

LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



**SCREENING KESEIMBANGAN PADA LANSIA MENGGUNAKAN ONE LEG
STANDING TEST**

Astrid Komala Dewi, SST.FT.,M.M

Ftr. Catherine Hermawan Salim, S.Ft, M.M

Ns.Ribka Sabarina Panjaitan,M.Kep

SARJANA FISIOTERAPI SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN RS HUSADA

JAKARTA

2025

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan kasih sayang-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat ini yang diharapkan dapat memberikan bekal dan wawasan kepada seluruh civitas akademika, Dosen, mahasiswa dan Masyarakat. Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat ini merupakan dasar yang kuat dalam keilmuan Fisioterapi, diharapkan Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat ini mampu memperluas bahasan untuk membantu Dosen, mahasiswa, seluruh civitas akademika dan Masyarakat mengembangkan pengetahuan serta keterampilan dalam merancang dan melaksanakan program latihan yang memfasilitasi, meningkatkan pembelajaran dan kemandirian pasien serta kesejahteraan kesehatan individual.

Pada kesempatan ini kami mengucapkan terima kasih untuk semua pihak yang sudah memberikan banyak dukungan dan masukan dalam penyusunan Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat. Semoga Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat ini bermanfaat.

Penyusun

Astrid Komala Dewi, SST.FT., M.M

Ftr Catherine Hermawan Salim, S.FT., M.M

Ns. Ribka Sabarina Panjaitan, M.Kep

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|----------------|
| HALAMAN JUDUL | |
| KATA PENGANTAR | 2 |
| DAFTAR ISI | 3 |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| 1.1 Analisis Situasi..... | 5 |
| 1.2 Identifikasi Masalah..... | 6 |
| 1.3 Pembatasan Masalah..... | 6 |
| 1.4 Perumusan Masalah..... | 7 |
| 1.5 Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat..... | 7 |
| 1.6 Manfaat Pengabdian Kepada Masyarakat..... | 8 |
| | |
| BAB II METODE PELAKSANAAN KEGIATAN | |
| 2.1 Kerangka Pemecahan Masalah..... | 10 |
| 2.1.1 Penyuluhan Tentang Screening Keseimbangan Pada Lansia Menggunakan <i>One Leg Standing Test</i> | 11 |
| 2.1.2 Keseimbangan Pada Lansia Menggunakan <i>One Leg Standing Test</i> | 11 |
| 2.1.3 Edukasi Keseimbangan Pada Lansia Menggunakan <i>One Leg Standing Test</i> | 11 |
| 2.2 Keterkaitan..... | 11 |
| 2.3 Khalayak Sasaran..... | 12 |
| 2.4 Rancangan Evaluasi..... | 12 |
| 2.4.1 Prosedur dan Alat Evaluasi..... | 12 |

| | | |
|-------|--|----|
| 2.4.2 | Tehnik Analisis dan Kriteria Keberhasilan Program..... | 12 |
|-------|--|----|

BAB III METODE PELAKSANAAN

| | | |
|-----|---|----|
| 3.1 | Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat | 13 |
|-----|---|----|

BAB IV BIAYA DAN JADWAL PELAKSANAAN

| | | |
|-----|----------------------|----|
| 4.1 | Anggaran Biaya | 14 |
|-----|----------------------|----|

| | | |
|-----|--------------------------|----|
| 4.2 | Jadwal Pelaksanaan | 15 |
|-----|--------------------------|----|

BAB V LUARAN DAN TARGET CAPAIAN

| | | |
|-----|----------------------------------|----|
| 5.1 | Kegiatan dan Target Luaran | 16 |
|-----|----------------------------------|----|

BAB VI HASIL DAN PEMBAHASAN

| | | |
|----|------------|----|
| A. | Hasil..... | 17 |
|----|------------|----|

| | | |
|----|-----------------|----|
| B. | Pembahasan..... | 21 |
|----|-----------------|----|

| | | |
|----|---------------------------|----|
| C. | Pelaksanaan Kegiatan..... | 24 |
|----|---------------------------|----|

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Keseimbangan tubuh merupakan salah satu komponen penting dalam mempertahankan kemandirian dan mencegah jatuh pada lansia. Seiring bertambahnya usia, terjadi penurunan fungsi sistem muskuloskeletal, neuromuskular, visual, vestibular, dan proprioseptif yang dapat meningkatkan risiko gangguan keseimbangan. Data epidemiologis menunjukkan bahwa kejadian jatuh pada lansia cukup tinggi dan menjadi salah satu penyebab utama morbiditas, cedera serius, penurunan kualitas hidup, hingga kematian akibat komplikasi. Di berbagai fasilitas pelayanan Kesehatan baik puskesmas, klinik fisioterapi, maupun komunitas binaan pemeriksaan keseimbangan pada lansia belum dilakukan secara merata. Banyak tenaga kesehatan membutuhkan metode screening yang cepat, mudah, murah, dan dapat dilakukan tanpa alat khusus, namun tetap memiliki validitas dan reliabilitas yang baik. Salah satu alat ukur yang memenuhi kriteria tersebut adalah *One Leg Standing Test (OLST)*. *One Leg Standing Test (OLST)* merupakan tes keseimbangan statis yang menilai kemampuan seseorang mempertahankan posisi berdiri dengan satu kaki tanpa dukungan. Tes ini sensitif terhadap perubahan kemampuan keseimbangan dan sangat relevan untuk populasi lansia, di mana penurunan keseimbangan dapat terdeteksi melalui ketidakmampuan mempertahankan posisi dalam durasi tertentu. Dalam situasi saat ini, meningkatnya jumlah lansia di masyarakat Indonesia menjadikan kebutuhan skrining keseimbangan semakin mendesak. Banyak lansia yang belum menyadari adanya penurunan keseimbangan hingga mengalami jatuh. Oleh karena itu, penyedia layanan kesehatan memerlukan metode skrining yang praktis untuk mengidentifikasi lansia berisiko sehingga intervensi pencegahan, seperti latihan keseimbangan, penguatan otot, dan edukasi lingkungan rumah, dapat dilakukan lebih dini. Dengan melakukan screening keseimbangan menggunakan *One Leg Standing Test*, diharapkan tenaga kesehatan, khususnya fisioterapis, dapat:

1. Mengidentifikasi lansia dengan risiko tinggi jatuh secara lebih cepat.
2. Menentukan kebutuhan intervensi fisioterapi atau rujukan lanjutan.
3. Memantau perkembangan hasil latihan keseimbangan secara berkala.
4. Mendukung program geriatri yang berfokus pada pencegahan jatuh dan peningkatan kualitas hidup lansia.

Dengan demikian, analisis situasi ini menekankan bahwa penggunaan *One Leg Standing Test* sebagai metode screening keseimbangan merupakan langkah strategis, sederhana, dan efektif dalam meningkatkan keselamatan serta kemandirian lansia di masyarakat.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Peningkatan risiko jatuh pada lansia akibat penurunan fungsi keseimbangan yang berlangsung secara progresif seiring bertambahnya usia.
2. Kurangnya deteksi dini gangguan keseimbangan pada lansia, terutama di komunitas atau fasilitas kesehatan tingkat pertama.
3. Belum optimalnya penggunaan metode skrining yang sederhana dan efisien dalam menilai keseimbangan pada lansia.
4. Tenaga kesehatan sering kekurangan alat ukur yang mudah, cepat, dan murah namun tetap valid dan reliabel untuk mendeteksi risiko jatuh.
5. *One Leg Standing Test (OLST)* belum banyak diterapkan secara rutin sebagai bagian dari pemeriksaan standar pada kelompok lansia.
6. Lansia cenderung tidak menyadari penurunan kemampuan keseimbangannya, sehingga tidak mencari intervensi hingga terjadi kejadian jatuh.
7. Belum adanya data profil kemampuan keseimbangan lansia di wilayah tertentu karena minimnya skrining menggunakan metode terstandar.
8. Kurangnya edukasi kepada lansia dan keluarga terkait pentingnya pemeriksaan keseimbangan sebagai upaya pencegahan jatuh.

1.3 Batasan Masalah

1. Subjek penelitian dibatasi pada lansia dengan rentang usia tertentu (misalnya ≥ 60 tahun) yang berada di komunitas atau fasilitas kesehatan yang ditentukan.
2. Screening keseimbangan hanya menggunakan *One Leg Standing Test (OLST)* sebagai alat ukur, tanpa menggabungkan tes keseimbangan lainnya seperti TUG Test, Berg Balance Scale, atau Functional Reach Test.
3. Tes yang dilakukan berfokus pada keseimbangan statis, sehingga aspek keseimbangan dinamis tidak dianalisis.
4. Faktor-faktor yang memengaruhi hasil *One Leg Standing Test*, seperti kekuatan otot, kondisi penglihatan, fungsi vestibular, obat-obatan, atau penyakit penyerta, tidak dianalisis secara mendalam.
5. Lingkungan pengujian dibuat standar, misalnya dilakukan di ruangan yang terang, permukaan lantai datar, dan instruksi yang sama pada semua peserta.

6. Durasi penilaian dibatasi sesuai prosedur *One Leg Standing Test* misalnya maksimal 30 detik atau sesuai standar yang digunakan dalam penelitian.
7. Penelitian tidak bertujuan memberikan intervensi, melainkan hanya melakukan skrining dan mengidentifikasi kemampuan keseimbangan lansia berdasarkan hasil *One Leg Standing Test*

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batas masalah diatas, maka rumusan masalah yang dapat disimpulkan dalam penelitian ini adalah

1. Bagaimana kemampuan keseimbangan statis lansia berdasarkan hasil pemeriksaan menggunakan *One Leg Standing Test (OLST)*?
2. Berapa besar proporsi lansia yang menunjukkan hasil *One Leg Standing Test* di bawah nilai normal sehingga berisiko mengalami gangguan keseimbangan?
3. Apakah *One Leg Standing Test* dapat digunakan sebagai metode skrining yang praktis dan efektif untuk mengidentifikasi risiko gangguan keseimbangan pada lansia?

1.5 Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat

1.5.1 Tujuan Umum

- a. Melakukan skrining keseimbangan pada lansia untuk mengidentifikasi risiko gangguan keseimbangan secara dini sehingga dapat mencegah kejadian jatuh dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

1.5.2 Tujuan Khusus

- a. Menilai kemampuan keseimbangan statis lansia menggunakan *One Leg Standing Test (OLST)*.
- b. Mengidentifikasi lansia yang memiliki risiko gangguan keseimbangan, ditandai dengan hasil *One Leg Standing Test (OLST)* di bawah nilai normal.
- c. Memberikan edukasi kepada lansia dan keluarga mengenai pentingnya pemeriksaan keseimbangan dan pencegahan jatuh.
- d. Meningkatkan kesadaran masyarakat tentang faktor risiko jatuh pada lansia dan upaya-upaya untuk mencegahnya.
- e. Memberikan rekomendasi latihan sederhana yang dapat dilakukan lansia di rumah untuk meningkatkan keseimbangan.
- f. Mendukung program kesehatan masyarakat di bidang geriatri, khususnya dalam deteksi dini risiko jatuh pada lansia.

1.6 Manfaat Pengabdian Kepada Masyarakat

1.6.1 Bagi Fisioterapis dan Masyarakat

- a. Mendapatkan data awal mengenai kemampuan keseimbangan lansia yang dapat digunakan untuk merancang intervensi fisioterapi yang tepat.
- b. Meningkatkan kompetensi dalam melakukan skrining risiko jatuh menggunakan alat ukur sederhana seperti *One Leg Standing Test (OLST)*.
- c. Memperkuat peran fisioterapis dalam upaya promotif dan preventif di komunitas, khususnya terkait kesehatan geriatri.
- d. Menjadi sarana pengembangan profesional melalui kegiatan pelayanan berbasis komunitas.
- e. Lansia mendapatkan informasi mengenai kondisi keseimbangan mereka secara objektif dan mudah dipahami.
- f. Masyarakat memperoleh edukasi tentang pentingnya pencegahan jatuh serta cara meningkatkan keseimbangan.
- g. Meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap risiko jatuh dan faktor-faktor yang memengaruhinya.
- h. Memberikan rekomendasi latihan sederhana yang dapat dilakukan di rumah untuk menjaga atau meningkatkan keseimbangan.
- i. Membantu menjaga kemandirian lansia sehingga kualitas hidup mereka meningkat.

1.6.2 Bagi Institusi Pendidikan

- a. Menjadi sarana penerapan ilmu dan praktik fisioterapi secara langsung kepada masyarakat.
- b. Mendukung Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam aspek pengabdian kepada masyarakat.
- c. Memberikan pengalaman pembelajaran nyata bagi mahasiswa, terutama dalam pemeriksaan, komunikasi, dan edukasi kesehatan pada lansia.
- d. Menghasilkan data atau temuan lapangan yang dapat digunakan sebagai bahan penelitian, laporan, ataupun publikasi ilmiah institusi.
- e. Meningkatkan citra dan kontribusi institusi pendidikan dalam mendukung kesehatan masyarakat.

1.6.3 Bagi Institusi lain

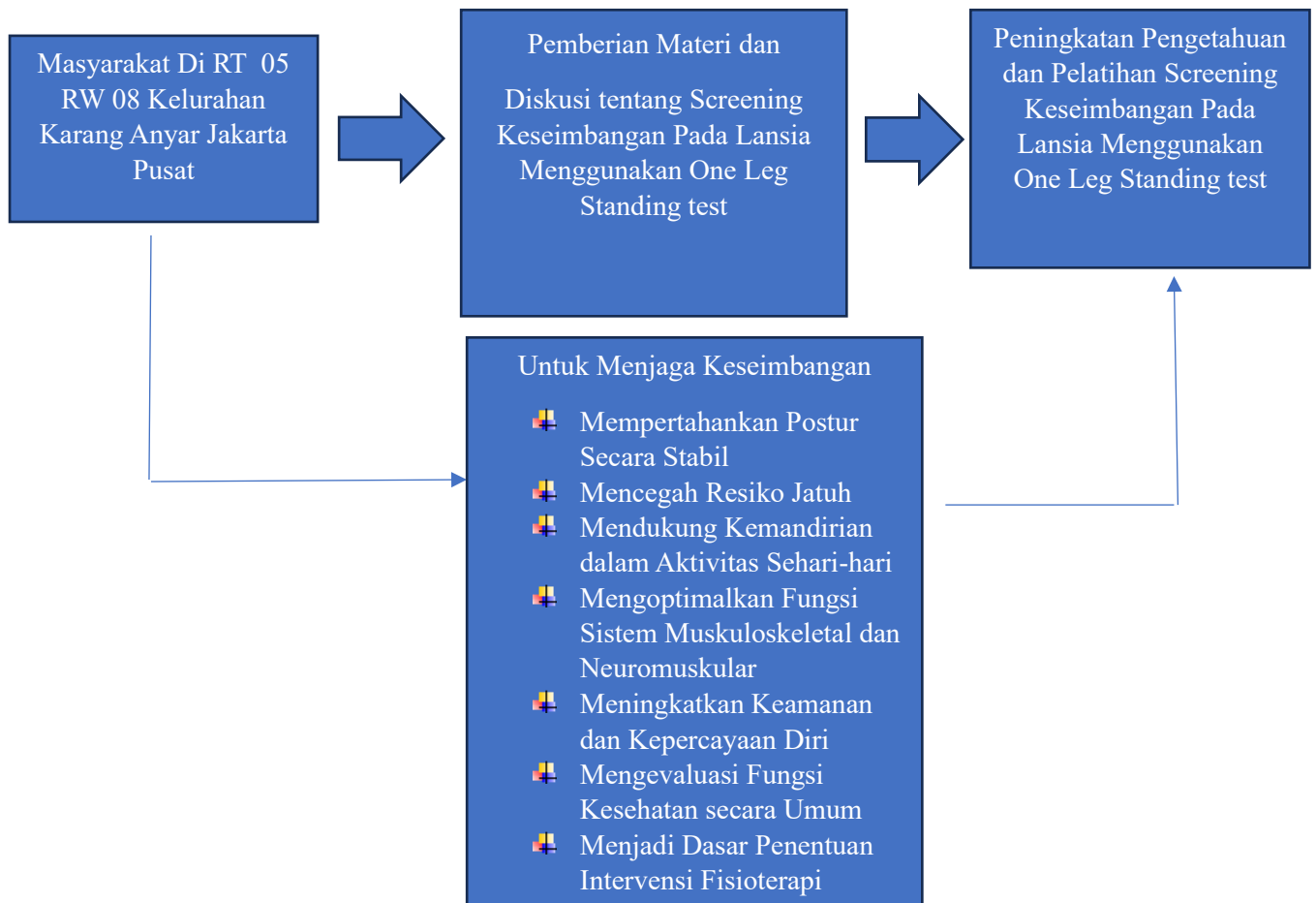
- a. Mendukung program kesehatan lansia khususnya dalam pencegahan jatuh dan deteksi dini gangguan keseimbangan.
- b. Menjadi dasar pengembangan program intervensi atau promosi kesehatan di komunitas lansia.
- c. Membantu fasilitas kesehatan mendapatkan data profil keseimbangan lansia yang dapat digunakan untuk pemetaan risiko kesehatan.
- d. Meningkatkan kolaborasi antar lembaga (institusi Pendidikan-pemerintah-fasilitas kesehatan) dalam pelayanan kesehatan masyarakat.
- e. Menjadi model kegiatan yang dapat direplikasi atau dijadikan program rutin pada pelayanan lansia di berbagai daerah.

BAB II

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

2.1 Kerangka Pemecahan Masalah

Kerangka Pemecahan masalah melalui usulan pengabdian Masyarakat adalah sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Pemecahan Masalah

2.1.1 Penyuluhan Tentang Screening Keseimbangan pada Lansia Menggunakan One Leg Standing Test

Kegiatan penyuluhan dilakukan untuk Edukasi Keseimbangan Pada Lansia. Materi yang disampaikan terkait konsep umum Edukasi Keseimbangan Dan Test Keseimbangan Untuk Lansia. Langkah kegiatan yang ditempuh sebagai berikut:

- a. Survey Masyarakat
- b. Analisis kebutuhan di Kelurahan Karang Anyar
- c. Sosialisasi dan Pelatihan Screening Keseimbangan pada Lansia Menggunakan One Leg Standing Test
- d. Evaluasi kegiatan

2.1.2 Keseimbangan pada Lansia Menggunakan One Leg Standing Test

Kegiatan Pelatihan ini dilakukan dengan mengajak seluruh Masyarakat di RT 05 RW 08 Kelurahan Karang Anyar Jakarta Pusat. Untuk mengikuti Program Edukasi Keseimbangan Pada Lansia dengan Menggunakan One Leg Standing Test. Materi ini akan diberikan oleh Dosen STIKes RS Husada

2.1.3 Edukasi Keseimbangan pada Lansia Menggunakan One Leg Standing Test

Kegiatan ini merupakan penyuluhan dan Pelatihan mengenai Keseimbangan Pada Lansia Menggunakan One Leg Standing Test. Penurunan keseimbangan menjadi salah satu penyebab utama jatuh pada lansia. Jatuh dapat menyebabkan luka serius, patah tulang, bahkan menurunkan kualitas hidup. Oleh karena itu, penting dilakukan screening atau pemeriksaan keseimbangan secara dini. Materi ini akan diberikan oleh Dosen STIKes RS Husada.

2.2 Keterkaitan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini melibatkan STIKes RS Husada dan warga Kelurahan Karang Anyar. Instansi yang terlibat mendapat keuntungan secara bersama-sama (mutual benefit)

- a. Keluarga akan memperoleh manfaat dalam hal peningkatan pengetahuan dan keterampilan tentang Screening Keseimbangan pada Lansia Menggunakan One Leg Standing Test
- b. STIKes RS Husada melalui Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat berperan menyediakan sarana dan prasarana sehingga mendukung pelaksanaan dharma ketiga dari Tri Dharma Perguruan Tinggi

2.3 Khalayak Sasaran

Khalayak yang dijadikan sasaran kegiatan ini adalah Masyarakat Khususnya Lansia yang sehat dan dapat melakukan aktivitas fisik dan tidak ada Riwayat cedera tulang belakang. Keterlibatan Masyarakat dalam kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dapat dilihat pada Tabel 2.1

Tabel 2.1 Keterlibatan Khalayak Sasaran

| KHALAYAK | KEGIATAN | SASARAN |
|--|--|--|
| Masyarakat sekitaran wilayah Kelurahan Karang Anyar sebanyak 30 sample | Screening Keseimbangan pada Lansia Menggunakan One Leg Standing Test | Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam Menjaga Keseimbangan Tubuh dan Mencegah Resiko Jatuh |

2.4 Rancangan Evaluasi

2.4.1 Prosedur dan Alat Evaluasi

Untuk mengetahui apakah program yang akan di laksanakan ini berdampak positif atau sejauh mana program ini terlaksana maka perlu dilaksanakan evaluasi kegiatan pegabdian kepada Masyarakat yang meliputi:

- a. Setiap Sample sebelum Melakukan Test Keseimbangan Tubuh Untuk Masyarakat Khususnya Lansia dalam Mencegah Resiko jatuh harus mengisi quisioner penelitian.

2.4.2 Tehnik Analisis Data dan Kreteria Keberhasilan Program

- a. Hasil pre dan post test dirundingkan sehingga dapat dilihat keberhasilan program yang dilakukan. Data hasil pre dan post bisa dilihat sejauh mana pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan materi dari kegiatan ini. Bila hasil post tes lebih tinggi nilainya dari pre tes, artinya bisa di analisa kegiatan ini berhasil.

BAB III
METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat sesuai dengan tahapan sebagai berikut:

| NO | Tahapan | Materi/Kegiatan | Metode | Tempat |
|-----------|---|--|--|------------------|
| 1 | Persiapan: a.Persiapan bahan,administrasi, surat menyurat,materi,dll | Mempersiapkan,surat tugas,surat izin melakukan kegiatan,materi | Penyusunan surat izin dan kelengkapan administrasi | STIKes RS Husada |
| | b.Persiapan Materi | Materi | Studi Literatur | STIKes RS Husada |
| | c.Persiapan Media | LCD,Laptop,Lembar Quisioner,PPT | Studi Literatur Diskusi | STIKes RS Husada |
| | d.Persiapan Petugas | Pembagian Tugas dan Tanggung jawab | | STIKes RS Husada |
| 2 | Pelaksanaan Kegiatan a.Pembukaan b.Pelaksanaan c.Evaluasi | Melakukan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat | Diskusi,Ceramah, Demonstrasi dan Tanya jawab | STIKes RS Husada |
| 3 | Evaluasi: a.Evaluasi Struktur b.Evaluasi Proses c.Evaluasi Hasil | Evaluasi Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat | Diskusi Penyusunan Laporan | STIKes RS Husada |

BAB IV
BIAYA DAN JADWAL PELAKSANAAN

4.1 Anggaran Biaya

Dana yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dibebankan pada rencana anggaran belanja STIKes RS Husada. Adapun biaya yang dibutuhkan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

RENCANA ANGGARAN
KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

| Pengeluaran | | | | | |
|--------------------------|--|--------|-------|---------|---------------------|
| NO | Nama | Satuan | Harga | | Total |
| | Item/Penggunaan | | | | |
| 1 | Pembuatan Spanduk | 1 | Rp | 150.000 | Rp 150.000 |
| 2 | Publikasi Jurnal | 1 | Rp | 250.000 | Rp 250.000 |
| 3 | Konsumsi 40 orang | 30 | Rp | 25.000 | Rp 750.000 |
| 4 | Konsumsi 40 orang (Hari Kedua) | 30 | Rp | 30.000 | Rp 900.000 |
| 5 | Snack 40 orang (Hari Pertama) | 30 | Rp | 20.000 | Rp 600.000 |
| 6 | Snack 40 orang (Hari Kedua) | 30 | Rp | 20.000 | Rp 600.000 |
| 7 | <i>Special Quis Gift</i> Peserta 3 orang | 3 | Rp | 100.000 | Rp 300.000 |
| 8 | Honor Pemateri (2 orang) | 1 | Rp | 250.000 | Rp 250.000 |
| 9 | Transport hari pertama | 1 | Rp | 200.000 | Rp 200.000 |
| 10 | Transport hari kedua | 1 | Rp | 250.000 | Rp 250.000 |
| 11 | Sovenir | 1 | Rp | 364.997 | Rp 364.997 |
| 12 | ATK | 1 | Rp | 250.000 | Rp 250.000 |
| 13 | Foto Copy | 1 | Rp | 200.000 | Rp 250.000 |
| Total Pengeluaran | | | | | Rp 5.114.997 |

4.2 Jadwal Pelaksanaan

Kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat ini di laksanakan pada bulan November 2025 dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

| NO | Waktu | Lokasi | Kegiatan |
|-----------|-----------------------------------|------------------------|---|
| 1 | Bulan 1 | STIKes RS Husada | Studi Pendahuluan dan Pengajuan proposal pengabdian Masyarakat kepada LPPM STIKes RS Husada dan review proposal |
| 2 | Bulan 2 | STIKes RS Husada | Kontrak waktu dan bina trust dengan ketua majelis |
| 3 | Bulan 3 | STIKes RS Husada | Persiapan materi Pendidikan Kesehatan |
| 4 | Bulan 4 | Kelurahan Karang Anyar | Pelaksanaan kegiatan |
| 5 | Minggu ke- IV November 2025 | STIKes RS Husada | Membuat laporan pengmas dan persiapan submit jurnal |

BAB V
LUARAN DAN TARGET CAPAIAN

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat, setelah kegiatan selesai beberapa target yang diharapkan ditunjukkan pada tabel berikut:

| No. | Kegiatan | Target luaran |
|-----|---|---|
| 1. | Penyuluhan | 30 orang warga RT 05 RW 08 Kelurahan Karang Anyar Jakarta Pusat |
| 2. | Seminar hasil pelaksanaan kegiatan | Laporan Pelaksanaan Kegiatan Screening Keseimbangan pada Lansia Menggunakan One Leg Standing Test |
| 3. | Publikasi Ilmiah pada Jurnal Kesehatan. | Artikel Ilmiah dengan judul " Screening Keseimbangan pada Lansia Menggunakan One Leg Standing Test " |

BAB VI

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dilakukan di RT 05 RW 08 Kelurahan Karang Anyar Jakarta Pusat. Kegiatan ini dilakukan selama satu hari yaitu hari Jumat Tanggal 21 November 2025 dengan melakukan pre-test dan post-test, setelah dilakukan pre-test peserta diberikan Penyuluhan, Edukasi, diskusi, dan tanya jawab, kemudian setelah itu dilakukan post-test untuk menilai keberhasilan edukasi yang dilakukan. Kegiatan ini dihadiri oleh 30 Responden. Berikut merupakan rumus N Gain untuk mengukur Skor responden pada penelitian ini.

| | |
|-----------------|--|
| N GAIN = | $\frac{\text{SKORE POST-TEST} - \text{SEKOR PRETEST}}{\text{SKORE IDEAL} - \text{SKOR PRETEST}}$ |
|-----------------|--|

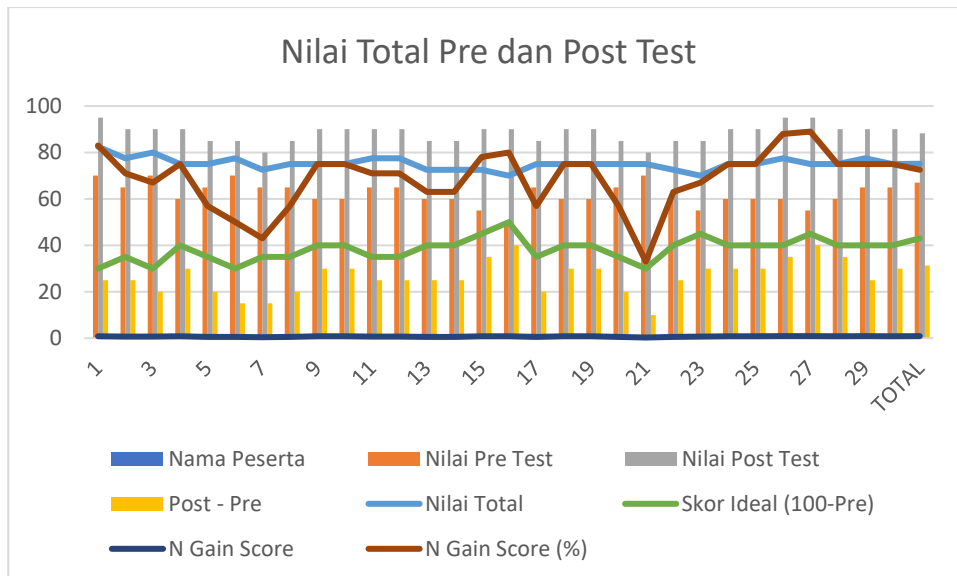
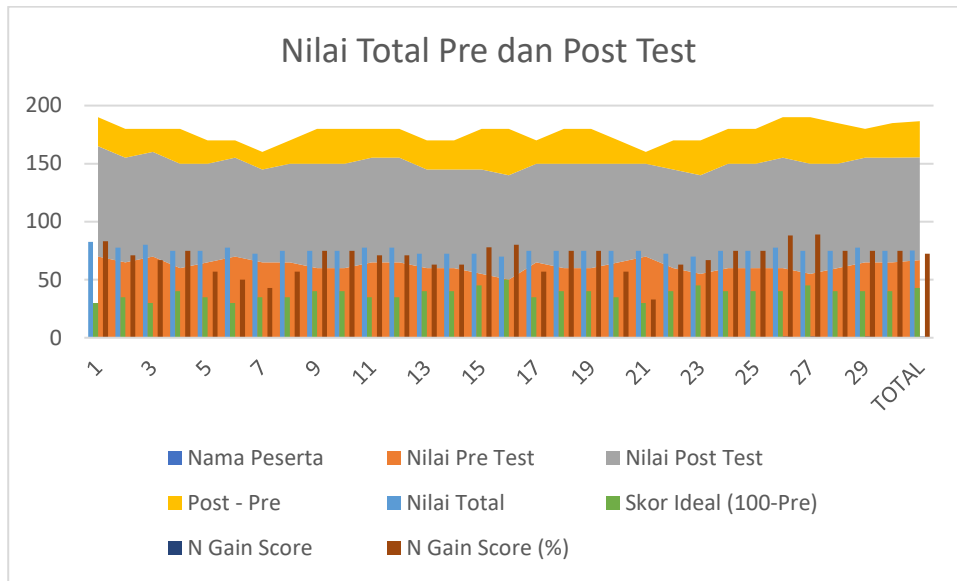
| PEMBAGIAN N-GAIN SCORE | |
|-------------------------------|-----------------|
| NILAI N-GAIN | Kategori |
| $g > 0,7$ | TINGGI |
| $0,3 \leq g \leq 0,7$ | SEDANG |
| $g < 0,3$ | RENDAH |

| KATAGORI TAFSIRAN EFEKTIVITAS N – GAIN | |
|---|-----------------|
| PERSENTASE (%) | TAFSIRAN |
| < 40 | TIDAK EFEKTIF |
| 40-55 | KURANG EFEKTIF |
| 56-75 | CUKUP EFEKTIF |
| >76 | EFEKTIF |

Tabel 4.1 Perhitungan N - Gain Score (n=30)

| No | Nama Peserta | Nilai Pre Test | Nilai Post Test | Post - Pre | Nilai Total | Skor Ideal (100-Pre) | N Gain Score | N Gain Score (%) |
|--------------|--------------|----------------|-----------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|------------------|
| 1 | H | 70 | 95 | 25 | 82,5 | 30 | 0,8 | 83 |
| 2 | Q | 65 | 90 | 25 | 77,5 | 35 | 0,7 | 71 |
| 3 | T | 70 | 90 | 20 | 80 | 30 | 0,7 | 67 |
| 4 | Y | 60 | 90 | 30 | 75 | 40 | 0,8 | 75 |
| 5 | U | 65 | 85 | 20 | 75 | 35 | 0,6 | 57 |
| 6 | K | 70 | 85 | 15 | 77,5 | 30 | 0,5 | 50 |
| 7 | L | 65 | 80 | 15 | 72,5 | 35 | 0,4 | 43 |
| 8 | H | 65 | 85 | 20 | 75 | 35 | 0,6 | 57 |
| 9 | G | 60 | 90 | 30 | 75 | 40 | 0,8 | 75 |
| 10 | F | 60 | 90 | 30 | 75 | 40 | 0,8 | 75 |
| 11 | S | 65 | 90 | 25 | 77,5 | 35 | 0,7 | 71 |
| 12 | A | 65 | 90 | 25 | 77,5 | 35 | 0,7 | 71 |
| 13 | B | 60 | 85 | 25 | 72,5 | 40 | 0,6 | 63 |
| 14 | N | 60 | 85 | 25 | 72,5 | 40 | 0,6 | 63 |
| 15 | M | 55 | 90 | 35 | 72,5 | 45 | 0,8 | 78 |
| 16 | I | 50 | 90 | 40 | 70 | 50 | 0,8 | 80 |
| 17 | O | 65 | 85 | 20 | 75 | 35 | 0,6 | 57 |
| 18 | Y | 60 | 90 | 30 | 75 | 40 | 0,8 | 75 |
| 19 | A | 60 | 90 | 30 | 75 | 40 | 0,8 | 75 |
| 20 | A | 65 | 85 | 20 | 75 | 35 | 0,6 | 57 |
| 21 | F | 70 | 80 | 10 | 75 | 30 | 0,3 | 33 |
| 22 | K | 60 | 85 | 25 | 72,5 | 40 | 0,6 | 63 |
| 23 | I | 55 | 85 | 30 | 70 | 45 | 0,7 | 67 |
| 24 | L | 60 | 90 | 30 | 75 | 40 | 0,8 | 75 |
| 25 | M | 60 | 90 | 30 | 75 | 40 | 0,8 | 75 |
| 26 | B | 60 | 95 | 35 | 77,5 | 40 | 0,9 | 88 |
| 27 | C | 55 | 95 | 40 | 75 | 45 | 0,9 | 89 |
| 28 | Z | 60 | 90 | 35 | 75 | 40 | 0,8 | 75 |
| 29 | T | 65 | 90 | 25 | 77,5 | 40 | 0,9 | 75 |
| 30 | I | 65 | 90 | 30 | 75 | 40 | 0,8 | 75 |
| TOTAL | | 67,0 | 88,3 | 31,3 | 75,2 | 43,0 | 0,9 | 72,5 |

Gambar 4.1 Perhitungan N - Gain Score (n=30)

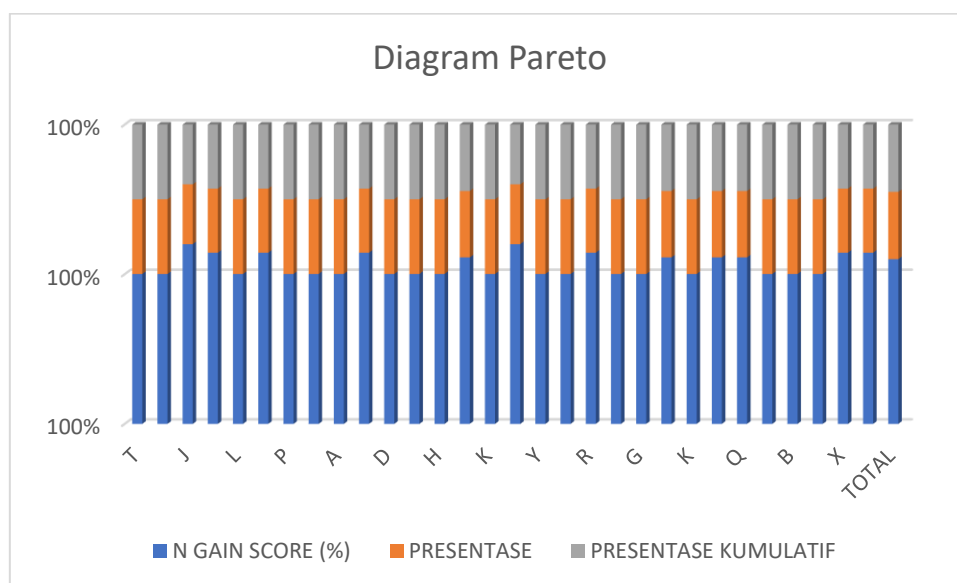


Dari data yang ditampilkan dalam tabel, dapat disimpulkan bahwa dari 30 responden diperoleh N-Gain Score sebesar 72,5, menunjukkan metode yang diterapkan oleh peneliti dalam kegiatan ini cukup efektif. Selain itu, distribusi N-Gain Score dengan nilai 0,9 mengindikasikan bahwa kekuatan atau kategori dalam penelitian ini berada pada tingkat Tinggi

Tabel 4.2 Perhitungan Pareto

| NAMA PESERTA | N GAIN SCORE (%) | PRESENTASE | PRESENTASE KUMULATIF |
|---------------------|-------------------------|-------------------|-----------------------------|
| A | 40 | 4% | 4% |
| D | 30 | 3% | 3% |
| B | 25 | 2% | 2% |
| K | 35 | 3% | 3% |
| L | 30 | 3% | 3% |
| O | 35 | 3% | 3% |
| P | 30 | 3% | 3% |
| M | 40 | 4% | 4% |
| A | 40 | 4% | 4% |
| S | 35 | 3% | 3% |
| D | 30 | 3% | 3% |
| G | 40 | 4% | 4% |
| H | 40 | 4% | 4% |
| J | 45 | 4% | 4% |
| K | 40 | 4% | 4% |
| I | 25 | 2% | 2% |
| Y | 40 | 4% | 4% |
| T | 30 | 3% | 3% |
| R | 35 | 3% | 3% |
| S | 40 | 4% | 4% |
| G | 40 | 4% | 4% |
| H | 45 | 4% | 4% |
| K | 40 | 4% | 4% |
| L | 45 | 4% | 4% |
| Q | 45 | 4% | 4% |
| W | 50 | 5% | 5% |
| B | 40 | 4% | 4% |
| V | 30 | 3% | 3% |
| X | 35 | 3% | 3% |
| R | 35 | 3% | 3% |
| TOTAL | 1110 | 100% | 100% |

4.2 Diagram Pareto



Berdasarkan diagram diatas dapat disimpulkan bahwa hasil pre dan post test yang telah dilakukan peneliti mengalami peningkatan samapi dengan 50%.

B. Pembahasan

Pembahasan pengmas tentang kalimat di atas dapat dijelaskan sebagai berikut. Dalam penelitian ini, diperoleh N-Gain Score sebesar 72,5 dari 30 responden. Nilai ini menunjukkan bahwa metode yang diterapkan oleh peneliti dalam kegiatan ini cukup efektif. Selain itu, distribusi N-Gain Score dengan nilai 0,9 mengindikasikan bahwa kekuatan atau kategori dalam penelitian ini berada pada tingkat sedang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini berhasil mencapai tujuan dan memiliki dampak yang signifikan. Dalam penelitian ini, diagram yang disajikan menunjukkan hasil yang sangat menggembarakan. Berdasarkan diagram tersebut, dapat disimpulkan bahwa hasil pre-test dan post-test yang telah dilakukan oleh peneliti mengalami peningkatan yang signifikan, yaitu sebesar 50%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang positif pada responden setelah mengikuti kegiatan atau perlakuan yang diberikan. Peningkatan sebesar 50% ini juga menunjukkan bahwa metode atau strategi yang digunakan dalam penelitian ini efektif dalam meningkatkan hasil belajar atau kemampuan responden. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini berhasil mencapai tujuan dan memiliki dampak yang positif pada responden. Namun, perlu juga dilakukan analisis lebih lanjut untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan hasil tersebut, serta bagaimana peningkatan tersebut dapat dipertahankan dan ditingkatkan dalam jangka panjang.

Hasil pengmas ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada Screening Keseimbangan pada Lansia Menggunakan *One Leg Standing Test (OLST)*
Lokasi: RT 05/RW 08 Kelurahan Karang Anyar, Jakarta Pusat

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) di RT 05/RW 08 Kelurahan Karang Anyar, Jakarta Pusat yang berfokus pada *screening* keseimbangan lansia menggunakan *One Leg Standing Test (OLST)* menunjukkan hasil yang signifikan dalam upaya deteksi dini risiko gangguan keseimbangan dan potensi jatuh.

Sebanyak 30 lansia berpartisipasi dalam kegiatan ini. Hasil pengukuran *One Leg Standing Test (OLST)* menunjukkan bahwa:

1. Persentase lansia dengan nilai *One Leg Standing Test (OLST)* di bawah standar usia cukup tinggi, menandakan adanya risiko gangguan keseimbangan.
2. Setelah diberikan edukasi dan latihan keseimbangan sederhana, terjadi peningkatan rerata waktu berdiri satu kaki pada sesi evaluasi ulang.
3. Lansia menunjukkan antusiasme tinggi, dan sebagian besar menyatakan bahwa pemeriksaan ini membantu mereka memahami kondisi fisik dan risiko jatuh yang mungkin terjadi.

Secara keseluruhan, kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini berdampak positif melalui:

- Identifikasi awal risiko jatuh pada lansia.
- Peningkatan kesadaran lansia mengenai pentingnya menjaga keseimbangan.
- Pemberian rekomendasi latihan yang dapat dilakukan mandiri di rumah.
- Dorongan kepada pengurus RT/RW untuk melanjutkan program pencegahan jatuh secara rutin.

Dengan demikian, kegiatan “Screening Keseimbangan pada Lansia Menggunakan *One Leg Standing Test*” terbukti bermanfaat dan memberikan hasil signifikan bagi masyarakat, khususnya kelompok lansia di RT 05/RW 08 Kelurahan Karang Anyar, Jakarta Pusat.

PRE PLANNING PENYULUHAN

A. LATAR BELAKANG

Peningkatan jumlah lansia di Indonesia, termasuk di wilayah perkotaan seperti Jakarta Pusat, membawa konsekuensi terhadap meningkatnya risiko masalah kesehatan, khususnya gangguan keseimbangan dan jatuh. Kejadian jatuh pada lansia merupakan salah satu masalah kesehatan yang serius karena dapat menyebabkan cedera, penurunan kemandirian, hingga kualitas hidup yang menurun. Oleh karena itu, upaya deteksi dini risiko jatuh menjadi sangat penting untuk dilakukan pada komunitas lansia.

Berdasarkan observasi awal di RT 05/RW 08 Kelurahan Karang Anyar, ditemukan bahwa sebagian besar lansia belum pernah mendapatkan edukasi maupun pemeriksaan terkait keseimbangan tubuh. Aktivitas fisik yang cenderung menurun, kondisi lingkungan pemukiman yang padat, serta minimnya pengetahuan mengenai latihan pencegahan jatuh semakin meningkatkan risiko terjadinya gangguan keseimbangan pada lansia.

One Leg Standing Test (OLST) merupakan salah satu metode sederhana namun efektif untuk menilai kemampuan keseimbangan statis pada lansia. Tes ini mudah dilakukan, tidak membutuhkan alat khusus, dan dapat memberikan gambaran awal mengenai risiko jatuh berdasarkan kemampuan lansia mempertahankan posisi berdiri dengan satu kaki dalam kurun waktu tertentu.

Melihat pentingnya pemeriksaan keseimbangan serta rendahnya paparan informasi pada kelompok lansia di wilayah tersebut, maka dilakukan kegiatan pre-penyuluhan dan screening keseimbangan menggunakan *One Leg Standing Test (OLST)*. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pentingnya menjaga keseimbangan, memberikan gambaran kondisi fisik mereka, serta mendorong upaya pencegahan jatuh secara mandiri maupun komunitas.

Dengan adanya penyuluhan dan screening ini, diharapkan lansia di RT 05/RW 08 Kelurahan Karang Anyar memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai risiko jatuh dan mampu menerapkan latihan sederhana untuk meningkatkan keseimbangan demi menunjang kemandirian dan kualitas hidup

B. TUJUAN PENULISAN

1. Tujuan Umum

Melakukan deteksi dini kemampuan keseimbangan pada lansia di RT 05/RW 08 Kelurahan Karang Anyar, Jakarta Pusat melalui *screening* menggunakan *One Leg Standing Test (OLST)*, serta meningkatkan pemahaman lansia mengenai pentingnya menjaga keseimbangan untuk mencegah risiko jatuh dan meningkatkan kualitas hidup.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengukur kemampuan keseimbangan statis lansia menggunakan *One Leg Standing Test* untuk mengetahui tingkat risiko jatuh.
- b. Mengidentifikasi lansia yang memiliki nilai OLST di bawah standar usia, sehingga memerlukan perhatian atau latihan keseimbangan lebih lanjut.
- c. Memberikan edukasi tentang faktor risiko gangguan keseimbangan dan pencegahan jatuh yang relevan bagi lansia.
- d. Meningkatkan pengetahuan lansia mengenai manfaat latihan keseimbangan, terutama latihan sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah.
- e. Mendorong lansia untuk menerapkan gaya hidup aktif dan aman, guna mendukung peningkatan stabilitas postural.
- f. Membangun kesadaran masyarakat dan pengurus wilayah mengenai pentingnya program pemeliharaan fungsi fisik lansia secara berkelanjutan.

C. PELAKSANAAN KEGIATAN

1. Topik :

" Screening Keseimbangan pada Lansia Menggunakan One Leg Standing Test"

2. Sasaran/Target : Seluruh warga di RT 05 RW 08 Kelurahan Karang Anyar Jakarta Pusat

3. Metode : Penyuluhan, Ceramah, diskusi, dan tanya jawab.

4. Media dan alat :

- a. Laptop
- b. Leaflet
- c. PPT
- d. Video

5. Waktu dan tempat

- a. Hari/Tanggal : 21 November 2025
- b. Jam : 09.00 s/d Selesai
- c. Tempat : RT 05 RW 08 Kelurahan Karang Anyar Jakarta Pusat

6. Rincian Kegiatan:

- a. Persiapan administrative = 10 jam
- b. Persiapan materi = 16 jam
- c. Pelaksanaan = 18jam
- d. Evaluasi = 6 jam

7. Pengorganisasian

Kegiatan dilakukan terkoordinir di RT 05 RW 08 Kelurahan Karang Anyar Jakarta Pusat

STRATEGI PELAKSANAAN

| Tahap kegiatan dan waktu | Kegiatn penyuluhan | Kegiatan audiens |
|--------------------------|---|---|
| Pendahuluan (15menit) | a. Mengucapkan salam b. Membuat kontrak waktu c. Menjelaskan tujuan d. Memberikan Pre test | a. Menjawab salam b. Menyetujui kontrak waktu c. Mendengarkan dan memperhatikan d. Menjawab pretest |
| Pelaksanaan (80 menit) | a. Moderator membuka sesi b. Pembicara memberikan materi c. Memberi kesempatan audiens untuk bertanya d. Menjawab pertanyaan | a. Menyimak b. Menyimak dan memperhatikan c. Bertanya dan memberikan feed back jawaban d. Memahami jawaban |
| Penutup (25 menit) | a. Menyimpulkan hasil diskusi b. Mengucapkan salam | a. Mendengarkan dan memperhatikan b. Menjawab salam |

8. Uraian Tugas

- a. Penanggung Jawab : Astrid Komala Dewi, SST.FT.,M.M

Tugas:

- 1) Perencanaan Program: Bertanggung jawab untuk merencanakan program pengabdian masyarakat dengan mengidentifikasi kebutuhan dan tujuan yang ingin dicapai, serta merancang strategi pelaksanaan yang efektif dan efisien.

- 2) Koordinasi dan Kolaborasi: Menyelaraskan kerja sama antara berbagai pihak terkait, seperti RT 05 RW 08 Kelurahan Karang Anyar Jakarta Pusat
- 3) komunitas, dan pihak terkait lainnya, untuk memastikan kelancaran pelaksanaan program pengmas.
- 4) Pelaksanaan Kegiatan: Mengawasi dan memastikan semua kegiatan pengmas dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan, termasuk menyediakan sumber daya yang diperlukan dan memastikan partisipasi aktif dari semua pihak terkait.
- 5) Monitoring dan Evaluasi: Melakukan pemantauan terhadap progres dan hasil kegiatan pengmas secara berkala, serta melakukan evaluasi untuk menilai efektivitas dan dampak program yang telah dilaksanakan.
- 6) Pelaporan dan Dokumentasi: Bertanggung jawab atas penyusunan laporan kegiatan pengmas yang komprehensif dan akurat, serta melakukan dokumentasi untuk keperluan evaluasi dan pelaporan kepada pihak terkait.
- 7) Pengembangan Komunitas: Berperan sebagai agen perubahan dalam meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat dalam kegiatan yang berdampak positif bagi lingkungan sekolah dan komunitas sekitarnya.

b. Moderator

Tugas:

- 1) Pendampingan Acara: Moderator bertanggung jawab untuk memandu jalannya acara dengan lancar. Mereka memastikan semua agenda sesuai jadwal dan mengarahkan pembicaraan agar tetap relevan dengan tema pengmas.
- 2) Memfasilitasi Diskusi: Moderator memoderasi diskusi antara peserta, pemateri, dan pihak terkait lainnya. Mereka memastikan semua pendapat didengar dan memberikan kesempatan kepada setiap peserta untuk berkontribusi.
- 3) Mengarahkan Interaksi: Moderator bertugas untuk memfasilitasi interaksi antara peserta, baik itu dalam bentuk diskusi kelompok, permainan, atau kegiatan lainnya yang dapat meningkatkan partisipasi dan keterlibatan peserta.
- 4) Memastikan Kepatuhan Protokol Kesehatan: Dalam konteks yang relevan, moderator harus memastikan bahwa semua peserta dan penyelenggara

kegiatan mengikuti protokol kesehatan yang berlaku, seperti penggunaan masker, menjaga jarak, dan lain sebagainya.

- 5) Menjaga Kelancaran Teknis: Moderator juga bertanggung jawab untuk memastikan semua peralatan teknis dan infrastruktur pendukung berfungsi dengan baik, seperti mikrofon, proyektor, dan perangkat audiovisual lainnya.
- 6) Menyampaikan Informasi: Sebagai perwakilan penyelenggara, moderator bertugas untuk menyampaikan informasi penting kepada peserta, baik itu mengenai jadwal acara, aturan, atau pesan-pesan penting terkait kegiatan.
- 7) Menyimpulkan Hasil Diskusi: Setelah diskusi atau kegiatan selesai, moderator dapat menyampaikan ringkasan atau kesimpulan dari pembahasan yang telah dilakukan, memberikan pencerahan tambahan, atau memfasilitasi perencanaan langkah selanjutnya.

c. Presenter

Tugas:

- 1) Pembekalan Materi: Presenter harus mempersiapkan materi presentasi yang sesuai dengan tujuan dan tema pengmas. Materi ini haruslah relevan, informatif, dan mudah dipahami oleh audiens.
- 2) Pengemasan Presentasi: Presenter perlu mengemas materi presentasi dengan menarik agar dapat menarik perhatian dan mempertahankan minat audiens. Ini melibatkan penggunaan multimedia, grafik, contoh konkret, dan strategi visual lainnya.
- 3) Penyampaian Informasi: Presenter bertanggung jawab untuk menyampaikan informasi dengan jelas, lugas, dan meyakinkan kepada audiens.
- 4) Interaksi dengan Audiens: Presenter harus aktif berinteraksi dengan audiens, baik melalui sesi tanya jawab, diskusi, atau kegiatan interaktif lainnya. Ini membantu menciptakan suasana yang dinamis dan memungkinkan audiens untuk terlibat secara langsung dengan materi presentasi.
- 5) Memfasilitasi Diskusi: Selain menyampaikan materi, presenter juga harus dapat memfasilitasi diskusi antara audiens untuk mendiskusikan isu-isu terkait dan memberikan kesempatan bagi partisipasi aktif dari semua pihak.
- 6) Menginspirasi dan Mendorong Aksi: Presenter memiliki peran penting dalam menginspirasi audiens untuk bertindak atau mengambil langkah-langkah selanjutnya setelah mengikuti pengmas.

- 7) Evaluasi dan Umpan Balik: Setelah presentasi selesai, presenter dapat melakukan evaluasi untuk mendapatkan umpan balik dari audiens. Ini membantu mereka untuk meningkatkan kualitas presentasi di masa mendatang dan memastikan bahwa pesan yang disampaikan benar-benar dipahami dan bermanfaat bagi audiens.

d. Observer

Tugas:

- 1) Memonitor Pelaksanaan Kegiatan: Observer bertanggung jawab untuk memantau secara langsung pelaksanaan kegiatan pengmas. Mereka harus hadir di lokasi kegiatan untuk mengamati prosesnya secara detail.
- 2) Melakukan Evaluasi: Observer harus mampu melakukan evaluasi terhadap setiap tahap kegiatan pengmas. Mereka harus memastikan bahwa kegiatan berjalan sesuai dengan rencana, tujuan, dan standar yang telah ditetapkan.
- 3) Mengumpulkan Data dan Informasi: Observer perlu mengumpulkan data dan informasi yang relevan selama pelaksanaan kegiatan pengmas.
- 4) Memberikan Masukan dan Rekomendasi: Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi, observer memiliki tanggung jawab untuk memberikan masukan dan rekomendasi kepada tim pengmas.
- 5) Menyusun Laporan: Observer harus menyusun laporan yang komprehensif mengenai pelaksanaan kegiatan pengmas. Laporan ini harus mencakup hasil observasi, evaluasi, masukan, dan rekomendasi untuk perbaikan di masa yang akan datang.

9. Kriteria Evaluasi

a. Evaluasi Struktur

- 1) 100% tenaga kesehatan panti werda melania hadir dalam kegiatan penyuluhan
- 2) Media dan alat tersedia sesuai dengan perencanaan
- 3) Peran dan fungsi masing-masing sesuai dengan yang direncanakan
- 4) Setting Tempat Sesuai dengan rencana

b. Evaluasi Proses

- 1) Pelaksanaan kegiatan sesuai dengan waktu yang direncanakan
- 2) Peserta dapat mengikuti acara penyuluhan sampai selesai
- 3) Peserta mengikuti proses penyuluhan dengan aktif

- 4) Peserta tidak ada yang meninggalkan tempat selama proses penyuluhan
- 5) 100% dari peserta yang hadir aktif dan antusias selama kegiatan berlangsung .

c. Evaluasi Hasil

- 1) Peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi
- 2) Peningkatan keterampilan tenaga kesehatan tentang perawatan paliatif

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Sports Medicine. (2018). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (10th ed.). Wolters Kluwer.
- Bohannon, R. W. (2014). One-leg standing test performance and health characteristics among adults. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 37(1), 23–27. <https://doi.org/10.1519/JPT.0b013e31828dfcfd>
- Granacher, U., Gollhofer, A., & Hortobágyi, T. (2013). The importance of trunk muscle strength for balance performance in older adults. *Sports Medicine*, 43(7), 627–641.
- Michikawa, T., Nishiwaki, Y., Takebayashi, T., & Toyama, Y. (2009). One-leg standing test predicts falls in elderly people. *Geriatrics & Gerontology International*, 9(3), 246–252. <https://doi.org/10.1111/j.1447-0594.2009.00528.x>
- Shumway-Cook, A., & Woollacott, M. H. (2017). *Motor Control: Translating Research into Clinical Practice* (5th ed.). Wolters Kluwer.
- Springer, B. A., Marin, R., Cyhan, T., Roberts, H., & Gill, N. W. (2007). Normative values for the unipedal stance test with eyes open and closed. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 30(1), 8–15. <https://doi.org/10.1519/00139143-200704000-00003>
- Tiedemann, A., Shimada, H., Sherrington, C., Murray, S., & Lord, S. R. (2008). The comparative ability of eight functional mobility tests for predicting falls in community-dwelling older people. *Age and Ageing*, 37(4), 430–435. <https://doi.org/10.1093/ageing/afn100>
- World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. WHO Press.
- Nur' amalia, R., Mutmainnah, M., Lestari, A. I., & Sulastri. (2022). *Effect of Balanced Exercise and Ankle Strategy Exercise on the Risk of Falling in the Elderly*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(2), 424-430. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.803> [Jurnal Sandihusada](#)
- Dwisetyo, B. (2024). *Pengaruh Balance Exercise terhadap Peningkatan Keseimbangan Dinamis pada Lansia di Panti Damai Ranomut*. *KJN (Jurnal Kesehatan Nusantara)*, ... (volume/nomor tergantung publikasi). [Unklab Ejournal System](#)
- Pristianto, A., dkk. (2024). *Deteksi Dini Keseimbangan Statis dan Penerapan Core Stability Exercise pada Lansia*. *JATTEC (Journal of Appropriate Technology for Community Services)*, 5(2). <https://doi.org/10.20885/jattec.vol5.iss2.art1> [Journal Portal](#)
- Delfa-de-la-Morena, J. M., Paes, P. P., de Oliveira, D. P. L., Júnior, F. C., Lima, B. D. M., García-González, M., & Riquelme-Aguado, V. (2024). *Single-Leg Balance and Lower Limb Strength: Quantitative Analysis with the Balance Master System*. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 9(4), 282. <https://doi.org/10.3390/jfmk9040282> [ResearchGate](#)

Mulya, A. M. (2025). *Efektivitas Mirror Balance Feedback Exercise terhadap Kemampuan Keseimbangan Statis (Standing Feet Together vs One Leg Standing) pada Lansia*. (Naskah publikasi, e-prints UMS). [UMS ETD-db](#)

DOKUMENTASI









