

**PENGARUH LATIHAN JALAN *TANDEM* TERHADAP PENINGKATAN
KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA DI POSYANDU NGUPADI
RAHAYU JEBRES TENGAH SURAKARTA**

Faisal Wachid Affandi*, Yudha Wahyu Putra**, Rina Sri Widayati***

faisalwahyu20@gmail.com

STIKES ‘Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Lansia mengalami kemunduran atau perubahan *morfologis* pada otot yang menyebabkan perubahan fungsional otot, yaitu terjadi penurunan kekuatan dan kontraksi otot, elastisitas dan fleksibilitas otot, serta kecepatan dan waktu reaksi. Penurunan fungsi dan kekuatan otot akan mengakibatkan penurunan kemampuan mempertahankan keseimbangan postural atau keseimbangan tubuh lansia. Lansia merupakan kelompok umur yang paling beresiko mengalami gangguan keseimbangan postural. Latihan Jalan *Tandem* (*Tandem Stance*) yang dilakukan dengan cara berjalan dalam satu garis lurus dalam posisi tumit kaki menyentuh jari kaki yang lainnya sejauh 3-6 meter, latihan ini dapat meningkatkan keseimbangan postural bagian lateral, yang berperan dalam mengurangi resiko jatuh pada lansia. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh latihan Jalan Tandem terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pada lansia di Posyandu Ngupadi Rahayu Jebres Tengah Surakarta. **Metode:** Metode *Pre Eksperimental* dengan desain penelitian *One Group Pre and Post Test Design*. Sampel diambil dengan menggunakan *Simple Random Sampling* sebanyak 20 responden. Diberikan latihan Jalan *Tandem* sebanyak 2x dalam seminggu, penilaian keseimbangan dinamis dilakukan dengan menggunakan *Time Up and Go Test*. **Hasil:** Uji *wilcoxon* diketahui bahwa data dari peningkatan keseimbangan dinamis sebelum dan sesudah diberikan latihan Jalan *Tandem* sebesar 0,000 yang berarti terdapat pengaruh peningkatan keseimbangan dinamis setesal di berikan latihan Jalan Tandem dikarenakan nilai ($p < 0,005$). **Kesimpulan:** Ada pengaruh pemberian latihan Jalan *Tandem* terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pada lansia di posyandu Ngupadi Rahayu Jebres Tengah Surakarta.

Kata Kunci : *lansia, keseimbangan dinamis, jalan tandem*

Keterangan :

* : Mahasiswa DIV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta

** : Dosen DIV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta

*** : Dosen DIV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta

**THE EFFECT OF JALAN TANDEM EXERCISE ON IMPROVING
DYNAMIC BALANCE IN ELDERLY IN POSYANDU NGUPADI
RAHAYU TENGAH JEBRES SURAKARTA**

Faisal Wachid Affandi*, Yudha Wahyu Putra**, Rina Sri Widayati***
faisalwahyu20@gmail.com
STIKES 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRACT

Background: *Elderly people experience setbacks or morphological changes in the muscles that cause functional changes in muscles, which is a decrease in muscle strength and contraction, muscle elasticity and flexibility, and speed and reaction time. Decrease in muscle function and strength will result in a decrease in the ability to maintain postural balance or body balance of the elderly. Elderly is the age group most at risk of experiencing postural balance disorders. Tandem Stance is done by walking in a straight line in the position of the heel of the foot touching the other toe as far as 3-6 meters, this exercise can improve lateral postural balance, which plays a role in reducing the risk of falling in the elderly.* **Aim:** *To determine the effect of Tandem Road training on improving dynamic balance in the elderly at the Posyandu Ngupadi Rahayu Jebres Tengah Surakarta.* **Method:** *Pre-Experimental Method with research design of One Group Pre and Post Test Design. Samples were taken using Simple Random Sampling as many as 20 respondents. Given Tandem Road training for 2x a week, dynamic balance assessment is done using Time Up and Go Test.* **Results:** *Wilcoxon test is known that the data from dynamic balance improvement before and after being given Tandem Road training is 0,000, which means that there is an effect of improving the dynamic equilibrium balance given the Tandem Road training due to the value ($p < 0.005$).* **Conclusion:** *There is an effect of the provision of Tandem Road training on improving dynamic balance in the elderly at Ngupadi Rahayu Jyres Central Surakarta posyandu.*

Keywords: *elderly, dynamic balance, tandem road*

Information :

- * : DIV Physiotherapy students STIKES 'Aisyiyah Surakarta
- ** : Lecturer at DIV Physiotherapy STIKES 'Aisyiyah Surakarta
- *** : Lecturer at DIV Physiotherapy STIKES 'Aisyiyah Surakarta