

**PENGARUH PEMBERIAN *HEEL TO TOE WALK EXERCISE* TERHADAP
KESEIMBANGAN PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA DESA
TANJUNG JARAK SUKOHARJO**

Salma Aulia, Cahyo Setiawan

Salmaaulia14@icloud.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang: Menua adalah suatu proses yang dialami setiap manusia, dan proses menua merupakan hidup manusia terakhir dimana pada masa ini jantung, pembuluh darah, paru-paru, saraf dan jaringan otot tubuh lainnya mengalami penurunan. Permasalahan umum yang biasanya dialami pada lansia, salah satunya adalah gangguan keseimbangan. Penurunan keseimbangan tersebut, akan menimbulkan dampak semakin tingginya risiko jatuh pada lansia. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh pemberian *Heel to Toe Walk Exercise* terhadap keseimbangan pada lansia. **Metode:** Jenis penelitian yang digunakan dalam Skripsi ini *Quasi eksperimental one group test design* dengan *pre test* dan *post test*. Dengan jumlah sampel sebanyak 28 subjek. Instrument penelitian menggunakan alat ukur *Timed Up and Go Test*. Intervensi *Heel to Toe Walk Exercise* dilakukan 3 kali seminggu dalam 4 minggu. Analisa data menggunakan uji pengaruh *Wilcoxon*. **Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh pemberian *Heel to Toe Walk Exercise* terhadap keseimbangan pada lansia ($p=0,004$). **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh pada pemberian *Heel to Toe Walk Exercise* terhadap keseimbangan pada lansia.

Kata Kunci: *Heel to Toe Walk Exercise*, Lansia, penurunan fungsi tubuh.