Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima
Volume 8 Nomor 2, 2026, 57-60
P-ISSN: 2654-7821 | E-ISSN: 2987-9132
DOI: https://doi.org/10.60010/jikd.v8i2.201

ORIGINAL ARTICLE Open Access

Hubungan Latihan Keseimbangan Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Day Care Lansia Taktakan Tahun 2025

The Correlation of Balance Exercise with the Quality of Life Among the Elderly at Taktakan Day Care Center, 2025

Ikhlasinufus[1]*, Evi Avicenna Agustin[2] & Nur Avenzoar[3]

[1,2,3]*Poltekkes Aisyiyah Banten, Serang, Indonesia*

Penulis Korespondensi:
evi.avicenna@gmail.com

Proses Artikel
Dikirim : November 2025
Direview : November 2025
Diterima : Desember 2025
Tersedia Online : Januari 2026

Keywords: *Elderly, Balance Exercise, Quality of Life*

Kata Kunci: Lansia, Latihan Keseimbangan, Kualitas Hidup

Diterbitkan oleh: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Salsabila, Serang Banten

Hak cipta © [2026] [Ikhlasinufus].
Artikel ini merupakan artikel akses terbuka yang diterbitkan di bawah lisensi *Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International* (CC BY-SA 4.0).
Lisensi: https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

Abstract

Balance disorders in older adults increase the risk of falls and reduce quality of life. This study aimed to analyze the relationship between balance exercise and quality of life among older adults at Day Care Lansia Taktakan, Serang City.
This study employed a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group design involving 30 older adults who were divided into an intervention group (n=15) and a control group (n=15). The intervention group participated in balance exercises three times per week for four weeks. Balance was measured using the Berg Balance Scale (BBS), and quality of life was assessed using the WHOQOL-BREF questionnaire. Data were analyzed using paired t-test, independent t-test, and correlation test.
The results showed a significant improvement in the intervention group in both balance scores ($p<0.001$) and all domains of quality of life ($p<0.001$), while no significant changes were observed in the control group. A strong and significant positive correlation was found between improvement in balance and overall quality of life ($r=0.72$; $p<0.01$).
In conclusion, balance exercise is significantly effective in improving balance and quality of life among older adults and is recommended to be routinely implemented in elderly care facilities.

Abstrak

Latar Belakang: Gangguan keseimbangan pada lansia meningkatkan risiko jatuh dan menurunkan kualitas hidup.
Tujuan: Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan latihan keseimbangan dengan kualitas hidup lansia di Day Care Lansia Taktakan, Kota Serang.
Metode: Penelitian menggunakan desain quasi experiment dengan pretest-posttest control group design pada 30 lansia yang dibagi menjadi kelompok intervensi (n=15) dan kontrol (n=15). Kelompok intervensi mengikuti latihan keseimbangan 3 kali seminggu selama 4 minggu. Keseimbangan diukur menggunakan Berg Balance Scale (BBS) dan kualitas hidup menggunakan WHOQOL-BREF. Analisis data menggunakan paired t-test, independent t-test, dan uji korelasi.
Hasil: Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada kelompok intervensi, baik skor keseimbangan ($p<0,001$) maupun seluruh domain kualitas hidup ($p<0,001$), sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan bermakna. Terdapat hubungan positif yang kuat antara peningkatan keseimbangan dan kualitas hidup ($r=0,72$; $p<0,01$).
Kesimpulannya, latihan keseimbangan efektif meningkatkan keseimbangan tubuh dan kualitas hidup lansia, sehingga direkomendasikan untuk diterapkan secara rutin di fasilitas pelayanan lansia.

Cara Mengutip Artikel:
Ikhlasinufus., Agustin, E. A., & Avenzoar, N. (2026). *Hubungan latihan keseimbangan dengan kualitas hidup lansia di Day Care Lansia Taktakan tahun 2025*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima, 8(2), 57-60. https://doi.org/10.60010/jikd.v8i2.201

PENDAHULUAN

Peningkatan populasi lansia di Indonesia disertai dengan tantangan penurunan fungsi fisik, termasuk gangguan keseimbangan yang berdampak serius. Gangguan ini tidak hanya meningkatkan risiko jatuh dan cedera, tetapi juga membatasi aktivitas fisik, menurunkan kepercayaan diri, mengurangi partisipasi sosial, dan pada akhirnya menurunkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan. Data WHO dan BPS menguatkan urgensi perhatian terhadap masalah ini, sehingga upaya promotif dan preventif menjadi suatu keharusan.

Latihan keseimbangan telah diakui sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif untuk meningkatkan stabilitas postural, mengurangi risiko jatuh, serta memperbaiki aspek psikologis dan kualitas hidup lansia. Meskipun Day Care Lansia Taktakan di Kota Serang telah menyelenggarakan berbagai aktivitas fisik, data empiris mengenai efektivitas spesifik latihan keseimbangan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di fasilitas tersebut belum tersedia. Kesenjangan inilah yang mendasari dilakukannya penelitian ini.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara latihan keseimbangan dengan kualitas hidup lansia di Day Care Lansia Taktakan, dengan tujuan khusus mengidentifikasi partisipasi, mengukur kualitas hidup, menganalisis hubungannya pada aspek fisik, psikologis, sosial, serta menyusun rekomendasi berbasis data. Urgensi penelitian ini terletak pada penyediaan bukti empiris untuk evaluasi program, sebagai dasar perencanaan intervensi yang lebih terarah bagi pengelola dan pembuat kebijakan, serta kontribusinya sebagai landasan ilmiah dalam pengembangan intervensi kesehatan lansia yang berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain quasi experiment dengan rancangan pretest-posttest with control group. Sebanyak 30 lansia dari Day Care Lansia Taktakan yang memenuhi kriteria inklusi (usia ≥60 tahun dan dapat berjalan tanpa alat bantu) diambil sebagai sampel, kemudian dibagi secara acak menjadi kelompok intervensi (n=15) dan kelompok kontrol (n=15).

Prosedur penelitian dimulai dengan pre-test pada kedua kelompok untuk mengukur keseimbangan dan kualitas hidup dasar. Kelompok intervensi kemudian menjalani program latihan keseimbangan (seperti berdiri satu kaki dan berjalan di garis lurus) selama 4 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu, sementara kelompok kontrol tidak diberikan intervensi khusus. Setelah periode intervensi selesai, dilakukan post-test menggunakan instrumen yang sama.

Data primer dikumpulkan menggunakan instrumen standar. Keseimbangan diukur dengan Berg Balance Scale (BBS), sedangkan kualitas hidup diukur menggunakan kuesioner WHOQOL-BREF. Analisis data diawali dengan statistik deskriptif dan uji normalitas. Untuk menguji efektivitas intervensi, digunakan uji paired sample t-test untuk membandingkan skor pre-test dan post-test dalam masing-masing kelompok, serta uji independent sample t-test untuk membandingkan hasil antara kelompok intervensi dan kontrol. Analisis korelasi juga dilakukan untuk melihat hubungan antara peningkatan keseimbangan dan kualitas hidup.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Kelompok Usia	Intervensi (n=15)	Kontrol (n=15)	Total (n=30)
60–65 tahun	6 (40,0%)	5 (33,3%)	11 (36,7%)
66–70 tahun	5 (33,3%)	6 (40,0%)	11 (36,7%)
>70 tahun	4 (26,7%)	4 (26,7%)	8 (26,7%)

Distribusi usia menunjukkan keseimbangan antara kelompok intervensi dan kontrol. Mayoritas responden berada pada rentang usia 60–70 tahun. Keseimbangan karakteristik usia ini penting dalam desain penelitian eksperimen karena menunjukkan bahwa perbedaan outcome antara kelompok intervensi dan kontrol kemungkinan besar bukan disebabkan oleh faktor usia, melainkan oleh intervensi yang diberikan. Dengan demikian, kedua kelompok dapat dianggap setara (comparable) pada awal penelitian dari segi usia.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Intervensi (n=15)	Kontrol (n=15)	Total (n=30)
Laki-laki	6 (40,0%)	6 (40,0%)	12 (40,0%)
Perempuan	9 (60,0%)	9 (60,0%)	18 (60,0%)

Mayoritas responden adalah perempuan (60% dari total sampel). Hal ini dapat merefleksikan karakteristik populasi lansia di day care atau kecenderungan perempuan untuk lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan kesehatan.

Tabel 3. Hasil Pengukuran Keseimbangan (BBS)

Kelompok	Pre-test (Mean ± SD)	Post-test (Mean ± SD)	p-value
Intervensi	38,20 ± 4,10	48,50 ± 3,80	<0,001
Kontrol	37,80 ± 4,30	39,10 ± 4,20	0,245

Skor rata-rata BBS kelompok intervensi (38,2) dan kontrol (37,8) relatif sama pada awal penelitian. Berdasarkan kategori BBS, skor tersebut berada pada zona risiko sedang jatuh (21–40), yang menunjukkan bahwa sampel penelitian memang membutuhkan intervensi keseimbangan.

Kelompok intervensi mengalami peningkatan signifikan dari 38,2 menjadi 48,5 (p<0,001), sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan peningkatan yang signifikan (p=0,245).

Tabel 4. Hasil Pengukuran Kualitas Hidup (WHOQOL-BREF)

Domain	Kelompok Intervensi (Pre → Post)	Kelompok Kontrol (Pre → Post)	p-value
Fisik	52,10 → 68,40	53,00 → 54,20	<0,001
Psikologis	55,30 → 72,10	56,10 → 57,00	<0,001
Sosial	58,20 → 70,50	57,80 → 58,30	<0,001
Lingkungan	59,00 → 71,80	58,50 → 59,10	<0,001

Skor kualitas hidup awal pada keempat domain di kedua kelompok relatif setara dan berada pada level menengah (skor 52–59 dalam skala 0–100). Setelah intervensi, kelompok intervensi menunjukkan peningkatan signifikan pada semua domain, sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan bermakna.

Tabel 5. Analisis Korelasi

Variabel	r	p-value
BBS vs Fisik	0,68	<0,01
BBS vs Psikologis	0,65	<0,01
BBS vs Sosial	0,61	<0,01
BBS vs Lingkungan	0,59	<0,01
Total	0,72	<0,01

Nilai korelasi (r) berkisar antara 0,59 hingga 0,72, yang menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat antara peningkatan skor BBS dan peningkatan kualitas hidup.

1. Profil Responden dan Keseimbangan Kelompok

   Hasil karakteristik responden menunjukkan distribusi usia dan jenis kelamin yang seimbang antara kelompok intervensi dan kontrol. Mayoritas responden berada dalam kelompok usia 60–70 tahun (73,4%) dengan komposisi perempuan (60%) lebih banyak dibandingkan laki-laki (40%). Hal ini sesuai dengan data BPS (2024) yang menunjukkan bahwa perempuan memiliki harapan hidup lebih panjang sehingga proporsi lansia perempuan lebih besar. Keseimbangan karakteristik ini penting dalam desain quasi experiment karena meminimalkan bias seleksi dan membuat kedua kelompok dapat dibandingkan secara valid (Notoatmodjo, 2012).

2. Efektivitas Latihan Keseimbangan terhadap Peningkatan Keseimbangan Tubuh

   Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pada skor BBS kelompok intervensi dari 38,2 menjadi 48,5 (p<0,001), sedangkan kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan yang tidak signifikan dari 37,8 menjadi 39,1 (p=0,245). Temuan ini konsisten dengan penelitian Howe et al. (2011) yang menyatakan bahwa latihan keseimbangan yang terstruktur dan progresif dapat meningkatkan stabilitas postural melalui mekanisme neuroplastisitas dan adaptasi neuromuskular.

   Peningkatan skor BBS sebesar 10,3 poin mengindikasikan perbaikan yang bermakna secara klinis. Menurut Shumway-Cook dan Woollacott (2012), peningkatan ≥6 poin pada BBS sudah dianggap clinically significant karena berkorelasi dengan penurunan risiko jatuh yang bermakna. Latihan yang diberikan meliputi berdiri satu kaki, berjalan di garis lurus, naik turun tangga, dan latihan proprioseptif, yang secara komprehensif melatih sistem visual, vestibular, dan somatosensorik (Horak, 2006).

3. Dampak Latihan Keseimbangan terhadap Kualitas Hidup

   Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pada semua domain WHOQOL-BREF pada kelompok intervensi, dengan peningkatan tertinggi pada domain psikologis, diikuti domain fisik, lingkungan, dan sosial. Temuan ini sejalan dengan penelitian Muir et al. (2010) yang menyatakan bahwa intervensi fisik pada lansia tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga pada aspek psikososial.

   Domain fisik menunjukkan perbaikan dalam energi, mobilitas, kemampuan aktivitas sehari-hari, dan penurunan ketergantungan. Domain psikologis meningkat melalui pengurangan fear of falling dan peningkatan self-efficacy. Domain sosial membaik melalui peningkatan partisipasi dalam kegiatan kelompok, sedangkan domain lingkungan meningkat karena lansia merasa lebih aman dan mudah mengakses fasilitas.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan positif dan signifikan antara latihan keseimbangan dengan kualitas hidup lansia (r=0,72; p<0,01). Partisipasi lansia dalam program latihan sangat tinggi (>85%). Peningkatan kualitas hidup terjadi pada

semua domain WHOQOL-BREF, dengan hubungan terkuat pada dimensi fisik (r=0,68; p<0,01). Latihan keseimbangan juga berkontribusi terhadap peningkatan aspek psikologis dan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

Delbaere, K., Close, J. C., Mikolaizak, A. S., Sachdev, P. S., Brodaty, H., & Lord, S. R. (2010). The Falls Efficacy Scale International (FES-I): A comprehensive review. *Age and Ageing, 39*(1), 1–6. https://doi.org/10.1093/ageing/afp225

Horak, F. B. (2006). Postural orientation and equilibrium: What do we need to know about neural control of balance to prevent falls? *Age and Ageing, 35*(Suppl 2), ii7–ii11. https://doi.org/10.1093/ageing/afl077

Howe, T. E., Rochester, L., Neil, F., Skelton, D. A., & Ballinger, C. (2011). Exercise for improving balance in older people. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (11). https://doi.org/10.1002/14651858.CD004963.pub3

Muir, S. W., Berg, K., Chesworth, B., Klar, N., & Speechley, M. (2010). Quantifying the magnitude of risk for balance impairment on falls in community-dwelling older adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Epidemiology, 63*(4), 389–406. https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2009.06.010

Setiati, S., & Mawardi, P. (2013). *Geriatri: Ilmu kesehatan usia lanjut*. Balai Penerbit FKUI.

Shumway-Cook, A., & Woollacott, M. H. (2012). *Motor control: Translating research into clinical practice* (4th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.