physical exercise and prevention of falls. Effects of a Pilates training method compared with a general physical activity program: A randomized controlled trial. *Medicine*, 100(13), e25289.

Ananda Putri Visabilillah*, Indah Mawarti, Luri Mekeama, Yulia Indah Permata Sari, Suryadi Imran

Universitas Jambi

Korespondensi penulis: Ananda Putri Visabilillah. *Email: anandaputriv25@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i1.2204>

Pengaruh latihan keseimbangan terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia

- Prabowo, N. A., Sartoyo, S., Fariz, A., & Kusuma, W. T. (2023). Pengaruh Latihan Jalan Tandem Terhadap Peningkatan Keseimbangan Pada Lansia Di RS Indriati Solobaru. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(1).
- Purnamasari, H. (2024). Hubungan peran keluarga dan tingkat pengetahuan lansia tentang personal hygiene. [*Jenis publikasi/penerbit tidak tersedia*], 150–157.
- Rachmayani, A. N. (2023). *Statistik penduduk lansia Provinsi Jambi* (Vol. 9, No. 6).
- Saraswati, R., Fasya, Z. A., & Santoso, E. B. (2022). Balance Exercise Menurunkan Risiko Jatuh Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 18(1), 42-47.
- Visabilillah, A. P. (2026). *Pengaruh Latihan Keseimbangan Terhadap Penurunan Risiko Jatuh Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS JAMBI).
- Sun, M., Min, L., Xu, N., Huang, L., & Li, X. (2021). The effect of exercise intervention on reducing the fall risk in older adults: a meta-analysis of randomized controlled trials. *International journal of environmental research and public health*, 18(23), 12562.
- Tarigan, A. R., Nainggolan, E., Saragih, N. P., & Laily, E. I. (2024). Pengaruh Senam Kaki Terhadap Sensitivitas Kaki Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia*, 7(2), 88-94.
- Tumanggor, B. E., Yellyanda, Y., Nomiko, D., & Syukri, M. (2023). Do In Shiatsu massage dan latihan keseimbangan dalam menurunkan risiko jatuh pada lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1800–1807.
- Wisnusakti, K. (2021). *Kesejahteraan spiritual pada lansia*. CV. AZKA Pustaka.

Ananda Putri Visabilillah*, Indah Mawarti, Luri Mekeama, Yulia Indah Permata Sari, Suryadi Imran

Universitas Jambi

Korespondensi penulis: Ananda Putri Visabilillah. *Email: anandaputriv25@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i1.2204>