

**PENGUATAN PENGETAHUAN KESEIMBANGAN LANSIA
DI GKJ SAMIRONO BARU YOGYAKARTA*****Strengthening Balance Awareness for the Elderly
at GKJ Samirono Baru Yogyakarta***

**Nicholas Adi Perdana
Susanto¹
Gian Lisuari Adityasiw^{1*}
Nucleus Advent Tyasadi¹
Christian Aditya Candra¹
Putri Silviana Renyaan¹
Armindo Da Cunha¹**

¹STIKES Bethesda Yakkum
Yogyakarta

*email:
gian@stikesbethesda.ac.id

Abstrak

Seiring dengan bertambahnya jumlah penduduk lanjut usia, menjaga kesehatan fisik—terutama keseimbangan tubuh—menjadi sangat penting untuk mencegah jatuh dan cedera yang berkaitan dengan usia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di GKJ Samirono Baru, Yogyakarta, dengan tujuan untuk melakukan pemeriksaan keseimbangan serta deteksi dini gangguan keseimbangan pada lansia. Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah dengan cara pemberian materi secara luring dalam waktu 90 menit lalu dilanjutkan dengan sesi edukasi. Program ini mencakup pemeriksaan keseimbangan melalui tes fisik sederhana, edukasi kesehatan mengenai pencegahan jatuh, serta pemberian rekomendasi individual terkait latihan fisik dan modifikasi gaya hidup. Setiap peserta mendapatkan umpan balik dan panduan pribadi guna membantu meningkatkan stabilitas dan kualitas hidup mereka. Inisiatif ini menekankan pentingnya pemantauan kesehatan secara proaktif dalam mendukung proses penuaan yang sehat dan kesejahteraan masyarakat.

Kata Kunci:

Keseimbangan
Lansia
Pemeriksaan keseimbangan

Keywords:

Balance
Elderly
Balance check

Abstract

As the aging population continues to grow, maintaining physical health—particularly balance—is essential to prevent falls and related injuries among the elderly. This community service activity, conducted at GKJ Samirono Baru in Yogyakarta, aimed to assess balance and provide early detection of balance disorders in older adults. The implementation method involved delivering material through a 90-minute offline session, followed by an educational segment. The program included balance assessments using simple physical tests, health education on fall prevention, and individualized recommendations for exercises and lifestyle modifications. Participants received personal feedback and guidance to help improve their stability and overall quality of life. This initiative highlights the importance of proactive health monitoring in promoting healthy aging and community well-being.



© year The Authors. Published by **Penerbit Forind**. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). Link: <https://jurnal.forindpress.com/index.php/jamas>

Submit: 10-05-2025

Accepted: 07-06-2025.

Published: 15-06-2025

PENDAHULUAN

Jatuh pada usia lanjut merupakan masalah kesehatan pada masyarakat yang serius (Vaishya & Vaish, 2020) karena prevalensinya yang tinggi (Salari et al., 2022), dampak yang signifikan pada kesehatan dan kualitas hidup (Khalaf & Değer, 2023). Gangguan keseimbangan (Xing et al., 2023) dan kelemahan otot-otot anggota gerak bawah merupakan faktor intrinsik yang dapat meningkatkan risiko jatuh pada orang lanjut usia (Moreland et al., 2004).

Penelitian sebelumnya dilaporkan 1 dari 5 lansia mengalami gangguan keseimbangan setiap tahunnya. (Lin & Bhattacharyya, 2012). Gangguan keseimbangan dan

gaya berjalan telah dikaitkan dengan peningkatan risiko jatuh. 3 Pada orang dewasa berusia 65 tahun ke atas, prevalensi jatuh tahunan diperkirakan sebesar 28% (Osoba et al., 2019). Jatuh berkontribusi pada tingkat morbiditas dan mortalitas yang cukup besar diantara orang tua, dan menjadi penyebab utama kematian yang tidak disengaja dan cedera non-fatal pada individu berusia 65 tahun ke atas, dengan nilai persentasi (Lin & Bhattacharyya, 2012) mencapai 55,8% kematian yang tidak disengaja. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa fisioterapi diadakan pada komunitas yang mengusung tema “Gerakan Ringan, Keseimbangan Optimal” ini

dirancang untuk menjawab masalah tersebut. Kegiatan ini tidak hanya memberikan pemahaman tentang definisi, penyebab, dan dampak gangguan keseimbangan, melainkan juga memberika solusi praktis melalui edukasi postur tubuh yang benar dan latihan untuk meningkatkan keseimbangan. Dengan demikian, kegiatan ini relevan untuk mendukung peningkatan kesehatan masyarakat dengan cara mengurangi risiko jatuh akibat gangguan keseimbangan, serta memperkuat peran fisioterapi komunitas dalam upaya promotif dan preventif di tingkat komunitas.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah dengan cara pemberian materi secara luring dalam waktu 90 menit lalu dilanjut dengan sesi edukasi. Alat dan bahan yang dutuhkan untuk kegiatan ini adalah 30 lembar leaflet, 25 kursi, 3 lembar formulir presensi, 4 bolpoint dan 4 handphone. Media yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah menggunakan media cetak leaflet dan demonstrasi.

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini team memberikan suatu edukasi berupa presentasi dengan media cetak berupa leaflet agar peserta dapat mengikuti materi dengan baik dan jelas. Setelah penyampaian materi, dilanjutkan dengan melakukan tes keseimbangan dengan cara membagi peserta menjadi 4 kelompok dan setiap kelompok didampingi 1 mahasiswa fisioterapi. Demonstrasi dilakukan agar peserta semakin memahami bagaimana teknik yang tepat untuk dapat meningkatkan keseimbangan. Kegiatan ini mencakup berbagai layanan fisioterapi untuk mendukung pencegahan dan meminimalisir risiko jatuh, dengan cara edukasi dan memberikan panduan untuk menghindari postur tubuh yang salah saat melakukan aktivitas sehari-hari, seperti duduk, berjalan dan berjalan. Selain itu, dalam kegiatan ini dilakukan demonstrasi teknik sederhana seperti latihan penguatan dan latihan keseimbangan yang dapat dilakukan secara individu.

Pada akhir kegiatan dilakukan sesi tanya jawab langsung untuk peserta sehingga dapat berkonsultasi bagi yang memiliki keluhan terkait gangguan keseimbangan atau pun bagi yang belum menerima materi dengan jelas. Team juga memastikan bahwa peserta menangkap materi apa yang kami sampaikan dan pastinya harus sudah bisa melakukannya sendiri ketika pulang dari kegiatan ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilakukan dalam waktu 1 bulan yaitu dilakukan tahap persiapan materi edukasi pada lansia pada awal bulan Maret 2025, melakukan pencetakan leaflet yang digunakan untuk edukasi. Lalu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakuakn pada hari Jumat, Tanggal 21 Maret 2025 pada pukul 07.00 – selesai yang bertempat di halaman depan GKJ Samirono Baru. Kegiatan ini diikuti oleh lebih dari 20 peserta yang merupakan jemaat GKJ Samirono Baru. Penyampaian materi dilakukan melalui presentasi langsung, pembagian leaflet, dan demonstrasi latihan keseimbangan dan postur tubuh yang baik. Dari penyampaian materi ini, peserta mengalami peningkatan pemahaman mengenai gangguan keseimbangan dan cara mengatasinya. Sebanyak 19 peserta telah mengisi lembar presensi dan 9 diantaranya memiliki riwayat jatuh.



Gambar 1. Diskusi Peserta dengan Tim Pengabdian

Seluruh peserta menunjukkan ketertarikan yang tinggi selama sesi edukasi, pemeriksaan dan demonstrasi.

Sebanyak 7 peserta aktif bertanya dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Berdasarkan formulir presensi, sebanyak 19 peserta menyetujui untuk mengisinya, sisanya tidak mengisi. Peserta yang hadir berusia mulai dari 53 tahun hingga 80 tahun. Dari 19 peserta yang mengisi lembar presensi, 11 peserta memiliki riwayat penyakit dan 9 peserta memiliki riwayat jatuh.



Gambar 2. Praktek Melatih Keseimbangan

Secara keseluruhan, kegiatan ini berjalan dengan baik dan mencapai tujuan utama dalam mengedukasi, memeriksa keseimbangan, dan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang dampak gangguan keseimbangan serta teknik penanganan yang tepat untuk meningkatkan keseimbangan.

Keseimbangan mewakili faktor penting dalam menilai status kesehatan lansia.(Nnodim, 2015) Keseimbangan sangat penting bagi individu untuk mempertahankan postur tubuh(Patti et al., 2023), melakukan gerakan sukarela(Stephens et al., 2001), dan merespons rangsangan eksternal secara efektif(Bakker et al., 2020).

Untuk menjaga keseimbangan, sangat penting bahwa center of mass harus tetap berada dalam basis tumpuan yang berubah(Richmond et al., 2021). “Limit of stability” ini akan bergantung pada keadaan biomekanik seseorang, tuntutan tugas yang ada, dan karakteristik permukaan tempat seseorang berdiri(Juras et al., 2008).

Sehingga perlu sekali diberikan edukasi untuk peningkatan keseimbangan pada kegiatan tersebut. Edukasi yang diberikan berupa edukasi latihan dan juga penerapan aktifitas fisik. Latihan ataupun aktifitas fisik sangat penting bagi lansia dalam meningkatkan kualitas hidup.(Di Lorito et al., 2021) Latihan yang teratur dapat meningkatkan hubungan sosial(Hou et al., 2024), meningkatkan kesehatan fisik dan kesehatan mental(Lautenschlager et al., 2004). Latihan juga berperan penting dalam mengurangi risiko penyakit, memelihara fungsi tubuh lansia dan mengurangi resiko jatuh pada lansia(Sun et al., 2021).

RENCANA TINDAK LANJUT

Kegiatan selanjutnya diharapkan kegiatan dapat memiliki durasi yang lebih panjang, mengingat beberapa peserta merasa waktu yang diberikan masih kurang untuk mendalami materi dan praktik latihan keseimbangan, disarankan untuk menambah durasi sesi edukasi dan praktik agar peserta dapat memahami serta menerapkan latihan dengan lebih optimal. Selain itu diharapkan kegiatan semacam ini dapat dilakukan secara berkala karena diharapkan dapat meningkatkan manfaat jangka panjang. Variasi metode edukasi juga bisa ditingkatkan selain menggunakan leaflet dan demonstrasi langsung, dapat ditambahkan media lain seperti video tutorial yang berisi panduan latihan keseimbangan, sehingga peserta memiliki referensi yang bisa digunakan di rumah. Dan hal terpenting adalah dapat menyelenggarakan dengan berkolaborasi dengan berbagai pihak yaitu tenaga kesehatan lainnya misalnya perawat lansia, gizi, dokter ataupun lembaga layanan kesehatan lainnya agar kegiatan dapat menjangkau lebih

banyak peserta dan memperoleh dukungan yang lebih baik dalam pelaksanaannya.

KESIMPULAN

Kegiatan fisioterapi geriatri dengan tema “Gerakan Ringan, Keseimbangan Optimal” yang dilaksanakan di GKJ Samirano Baru Yogyakarta telah berhasil dilaksanakan sesuai dengan rencana. Kegiatan ini memberikan edukasi kepada lansia mengenai pentingnya menjaga keseimbangan tubuh serta cara mengidentifikasi dan mengatasi gangguan keseimbangan. Peserta mendapatkan pemahaman yang lebih baik melalui penyampaian materi, pemeriksaan keseimbangan, serta demonstrasi latihan yang dapat dilakukan secara mandiri. Kegiatan ini mendapat respons positif dari peserta, terbukti dengan partisipasi aktif dalam sesi diskusi serta peningkatan kesadaran mereka terhadap faktor risiko gangguan keseimbangan. Meskipun terdapat kendala seperti keterbatasan waktu, secara keseluruhan kegiatan ini berjalan lancar dan memberikan manfaat nyata bagi para peserta. Semoga kegiatan serupa dapat terus dilakukan di masa mendatang untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan lansia, serta meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya fisioterapi dalam menjaga kualitas hidup di usia lanjut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta baik dosen maupun mahasiswa program studi Sarjana Fisioterapi yang telah terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Penulis juga mengucapkan kepada Komunitas Lansia yang ada di GKJ Samirano Baru Yogyakarta yang telah memberikan wadah dan ruang untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

REFERENSI

- Bakker, J., Donath, L., & Rein, R. (2020). Balance training monitoring and individual response during unstable vs. stable balance Exergaming in elderly adults: Findings from a randomized controlled trial. *Experimental Gerontology*, 139, 111037. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2020.111037>
- Di Lorito, C., Long, A., Byrne, A., Harwood, R. H., Gladman, J. R. F., Schneider, S., Logan, P., Bosco, A., & van der Wardt, V. (2021). Exercise interventions for older adults: A systematic review of meta-analyses. *Journal of Sport and Health Science*, 10(1), 29–47. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.06.003>
- Hou, B., Wu, Y., & Huang, Y. (2024). Physical exercise and mental health among older adults: the mediating role of social competence. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1385166>
- Juras, G., Słomka, K., Fredyk, A., Sobota, G., & Bacik, B. (2008). Evaluation of the Limits of Stability (LOS) Balance Test. *Journal of Human Kinetics*, 19(2008), 39–52. <https://doi.org/10.2478/v10078-008-0003-0>
- Khalaf, M. A. K., & Değer, T. B. (2023). Evaluation of quality of life in the elderly who have fallen. *Journal of Surgery and Medicine*, 7(1), 95–100. <https://doi.org/10.28982/josam.7645>
- Lautenschlager, N. T., Almeida, O. P., Flicker, L., & Janca, A. (2004). Can physical activity improve the mental health of older adults? *Annals of General Hospital Psychiatry*, 3(1), 12. <https://doi.org/10.1186/1475-2832-3-12>
- Lin, H. W., & Bhattacharyya, N. (2012). Balance disorders in the elderly: Epidemiology and functional impact. *The Laryngoscope*, 122(8), 1858–1861. <https://doi.org/10.1002/lary.23376>
- Moreland, J. D., Richardson, J. A., Goldsmith, C. H., & Clase, C. M. (2004). Muscle Weakness and Falls in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of the American Geriatrics Society*,

- 52(7), 1121–1129. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2004.52310.x>
- Nnodim, J. O. (2015). Balance and its Clinical Assessment in Older Adults - A Review. *Journal of Geriatric Medicine and Gerontology*, 1(1). <https://doi.org/10.23937/2469-5858/1510003>
- Osoba, M. Y., Rao, A. K., Agrawal, S. K., & Lalwani, A. K. (2019). Balance and gait in the elderly: A contemporary review. *Laryngoscope Investigative Otolaryngology*, 4(1), 143–153. <https://doi.org/10.1002/lio2.252>
- Patti, A., Fischetti, F., Sahin, F. N., & Bianco, A. (2023). Editorial: Postural control, exercise physiology and the balance training—type of exercises, mechanisms and insights. *Frontiers in Physiology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1149733>
- Richmond, S. B., Fling, B. W., Lee, H., & Peterson, D. S. (2021). The assessment of center of mass and center of pressure during quiet stance: Current applications and future directions. *Journal of Biomechanics*, 123, 110485. <https://doi.org/10.1016/j.jbiomech.2021.110485>
- Salari, N., Darvishi, N., Ahmadipناه, M., Shohaimi, S., & Mohammadi, M. (2022). Global prevalence of falls in the older adults: a comprehensive systematic review and meta-analysis. *Journal of Orthopaedic Surgery and Research*, 17(1), 334. <https://doi.org/10.1186/s13018-022-03222-1>
- Stephens, J., DuShuttle, D., Hatcher, C., Shmunes, J., & Slaninka, C. (2001). Use of Awareness Through Movement Improves Balance and Balance Confidence in People with Multiple Sclerosis. *Neurology Report*, 25(2), 39–49. <https://doi.org/10.1097/01253086-200125020-00002>
- Sun, M., Min, L., Xu, N., Huang, L., & Li, X. (2021). The Effect of Exercise Intervention on Reducing the Fall Risk in Older Adults: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23), 12562. <https://doi.org/10.3390/ijerph182312562>
- Vaishya, R., & Vaish, A. (2020). Falls in Older Adults are Serious. *Indian Journal of Orthopaedics*, 54(1), 69–74. <https://doi.org/10.1007/s43465-019-00037-x>
- Xing, L., Bao, Y., Wang, B., Shi, M., Wei, Y., Huang, X., Dai, Y., Shi, H., Gai, X., Luo, Q., Yin, Y., & Qin, D. (2023). Falls caused by balance disorders in the elderly with multiple systems involved: Pathogenic mechanisms and treatment strategies. *Frontiers in Neurology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fneur.2023.1128092>