

ABSTRAK

Niza Afifah¹, Dzikra Nurseptiani²

Pengaruh Kombinasi *Tandem Walking Exercise* Dan *Square Stepping Exercise* Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Lansia Di Posyandu Dusun Milahan

Pendahuluan: Lansia mengalami proses penuaan yang menunjukkan pada penurunan fungsi dan kemampuan tubuh secara komprehensif yang mengakibatkan terjadi penurunan dalam menjaga keseimbangan tubuh dalam bergerak (keseimbangan dinamis). Penurunan keseimbangan dinamis yang tidak dikendalikan dapat meningkatkan resiko jatuh pada lansia. Upaya fisioterapi dalam meningkatkan keseimbangan dinamis lansia dapat dilakukan dengan latihan fisik berupa kombinasi *tandem walking exercise* dan *square stepping exercise*.

Metode Penelitian: Desain penelitian ini berupa kuantitatif eksperimen dengan pendekatan *quasi experimental design*. Sampel diperoleh secara total sampling dengan jumlah 45 responden. Analisa data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan alat ukur keseimbangan dinamis *time up go test*. Uji normalitas menggunakan *shapiro-wilk*, uji pengaruh menggunakan menggunakan uji *paired samplest t-test*. Penelitian ini dilaksanakan pada 16 Juni sampai 11 Juli 2025 yang dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan selama 4 minggu 3 kali seminggu.

Hasil Penelitian: Terdapat pengaruh pemberian kombinasi *tandem walking exercise* dan *square stepping exercise* terhadap keseimbangan dinamis pada lansia di Posyandu Dusun Milahan. Hasil analisis uji *paired t-test* membuktikan adanya pengaruh, dilihat dari *p value* bernilai ($0,000 \leq 0,05$). Maka menunjukan H_a diterima, yang berarti terdapat perbedaan keseimbangan dinamis sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Hasil analisa uji *paired t-test* keseimbangan dinamis pada *pre-test* memperoleh nilai mean 18.9 dan *post-test* 15.19.

Diskusi: Kombinasi *tandem walking exercise* dan *square stepping exercise* berpengaruh terhadap keseimbangan dinamis pada lansia di Posyandu Dusun Milahan.

Kata Kunci: Lansia, Keseimbangan Dinamis, TUGT, *Tandem Walking Exercise*, *Square Stepping Exercise*

Daftar Pustaka: 64 (2015-2025)