

PENGARUH *TELE BALANCE EXERCISE* TERHADAP KESEIMBANGAN LANSIA

Shinta Adi Yunitasari, Asita Rohmah Mutnawaitoh

shintaadii24@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang : Lansia merupakan bagian dari proses tumbuh kembang pada seseorang dari anak-anak, dewasa yang akhirnya menjadi tua. Proses penuaan ditandai dengan adanya beberapa kemunduran dari fungsi organ tubuh sehingga menyebabkan menurunnya keseimbangan pada lansia. Keseimbangan merupakan kemampuan tubuh untuk mempertahankan keseimbangan dalam berbagai posisi. Dimasa sekarang banyak teknologi yang dapat dimanfaatkan untuk mempermudah segala sesuatu salah satunya dalam bidang kesehatan. Media yang bisa dimanfaatkan dalam bidang Kesehatan salah satunya *google meet*, aplikasi ini merupakan system e-learning berbasis internet yang di sediakan oleh *google* . Oleh karena itu peneliti memberikan intervensi *Tele Balance Exercise* untuk keseimbangan lansia di Mojo, Jantiharjo, Karanganyar. **Tujuan** : tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *tele balance exercise* terhadap keseimbangan lansia. **Metode**: penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *quasi eksperimen*. Sampel sebanyak 24 responden dengan teknik purposive sampling. Pengukuran keseimbangan lansia menggunakan *Berg Balance Scale*. Intervensi *tele balance exercise* dilakukan 3x seminggu selama 1 bulan. **Hasil**: Berdasarkan Uji Wilcoxon dengan menggunakan instrumen pengukuran BBS nilai signifikansi 0,005 ($p < 0,05$). **Kesimpulan**: Terdapat pengaruh *tele balance exercise* terhadap keseimbangan lansia.

Kata kunci: Keseimbangan lansia, *tele balance exercise*