

PENGARUH DYNAMIC NEUROMUSCULAR STABILIZATION TERHADAP KESEIMBANGAN DAN FUNGSI BERJALAN PADA LANSIA

Cheza Hervina Adi Putri, Alinda Nur Ramdhani

chervinaadiputri@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Lansia merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia, terjadi secara alamiah dimana seseorang telah melewati 3 tahapan kehidupan yaitu anak, dewasa dan tua. Seiring dengan bertambahnya usia, permasalahan yang sering muncul yaitu menurunnya respon lansia terhadap kemampuan aktivitas fungsional tubuh. Keseimbangan dinamis sangatlah penting untuk keberlangsungan aktivitas sehari-hari pada setiap individu terlebih lansia. Pola jalan atau berjalan didefinisikan sebagai sebuah metode lokomosi (berpindah) yang melibatkan penggunaan dua kaki yang bergantian. Oleh karena itu peneliti memberikan intervensi Pengaruh *Dynamic Neuromuscular Stabilization* Terhadap Keseimbangan Dinamis dan Fungsi Berjalan Pada Lansia. **Tujuan** : Untuk mengetahui Pengaruh *Dynamic Neuromuscular Stabilization* Terhadap Keseimbangan Dinamis dan Fungsi Berjalan Pada Lansia. **Metode** : Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimental dengan menggunakan pendekatan *Quasi Eksperimental*. Desain penelitian ini menggunakan *One Group Pretset-Posttest Design*. Sampel sebanyak 30 responden dengan teknik purposive sampling. Pengukuran keseimbangan menggunakan TUGT dan fungsi berjalan menggunakan *10 meter walking test*. **Hasil** : Berdasarkan uji *wilcoxon* dengan menggunakan instrumen pengukuran TUGT nilai signifikansi 0,023 ($p < 0,05$) dan *10 meter walking test* nilai signifikansi 0,017 ($p < 0,05$). **Kesimpulan** : Adanya pengaruh pemberian *dynamic neuromuscular stabilization* terhadap keseimbangan dan fungsi berjalan pada lansia. **Kata Kunci** : Lansia, Keseimbangan, fungsi jalan, *Dynamic Neuromuscular Stabilization*