

PERBEDAAN PENGARUH *ERGO CARE HEEL RAISE EXERCISE* DAN *STEP MARCHING EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN DINAMIS LANSIA

Ajeng Suko Handayani¹, Asita Rohmah Mutnawasitoh², Alinda Nur Ramadhani³,
Dita Mirawati⁴

ajenghandayani850@gmail.com.

^{1,2,3,4} Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Meningkatnya angka harapan hidup menyebabkan jumlah lansia semakin bertambah, yang membuat mereka lebih rentan mengalami perubahan fisiologis, khususnya pada otot dan sistem muskuloskeletal, sehingga berdampak pada keseimbangan tubuh. Gangguan keseimbangan ini dapat menurunkan kualitas hidup serta meningkatkan risiko jatuh. Aktivitas fisik seperti *Ergo Care Heel Raise Exercise* dan *Step Marching Exercise* berpotensi memperbaiki keseimbangan dinamis melalui penguatan otot dan stimulasi proprioseptor. **Tujuan:** Mengetahui perbedaan pengaruh *Ergo Care Heel Raise Exercise* dan *Step Marching Exercise* terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pada lansia. **Metode:** Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan desain *quasi-eksperimental*, menggunakan rancangan *two group test design* dengan pre-test dan post-test. Penelitian dilaksanakan di Posyandu Lansia Dewi Ratih, Ngadirejo, Sukoharjo, dengan jumlah sampel sebanyak 52 responden. Pengukuran keseimbangan dilakukan menggunakan *Time Up and Go Test*. **Hasil:** Analisis perbedaan pengaruh menggunakan uji Mann Whitney menunjukkan nilai signifikansi 0,011 ($p < 0,05$). **Kesimpulan:** Terdapat perbedaan pengaruh antara *Ergo Care Heel Raise Exercise* dan *Step Marching Exercise* dalam meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia.

Kata kunci: *Ergo care heel raise exercise*, *step marching exercise*, keseimbangan, *time up go test*.