

ABSTRAK

Hudzaifah Yasin NIM E2013022 Program DIV Fisioterapi	Dosen Pembimbing 1. Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or 2. Winami, S.SiT., MPH
PENGARUH <i>BALANCE EXERCISE</i> TERHADAP KESEIMBANGAN POSTURAL LANSIA DI POSYANDU DESA BLIMBING GATAK SUKOHARJO	
ABSTRAK	
<p>Pendahuluan : Lansia adalah fase terakhir dalam kehidupan. Lansia akan mengalami penurunan fisiologis tubuh seperti, penurunan kekuatan otot, perubahan postur, penurunan <i>propioseption</i>, dan <i>visual</i> yang berpengaruh pada keseimbangan posturalnya. Solusi untuk mengatasi penurunan keseimbangan postural ialah dengan <i>Balance Exercise</i>.</p> <p>Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh <i>Balance Exercise</i> terhadap keseimbangan postural lansia.</p> <p>Metode : Penelitian ini merupakan penelitian <i>Quasi Eksperimental</i> dengan <i>pre-test</i> dan <i>post-test Control Group Design</i>. Sampel di ambil menggunakan <i>Simple Random Sampling</i> untuk 26 kelompok eksperimen dan 26 kelompok kontrol dari 147 responden. Intervensi yang diberikan adalah <i>Balance Exercise</i> selama 3 minggu. Pengukuran keseimbangan postural dengan menggunakan <i>Berg Balance Scale</i>.</p> <p>Hasil : Setelah 3 minggu intervensi di dapatkan hasil bahwa pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah perlakuan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dibanding kelompok kontrol sebesar $p < 0,001 < 0,05$.</p> <p>Kesimpulan : <i>Balance Exercise</i> berpengaruh pada keseimbangan postural lansia dan ada perbedaan pengaruh antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.</p>	
Kata Kunci : <i>Keseimbangan Postural Lansia, Balance Exercise, Berg Balance Scale.</i>	