

Pengaruh Latihan Keseimbangan Terhadap Kualitas Hidup Lansia

Ade Tedi Irawan¹, Lina Siti Nuryawati^{2*}, Algin Lizamutaqwa³

^{1,2,3} STIKes YPIV Majalengka
Email : linasn20@gmail.com

ABSTRAK

Status kesehatan lansia yang menurun seiring dengan bertambahnya usia akan memengaruhi kualitas hidup lansia. Latihan fisik sangat penting bagi lansia dalam meningkatkan kualitas hidup, salah satunya adalah latihan keseimbangan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan keseimbangan terhadap kualitas hidup lansia di Desa Mekarjaya Kecamatan Kertajati Kabupaten Majalengka Tahun 2021. Penelitian ini menggunakan desain penelitian pra eksperimen dalam bentuk *one group pretest posttest*. Populasi penelitian ini, seluruh lansia di Desa Mekarjaya Kecamatan Kertajati Kabupaten Majalengka Tahun 2021 sebanyak 230 pasien, dengan jumlah sampel sebanyak 23 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *sistematik random sampling*. Analisis yang digunakan univariat dengan menggunakan distribusi tendensi sentral dan bivariate menggunakan uji *paired t-test*. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kualitas hidup sebelum dilakukan latihan keseimbangan sebesar 70,173. Rata-rata kualitas hidup pada lansia setelah dilakukan latihan keseimbangan adalah 93,260. Ada pengaruh latihan keseimbangan terhadap penurunan kualitas hidup pada lansia di Desa Mekarjaya Kecamatan Kertajati Kabupaten Majalengka Tahun 2021. Saran diajukan hendaknya lebih memanfaatkan kegiatan latihan keseimbangan secara rutin dengan bantuan petugas puskesmas untuk mengatasi kualitas hidup lansia. Serta meningkatkan pengetahuan tentang pelaksanaan Latihan keseimbangan.

Kata Kunci: Latihan keseimbangan, kualitas hidup lansia

ABSTRACT

The health status of the elderly which declines through age will affect the quality of life in the elderly. Physical exercises are very important for the elderly in improving the quality of life, one of them is balance exercise. This research aims to determine the effect of balance exercise towards the quality of life in the elderly in Mekarjaya Village, Kertajati District, Majalengka Regency in 2021. This research uses a pre-experimental research design in the form of one group pretest posttest. The population of this research is all elderly in Mekarjaya Village, Kertajati District, Majalengka Regency in 2021 in amount of 230 patients, with a total sample of 23 people. This research sampling uses a systematic random sampling technique. The research analysis uses univariate through central tendency distribution and bivariate through paired t-test. The research reveals that the average quality of life before balance exercise is 70.173 (95% CI: 68.9 – 71.3). The average quality of life in the elderly after balance exercise is 93.260 (95% CI: 90.1 – 96.3). There is an effect of balance exercise

Corresponding author:

Nama : Lina Siti Nuryawati
Affiliation of author : STIKes YPIB Majalengka
Address : Jl. Gerakan Koperasi No 003
Email: linasn20@gmail.com

on decreasing the quality of life in the elderly in Mekarjaya Village, Kertajati District, Majalengka Regency in 2021. Suggestions are put forward that they should take the advantages of the use of regular balance exercise activities with the of health officers to overcome the quality of life in the elderly. As well as increasing knowledge about the implementation of balance exercises.

Keywords: *Balance exercises, Quality of life in the elderly*

PENDAHULUAN

Penduduk lanjut usia terus mengalami peningkatan seiring kemajuan dibidang kesehatan yang ditandai dengan meningkatnya angka harapan hidup dan menurunnya angka kematian. Perkembangan demografi ini membawa berbagai dampak pada bidang kesehatan, ekonomi, dan sosial. Untuk itu diperlukan data terkait kelanjutusiaan sebagai bahan pemetaan dan strategi kebijakan sehingga pertumbuhan jumlah penduduk lansia menjadi potensi yang turut membangun bangsa (Statistik, 2020). Populasi orang berusia di atas 65 tahunsedunia mencapai 617 juta jiwa. Angka tersebut setara dengan 8,5 persen darijumlah seluruh penduduk dunia (Hill, Pérez-Stable, Anderson, & Bernard, 2015). Diperkirakan akan terjadi pertumbuhan sampai tahun 2030 sekitar 56% sehingga jumlah lansia diperkirakan akan mencapai 1,4 milyar, dan mencapai 1,6 miliar jiwa pada tahun 2050 atau sekitar 17% penduduk dunia saat itu.

Menurut *World Health Organization* (WHO) di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) dalam waktu hampir lima dekade, persentase lansia Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat (1971-2020), yakni menjadi 9,92 persen (26 juta-an) di mana lansia perempuan sekitar satu persen lebihbanyak dibandingkan lansia laki-laki (10,43 persen berbanding 9,42 persen). Dari seluruh lansia yang ada di Indonesia, lansia muda (60-69 tahun) jauh mendominasi dengan besaran yang mencapai 64,29 persen, selanjutnya diikuti oleh lansia madya (70-79 tahun) dan lansia tua (80+ tahun) dengan besaran masing-masing 27,23 persen dan 8,49 persen.

Berdasarkan data dari BPS di Jawa Barat tahun 2020 jumlah penduduk Lansia sebesar 4,76 juta jiwa atau sekitar 9,71% dari total penduduk Jawa Barat. Rasio ketergantungan lansia terhadap penduduk usia produktif mencapai 14,85%. Secara komposisi, jumlahnya lebih banyak lansia perempuan dibandingkan laki-laki. Indeks pembangunan manusia sampai tahun 2020 berada diangka 70,69. Sementara angka harapan hidup laki- laki 70,58 dan perempuan 74,42. Menurut data BPS Kabupaten Majalengka tahun 2020 jumlah lansia sebanyak 158.353 lansia atau sebesar 12,2% dari jumlah penduduk di Kabupaen Majalengka, berdasarkan jenis kelamin lansia perempuan sebanyak

80.383 orang, dan lansia laki-laki sebanyak 77.970 jiwa. Adapun jumlah lansia di Kecamatan Kertajati pada tahun 2020 mencapai 7832 jiwa.

Masalah kualitas hidup lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sukamulya dapat dilihat dari adanya gangguan kesehatan dan gangguan fisik pada lansia seperti penyakit anemia sebanyak (0,19%), kencing manis (7,08%), gangguan ginjal (0,23%), hipertensi (27,2%), rematoid arthritis (31,6%), myalgia (20,3%), ISPA (8,51%), gangguan mental emosional (0,43%) dan penyakit lainnya (4,49%). Menurut *World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)* dalam (Yuliati, Baroya, & Ririanty, 2014) Kualitas hidup diartikan sebagai persepsi individu mengenai keberfungsian mereka di dalam bidang kehidupan. Lebih spesifiknya adalah penilaian individu terhadap posisi mereka di dalam kehidupan, dalam konteks budaya dan system nilai dimana mereka hidup dalam kaitannya dengan tujuan individu, harapan, standar serta apa yang menjadi perhatian individu (Yusniarita, 2016).

Menurut (Indrayani & Ronoatmodjo, 2018) kualitas hidup didefinisikan sebagai persepsi individu sebagai laki-laki atau wanita dalam hidup, ditinjau dari konteks budaya dan system nilai dimana mereka tinggal dan berhubungan dengan standar hidup, harapan, kesenangan, dan perhatian mereka. Hal ini merupakan konsep tingkatan, terangkum secara kompleks mencakup kesehatan fisik, status psikologis, tingkat kebebasan, hubungan sosial dan hubungan kepada karakteristik lingkungan mereka (Kiik, Sahar, & Permatasari, 2018). Kualitas hidup adalah kondisi fungsional lansia yang meliputi kesehatan fisik yaitu aktivitas sehari-hari (Ekasari, Riasmini, & Hartini, 2019), ketergantungan pada bantuan medis, kebutuhan istirahat, kegelisahan tidur, penyakit, energi dan kelelahan, mobilitas, kapasitas pekerjaan, kesehatan psikologis yaitu perasaan positif, penampilan dan gambaran jasmani (Harahap, 2020), perasaan negatif, berfikir, belajar, konsentrasi, mengingat, *self esteem* dan kepercayaan individu, hubungan sosial lansia yaitu dukungan sosial, hubungan pribadi, serta aktivitas seksual, dan kondisi lingkungan yaitu lingkungan rumah, kebebasan, keselamatan fisik, aktivitas dilingkungan, kendaraan, keamanan, sumber keuangan, kesehatan dan kepedulian sosial (Kusuma, 2021).

Jumlah Lansia di Desa Mekarjaya Kecamatan Kertajati didapatkan tahun 2021 sebanyak 481 orang, dengan rincian: lansia non resti (60–69 tahun) sebanyak 230 orang, lansia resti > 70 tahun sebanyak 251 orang. Hasil studi pendahuluan dengan cara wawancara dan observasi terhadap 10 lansia didapatkan sebanyak 7 orang (70%) lansia tidak pernah melakukan latihan keseimbangan dan sebanyak 3 orang pernah melakukan latihan keseimbangan. Program penanganan kesehatan lansia oleh Posbindu belum optimal dikarenakan keterbatasan SDM tenaga kesehatan, anggaran dari pemerintah daerah dan minimnya kesadaran lansia terhadap kesehatannya.

Lansia identik dengan berbagai penurunan status kesehatan terutama status kesehatan fisik. Berbagai teori tentang proses menua menunjukkan hal yang sama. Status kesehatan lansia yang menurun seiring dengan bertambahnya usia akan memengaruhi kualitas hidup lansia. Bertambahnya usia akan diiringi dengan timbulnya berbagai penyakit, penurunan fungsi tubuh, keseimbangan tubuh dan risiko jatuh. Menurunnya status kesehatan lansia ini berlawanan dengan keinginan para lansia agar tetap sehat, mandiri dan dapat beraktivitas seperti biasa misalnya mandi, berpakaian, berpindah secara mandiri. Ketidakesesuaian kondisi lansia dengan harapan mereka ini bahkan dapat menyebabkan lansia mengalami depresi (Fitriyah, 2021). Menurut (SAPUTRI, 2018) latihan keseimbangan dilakukan dengan frekuensi 2-3 kali seminggu, Intensitas 60-70% Dari Denyut Jantung Maksimal, Tipe latihan kalistenik dan kelenturan, dan time 90 detik dengan repetisi 9-11 kali dan istirahat 30 detik. Latihan ini untuk membantu otak menyesuaikan dengan perubahan sinyal (*re-calibrate*) sehingga dengan sendirinya otak akan mampu beradaptasi, proses ini disebut *central compensation*. Dalam mempertahankan keseimbangan postural, lansia membutuhkan informasi tentang posisi tubuh terhadap kondisi lingkungan sekitarnya yang didapat dari reseptor-reseptor sensoris perifer yang terdapat pada sistem visual, vestibular dan proprioseptif (Hadiyani & Rukhiah, 2018). Dari ketiga jenis reseptor ini, vestibular memiliki kontribusi yang paling besar dalam mempertahankan keseimbangan, disusul oleh visual dan proprioseptif. Salah satu contoh gerakan lansia adalah lansia diminta berdiri tanpa bantuan tangan. Prosedur ini dapat diulangi 10 kali. Jika prosedur ini terlalu berat dilakukan maka lansia dapat menggunakan bantal pada kursi agar lebih kuat untuk berdiri.

Latihan fisik sangat penting bagi lansia dalam meningkatkan kualitas hidup. Latihan yang teratur dapat meningkatkan hubungan sosial, meningkatkan kesehatan fisik dan kesehatan mental. Latihan juga berperan penting dalam mengurangi risiko penyakit dan memelihara fungsi tubuh lansia. Latihan dapat mencegah kelelahan fisik karena meningkatkan fungsi kardiovaskuler, sistem saraf pusat, sistem imun dan sistem endokrin. Latihan juga dapat menurunkan gejala depresi.

Latihan keseimbangan juga meningkatkan domain psikologis. Hal ini karena latihan keseimbangan meningkatkan kemampuan berkonsentrasi, meningkatkan penerimaan penampilan tubuhnya, membuat hidup lansia lebih berarti, meningkatkan kepuasan terhadap diri, mengurangi kecemasan, sepi, putus asa, dan depresi. Latihan meningkatkan koordinasi neuromuskular. Lansia lebih mampu berkonsentrasi. Menurut Marques, Sánchez dan Vicario dalam Permatasari (2018) mengatakan bahwa kualitas hidup berarti memiliki tubuh yang sehat, mendapatkan kedamaian, keharmonisan hidup, merasa bahagia, kepuasan hidup, melakukan kegemaran, terbinanya hubungan denganteman dan tetangga.

Berdasarkan uraian tersebut maka latihan keseimbangan sangat penting bagi lansia dalam meningkatkan kualitas hidup. Latihan keseimbangan yang teratur dapat meningkatkan hubungan sosial, meningkatkan kesehatan fisik dan kesehatan mental. Latihan keseimbangan juga berperan penting dalam mengurangi risiko penyakit dan memelihara fungsi tubuh lansia.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti merasa tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang “Pengaruh Latihan Keseimbangan Terhadap Kualitas Hidup Lansia di Desa Mekarjaya Kecamatan Kertajati Kabupaten Majalengka Tahun 2021”.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain/rancangan penelitian pra eksperimen dalam bentuk *one group pretest posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di Desa Mekarjaya Kecamatan Kertajati Kabupaten Majalengka Tahun 2021 sebanyak 230 pasien, dengan jumlah sampel sebanyak 23 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *sistematik random sampling* yaitu sampel yang diambil secara acak sistematik dari populasi. Tempat penelitian dilakukan di Desa Mekarjaya Kecamatan Kertajati Kabupaten Majalengka Tahun 2021. Adapun waktunya yaitu pada bulan agustus–september tahun 2021. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner BHQQL untuk mengukur kualitas hidup lansia. Analisis data yang digunakan yaitu univariat dengan menggunakan distribusi tendensi sentral dan bivariate menggunakan uji *paired t-test*.

HASIL

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup Lansia Sebelum Latihan Keseimbangan

Pre Test Kualitas Hidup	F	%
Rendah	9	39,1
Sedang	14	60,9
Tinggi	0	0
Total	23	100,0

Berdasarkan tabel 1 didapatkan data *pre test* kualitas hidup lansia yaitu lansia yang kualitas hidupnya rendah sebanyak 9 orang (39,1%) dan lansia yang kualitas hidupnya sedang sebanyak 14 orang (60,9 %). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kurang dari setengahnya (39,1%) lansia kualitas hidupnya rendah di Desa Mekarjaya Kecamatan Kertajati tahun 2021.

Tabel 2 Gambaran Kualitas Hidup Lansia Sebelum Diberikan Latihan keseimbangan

Variabel	Mean	Median	SD	Min-Max	95% CI
Kualitas hidup	70,173	70,00	2,77	64,0– 75,0	68,9 - 71,3

Berdasarkan tabel 2 didapatkan rata-rata kualitas hidup lansia di Desa Mekarjaya Kecamatan Kertajati Kabupaten Majalengka Tahun 2021 sebelum dilakukan latihan keseimbangan adalah 70,173, median 70,00 dengan standar deviasi 2,77. Kualitas hidup lansia paling rendah 64,0 dan paling tinggi 75,0. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa rata-rata kualitas hidup lansia adalah 70,173 dan dengan tingkat kepercayaan 95% diyakini rata-rata kualitas hidup lansia di Desa Mekarjaya Kecamatan Kertajati Kabupaten Majalengka Tahun 2021 adalah diantara 68,9 sampai dengan 71,3.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup Lansia Setelah Latihan Keseimbangan

Post Test Kualitas Hidup	f	%
Rendah	0	0
Sedang	17	73,9
Tinggi	6	26,1
Total	23	100,0

Berdasarkan tabel 3 didapatkan data post test kualitas hidup lansia yaitu lansia yang kualitas hidupnya sedang sebanyak 17 orang (73.9%) dan lansia yang kualitas hidupnya tinggi sebanyak 6 orang (26.1%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa lebih dari setengahnya (73.9%) lansia kualitas hidupnya sedang di Desa Mekarjaya Kecamatan Kertajati tahun 2021.

Tabel 4 Gambaran Kualitas hidup lansia Setelah Latihan keseimbangan

Variabel	Mean	Median	SD	Min-Max	95% CI
Kualitas hidup	93,260	92,0000	7,13	84,0 – 106,0	90,1 – 96,3

Berdasarkan tabel 4 didapatkan rata-rata kualitas hidup lansia di Desa Mekarjaya Kecamatan Kertajati Kabupaten Majalengka Tahun 2021 setelah dilakukan latihan keseimbangan adalah 93,260, median 92,00 dengan standar deviasi 7,13. Kualitas hidup lansia paling rendah 84,0 dan paling tinggi 106,0. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa rata-rata kualitas hidup lansia adalah 93,260 dan dengan tingkat kepercayaan 95% diyakini rata-rata kualitas hidup lansia di Desa Mekarjaya Kecamatan Kertajati Kabupaten Majalengka Tahun 2021 adalah diantara 90,1 sampai dengan 96,3.

Tabel 5 Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Statistic	Sig	Keterangan
Ibu Bekerja	0,969	0,658	Normal
Ibu Tidak Bekerja	0,879	0,495	Normal

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa pada kolom signifikan (Sig) data pre test kualitas hidup lansia adalah 0,658 atau probabilitas lebih dari 0,05 maka H_0 ditolak yang berarti populasi berdistribusi normal dan pada pada kolom signifikan (Sig) data post test kualitas hidup lansia adalah 0,495 atau probabilitas lebih kecil dari 0,05 maka H_0 ditolak yang berarti populasi tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh data *pre tes* dan *post test* kualitas hidup berdistribusi normal maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis menggunakan uji t berpasangan (*paired t-test*). Hasilnya dapat dilihat pada tabel 4 dibawah ini.

Tabel 6 Pengaruh Latihan Keseimbangan Terhadap Kualitas Hidup Lansia

	<i>Paired Differences</i>					<i>t</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>				
			<i>Lower</i>	<i>Upper</i>			
Ibu Bekerja- Ibu Tidak Bekerja	23,08	7,46	-26,37	-19,85	14,833	0,000	

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa rata-rata *pre test* kualitas hidup lansia sebesar 70,173 dan rata-rata post test Kualitas hidup lansia sebesar 93,260. Rata – rata perbedaan kualitas hidup lansia pre test dan post test adalah 23.08. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna rata-rata kualitas hidup lansia sebelum dan sesudah dilakukan latihan keseimbangan. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji t diperoleh nilai t sebesar 14,833 dan *p value* sebesar 0,000 (< 0,05) yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian maka ada pengaruh latihan keseimbangan terhadap kualitas hidup lansia di Desa Mekarjaya Kecamatan Kertajati Kabupaten Majalengka Tahun 2021.

PEMBAHASAN

1. Gambaran Rata-Rata Kualitas Hidup Lansia Sebelum Dilakukan Latihan Keseimbangan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui Kualitas hidup lansia di Desa Mekarjaya Kecamatan Kertajati Kabupaten Majalengka Tahun 2021 sebelum dilakukan Latihan keseimbangan dengan rata-rata sebesar 70,173 (95%CI: 68,9 - 71,3). Hasil analisis distribusi frekuensi menunjukkan bahwa kurang dari setengahnya (39,1%) lansia kualitas hidupnya

rendah di Desa Mekarjaya Kecamatan Kertajati tahun 2021. Sebelum dilakukan terapi latihan keseimbangan ditemukan lansia yang membutuhkan terapi medis untuk dapat berfungsi dalam kehidupan sehari-hari, kualitas tidur yang buruk, perasaan negatif seperti 'feeling blue' (kesepian), putus asa, dan rasacemas.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Stefanus Mendes Kiki (2018) tentang peningkatan kualitas hidup lanjut usia (lansia) di kota Depok dengan latihan keseimbangan, diperoleh hasil penelitian bahwa rata-rata kualitas hidup lansia sebelum diberikan latihan keseimbangan adalah 66,83 (95%CI : 45,32 – 66,73). Sejalan dengan penelitian Faidah (2017) tentang latihan keseimbangan meningkatkan keseimbangan tubuh, menurunkan risiko jatuh dan meningkatkan kualitas hidup lansia di Puskesmas 3 Denpasar Utara. Hasil penelitian bahwa rata-rata kualitas hidup lansia sebesar 72,43 sebelum diberikan latihan keseimbangan.

Menurut *World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)* (2014) kualitas hidup adalah kondisi fungsional lansia yang meliputi kesehatan fisik yaitu aktivitas sehari – hari, ketergantungan pada bantuan medis, kebutuhan istirahat, kegelisahan tidur, penyakit, energi dan kelelahan, mobilitas, aktivitas sehari-hari, kapasitas pekerjaan, kesehatan psikologis yaitu perasaan positif, penampilan dan gambaran jasmani, perasaan negatif, berfikir, belajar, konsentrasi, mengingat, self esteem dan kepercayaan individu, hubungan sosial lansia yaitu dukungan sosial, hubungan pribadi, serta aktivitas seksual, dan kondisi lingkungan yaitu lingkungan rumah, kebebasan, keselamatan fisik, aktivitas di lingkungan, kendaraan, keamanan, sumber keuangan, kesehatan dan kepedulian sosial.

Lansia identik dengan berbagai penurunan status kesehatan terutama status kesehatan fisik. Berbagai teori tentang proses menua menunjukkan hal yang sama. Status kesehatan lansia yang menurun seiring dengan bertambahnya usia akan memengaruhi kualitas hidup lansia. Bertambahnya usia akan diiringi dengan timbulnya berbagai penyakit, penurunan fungsi tubuh, keseimbangan tubuh dan risiko jatuh. Menurunnya status kesehatan lansia ini berlawanan dengan keinginan para lansia agar tetap sehat, mandiri dan dapat beraktivitas seperti biasa misalnya mandi, berpakaian, berpindah secara mandiri. Ketidaksiapan kondisi lansia dengan harapan mereka ini bahkan dapat menyebabkan lansia mengalami depresi.

Upaya petugas kesehatan dalam mengatasi rendahnya kualitas hidup lansia dapat dilakukan melalui latihan keseimbangan yang dilakukan secara rutin dan hendaknya kooperatif dalam pelaksanaan latihan keseimbangan. Lansia agar memanfaatkan latihan keseimbangan, dan dilakukan secara rutin di rumah masing-masing lansia, dan hendaknya secara rutin melakukan control kesehatan.

2. Gambaran Rata-Rata Kualitas Hidup Lansia Setelah Dilakukan Latihan Keseimbangan

Hasil penelitian diketahui Kualitas hidup lansia di Desa Mekarjaya Kecamatan Kertajati Kabupaten Majalengka Tahun 2021 setelah dilakukan Latihan keseimbangan dengan rata-rata sebesar 93.260 (95%CI: 90.1 – 96.3). Hasil analisis distribusi frekuensi menunjukkan bahwa lebih dari setengahnya (73.9%) lansia kualitas hidupnya sedang di Desa Mekarjaya Kecamatan Kertajati tahun 2021. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada peningkatan kualitas hidup pada lansia di Desa Mekarjaya Kecamatan Kertajati Kabupaten Majalengka Tahun 2021.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Kiik et al., 2018) tentang peningkatan kualitas hidup lanjut usia (lansia) di Kota Depok dengan latihan keseimbangan, diperoleh hasil penelitian bahwa rata-rata kualitas hidup lansia setelah diberikan latihan keseimbangan adalah 87,31 (95%CI : 64,78 – 97,54). Sejalan dengan penelitian Nurul Faidah (2017) tentang latihan keseimbangan meningkatkan keseimbangan tubuh, menurunkan risiko jatuh dan meningkatkan kualitas hidup lansia di Puskesmas 3 Denpasar Utara. Hasil penelitian bahwa rata-rata kualitas hidup lansia ada peningkatan sebesar 97,39 setelah diberikan latihan keseimbangan.

Pada lansia terjadi penurunan fisiologis yang mempengaruhi sistem keseimbangan diantaranya sistem muskuloskeletal (penurunan jumlah dan serabut otot). Sehingga akan terjadi penurunan kekuatan otot ekstermitas bawah yang akan menyebabkan gangguan keseimbangan (Masitoh, Rahayu, Santoso, & Fis, 2013). Latihan keseimbangan (*balance exercise*) adalah serangkaian gerakan yang dilakukan untuk meningkatkan keseimbangan postural baik dinamis maupun statis untuk membantu otak menyesuaikan dengan perubahan sinyal (*re-calibrate*) sehingga dengan sendirinya otak akan mampu beradaptasi, proses ini disebut *central compensation* (Kisner, Colby, & Borstad, 2017).

Dengan adanya perubahan kualitas hidup sebelum dan sesudah latihan keseimbangan pada lansia, latihan keseimbangan merupakan salah satu terapi yang membantulansia dalam mengatasi kualitas hidup. Upaya petugas kesehatan agar bekerja sama dengan manajemen Puskesmas untuk mengadakan program latihan keseimbangan sebagai upaya untuk mengatasi kualitas hidup pada lansia. Lansia agar meningkatkan pengetahuan tentang manfaat dan pelaksanaan latihan keseimbangan dan bekerjasama dengan petugas kesehatan dalam pelaksanaan latihan keseimbangan.

3. Pengaruh Latihan keseimbangan Terhadap Kualitas Hidup Lansia

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa ada pengaruh latihan keseimbangan

terhadap kualitas hidup lansia di Desa Mekarjaya Kecamatan Kertajati Kabupaten Majalengka Tahun 2021. Hal ini dapat dimengerti karena pada lansia yang diberikan latihan keseimbangan akan meningkatkan kualitas hidup lansia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Stefanus Mendes Kiik (2018) tentang peningkatan kualitas hidup lanjut usia (lansia) di kota Depok dengan latihan keseimbangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan keseimbangan berpengaruh signifikan, meningkatkan kualitas hidup lansia ($p=0,001$). Hal ini disebabkan karena latihan keseimbangan dapat meningkatkan kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial dan lingkungan. Latihan keseimbangan lansia dapat digunakan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup pada lansia di komunitas.

Sejalan dengan penelitian Nurul Faidah (2017) tentang latihan keseimbangan meningkatkan keseimbangan tubuh, menurunkan risiko jatuh dan meningkatkan kualitas hidup lansia di puskesmas 3 Denpasar utara. Setelah melakukan analisis multivariat diperoleh hasil latihan keseimbangan terhadap peningkatan keseimbangan tubuh (rerata 3,7; CI95%: 2,7-4,6) untuk risiko jatuh diperoleh hasil (RR=0,19; 95%CI: 0,105-0,346). Kualitas hidup tidak terbukti meningkat dengan (RR=1,75; 95%CI: 0,816-3,753), dengan kesimpulan latihan keseimbangan meningkatkan keseimbangan tubuh, menurunkan risiko jatuh

Latihan keseimbangan juga meningkatkan domain psikologis. Hal ini karena latihan keseimbangan meningkatkan kemampuan berkonsentrasi, meningkatkan penerimaan penampilan tubuhnya, membuat hidup lansia lebih berarti, meningkatkan kepuasan terhadap diri, mengurangi kecemasan, sepi, putus asa, dan depresi. Latihan meningkatkan koordinasi neuromuskular. Lansia lebih mampu berkonsentrasi. Menurut Marques, Sánchez dan Vicario dalam Permatasari (2018) mengatakan bahwa kualitas hidup berarti memiliki tubuh yang sehat, mendapatkan kedamaian, keharmonisan hidup, merasa bahagia, kepuasan hidup, melakukan kegemaran, terbina hubungan dengan teman dan tetangga

Latihan fisik sangat penting bagi lansia dalam meningkatkan kualitas hidup. Latihan yang teratur dapat meningkatkan hubungan sosial, meningkatkan kesehatan fisik dan kesehatan mental. Latihan juga berperan penting dalam mengurangi risiko penyakit dan memelihara fungsi tubuh lansia. Latihan dapat mencegah kelelahan fisik karena meningkatkan fungsi kardiovaskuler, sistem saraf pusat, sistem imun dan sistem endokrin. Latihan juga dapat menurunkan gejala depresi.

Dalam penelitian ini penulis melakukan latihan keseimbangan 2 kali dalam seminggu, dengan repetisi 9 kali kali dan istirahat 30 detik. Hal ini sesuai dengan teori Kaesler et al., (2017) latihan keseimbangan dilakukan dengan frekuensi 2-3 kali dalam seminggu, Intensitas 60-70% Dari Denyut Jantung Maksimal, Tipelatihan kalistenik dan kelenturan, dan time 90 detik dengan repetisi 9-11 kali dan istirahat 30 detik. Latihan ini untuk membantu otak

menyesuaikan dengan perubahan sinyal (re- calibrate) sehingga dengan sendirinya otak akan mampu beradaptasi, proses ini disebut central compensation. Dalam mempertahankan keseimbangan postural, lansia membutuhkan informasi tentang posisi tubuh terhadap kondisi lingkungan sekitarnya yang didapat dari reseptor reseptor sensoris perifer yang terdapat pada sistem visual, vestibular dan proprioseptif. Dari ketiga jenis reseptor ini, vestibular memiliki kontribusi yang paling besar dalam mempertahankan keseimbangan, disusul oleh visual dan proprioseptif.

Upaya petugas kesehatan untuk mengatasi rendahnya kualitas hidup pada lansia dapat dilakukan dengan memberikan terapistahan keseimbangan, dan lebih aktif lagi dalam memberikan edukasi untuk mengatasi kualitas hidup pada lansia. Lansia agar kooperatif dengan petugas kesehatan dalam pelaksanaan latihan keseimbangan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dan melakukan konsultasi dengan petugas kesehatan untuk variasi gerakanlatihan keseimbangan.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini diperoleh hasil sebagai berikut: 1) Rata-rata kualitas hidup lansia di Desa Mekarjaya Kecamatan Kertajati Kabupaten Majalengka Tahun 2021 sebelum dilakukan latihan keseimbangan sebesar 70,173 (95% CI: 68,9 - 71,3) dan kurang dari setengahnya (39,1%) lansia kualitas hidupnya rendah di Desa Mekarjaya Kecamatan Kertajati tahun 2021. 2) Rata-rata kualitas hidup pada lansia di Desa Mekarjaya Kecamatan Kertajati Kabupaten Majalengka Tahun 2021 setelah dilakukan latihan keseimbangan adalah 93,260 (95% CI: 90,1 – 96,3) dan lebih dari setengahnya (73,9%) lansia kualitas hidupnya sedang di Desa Mekarjaya Kecamatan Kertajati tahun 2021. 3) Ada pengaruh latihan keseimbangan terhadap penurunan kualitas hidup pada lansia di Desa Mekarjaya Kecamatan Kertajati Kabupaten Majalengka Tahun 2021.

DAFTAR PUSTAKA

- Ekasari, Mia Fatma, Riasmini, Ni Made, & Hartini, Tien. (2019). *Meningkatkan kualitas hidup lansia konsep dan berbagai intervensi*. Wineka Media.
- Fitriyah, Nurul. (2021). *HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA LITERATUR REVIEW*. UNIVERSITAS dr. SOEBANDI.
- Hadiyani, Wini, & Rukhiah, Nia Ratna. (2018). THE EFFECTIVENESS OF BALANCE EXERCISE ON REDUCING RISK OF FALL IN OLDER PEOPLE. *International Conference on Heath Care and Management 2018*, 1(1).
- Harahap, Dini Andriani. (2020). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Dusun II, Desa Sei Alim Ulu, Kec. Air Batu Asahan*. Universitas Medan Area.
- Hill, Carl V, Pérez-Stable, Eliseo J., Anderson, Norman A., & Bernard, Marie A. (2015). The National Institute on Aging health disparities research framework. *Ethnicity & Disease*,
-

25(3), 245.

- Indrayani, Indrayani, & Ronoatmodjo, Sudarto. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup lansia di desa Cipasung kabupaten Kuningan tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(1), 69–78.
- Kiik, Stefanus Mendes, Sahar, Junaiti, & Permatasari, Henny. (2018). Peningkatan kualitas hidup lanjut usia (lansia) di kota depok dengan latihan keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 109–116.
- Kisner, Carolyn, Colby, Lynn Allen, & Borstad, John. (2017). *Therapeutic exercise: foundations and techniques*. Fa Davis.
- Kusuma, Aloysius Oktavianus. (2021). *HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP PADA LANSIA BERDASARKAN LITERATUR REVIEW; ALOYSIUS OKTAVIANUS KUSUMA (1507.14201. 383)*.
- Masitoh, Itoh, Rahayu, Umi Budi, Santoso, Totok Budi, & Fis, S. (2013). *Pengaruh Balance Exercise Terhadap Keseimbangan Postural Pada Lanjut Usia di Posyandu Abadi Sembilan Gonilan Sukoharjo*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- SAPUTRI, WINDI ASMI. (2018). *PENERAPAN BALANCE EXERCISE PADA LANSIA DENGAN GANGGUAN KESEIMBANGAN TUBUH DI BPSTW ABIYOSO*. poltekkes kemenkes yogyakarta.
- Statistik, Badan Pusat. (2020). Indeks pembangunan manusia. *Retrieved Februari, 18*.
- Yuliati, Amalia, Baroya, Ni'mal, & Ririanty, Mury. (2014). Perbedaan kualitas hidup lansia yang tinggal di komunitas dengan di pelayanan sosial lanjut usia (The different of quality of life among the elderly who living at community and social services). *Pustaka Kesehatan*, 2(1), 87–94.
- Yusniarita, Yusniarita. (2016). Pengaruh dukungan spiritual terhadap kualitas hidup penderita kanker payudara pasca kemoterapi. *Jurnal Media Kesehatan*, 9(2), 144–151.