

# **PENGARUH KOMBINASI *GAZE STABILIZATION* DENGAN *TANDEM WALK EXERCISE* TERHADAP *BALANCE POSTURAL DYNAMIC* LANSIA**

Firda yulitria safitri, Asita Rohmah Mutnawasitoh

[firdasafitri82@gmail.com](mailto:firdasafitri82@gmail.com)

Universitas Aisyiyah Surakarta

## **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Lansia (lanjut usia) adalah seseorang yang sudah mencapai umur > 60 tahun yaitu merupakan suatu tahap akhir dari siklus kehidupan manusia. Pada tahap ini lanjut usia akan mengalami penurunan fungsi sistem anatomi dan fisiologi pada lansia akan menyebabkan gangguan sistem tubuh yang salah satunya gangguan keseimbangan sehingga dibutuhkan latihan untuk menanggulangi hal tersebut salah satunya yaitu menggunakan gaze stability exercise dan tandem walk exercise. *Gaze stability exercise* adalah latihan gerakan mata dan alat yang efektif untuk kemampuan keseimbangan dan fungsi kognitif pada lansia sedangkan tandem walk exercise yaitu salah satu latihan yang bertujuan melatih sikap atau posisi tubuh, mengontrol keseimbangan, koordinasi otot dan gerakan tubuh. **Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui adakah pengaruh gaze stabilization dengan tandem walk exercise terhadap balance postural dynamic lansia. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan Pre-Post The Non Equivalent Control Group Desain dengan jumlah sampel 30 subjek dibagi menjadi kelompok perlakuan dan kelompok kontrol masing-masing 15 subjek. Instrumen penelitian menggunakan kusioner, wawancara, dan pengukuran keseimbangan. Intervensi gaze stability dan tandem walk exercise dilakukan 3x seminggu dalam 4 minggu. Analisa data menggunakan uji pengaruh Wilcoxon dan uji beda pengaruh dengan Mann Whitney. **Hasil:** adanya pengaruh gaze stability dengan kombinasi tandem walk exercise meningkatkan keseimbangan pada lansia dengan nilai signifikansi (2-tailed) 0,001. **Kesimpulan:** Ada pengaruh gaze stability exercise dan tandem walk exercise terhadap keseimbangan postural dinamis pada lansia.

**Kata kunci:** Lansia, *Gaze Stability*, *Tandem Walk Exercise*, Keseimbangan Postural Dinamis