

**PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI *BALANCE EXERCISE* DAN *GAZE STABILITY EXERCISE* TERHADAP KESEIMBANGAN STATIS DAN DINAMIS LANSIA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE II**

Supadmi<sup>1</sup>, Alinda Nur Ramadhani<sup>2</sup>

[supadmii6714@gmail.com](mailto:supadmii6714@gmail.com)

<sup>1,2</sup> Universitas 'Aisyiyah Surakarta

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Menjadi tua merupakan suatu fase kehidupan yang dilalui oleh setiap manusia. Seiring dengan bertambahnya usia maka fungsi organ-organ tubuh akan mengalami kemunduran, baik secara fisik maupun psikologis. Menurunnya keseimbangan berpengaruh terhadap resiko jatuh pada lansia. Diabetes melitus tipe II (*Non Insulin Dependent Diabetes Mellitus*) disebabkan oleh kegagalan relatif sel  $\beta$  pankreas dan resisten insulin. Sel  $\beta$  pankreas tidak mampu mengimbangi resistensi insulin ini sepenuhnya, artinya terjadi defisiensi relatif insulin. **Tujuan:** Untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian *Balance Excercise* dan *Gaze Stability Exercise* Terhadap keseimbangan Statis Dan Dinamis pada Lansia Penderita Diabetes Melitus tipe II. **Metode:** Penelitian kuantitatif dengan metode Eksperimen semu (*Quasy Experimental*) menggunakan *one group pre-test and post-test without control group*. **Hasil:** Berdasarkan uji Wilcoxon berdasarkan tabel 4.6 didapati nilai signifikansi keseimbangan statis  $p=0.000$  ( $<0.05$ ) dan signifikansi keseimbangan dinamis  $p= 0.001$  ( $<0.05$ ) yang bearti  $H_{a1}$  dan  $H_{a2}$  diterima. **Kesimpulan:** Ada pengaruh pemberian kombinasi *balance exercise* dan *gaze stability exercise* terhadap keseimbangan dinamis lansia penderita diabetes melitus tipe II.

**Kata Kunci:** Lansia, Keseimbangan, DM Tipe II, *Balance Exercise*, *Gaze Stability Exercise*