

**LAPORAN KEGIATAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**Peningkatan Keseimbangan dan Mencegah Risiko Jatuh pada
Lansia melalui Pemeriksaan *Berg Balance Scale***

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

Astrid Komala Dewi, SST.Ft., M.M

Ns. Sarah Geltri Harahap, S.Kep., M.K.M

Ns. Ria Efkelin, S.Kep., M.M

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN RS HUSADA

JAKARTA

2025

KATA PENGANTAR

Dengan penuh rasa syukur, kami panjatkan puji dan terima kasih ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah-Nya. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang telah menjadi teladan dalam berbakti kepada masyarakat. Makalah ini merupakan hasil dari kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat yang kami laksanakan dengan penuh semangat dan dedikasi. Dalam kesempatan ini, kami ingin menyampaikan apresiasi setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam pelaksanaan kegiatan ini. Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak Sekolah Tinggi, yang telah memberikan dukungan dan kesempatan bagi kami untuk menjalankan program pengabdian masyarakat ini. Tanpa bantuan dan fasilitas yang diberikan, upaya kami dalam memberikan kontribusi bagi masyarakat tidak akan terwujud. Kami juga ingin menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada masyarakat yang telah menjadi subjek dan penerima manfaat dari kegiatan pengabdian ini. Partisipasi dan dukungan yang diberikan oleh masyarakat menjadi pendorong utama bagi kami untuk terus bergerak maju dalam mengimplementasikan program-program pengabdian. Terakhir, kami menyadari bahwa makalah ini tidak luput dari kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan guna perbaikan dan penyempurnaan di masa yang akan datang.

Semoga makalah ini dapat memberikan manfaat dan menjadi inspirasi bagi upaya-upaya pengabdian masyarakat selanjutnya. Mari kita terus bersama-sama berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat dan mewujudkan perubahan yang positif bagi bangsa dan negara.

Terima kasih.

Jakarta, 15 Mei 2025

(Catherine Hermawan Salim)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
BAB I PENDAHULUAN	4
1.1 Latar Belakang	4
1.2 Identifikasi Dan Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Pengabdian Masyarakat	5
1.4 Manfaat Pengabdian Masyarakat	6
BAB II KERANGKA PERMASALAHAN	8
2.1 Keseimbangan	8
2.2 Pemeriksaan <i>Berg Balance Scale</i>	9
2.3 Hubungan Keseimbangan Dengan Potensi Risiko Jatuh	12
2.4 Kerangka Pemecahan Masalah	15
2.5 Pemeriksaan dan Evaluasi Keseimbangan	16
BAB III METODE PELAKSANAAN KEGIATAN	18
3.1 Pelaksanaan Kegiatan	18
BAB IV BIAYA DAN JADWAL PELAKSANAAN	23
4.1 Anggaran Biaya	23
4.2 Jadwal Pelaksanaan	24
BAB V Pembahasan	25
BAB VI Penutup	27
DAFTAR PUSTAKA	30

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia (lanjut usia) merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai gangguan kesehatan, salah satunya adalah penurunan keseimbangan yang berkontribusi signifikan terhadap risiko jatuh. Penuaan merupakan proses alami yang menyebabkan perubahan fisik, kognitif, dan sensorimotor pada individu. Salah satu dampak utama dari proses penuaan adalah penurunan fungsi keseimbangan yang dapat meningkatkan risiko jatuh. Jatuh pada lansia tidak hanya menimbulkan cedera fisik seperti patah tulang, tetapi juga dampak psikologis seperti rasa takut untuk bergerak (*fear of falling*) yang dapat membatasi aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup. Menurut *World Health Organization* (WHO), jatuh adalah salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas pada lansia di seluruh dunia. Data menunjukkan bahwa satu dari tiga lansia mengalami jatuh setiap tahunnya, dan sekitar 20-30% dari mereka mengalami cedera serius seperti patah tulang atau trauma kepala. Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa insiden jatuh pada lansia di Indonesia cukup tinggi, terutama pada mereka yang berusia di atas 70 tahun. Faktor-faktor penyebab jatuh mencakup kelemahan otot, gangguan fungsi vestibular, penurunan kecepatan reaksi, serta penggunaan obat-obatan yang memengaruhi sistem saraf pusat. Selain itu, lingkungan rumah yang tidak ramah lansia, seperti tangga curam dan lantai licin, juga turut menjadi penyebab utama. Faktor risiko jatuh pada lansia meliputi perubahan fisiologis akibat proses penuaan, seperti penurunan kekuatan otot, gangguan proprioepsi, masalah penglihatan, dan penyakit penyerta seperti diabetes atau hipertensi. Selain itu, faktor lingkungan seperti permukaan lantai yang licin, pencahayaan yang buruk, dan penggunaan alat bantu jalan yang tidak sesuai juga turut meningkatkan risiko jatuh. Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan pendekatan komprehensif yang melibatkan pemeriksaan, pencegahan, dan intervensi rehabilitatif. Salah satu alat yang sering digunakan dalam pemeriksaan keseimbangan pada lansia adalah *Berg Balance Scale* (BBS) (Lima, C. A., Ricci, N. A., Nogueira, E. C., & Perracini, 2018). BBS merupakan instrumen yang sederhana, valid, dan reliabel untuk mengevaluasi kemampuan keseimbangan lansia melalui serangkaian aktivitas fungsional, seperti berdiri dengan satu kaki, mengambil benda dari lantai, dan berpindah posisi. Instrumen ini terdiri dari 14 aktivitas sederhana yang bertujuan mengukur keseimbangan statis dan dinamis pada lansia, seperti duduk ke berdiri, berdiri tanpa penyangga, dan berpindah posisi. Skor yang dihasilkan memberikan gambaran tingkat risiko jatuh, sehingga intervensi yang

spesifik dapat dirancang sesuai kebutuhan individu. Pendekatan berbasis BBS tidak hanya membantu mengidentifikasi risiko jatuh, tetapi juga memberikan panduan untuk perencanaan program latihan keseimbangan dan penguatan otot. Penelitian menunjukkan bahwa lansia yang menjalani latihan berbasis hasil pemeriksaan BBS mengalami peningkatan signifikan dalam fungsi keseimbangan dan penurunan risiko jatuh (Muir, S. W., Berg, K., Chesworth, B., & Speechley, 2008). Hal ini juga berdampak positif terhadap kepercayaan diri lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan semakin meningkatnya populasi lansia di Indonesia, kebutuhan akan pendekatan preventif dan rehabilitatif dalam mengurangi risiko jatuh menjadi semakin penting. Pemeriksaan keseimbangan menggunakan BBS, yang mudah diakses dan praktis, dapat menjadi bagian integral dari layanan kesehatan untuk lansia. Oleh karena itu, makalah ini akan mengupas pentingnya pemeriksaan menggunakan *Berg Balance Scale* dalam upaya meningkatkan keseimbangan dan mencegah risiko jatuh pada lansia, serta strategi implementasinya di berbagai lingkungan, termasuk komunitas dan fasilitas kesehatan.

Penggunaan BBS memungkinkan tenaga kesehatan, termasuk fisioterapis, untuk mengidentifikasi tingkat risiko jatuh pada lansia dan merancang program intervensi yang spesifik sesuai kebutuhan individu. Intervensi tersebut dapat berupa latihan keseimbangan, penguatan otot, serta edukasi mengenai modifikasi lingkungan untuk mencegah jatuh. Peningkatan keseimbangan dan pencegahan jatuh pada lansia melalui pendekatan berbasis BBS memiliki dampak positif terhadap kualitas hidup mereka (Nugroho, 2023). Lansia yang memiliki keseimbangan yang baik cenderung lebih mandiri dalam melakukan aktivitas sehari-hari, memiliki risiko cedera yang lebih rendah, dan kualitas hidup yang lebih baik. Oleh karena itu, pemeriksaan dan intervensi menggunakan BBS menjadi aspek penting dalam pelayanan kesehatan lansia.

1.2 Identifikasi Dan Rumusan Masalah

Berdasarkan analisis situasi di atas maka dapat diidentifikasi permasalahan adalah :

- a. Masyarakat belum memiliki pengetahuan yang optimal mengenai keseimbangan dan mencegah risiko jatuh melalui pemeriksaan *Berg Balance Scale*.
- b. Masyarakat belum memiliki pengetahuan secara optimal terkait pencegahan risiko jatuh.
- c. Masyarakat belum memiliki pengetahuan terkait keseimbangan dan mencegah risiko jatuh melalui pemeriksaan *Berg Balance Scale*.

1.3 Tujuan Pengabdian Masyarakat

Tujuan utama dari program ini adalah:

- a. Memberikan layanan berupa pemeriksaan fisioterapi yang optimal mengenai keseimbangan dan mencegah risiko jatuh melalui pemeriksaan *Berg Balance Scale*.
- b. Meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai keseimbangan dan mencegah risiko jatuh melalui pemeriksaan *Berg Balance Scale*.
- c. Mendorong adopsi gaya hidup aktif dan sehat di kalangan masyarakat umum.

1.4 Manfaat Pengabdian Masyarakat

Pada kegiatan pengabdian masyarakat memiliki beberapa manfaat yang penting:

1. Manfaat bagi Lansia

- Meningkatkan Kesadaran tentang Risiko Jatuh: Lansia menjadi lebih paham tentang pentingnya menjaga keseimbangan tubuh untuk mencegah jatuh yang dapat menyebabkan cedera serius.
- Deteksi Dini Gangguan Keseimbangan: Melalui pemeriksaan *Berg Balance Scale* (BBS), gangguan keseimbangan pada lansia dapat teridentifikasi sejak dini, memungkinkan intervensi yang lebih cepat dan tepat.
- Program Latihan yang Tepat Sasaran: Hasil pemeriksaan BBS dapat digunakan untuk merancang program latihan keseimbangan yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan lansia.
- Meningkatkan Kualitas Hidup: Dengan keseimbangan yang lebih baik dan risiko jatuh yang berkurang, lansia dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih mandiri dan percaya diri.

2. Manfaat bagi Keluarga Lansia

- Pemahaman tentang Pencegahan Jatuh: Keluarga dapat belajar cara mendukung lansia dalam menjaga keseimbangan, termasuk dengan menciptakan lingkungan rumah yang aman dan mendukung.
- Mengurangi Beban Perawatan: Dengan risiko jatuh yang lebih rendah, keluarga dapat mengurangi kekhawatiran dan beban terkait perawatan akibat cedera pada lansia.

3. Manfaat bagi Institusi/Komunitas

- Meningkatkan Kesadaran Masyarakat: Program ini dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya pemeriksaan keseimbangan dan pencegahan jatuh sebagai bagian dari gaya hidup sehat untuk lansia.
- Membangun Jejaring Komunitas: Program ini dapat memperkuat kolaborasi antara institusi kesehatan, pemerintah, dan komunitas dalam memberikan perhatian lebih kepada lansia.
- Menjadi Model Program: Kegiatan ini dapat menjadi model program pengabdian masyarakat yang berkelanjutan untuk diterapkan di komunitas lain.

4. Manfaat bagi Tenaga Kesehatan dan Institusi Pendidikan

- Peningkatan Kompetensi Profesional: Tenaga kesehatan, seperti fisioterapis, dapat mengaplikasikan ilmunya secara langsung dalam pengabdian masyarakat, khususnya terkait penggunaan alat ukur seperti BBS.
- Kontribusi terhadap Tri Dharma Perguruan Tinggi: Kegiatan ini mendukung pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam bidang pengabdian kepada masyarakat.
- Publikasi dan Pengembangan Ilmu Pengetahuan: Hasil dari program ini dapat menjadi bahan evaluasi dan penelitian lebih lanjut, yang dapat dipublikasikan untuk memperkaya literatur ilmiah.

BAB II

KERANGKA PERMASALAHAN

2.1 Keseimbangan

Populasi lanjut usia (lansia) terus meningkat, seiring dengan perbaikan sistem kesehatan dan peningkatan usia harapan hidup. Lansia menghadapi berbagai masalah kesehatan, salah satunya adalah gangguan keseimbangan yang meningkatkan risiko jatuh. Menurut data WHO, jatuh adalah penyebab utama cedera serius pada lansia, seperti patah tulang, disabilitas, bahkan kematian dini. Masalah ini diperparah oleh kurangnya kesadaran lansia dan keluarga akan pentingnya evaluasi keseimbangan sebagai langkah awal pencegahan. Pemeriksaan *Berg Balance Scale* (BBS) adalah metode yang valid, sederhana, dan terstandarisasi untuk mengukur keseimbangan lansia, namun belum banyak diterapkan dalam pengabdian masyarakat. Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi stabil, baik saat diam maupun bergerak, sehingga tubuh tetap seimbang meskipun menghadapi berbagai gaya yang memengaruhi. Keseimbangan sangat penting dalam aktivitas sehari-hari, olahraga, dan pemulihan dari gangguan fungsional tubuh (Alghadir, A., Al-Eisa, E., & Iqbal, 2018).

Jenis-Jenis Keseimbangan:

1. Keseimbangan Statis

Kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh tetap stabil saat tidak bergerak, seperti saat berdiri atau duduk.

2. Keseimbangan Dinamis

Kemampuan untuk menjaga stabilitas tubuh saat bergerak atau beraktivitas, seperti berjalan, berlari, atau melakukan perubahan posisi.

3. Keseimbangan Vestibular

Keseimbangan yang dipengaruhi oleh sistem vestibular di telinga bagian dalam, yang bertugas mendeteksi perubahan posisi kepala dan tubuh terhadap gravitasi.

4. Keseimbangan Visual

Peran penglihatan dalam membantu orientasi tubuh terhadap lingkungan untuk mempertahankan stabilitas.

5. Keseimbangan Proprioseptif

Melibatkan reseptor pada otot, sendi, dan tendon yang memberikan informasi tentang posisi tubuh di ruang.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keseimbangan

1. Sistem Sensorik

- Sistem vestibular (telinga bagian dalam).
- Sistem visual (mata).
- Sistem somatosensorik (propriosepsi).

2. Kekuatan Otot

Otot yang kuat membantu tubuh menyesuaikan posisi untuk menjaga keseimbangan.

3. Koordinasi Neuromuskular

Kemampuan saraf dan otot untuk bekerja sama dalam merespons perubahan posisi tubuh.

4. Kondisi Lingkungan

Permukaan tempat berpijak, cahaya, dan gangguan eksternal dapat memengaruhi keseimbangan.

Gangguan Keseimbangan

Gangguan keseimbangan dapat terjadi akibat:

- Masalah neurologis, seperti stroke atau penyakit Parkinson.
- Cedera muskuloskeletal, seperti patah tulang atau dislokasi.
- Gangguan pada sistem vestibular, seperti vertigo.

Latihan untuk Meningkatkan Keseimbangan

1. Latihan Stabilisasi: Berdiri dengan satu kaki atau menggunakan bosu ball.
2. Latihan Proprioseptif: Menggunakan alat seperti balance board.
3. Latihan Fungsional: Berjalan sambil mengubah arah atau berjalan mundur.

Keseimbangan adalah aspek penting dalam fisioterapi karena memengaruhi mobilitas, kemandirian, dan kualitas hidup pasien.

2.2 Pemeriksaan *Berg Balance Scale*

Berg Balance Scale (BBS) adalah alat penilaian keseimbangan yang sering digunakan untuk mengevaluasi kemampuan keseimbangan seseorang, khususnya pada populasi lanjut

usia atau individu dengan gangguan neurologis (Blum, L., & Korner-Bitensky, 2008). Skala ini terdiri dari 14 aktivitas yang menilai keseimbangan statis dan dinamis melalui tugas-tugas fungsional sehari-hari.

Tujuan *Berg Balance Scale* adalah:

1. Mengukur risiko jatuh pada individu.
2. Menilai kemampuan keseimbangan dalam berbagai posisi dan aktivitas.
3. Memberikan gambaran tentang kebutuhan intervensi rehabilitasi.

Prosedur Pemeriksaan Melakukan Pemeriksaan *Berg Balance Scale*:

1. Durasi: Sekitar 10–20 menit.
2. Alat yang dibutuhkan: Kursi tanpa sandaran tangan, stopwatch, benda kecil (seperti pensil), dan penggaris.
3. Instruksi: Setiap tugas dilakukan sesuai panduan, dengan penilai mencatat skor berdasarkan kriteria.

Terdapat 14 Aktivitas yang Dinilai Dalam Pemeriksaan *Berg Balance Scale*:

1. Duduk tanpa dukungan (*Sitting to Standing*)
 - Beranjak dari duduk ke berdiri.
2. Berdiri tanpa dukungan (*Standing Unsupported*)
 - Berdiri tanpa bantuan selama waktu tertentu.
3. Duduk dengan dukungan (*Sitting Unsupported*)
 - Duduk di kursi tanpa sandaran selama waktu tertentu.
4. Beralih posisi (*Standing to Sitting*)
 - Kembali duduk dari posisi berdiri.
5. Transfer
 - Pindah dari kursi ke kursi lain.
6. Menjaga keseimbangan dengan mata tertutup (*Standing Unsupported with Eyes Closed*)
 - Berdiri dengan mata tertutup.
7. Menjaga keseimbangan dengan kaki disatukan (*Standing Unsupported with Feet Together*)

- Berdiri dengan kedua kaki bersentuhan.
- 8. Menjangkau ke depan (*Reaching Forward with Outstretched Arm*)
 - Menjangkau benda sejauh mungkin tanpa kehilangan keseimbangan.
- 9. Mengambil benda dari lantai (*Retrieving Object from Floor*)
 - Membungkuk untuk mengambil benda kecil dari lantai.
- 10. Berputar ke belakang (*Turning to Look Behind Over Left and Right Shoulders*)
 - Memutar tubuh untuk melihat ke belakang.
- 11. Berputar 360° (*Turning 360 Degrees*)
 - Berputar ke kedua arah (kanan dan kiri).
- 12. Menaikkan kaki ke atas (*Placing Alternate Foot on Stool*)
 - Menapakkan kaki ke bangku secara bergantian.
- 13. Berdiri satu kaki (*Standing Unsupported One Foot in Front*)
 - Berdiri dengan satu kaki di depan kaki lainnya.
- 14. Berdiri dengan satu kaki (*Standing on One Leg*)
 - Berdiri dengan satu kaki selama beberapa detik.

Skor Penilaian

- Setiap aktivitas dinilai dari 0 (tidak mampu) hingga 4 (mandiri atau tanpa kesulitan).
- Skor total maksimum: 56 poin.
- Interpretasi skor:
 - 0–20: Risiko jatuh tinggi.
 - 21–40: Risiko jatuh sedang.
 - 41–56: Risiko jatuh rendah.

Kelebihan BBS

- Mudah digunakan dan tidak membutuhkan alat mahal.
- Valid dan reliabel untuk berbagai kondisi.

Keterbatasan BBS

- Tidak menilai semua aspek keseimbangan dinamis (seperti berjalan pada permukaan tidak rata).
- Sensitivitas terhadap perubahan kecil mungkin terbatas.

Berg Balance Scale sering digunakan dalam fisioterapi untuk menentukan kebutuhan dan efektivitas intervensi rehabilitasi, khususnya pada pasien dengan risiko jatuh.

2.3 Hubungan Keseimbangan Dengan Potensi Risiko Jatuh

Keseimbangan memiliki hubungan yang sangat erat dengan potensi risiko jatuh. Jatuh merupakan salah satu masalah yang sering terjadi pada lansia atau individu dengan gangguan neurologis, muskuloskeletal, atau kardiovaskular. Kemampuan seseorang untuk menjaga keseimbangan memengaruhi sejauh mana mereka rentan terhadap jatuh. Semakin baik keseimbangan seseorang, semakin rendah risikonya untuk jatuh, dan sebaliknya (Saraswati, R., Fasya, Z. A., & Santoso, 2021).

Hubungan Keseimbangan dengan Risiko Jatuh adalah:

1. Keseimbangan yang Terganggu Meningkatkan Risiko Jatuh

Keseimbangan yang terganggu, baik dalam posisi statis (misalnya berdiri atau duduk) maupun dinamis (misalnya berjalan atau berlari), meningkatkan potensi seseorang untuk kehilangan stabilitas tubuh dan terjatuh (Salsabila, 2023). Gangguan pada sistem sensorik, motorik, atau koordinasi tubuh dapat menyebabkan ketidakmampuan untuk merespons perubahan posisi atau gangguan lingkungan, sehingga meningkatkan risiko jatuh.

2. Penurunan Keseimbangan pada Lansia

Pada lansia, penurunan fungsi keseimbangan terjadi karena faktor penuaan, seperti:

- Penurunan kekuatan otot dan fleksibilitas.
- Gangguan pada sistem vestibular dan sensorik (propriosepsi dan penglihatan).
- Gangguan koordinasi saraf-otot.

Akibatnya, mereka lebih rentan terhadap kecelakaan jatuh, yang seringkali berujung pada cedera serius seperti patah tulang atau cedera kepala.

3. Gangguan Neurologis dan Muskuloskeletal

Pada pasien dengan gangguan neurologis seperti stroke, Parkinson, atau Multiple Sclerosis (MS), atau masalah muskuloskeletal seperti osteoarthritis atau patah tulang, keseimbangan mereka cenderung terganggu. Misalnya, pasien dengan Parkinson sering mengalami gangguan keseimbangan dinamis, membuat mereka kesulitan untuk berjalan atau berputar dengan lancar, meningkatkan risiko jatuh (Howe, T. E., Rochester, L., Neil, F., Skelton, D. A., & Ballinger, 2011).

4. Evaluasi Risiko Jatuh melalui Pemeriksaan Keseimbangan

Pemeriksaan keseimbangan, seperti Berg Balance Scale (BBS), dapat membantu mengidentifikasi individu yang berisiko tinggi jatuh. Berdasarkan hasil penilaian keseimbangan, intervensi yang sesuai dapat dilakukan untuk memperbaiki keseimbangan dan mengurangi risiko jatuh (Nurkuncoro, I. D., 2015).

Faktor-Faktor yang Memengaruhi Keseimbangan dan Risiko Jatuh

1. Faktor Fisik:

- Kekuatan Otot: Otot yang lemah, terutama pada tungkai bawah, dapat menyebabkan ketidakmampuan untuk menjaga posisi tubuh yang stabil.
- Kesehatan Sendi: Kondisi seperti osteoarthritis atau cedera sendi dapat membatasi pergerakan dan mempengaruhi keseimbangan.
- Sensitivitas Proprioseptif: Gangguan pada sensasi tubuh, misalnya karena neuropati diabetik, dapat mengurangi kemampuan tubuh untuk merespons posisi tubuh dalam ruang.

2. Faktor Lingkungan:

- Permukaan yang Tidak Rata: Lingkungan dengan lantai yang licin, tidak rata, atau banyak hambatan dapat meningkatkan risiko jatuh.
- Pencahayaan yang Buruk: Kurangnya cahaya di ruang yang sering dilalui dapat membuat individu kesulitan melihat rintangan atau perubahan medan, yang dapat menyebabkan jatuh.
- Perabotan yang Menghalangi Jalan: Perabot atau benda-benda di lantai dapat menjadi penyebab terjatuh, terutama bagi individu yang sudah memiliki gangguan keseimbangan.

3. Faktor Kognitif dan Psikologis:

- Gangguan Kognitif (Demensia, Kebingungan): Individu dengan gangguan kognitif lebih sulit menilai dan mengoreksi posisi tubuh mereka, serta kurang waspada terhadap bahaya yang ada di sekitar mereka.
- Depresi dan Ketakutan akan Jatuh: Ketakutan yang berlebihan terhadap jatuh (*post-fall syndrome*) dapat menyebabkan seseorang menjadi sangat hati-hati, tetapi juga mengurangi kepercayaan diri dalam bergerak, yang bisa meningkatkan ketegangan otot dan menyebabkan penurunan keseimbangan.

4. Faktor Medis dan Pengobatan:

- Obat-obatan: Beberapa obat, seperti obat penenang, obat penurun tekanan darah, atau obat untuk gangguan tidur, dapat mempengaruhi keseimbangan dengan menyebabkan pusing atau kebingungan, yang meningkatkan risiko jatuh.
- Gangguan Vestibular dan Penglihatan: Gangguan pada sistem vestibular atau masalah penglihatan yang tidak ditangani juga dapat mengurangi kemampuan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan.

Intervensi untuk Mengurangi Risiko Jatuh Berdasarkan Keseimbangan

1. Latihan Keseimbangan:

Latihan keseimbangan yang dirancang khusus dapat membantu memperkuat otot, meningkatkan fleksibilitas, dan meningkatkan respons keseimbangan tubuh (Faidah, N., Kuswardhani, T., & Artawan, 2020). Beberapa latihan yang umum meliputi:

- Latihan Berdiri Satu Kaki: Mengembangkan keseimbangan statis dengan berdiri pada satu kaki untuk meningkatkan stabilitas.
- Latihan Koordinasi dan Proprioepsi: Menggunakan alat bantu seperti balance board atau foam pads untuk meningkatkan pemahaman tubuh terhadap posisi ruang.
- Latihan Peningkatan Kekuatan: Latihan penguatan otot kaki, punggung, dan inti tubuh dapat membantu meningkatkan stabilitas.

2. Peningkatan Lingkungan yang Aman:

- Memastikan rumah atau area tempat tinggal bebas dari hambatan dan memiliki penerangan yang cukup.
- Menggunakan alat bantu seperti pegangan tangan di kamar mandi atau tangga untuk meningkatkan stabilitas.

3. Pemeriksaan dan Pengelolaan Obat-obatan:

Mengkaji ulang obat yang digunakan, terutama jika memiliki efek samping yang memengaruhi keseimbangan. Pengobatan yang disesuaikan dengan kebutuhan pasien dapat mengurangi potensi risiko jatuh.

4. Pengelolaan Kondisi Medis yang Mendasari:

Menangani gangguan medis yang mempengaruhi keseimbangan, seperti vertigo, neuropati, atau gangguan neurologis lainnya, dapat mengurangi risiko jatuh. Penggunaan alat bantu dengar atau kacamata untuk masalah penglihatan juga penting.

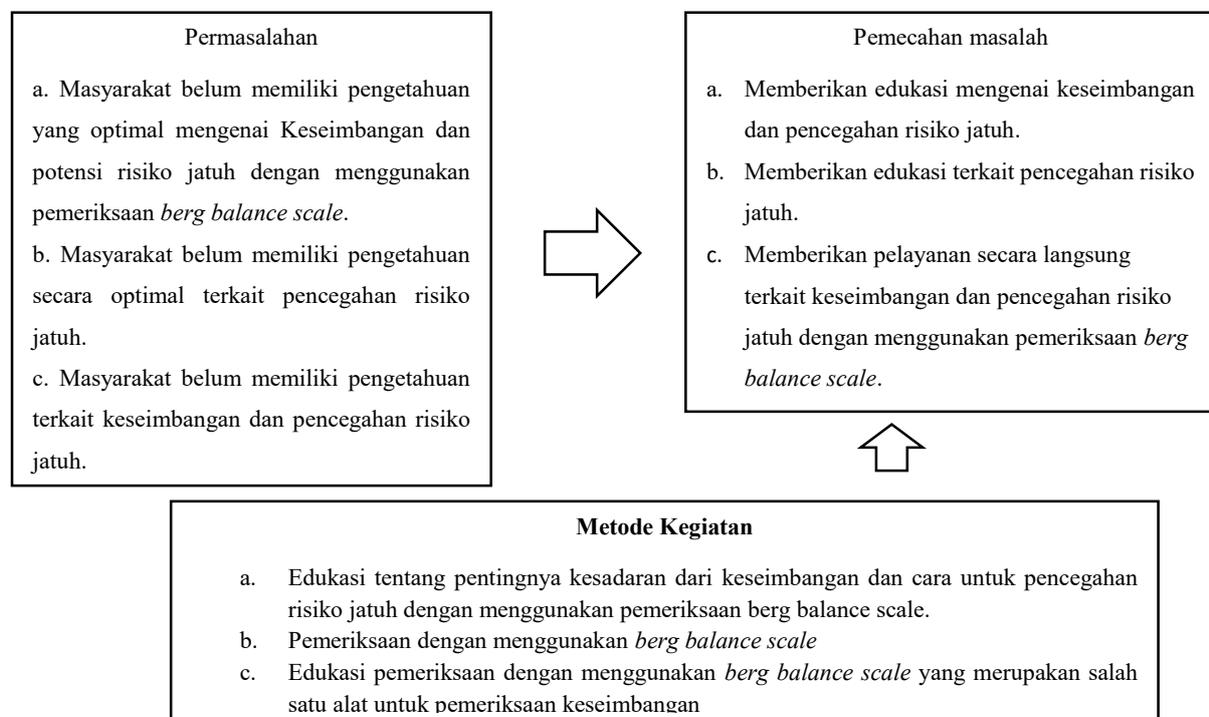
5. Penyuluhan dan Edukasi:

Memberikan edukasi kepada individu atau keluarga tentang pentingnya keseimbangan dan cara-cara sederhana untuk menjaga keseimbangan dapat meningkatkan kesadaran dan meminimalkan risiko jatuh.

Keseimbangan adalah faktor kunci dalam mengurangi risiko jatuh. Keseimbangan yang baik memungkinkan tubuh untuk merespons perubahan posisi dan lingkungan dengan lebih efektif, sementara gangguan keseimbangan dapat meningkatkan risiko terjatuh. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penilaian keseimbangan secara teratur, terutama pada individu yang berisiko tinggi, dan untuk melakukan intervensi yang tepat guna mencegah terjadinya jatuh dan cedera yang lebih parah (Iswati., 2020).

2.4 Kerangka Pemecahan Masalah

Kerangka berpikir untuk memecahkan masalah kegiatan ini digambarkan seperti pada Gambar 1. Dari permasalahan yang muncul disusun berbagai alternatif untuk memecahkan masalah. Selanjutnya dari berbagai alternatif, dipilih alternatif yang paling mungkin dilaksanakan. Berdasarkan kerangka berpikir tersebut, maka metode dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:



Tabel 2.2 Kerangka berpikir kegiatan pengabdian masyarakat

Sumber referensi: Data pribadi

2.5 Pemeriksaan dan Evaluasi Keseimbangan

Pemeriksaan dan Evaluasi Keseimbangan menggunakan *Berg Balance Scale* (BBS) adalah metode yang sistematis untuk menilai kemampuan keseimbangan seseorang. BBS banyak digunakan dalam fisioterapi dan rehabilitasi untuk mengevaluasi keseimbangan fungsional pada individu dengan gangguan neurologis, muskuloskeletal, atau kondisi yang meningkatkan risiko jatuh (Kusuma, 2021).

Prosedur Pemeriksaan

1. Persiapan
 - Siapkan alat: kursi tanpa sandaran tangan, stopwatch, benda kecil (misalnya pensil), bangku, dan penggaris.
 - Pastikan lingkungan aman, dengan ruang yang cukup untuk melakukan tugas.
2. Pelaksanaan
 - Pemeriksa meminta pasien melakukan 14 aktivitas keseimbangan, sesuai dengan protokol BBS.
 - Setiap aktivitas dinilai berdasarkan kemampuan pasien menyelesaikan tugas tanpa bantuan atau gangguan keseimbangan.
 - Pemeriksaan membutuhkan sekitar 10–20 menit.
3. Skoring
 - Setiap tugas dinilai pada skala 0–4:
 - 0: Tidak mampu menyelesaikan tugas.
 - 4: Mampu menyelesaikan tugas dengan baik dan mandiri.
 - Skor maksimal adalah 56 poin, yang menunjukkan keseimbangan sempurna.

Terdapat 14 Aktivitas yang Dinilai dalam Berg Balance Scale, diantaranya adalah:

1. Berdiri dari posisi duduk
Pasien berdiri dari kursi tanpa menggunakan tangan untuk membantu.
2. Berdiri tanpa dukungan
Pasien berdiri mandiri selama 2 menit.
3. Duduk tanpa dukungan
Pasien duduk tegak di kursi tanpa sandaran selama 2 menit.

4. Kembali ke posisi duduk
Pasien duduk kembali dari posisi berdiri tanpa kehilangan keseimbangan.
5. Transfer kursi
Pasien berpindah dari satu kursi ke kursi lain.
6. Berdiri dengan mata tertutup
Pasien berdiri tanpa dukungan selama 10 detik dengan mata tertutup.
7. Berdiri dengan kaki bersama
Pasien berdiri dengan kedua kaki menyatu selama 1 menit.
8. Menjangkau ke depan
Pasien menjangkau sejauh mungkin ke depan sambil berdiri tanpa kehilangan keseimbangan.
9. Mengambil benda dari lantai
Pasien membungkuk untuk mengambil benda kecil di lantai.
10. Memutar tubuh untuk melihat ke belakang
Pasien memutar tubuh ke kanan dan kiri untuk melihat ke belakang.
11. Berputar 360°
Pasien berputar penuh (360°) ke kanan dan kiri.
12. Langkah naik ke bangku
Pasien menaikkan kaki secara bergantian ke bangku kecil selama 20 detik.
13. Berdiri dengan satu kaki di depan
Pasien berdiri dengan satu kaki di depan kaki lainnya selama 30 detik.
14. Berdiri dengan satu kaki
Pasien berdiri dengan satu kaki selama 10 detik.

Interpretasi Skor

1. 41–56: Risiko jatuh rendah.
2. 21–40: Risiko jatuh sedang.
3. 0–20: Risiko jatuh tinggi.

BAB III

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

3.1 Pelaksanaan Kegiatan

Program ini bertujuan untuk memberikan Peningkatan Keseimbangan dan Mencegah Risiko Jatuh pada Lansia melalui Pemeriksaan *Berg Balance Scale* di RT10/RW 03 Kelurahan Jembatan Besi, Jakarta Barat. RT10/RW 03 mengadakan sesi screening secara berkala dan menyediakan edukasi mengenai pentingnya keseimbangan dan mencegah risiko jatuh. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga keseimbangan tubuh sebagai salah satu upaya pencegahan risiko jatuh yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, mengidentifikasi tingkat keseimbangan lansia melalui pemeriksaan menggunakan alat ukur *Berg Balance Scale* sehingga dapat mengetahui tingkat risiko jatuh pada setiap individu, mengajarkan lansia latihan-latihan sederhana yang dapat dilakukan di rumah untuk meningkatkan kemampuan keseimbangan tubuh dan memperbaiki postur, membantu lansia dalam mengurangi potensi cedera atau komplikasi akibat jatuh melalui pencegahan dini dan latihan yang terarah. Dengan keseimbangan tubuh yang lebih baik, lansia diharapkan dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih mandiri, percaya diri, dan aman, sehingga kualitas hidup mereka meningkat serta dapat mengajak keluarga dan masyarakat sekitar untuk lebih peduli terhadap kondisi kesehatan lansia, terutama terkait risiko jatuh, sehingga tercipta lingkungan yang mendukung bagi mereka.

A. Metode Pelaksanaan

Program ini dilaksanakan dalam bentuk sesi pemeriksaan keseimbangan dengan menggunakan *Berg Balance Scale*. *Berg Balance Scale* merupakan salah satu pemeriksaan keseimbangan dalam bentuk kuesioner dengan terdiri dari 14 item pertanyaan untuk mengevaluasi keseimbangan.

Peserta yang datang akan diberikan informasi mengenai pentingnya keseimbangan pada aktivitas sehari-hari. Selain itu, peserta juga diberikan edukasi mengenai cara-cara untuk meningkatkan keseimbangan dan mencegah cedera. Program ini memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya keseimbangan pada aktivitas sehari-hari, program ini membantu masyarakat untuk memahami kondisi kesehatan mereka dan mengambil langkah-langkah preventif yang tepat. Melalui upaya ini, diharapkan dapat tercipta masyarakat yang lebih sadar akan pentingnya menjaga keseimbangan untuk meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Program ini dilaksanakan dalam beberapa langkah, antara lain:

1. Tahap Persiapan

- Koordinasi dan Sosialisasi

Mengadakan pertemuan dengan pengurus RT/RW 03 Kelurahan Jembatan Besi untuk menjelaskan tujuan dan manfaat kegiatan ini. Melibatkan kader kesehatan dan tokoh masyarakat untuk mendukung pelaksanaan kegiatan.

- Identifikasi Peserta

Melakukan pendataan lansia di wilayah RT10/RW03 yang berusia 60 tahun ke atas dan bersedia mengikuti program.

- Penyusunan Tim

Membentuk tim pelaksana yang terdiri atas fisioterapis, tenaga kesehatan, dan relawan untuk membantu kelancaran kegiatan.

- Penyediaan Alat dan Bahan

Menyediakan peralatan untuk pemeriksaan keseimbangan, seperti kursi, stopwatch, dan *form Berg Balance Scale (BBS)*.

2. Tahap Pelaksanaan

- Edukasi Awal

Memberikan penyuluhan tentang pentingnya keseimbangan tubuh dan cara mencegah risiko jatuh pada lansia. Edukasi mencakup:

- Penjelasan mengenai perubahan fisiologis pada lansia.
- Faktor risiko jatuh.
- Aktivitas fisik untuk meningkatkan keseimbangan.

- Pemeriksaan Keseimbangan

Pemeriksaan dilakukan menggunakan instrumen *Berg Balance Scale*. Setiap lansia diminta untuk mengikuti 14 item tes yang mencakup aktivitas keseimbangan seperti duduk, berdiri, berpindah posisi, dan mencapai objek. Hasil pemeriksaan dicatat untuk mengetahui tingkat risiko jatuh.

- Intervensi Fisik

Lansia dengan hasil tes BBS yang menunjukkan risiko tinggi jatuh diberikan latihan keseimbangan sederhana, seperti:

- Latihan berdiri dengan satu kaki.
- Latihan berjalan di garis lurus.

- Latihan shifting weight (berpindah berat badan).
- Pendampingan Individu

Lansia dengan risiko sangat tinggi jatuh mendapat pendampingan dan panduan khusus untuk latihan harian yang sesuai dengan kondisinya.

3. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut

- Penyampaian Hasil

Menyampaikan hasil pemeriksaan BBS kepada peserta dan keluarga serta memberikan saran tindak lanjut.

- Monitoring Berkala

Menyusun jadwal kunjungan berkala untuk mengevaluasi perkembangan keseimbangan lansia dan memberikan motivasi agar terus berlatih.

4. Dokumentasi dan Pelaporan

Seluruh kegiatan didokumentasikan dalam bentuk foto, video, dan laporan tertulis. Laporan akan disampaikan kepada pengurus RT/RW dan pihak Kelurahan Jembatan Besi untuk evaluasi serta perencanaan kegiatan serupa di masa mendatang.

C. Rincian Kegiatan

1). Perencanaan Lokasi dan Jadwal:

Hari/tanggal : 18 – 19 April 2025
 Jam : 08.00 – 10.00 WIB
 Lokasi : RT10/RW 03 Kelurahan Jembatan Besi Jakarta Barat

2). Persiapan Peralatan dan Tenaga Medis:

Peralatan yang diperlukan untuk melakukan pemeriksaan keseimbangan antara lain:

- Perlengkapan administrasi (form registrasi)
- Laptop
- Leaflet
- PPT

Fisioterapi berjumlah 3-5 orang untuk melakukan pemeriksaan dan memberikan edukasi kepada peserta.

3). Pelaksanaan Program

Pelaksanaan program diawali dengan:

- a. Pendaftaran dan Registrasi Peserta

Memastikan tersedianya formulir pendaftaran dan administrasi untuk mengumpulkan informasi peserta

b. Sesi Edukasi Mengenai Keseimbangan

Mengadakan sesi edukasi dengan memberikan materi yang berkaitan dengan keseimbangan dan memastikan bahwa peserta diberikan panduan tentang prosedur pemeriksaan keseimbangan dan memberikan persetujuan untuk mengikuti program.

c. Pemeriksaan dan Edukasi

Tim medis melakukan pemeriksaan keseimbangan pada peserta menggunakan tes yang sesuai, seperti *Berg Balance Scale*. Memberikan edukasi kepada peserta tentang pentingnya keseimbangan untuk mencegah jatuh dan cara-cara untuk meningkatkan keseimbangan dengan menggunakan berbagai terapi latihan.

d. Follow-up dan Evaluasi

- Pemantauan dan Tindak Lanjut dengan melakukan pemantauan terhadap peserta secara berkala untuk melihat perkembangan keseimbangan.
- Evaluasi Program dengan melakukan evaluasi program secara menyeluruh untuk menilai efektivitas, kepuasan peserta, dan dampak yang telah dicapai dan menganalisis data dan umpan balik untuk mengidentifikasi area-area yang perlu diperbaiki atau ditingkatkan di masa mendatang.

e. Dokumentasi dan Pelaporan

- Pengumpulan data dengan mengumpulkan data mengenai jumlah peserta, hasil pemeriksaan, dan umpan balik peserta dan mencatat informasi penting seperti jumlah peserta yang mengalami peningkatan keseimbangan.

Berikut tabel tahapan kegiatan yang akan dilakukan di RT10/RW 03 Kelurahan Jembatan Besi Jakarta Barat:

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	RT10/RW 03 Kelurahan Jembatan Besi Jakarta Barat RT10/RW 03 Kelurahan

	b. Persiapan materi c. Persiapan media d. Persiapan petugas e. Persiapan Alat	Materi LCD, Laptop, Lembar leaflet, PPT Pembagian tugas dan tanggung jawab	Studi literatur Studi literatur Diskusi	Jembatan Besi Jakarta Barat RT10/RW 03 Kelurahan Jembatan Besi Jakarta Barat
2	Pelaksanaan Kegiatan a. Pembukaan b. Pemeriksaan c. Edukasi d. Evaluasi	Melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat	Diskusi, Ceramah, demonstrasi dan tanya jawab	RT10/RW 03 Kelurahan Jembatan Besi Jakarta Barat
3	Evaluasi hasil	Evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat	Penyusunan laporan	RT10/RW 03 Kelurahan Jembatan Besi Jakarta Barat
4	Dokumentasi dan pelaporan hasil	Pelaporan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat	Hasil laporan	STIKes RS Husada

Tabel 3.1 Tahapan Kegiatan Program Pemeriksaan Keseimbangan Dengan Menggunakan

Berg Balance Scale

Sumber referensi: data pribadi

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:

No	Kegiatan/uraian	Satuan	Unit cost	Jumlah
1	Sewa Alat dan Sound System	1 x 2 hari	Rp. 100.000	Rp. 200.000
2	Meteran	1 buah	Rp. 10.000	Rp. 10.000
3	Souvenir peserta	30 pcs	Rp. 900.000	Rp. 900.000
4	Souvenir ketua RT	1 buah	Rp. 200.000	Rp. 200.000
5	Sewa tempat kegiatan	1 x 2 hari	Rp. 300.000	Rp. 600.000
6	Konsumsi peserta	30 orang x 2 hari	Rp. 30.000	Rp. 1.800.000
7	Konsumsi panitia	5 orang x 2 hari	Rp. 30.000	Rp. 300.000
8	Publikasi jurnal abdimas	1 artikel	Rp. 700.000	Rp. 700.000
9	Handscoond	1 box	Rp. 50.000	Rp. 50.000
10	Transport	3 orang x 2 hari	Rp. 100.000	Rp. 600.000
11	Pembuatan spanduk	1 buah	Rp. 150.000	Rp. 150.000
Jumlah				Rp. 5.510.000

Tabel 4.1 Rencana Anggaran
Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat
Sumber referensi: data pribadi

4.2 Jadwal Pelaksanaan

Kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Februari-Maret 2025 dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

No	Waktu	Lokasi	Kegiatan
1	Bulan 1 : <i>Februari - Maret 2025</i>	Stikes RS Husada	Studi pendahuluan dan Pengajuan proposal pengabdian masyarakat kepada LPPM STIKes RS Husada dan review proposal
2	Bulan 2 : <i>Maret 2025</i>	Stikes RS Husada	Pembuatan surat izin tempat kegiatan pengabdian
3	Bulan 3 : <i>Maret - April 2025</i>	Stikes RS Husada	Persiapan materi pendidikan kesehatan
4	Bulan 4 : <i>April 2025</i>	RT10/RW 03 Kelurahan Jembatan Besi Jakarta Barat	Pelaksanaan kegiatan
5	<i>Mei 2025</i>	Stikes RS Husada	Membuat laporan pengmas dan persiapan submit jurnal

Tabel 4.2 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat
Sumber referensi: data pribadi

No	Kegiatan	Jadwal pelaksanaan															
		Februari				Maret				April				Mei			
		I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
1.	Persiapan																
2.	Kegiatan pengabdian masyarakat																
3.	Evaluasi																
4.	Membuat laporan pengmas																
5.	Submit dan publikasi																

Tabel 4.3 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat
Sumber referensi: data pribadi

BAB V

PEMBAHASAN

5.1 Deskripsi Pelaksanaan Kegiatan

Lansia sering mengalami penurunan fungsi keseimbangan akibat proses penuaan, yang dapat meningkatkan risiko jatuh. Jatuh pada lansia berdampak signifikan terhadap kualitas hidup, baik dari segi fisik, mental, maupun sosial. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berupa edukasi dan pemeriksaan menggunakan alat ukur yang valid, seperti *Berg Balance Scale* (BBS), untuk mengidentifikasi dan mengurangi risiko jatuh pada lansia (Rosya, N. A. A., Yuliadarwati, N. M., & Rosyida, 2024). Keseimbangan tubuh merupakan salah satu komponen penting dalam aktivitas harian, terutama bagi lanjut usia (lansia). Seiring bertambahnya usia, terjadi penurunan fungsi tubuh yang dapat meningkatkan risiko jatuh. Jatuh pada lansia tidak hanya menyebabkan cedera fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif untuk menilai keseimbangan dan memberikan intervensi yang tepat. Program kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan lansia untuk mencegah risiko jatuh melalui pemeriksaan keseimbangan menggunakan *Berg Balance Scale* (ResearchGate, 2023).

5.2 Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Pelaksanaan program pemeriksaan keseimbangan dengan menggunakan *Berg Balance Scale* untuk masyarakat umum telah memberikan manfaat yang cukup berarti bagi masyarakat untuk mengetahui pentingnya inisiatif ini dalam upaya deteksi dini masalah pencegahan jatuh. Dalam konteks evaluasi keseimbangan menggunakan *Berg Balance Scale* test, penilaian keseimbangan pada masyarakat lansia. Untuk memberikan interpretasi yang jelas, skor *Berg Balance Scale* biasanya dibagi menjadi beberapa kategori yang dapat digunakan untuk menilai hasil skor keseimbangan pada lansia (Anjelina, 2022). Skor akhir digunakan untuk mengelompokkan tingkat risiko jatuh:

- Skor 41-56: Keseimbangan fungsional yang baik dan Risiko jatuh rendah.
- Skor 21-40: Keseimbangan fungsional yang memadai dan Risiko jatuh sedang.
- Skor ≤ 20 : Keseimbangan yang buruk dan Risiko jatuh tinggi.

Berikut adalah data-data hasil pemeriksaan keseimbangan dengan menggunakan *berg balance scale* yang telah dilakukan pada peserta akan ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

No.	Nama Peserta	Pre-Test (°)	Kategori Pre-Test
1	Ny. I	56	Baik
2	Ny. M	54	Baik
3	Ny. W	52	Baik
4	Ny. S	47	Baik
5	Tn. H	56	Baik
6	Ny. E	55	Baik
7	Ny. F	49	Baik
8	Ny. Y	42	Baik
9	Ny. E	59	Baik
10	Ny. I	56	Baik
11	Ny. I	53	Baik
12	Ny. E	46	Baik
13	Ny. M	40	Memadai
14	Ny. A	47	Baik
15	Ny. Z	52	Baik
16	Ny. S	46	Baik
17	Ny. E	49	Baik
18	Ny. M	40	Memadai
19	Ny. I	42	Baik
20	Ny. A	45	Baik

Tabel 2.2 Data hasil pemeriksaan kegiatan pengabdian masyarakat
Sumber referensi: Data pribadi

Berdasarkan hasil pemeriksaan dengan menggunakan *berg balance scale* yang dilakukan oleh fisioterapi dari 20 responden, didapatkan hasil bahwa masyarakat masih memiliki tingkat keseimbangan yang baik dan memiliki resiko jatuh yang rendah dan setelah pemberian edukasi mengenai pemeriksaan keseimbangan serta dilakukan latihan untuk tetap mempertahankan hasil keseimbangan yang sudah baik tersebut bahkan perlu lebih meningkatkan keseimbangan melalui edukasi untuk mengetahui penting nya menjaga keseimbangan untuk mengurangi potensi terjadinya jatuh, maka dapat disimpulkan ada efektivitas dari pemberian edukasi pemeriksaan keseimbangan pada aktivitas sehari-hari untuk mencegah terjadinya resiko jatuh dari 20 responden.

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran dan pengetahuan lansia di RT10/RW03 Kelurahan Jembatan Besi, Jakarta Barat, tentang pentingnya keseimbangan tubuh untuk mencegah risiko jatuh. Pemeriksaan menggunakan *Berg Balance Scale* (BBS) memberikan gambaran objektif tentang tingkat keseimbangan para lansia. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa beberapa lansia berada dalam kategori risiko jatuh sedang hingga tinggi, yang memerlukan intervensi lebih lanjut. Pendekatan edukasi dan pemeriksaan BBS terbukti efektif dalam membantu lansia memahami kondisi keseimbangan mereka, sekaligus memotivasi mereka untuk berpartisipasi dalam program latihan keseimbangan yang direkomendasikan. Kegiatan ini juga menciptakan sinergi antara tim pelaksana, masyarakat setempat, dan perangkat RT/RW dalam mendukung program kesehatan lansia.

6.2 Saran

- Tindak Lanjut Latihan Keseimbangan
 - Disarankan untuk mengadakan sesi latihan keseimbangan secara rutin yang difasilitasi oleh kader kesehatan atau tenaga kesehatan setempat, untuk meningkatkan kekuatan otot dan keseimbangan tubuh para lansia.
- Pemeriksaan Berkala
 - Pemeriksaan keseimbangan menggunakan Berg Balance Scale atau alat sejenis perlu dilakukan secara berkala untuk memantau perkembangan kondisi lansia dan menyesuaikan intervensi yang diberikan.
- Edukasi Keluarga Lansia
 - Keluarga perlu dilibatkan dalam program edukasi agar dapat memberikan dukungan dan pendampingan dalam aktivitas sehari-hari lansia untuk meminimalkan risiko jatuh.
- Pengadaan Fasilitas Pendukung
 - Diperlukan pengadaan fasilitas seperti pegangan tangan di lingkungan sekitar atau di rumah lansia untuk meningkatkan keselamatan mereka saat beraktivitas.
- Kolaborasi Lintas Sektor

- Meningkatkan kerja sama dengan puskesmas, komunitas lansia, dan pemerintah daerah untuk mendukung keberlanjutan program peningkatan keseimbangan dan pencegahan risiko jatuh.
- Peningkatan Cakupan Program
 - Program serupa dapat diperluas ke RW atau kelurahan lain, sehingga manfaatnya dapat dirasakan oleh lebih banyak lansia di wilayah Jakarta Barat.

Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat





Daftar Pustaka

- Alghadir, A., Al-Eisa, E., & Iqbal, Z. A. (2018). Effect of Physical Activity on Balance and Risk of Falls in the Elderly: A Review. *Frontiers in Physiology*, 9, 1432.
- Anjelina, S. (2022). Pengaruh Latihan Keseimbangan untuk Mengurangi Risiko Jatuh pada Lansia. *Jurnal Fisioterapi*, 10(1), 45–52.
- Blum, L., & Korner-Bitensky, N. (2008). Usefulness of the Berg Balance Scale in stroke rehabilitation: a systematic review. *Physical Therapy*, 88(5), 559–566.
- Faidah, N., Kuswardhani, T., & Artawan, I. W. G. E. P. (2020). Pengaruh Latihan Keseimbangan terhadap Peningkatan Keseimbangan Tubuh dan Risiko Jatuh Lansia. *Jurnal Fisioterapi Indonesia*, 8(2), 75–82.
- Howe, T. E., Rochester, L., Neil, F., Skelton, D. A., & Ballinger, C. (2011). *Exercise for Preventing Falls in Older People Living in the Community*. *Cochrane Database of Systematic Reviews*.
- Iswati. (2020). Analisis Pengaruh Balance Exercise terhadap Kejadian Jatuh pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 55–62.
- Kusuma, R. A. (2021). Hubungan Antara Berg Balance Scale dengan Risiko Jatuh pada Lansia di Panti Werdha. *Tesis Magister, Universitas Indonesia*.
- Lima, C. A., Ricci, N. A., Nogueira, E. C., & Perracini, M. R. (2018). The Berg Balance Scale as a clinical screening tool to predict fall risk in older adults: a systematic review. *Physiotherapy*, 104(4), 383–394.
- Muir, S. W., Berg, K., Chesworth, B., & Speechley, M. (2008). Use of the Berg Balance Scale for predicting multiple falls in community-dwelling elderly people: a prospective study. *Physical Therapy*, 88(4), 449–459.
- Nugroho, S. (2023). Penerapan Pemeriksaan Berg Balance Scale untuk Menurunkan Risiko Jatuh pada Lansia di Posyandu Lansia Balarjosari, Malang, Jawa Timur. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Inovatif*, 2(1), 45–52.
- Nurkuncoro, I. D., & S. (2015). Pengaruh Latihan Keseimbangan terhadap Risiko Jatuh pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul. *Jurnal Keperawatan*, 7(2), 101–108.
- ResearchGate. (2023). *Berg Balance Scale (BBS) for Early Detection of Fall Risk in the Elderly in the Work Area of Antang Health Center, Makassar City*.
- Rosya, N. A. A., Yuliadarwati, N. M., & Rosyida, A. (2024). Penerapan Pemeriksaan Berg Balance Scale untuk Menurunkan Risiko Jatuh pada Lansia di Posyandu Lansia Balarjosari, Malang, Jawa Timur. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Inovasi Indonesia*, 2(6), 675–682.
- Salsabila, S. (2023). Gambaran Tingkat Risiko Jatuh pada Lansia Berdasarkan Berg Balance Scale di Puskesmas Muara Dua Kota Lhokseumawe. *Jurnal Kesehatan*, 15(2), 123–130.
- Saraswati, R., Fasya, Z. A., & Santoso, E. B. (2021). Balance Exercise Menurunkan Risiko Jatuh pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 25–32.