GAMBARAN KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 3

Muhammad Syukran Haydar

Abstrak

Latar Belakang: Lanjut usia (Lansia) sering mengalami penurunan keseimbangan dinamis akibat perubahan fisiologis, yang meningkatkan risiko jatuh. Penelitian menyebutkan sekitar 30% individu berusia di atas 65 tahun mengalami jatuh setiap tahunnya, dengan angka kejadian yang lebih tinggi pada usia di atas 75 tahun. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keseimbangan dinamis lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 berdasarkan usia, jenis kelamin, dan Indeks Massa Tubuh (IMT). **Metode Penelitian:** Studi ini dilaksanakan pada Oktober 2024 di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional, melibatkan 70 lansia yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Pengukuran keseimbangan dinamis dilakukan menggunakan *Time Up and Go Test* (TUGT). **Hasil Penelitian:** Mayoritas lansia (40%) berada dalam kategori "baik." Masalah keseimbangan lebih dominan pada kelompok usia 75–90 tahun (21,4%). Lansia perempuan menunjukkan keseimbangan lebih baik dibandingkan laki-laki, dengan 28,5% berada dalam kategori "baik." Lansia dengan obesitas lebih sering mengalami masalah keseimbangan dibandingkan mereka dengan IMT normal. **Kesimpulan:** Lansia di panti sosial ini umumnya memiliki tingkat keseimbangan dinamis yang bervariasi, dengan sebagian besar berada pada kategori "baik". Faktor usia, jenis kelamin, dan IMT ditemukan berpengaruh terhadap hasil dari keseimbangan dinamis.

Kata Kunci: lanjut usia, keseimbangan dinamis, *Time Up and Go Test*

THE OVERVIEW OF DYNAMIC BALANCE IN THE ELDERLY AT PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 3

Muhammad Syukran Haydar

Abstract

Background: Elderly individuals often experience a decline in dynamic balance due to physiological changes, increasing the risk of falls. Studies indicate that about 30% of individuals over 65 years old fall each year, with a higher incidence in those over 75. **Research purpose:** This study aims to analyze the dynamic balance of elderly residents at Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 based on age, gender, and Body Mass Index (BMI). **Research Methods:** Conducted in October 2024 at Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3, this quantitative descriptive study used a cross-sectional approach, involving 70 elderly participants selected based on inclusion and exclusion criteria. Dynamic balance was measured using the Timed Up and Go Test (TUGT). **Research Results:** The majority (40%) had "good" balance. Balance problems were more prevalent in the 75–90 age group (21.4%). Female participants showed better balance than males, with 28.5% categorized as "good". Elderly individuals with obesity experienced more balance issues than those with a normal BMI. **Conclusion:** The elderly at this social institution generally showed varied dynamic balance levels, with most classified as "good." Age, gender, and BMI were found to influence dynamic balance outcomes.

Keywords: elderly, dynamic balance, Time Up and Go Test