

**PERBEDAAN PENGARUH *BALANCE EXERCISE* DAN *ANKL STRATEGY EXERCISE*  
TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA  
DENGAN METODE NARRATIVE REVIEW**

**NASKAH PUBLIK**



**Disusun oleh :  
APRILIA AYU DISTIA  
1610301131**

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI S1  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2020**

## HALAMAN PERSETUJUAN

### **PERBEDAAN PENGARUH *BALANCE EXERCISE* DAN *ANKL STRATEGY EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA DENGAN METODE NARRATIVE REVIEW**

#### **NASKAH PUBLIK**

**Disusun oleh :  
Aprilia Ayu Distia  
1610301131**

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Diterima Sebagai

Syarat Untuk Melanjutkan Penulisan Skripsi

Program Studi Fisioterapi S1

Fakultas Ilmu Kesehatan

di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

oleh:

Pembimbing : Lailatuz Zaidah, S.t.Ft., M.Or.

Tanggal : 9 November 2020

Tanda Tangan :



# **PERBEDAAN PENGARUH *BALANCE EXERCISE* DAN *ANKLE STRATEGY EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA DENGAN METODE NARRATIVE REVIEW<sup>1</sup>**

Aprilia Ayu Distia<sup>2</sup>, Lailatuz Zaidah<sup>3</sup>

## **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Seiring dengan meningkatnya derajat kesehatan dan kesejahteraan penduduk akan berpengaruh pada peningkatan UHH (Usia Harapan Hidup) di Indonesia. Penuaan atau menjadi tua adalah suatu proses yang natural dan kadang-kadang tidak tampak mencolok. proses ini terjadi secara alami dan disertai dengan adanya penurunan kondisi fisik, psikologi maupun social. perubahan yang berkaitan dengan lansia yang dapat mempengaruhi stabilitas postural, meliputi pengurangan reflex, kecepatan, kurang koordinasi dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan. Sehingga lansia mengalami gangguan jatuh. Untuk mencegah resiko jatuh adanya intervensi latihan *balance exercise* dan *ankle strategy exercise*. **Tujuan:** Tujuan narrative review ini adalah untuk mengetahui apakah ada perbedaan pengaruh *balance exercise* dan *ankle strategy exercise* terhadap keseimbangan dinamis pada lansia. **Metode:** Penyusunan skripsi ini menggunakan metode Narrative Review, yaitu mengumpulkan sebanyak sepuluh artikel penelitian, dengan langkah awal yaitu melakukan identifikasi kata kunci menggunakan rumus atau format PICO (Population, Intervention, Comparison, Outcome) serta menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi untuk menentukan artikel yang selanjutnya akan dipilih dan direview. Pencarian artikel penelitian dilakukan pada tiga database, yaitu Google Scholar, PubMed dan PEDro **Hasil:** Hasil *review* 5 jurnal *balance exercise* bahwa ada peningkatan keseimbangan dinamis pada lansia dari masing-masing alat yang digunakan. Hasil *review* 5 jurnal *ankle strategy exercise* bahwa ada peningkatan keseimbangan dinamis pada lansia dari masing-masing alat yang digunakan. **Kesimpulan:** *balance exercise* dan *ankle strategy exercise* sama-sama mempunyai pengaruh dalam meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia. **Saran:** Peneliti selanjutnya dapat meneliti mengenai tema ini dengan metode penelitian lain, seperti eksperimental.

Kata Kunci: *Elderly, Balance, Dynamic Balance, Balance Exercise, Ankle Strategy Exercise*

---

<sup>1</sup>Judul Skripsi

<sup>2</sup>Mahasiswa Program Studi Fisioterapi S1 Universitas Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen Program Studi Fisioterapi S1 Universitas Aisyiyah Yogyakarta

# THE EFFECT DIFFERENCES OF BALANCE EXERCISE AND ANKLE STRATEGY EXERCISE ON IMPROVING DYNAMIC BALANCE IN ELDERLY: A NARRATIVE REVIEW<sup>1</sup>

Aprilia Ayu Distia<sup>2</sup>, Lailatuz Zaidah<sup>3</sup>

## ABSTRACT

**Background:** The increase in the population's health and welfare levels will affect UHH (Life Expectancy) in Indonesia. Aging or getting old is a natural and sometimes inconspicuous process since this process occurs naturally and is followed by a decline in physical, psychological, and social conditions. Changes associated with the elderly that can affect postural stability, including reduced reflexes and speed as well as lack of coordination, can lead to balance disorders; therefore, the elderly have a high risk of falling. In preventing the risk of falling, there is a balance exercise and ankle strategy exercise intervention. **Objectives:** This narrative review aimed to determine whether there are effect differences between balance exercise and ankle strategy exercise on elderly dynamic balance. **Methods:** This thesis implemented the Narrative Review method, which collected as many as ten research articles and carried out by a set of steps covering identifying keywords using the PICO formula or format (Population, Intervention, Comparison, Outcome) and determining inclusion and exclusion criteria to determine article which then selected and reviewed. The search for research articles was carried out on three databases: Google Scholar, PubMed, and PEDro. **Results:** The review of five journals on balance exercise increased the elderly's dynamic balance from every instrument applied. The review of 5 journal ankle strategy exercises discovered an increase in dynamic balance in the elderly from every instrument applied. **Conclusion:** Both balance exercise and ankle strategy exercise affect increasing dynamic balance in the elderly. **Suggestion:** It is suggested that further researchers study this theme with other research methods, such as experimental.

Keywords: Elderly, Balance, Dynamic Balance, Balance Exercise, Ankle Strategy Exercise

---

<sup>1</sup>Title

<sup>2</sup>Student of Physiotherapy Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Lecturer of Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

## PENDAHULUAN

beberapa resiko antara lain ketidakpercayaan diri lansia dalam beraktivitas mengakibatkan intoleransi aktivitas pada lansia risikojatuh Oleh karena itu kita sebagai tenaga kesehatan khususnya a fisioterapi juga dapat memberikan program latihan yang sesuai untuk meningkatkan keseimbangan dinamis khususnya pada lansia. Pemahaman biomekanika yang dimiliki oleh fisioterapi dapat digunakan untuk menentukan keseimbangan dinamis meningkatkan keseimbangan dinamis khususnya pada lansia. Pemahaman biomekanika yang dimiliki oleh fisioterapi dapat digunakan untuk menentukan keseimbangan dinamis pada lansia. Untuk penatalaksanaan dari fisioterapi kita memberikan dua jenis intervensi yaitaitu, perbedaan pengaruh *balance exercise* dan *anke strategy exercise* terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pada lansia.

Latihan yang dapat diberikan untuk meningkatkan keseimbangan dinamis salah satunya adalah *Balance Exersie*. *Balance Exercise* adalah serangkaian gerakan yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan keseimbangan baik statis maupun dinamis melalui

stresching, strengthening (Nugraha *et al*, 2014) dan memiliki 12 gerakan yaitu *single limb stance, eye tracking, clock reach, tandem stance, single limb stance with arm, balancing wand, knee marching, body circles, hel to toe, grapevine, stepping exercises, dan dynamic walking*.

Dan latihan yang berikutnya adalah *Ankle Strategy Exercise* yaitu latihan yang sederhana dapat dilakukan dimana saja, dengan harapan lansia dapat menjaga kualitas hidupnya, mengurangi resiko jatuh, aktivitas fisik tetap terjaga, lansia tetap semangat dan aktif dalam menjalankan kehidupannya baik dimasyarakat umum maupun di dalam kehidupan keluarganya.Oleh karena itu tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui manfaat *Ankle Strategy Exercise* terhadap keseimbangan dinamis pada lansia. (Widarti et al, 2018).

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Narrative Review*. Pada penelitian ini penelusuran artikel menggunakan beberapa database yaitu *Pubmed, Pedro, dan Google Schoolar*. Dengan menggunakan kata kunci yakni:

*balance exercise, ankle strategy exercise, lansia, keseimbangan dinamis.* Hasil studi literatur dari 3 database tersebut. Berikut perolehan artikel dari database (*PubMed* : 1 artikel), (*Google scholar* : 7 artikel), (*PEDro*: 2 artikel ). Kemudian dilakukan *screening* menyeluruh dari judul, abstrak, hingga *full text* dari database tersebut menggunakan kata kunci teridentifikasi, yang dianggap penulis bisa memberikan kontribusi data artikel terkait hasil yang ingin dicapai oleh penulis.

## **HASIL**

Hasil pencarian yang dilakukan melalui database tersebut yaitu 5 artikel yang membahas tentang *balance exercise* dan 5 artikel yang membahas tentang *ankle strategy exercise*. Dari hasil 10 artikel yang membahas *balance exercise* dan *ankle strategy exercise* menyebutkan bahwa adanya pengaruh dari kedua intervensi tersebut terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pada lansia..

## **PEMBAHASAN**

Dari beberapa jurnal yang sudah di review pada *balance exercise* pada jurnal 1,2,3,4, dan 5 menyatakan bahwa setelah dilakukan penelitian hasilnya menunjukkan bahwa intervensi efektif dalam meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia. Pemberian *balance exercise* dapat meningkatkan keseimbangan dinamis diakibatkan karena *balance exercise* mengaktifkan system gerakan volunteer, respon postural otomatis, serta gerak reflex tubuh. Pada saat melakukan pelatihan *single limb stance, tandem stance, dan body circles*, tubuh akan meresponnya dengan melakukan gerakan volunteer dan terjadilah peristiwa kontraksi otot (Irawati, 2018). Dan pada jurnal *ankle strategy exercise* terdapat pada jurnal 1,2,3,4, dan 5 menyatakan bahwa setelah dilakukan penelitian hasilnya menunjukkan bahwa intervensi efektif dalam meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia. Slamet Riyanto dkk melaporkan bahwa *ankle strategy exercise* mampu bekerja menstimulus kerja otot-otot postural sehingga akan menstabilkan posisi tubuh ketika menerima goyangan dari luar.

Berdasarkan hasil review jurnal. Jurnal diatas membuktikan bahwa

dengan menggunakan *balance exercise* untuk meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia 5 jurnal yang direview menyatakan bahwa penggunaan *balance exercise* mampu meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia. Sedangkan pada jurnal *ankle strategy exercise* dari 5 jurnal yang direview membuktikan bahwa *ankle strategy exercise* efektif dalam meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. SIMPULAN**

Berdasarkan hasil review jurnal yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pada lansia dengan penggunaan intervensi *ankle strategy exercise* dan *balance exercise*. Dari jurnal-jurnal yang sudah direview angka kenaikan keseimbangan dinamis dengan menggunakan *balance exercise* lebih efektif

### **B. SARAN**

#### **1. Bagi Instansi Universitas**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan

bacaan di perpustakaan untuk mahasiswa, sehingga mampu menambah wawasan dan pengetahuan mahasiswa mengenai perbedaan pengaruh pemberian *balance exercise* dan *ankle strategy exercise* pada peningkatan keseimbangan dinamis lansia.

#### **2. Bagi Fisioterapi**

Hasil narrative review ini diharapkan mampu menambah referensi dan pengembangan penelitian tentang perbedaan pengaruh pemberian *balance exercise* dan *ankle strategy exercise* pada peningkatan keseimbangan dinamis lansia.

#### **3. Bagi peneliti selanjutnya**

Memberikan saran kepada peneliti selanjutnya untuk menambah jumlah literature yang lebih banyak supaya dapat mengembangkan penelitian dari banyak jenis intervensi

## **DAFTAR PUSTAKA**

Astriyana, S. 2012. *Pengaruh Latihan Keseimbangan Terhadap Penurunan Resiko Jatuh Pada Lansia*. Surakarta

Dhebar F. 2014. *Interventions For Increasing Balance and Confidence in Older Adults : A Review*

Muharyani, P.W., 2010. *Demensia Dan Gangguan Aktivitas Kehidupan Sehari– Hari (Aks) Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Wargatama Inderalaya. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat. Vol 1 No 1:20-27*

Nugraha, M.H.S., Nila Wahyuni, & I Made Muliarta. 2016. *Pelatihan 12 Balance Exercise Lebih Meningkatkan Keseimbangan Dinamis Daripada Balance Strategy Exercise Pada Lansia Di Banjar Bumi Shanti , Desa Dauh Puri Kelod, Kecamatan Denpasar Barat. Program Studi Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Volume. 2*

