



Peningkatan Keseimbangan dan Mencegah Risiko Jatuh pada Lansia Melalui Pemeriksaan *Berg Balance Scale*

Improving Balance and Preventing the Risk of Falls in the Elderly through Berg Balance Scale Examination

Catherine Hermawan Salim^{1*}, Astrid Komala Dewi², Sarah Geltri Harahap³, Ria Efkelin⁴,
Wirya Limala Putra⁵, Levina Salsabila⁶, Vincencius Ferrer Enzo Fittipaldi⁷,
Agatha Dian Cordiana Habeahan⁸, Sabrina⁹, Angelita Nazwara Putra¹⁰

¹⁻¹⁰ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada, Indonesia

*Korespondensi Penulis : cathysalim8@gmail.com

Article History:

Received: April 05, 2025;

Revised: April 20, 2025;

Accepted: Mei 12, 2025;

Published: Mei 14, 2025;

Keywords: Elderly, Balance, Berg Balance Scale

Abstract: Objective: to evaluate the effectiveness of the Berg Balance Scale (BBS) examination in improving balance and preventing the risk of falls in the elderly. The elderly are an age group that is vulnerable to decreased body function, one of which is balance disorders that can increase the risk of falls. Falls in the elderly can have serious impacts such as injury, decreased quality of life, and even death. Balance examination and evaluation are very important to prevent the risk of falls. One of the effective and widely used measuring tools is the Berg Balance Scale (BBS), which assesses balance ability through 14 functional activity items. This study aims to evaluate the role of BBS in detecting balance disorders and as a basis for physiotherapy interventions to improve postural stability in the elderly. The results of the study indicate that periodic use of BBS can help identify elderly people with high risk of falls and monitor balance progress after intervention. Thus, BBS is an important tool in fall prevention strategies and improving the quality of life of the elderly. Conclusion: the use of the Berg Balance Scale is not only effective in assessing balance status, but also as a tool for monitoring the results of physiotherapy interventions in the elderly. Periodic use of BBS is recommended as part of a fall prevention program in health care facilities or elderly communities.

Abstrak

Tujuan: untuk mengevaluasi efektivitas pemeriksaan *Berg Balance Scale* (BBS) dalam meningkatkan keseimbangan dan mencegah risiko jatuh pada lansia. Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami penurunan fungsi tubuh, salah satunya adalah gangguan keseimbangan yang dapat meningkatkan risiko jatuh. Jatuh pada lansia dapat menimbulkan dampak serius seperti cedera, penurunan kualitas hidup, hingga kematian. Pemeriksaan dan evaluasi keseimbangan sangat penting untuk mencegah risiko jatuh. Salah satu alat ukur yang efektif dan banyak digunakan adalah *Berg Balance Scale* (BBS), yang menilai kemampuan keseimbangan melalui 14 item aktivitas fungsional. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi peran BBS dalam mendeteksi gangguan keseimbangan dan sebagai dasar intervensi fisioterapi untuk meningkatkan stabilitas postural pada lansia. Hasil kajian menunjukkan bahwa penggunaan BBS secara berkala dapat membantu mengidentifikasi lansia dengan risiko jatuh tinggi dan memantau progres keseimbangan setelah intervensi. Dengan demikian, BBS menjadi alat yang penting dalam strategi pencegahan jatuh dan peningkatan kualitas hidup lansia. Kesimpulan: penggunaan *Berg Balance Scale* tidak hanya efektif untuk menilai status keseimbangan, tetapi juga sebagai alat monitoring hasil intervensi fisioterapi pada lansia. Penggunaan BBS secara berkala disarankan sebagai bagian dari program pencegahan jatuh di fasilitas pelayanan kesehatan atau komunitas lansia.

Kata Kunci: Lansia, Keseimbangan, *Berg Balance Scale*

1. PENDAHULUAN

Lansia (lanjut usia) merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai gangguan kesehatan, salah satunya adalah penurunan keseimbangan yang berkontribusi signifikan terhadap risiko jatuh. Penuaan merupakan proses alami yang menyebabkan perubahan fisik, kognitif, dan sensorimotor pada individu. Salah satu dampak utama dari proses penuaan adalah penurunan fungsi keseimbangan yang dapat meningkatkan risiko jatuh. Jatuh pada lansia tidak hanya menimbulkan cedera fisik seperti patah tulang, tetapi juga dampak psikologis seperti rasa takut untuk bergerak (*fear of falling*) yang dapat membatasi aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup. Menurut *World Health Organization* (WHO), jatuh adalah salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas pada lansia di seluruh dunia. Data menunjukkan bahwa satu dari tiga lansia mengalami jatuh setiap tahunnya, dan sekitar 20-30% dari mereka mengalami cedera serius seperti patah tulang atau trauma kepala. Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa insiden jatuh pada lansia di Indonesia cukup tinggi, terutama pada mereka yang berusia di atas 70 tahun. Faktor-faktor penyebab jatuh mencakup kelemahan otot, gangguan fungsi vestibular, penurunan kecepatan reaksi, serta penggunaan obat-obatan yang memengaruhi sistem saraf pusat. Selain itu, lingkungan rumah yang tidak ramah lansia, seperti tangga curam dan lantai licin, juga turut menjadi penyebab utama. Faktor risiko jatuh pada lansia meliputi perubahan fisiologis akibat proses penuaan, seperti penurunan kekuatan otot, gangguan proprioepsi, masalah penglihatan, dan penyakit penyerta seperti diabetes atau hipertensi. Selain itu, faktor lingkungan seperti permukaan lantai yang licin, pencahayaan yang buruk, dan penggunaan alat bantu jalan yang tidak sesuai juga turut meningkatkan risiko jatuh. Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan pendekatan komprehensif yang melibatkan pemeriksaan, pencegahan, dan intervensi rehabilitatif. Salah satu alat yang sering digunakan dalam pemeriksaan keseimbangan pada lansia adalah *Berg Balance Scale* (BBS) (Lima, C. A., Ricci, N. A., Nogueira, E. C., & Perracini, 2018). BBS merupakan instrumen yang sederhana, valid, dan reliabel untuk mengevaluasi kemampuan keseimbangan lansia melalui serangkaian aktivitas fungsional, seperti berdiri dengan satu kaki, mengambil benda dari lantai, dan berpindah posisi. Instrumen ini terdiri dari 14 aktivitas sederhana yang bertujuan mengukur keseimbangan statis dan dinamis pada lansia, seperti duduk ke berdiri, berdiri tanpa penyangga, dan berpindah posisi. Skor yang dihasilkan memberikan gambaran tingkat risiko jatuh, sehingga intervensi yang spesifik dapat dirancang sesuai kebutuhan individu (Howe, T. E., Rochester, L., Neil, F., Skelton, D. A., & Ballinger, 2011). Pendekatan berbasis BBS tidak

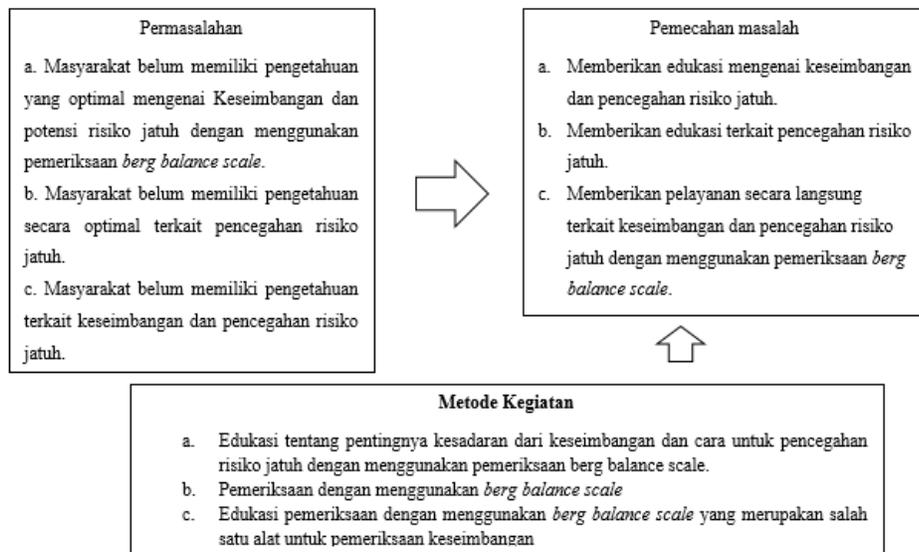
hanya membantu mengidentifikasi risiko jatuh, tetapi juga memberikan panduan untuk perencanaan program latihan keseimbangan dan penguatan otot. Penelitian menunjukkan bahwa lansia yang menjalani latihan berbasis hasil pemeriksaan BBS mengalami peningkatan signifikan dalam fungsi keseimbangan dan penurunan risiko jatuh (Muir, S. W., Berg, K., Chesworth, B., & Speechley, 2008). Hal ini juga berdampak positif terhadap kepercayaan diri lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan semakin meningkatnya populasi lansia di Indonesia, kebutuhan akan pendekatan preventif dan rehabilitatif dalam mengurangi risiko jatuh menjadi semakin penting (Salsabila, 2023). Pemeriksaan keseimbangan menggunakan BBS, yang mudah diakses dan praktis, dapat menjadi bagian integral dari layanan kesehatan untuk lansia. Oleh karena itu, makalah ini akan mengupas pentingnya pemeriksaan menggunakan *Berg Balance Scale* dalam upaya meningkatkan keseimbangan dan mencegah risiko jatuh pada lansia, serta strategi implementasinya di berbagai lingkungan, termasuk komunitas dan fasilitas kesehatan.

Penggunaan BBS memungkinkan tenaga kesehatan, termasuk fisioterapis, untuk mengidentifikasi tingkat risiko jatuh pada lansia dan merancang program intervensi yang spesifik sesuai kebutuhan individu. Intervensi tersebut dapat berupa latihan keseimbangan, penguatan otot, serta edukasi mengenai modifikasi lingkungan untuk mencegah jatuh. Peningkatan keseimbangan dan pencegahan jatuh pada lansia melalui pendekatan berbasis BBS memiliki dampak positif terhadap kualitas hidup mereka (Nugroho, 2023). Lansia yang memiliki keseimbangan yang baik cenderung lebih mandiri dalam melakukan aktivitas sehari-hari, memiliki risiko cedera yang lebih rendah, dan kualitas hidup yang lebih baik. Oleh karena itu, pemeriksaan dan intervensi menggunakan BBS menjadi aspek penting dalam pelayanan kesehatan lansia.

2. METODE

Program ini bertujuan untuk memberikan Peningkatan Keseimbangan dan Mencegah Risiko Jatuh pada Lansia melalui Pemeriksaan *Berg Balance Scale* di RT10/RW 03 Kelurahan Jembatan Besi, Jakarta Barat. RT10/RW 03 mengadakan sesi *screening* secara berkala dan menyediakan edukasi mengenai pentingnya keseimbangan dan mencegah risiko jatuh. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga keseimbangan tubuh sebagai salah satu upaya pencegahan risiko jatuh yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, mengidentifikasi tingkat keseimbangan lansia melalui pemeriksaan menggunakan alat ukur *Berg Balance Scale* sehingga dapat mengetahui tingkat risiko jatuh pada setiap individu,

mengajarkan lansia latihan-latihan sederhana yang dapat dilakukan di rumah untuk meningkatkan kemampuan keseimbangan tubuh dan memperbaiki postur, membantu lansia dalam mengurangi potensi cedera atau komplikasi akibat jatuh melalui pencegahan dini dan latihan yang terarah (Alghadir, A., Al-Eisa, E., & Iqbal, 2018). Dengan keseimbangan tubuh yang lebih baik, lansia diharapkan dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih mandiri, percaya diri, dan aman, sehingga kualitas hidup mereka meningkat serta dapat mengajak keluarga dan masyarakat sekitar untuk lebih peduli terhadap kondisi kesehatan lansia, terutama terkait risiko jatuh, sehingga tercipta lingkungan yang mendukung bagi mereka (Faidah, N., Kuswardhani, T., & Artawan, 2020). Kerangka berpikir untuk memecahkan masalah kegiatan ini digambarkan seperti pada Gambar 1. Dari permasalahan yang muncul disusun berbagai alternatif untuk memecahkan masalah. Selanjutnya dari berbagai alternatif, dipilih alternatif yang paling mungkin dilaksanakan. Berdasarkan kerangka berpikir tersebut, maka metode dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:

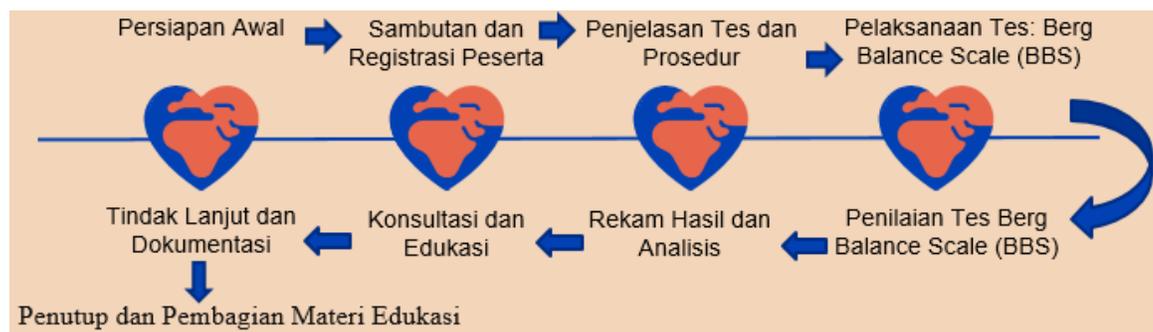


Gambar 1. Kerangka berpikir kegiatan pengabdian masyarakat

Program ini dilaksanakan dalam bentuk sesi pemeriksaan keseimbangan dengan menggunakan *berg balance scale*. *Berg balance scale* merupakan salah satu pemeriksaan keseimbangan dalam bentuk kuesioner dengan terdiri dari 14 item pertanyaan untuk mengevaluasi keseimbangan (Blum, L., & Korner-Bitensky, 2008). Peserta yang datang akan diberikan informasi mengenai pentingnya keseimbangan pada aktivitas sehari-hari. Selain itu, peserta juga diberikan edukasi mengenai cara-cara untuk meningkatkan keseimbangan dan mencegah cedera. Program ini memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya keseimbangan pada aktivitas sehari-hari, program ini membantu masyarakat untuk

memahami kondisi kesehatan mereka dan mengambil langkah-langkah preventif yang tepat. Melalui upaya ini, diharapkan dapat tercipta masyarakat yang lebih sadar akan pentingnya menjaga keseimbangan untuk meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Park, S. H., & Lee, 2021).

Roadmap dari pelaksanaan program dijelaskan pada gambar 2, program ini diawali dengan fisioterapi melakukan pemeriksaan keseimbangan pada peserta menggunakan tes yang sesuai yaitu dengan menggunakan *berg balance scale*. Memberikan edukasi kepada peserta tentang pentingnya keseimbangan untuk mengurangi potensi risiko jatuh dan cara-cara untuk meningkatkan keseimbangan serta mencegah risiko jatuh. Pemantauan dan Tindak Lanjut dengan melakukan pemantauan terhadap peserta secara berkala untuk melihat perkembangan keseimbangan mereka dan memberikan tindak lanjut kepada peserta yang memerlukan intervensi (Granacher, U., Gollhofer, A., Hortobágyi, T., Kressig, R. W., & Muehlbauer, 2013). Pengumpulan data dengan mengumpulkan data mengenai jumlah peserta, hasil *screening*, dan umpan balik peserta dan mencatat informasi penting seperti jumlah peserta yang mengalami peningkatan keseimbangan atau mengalami masalah kesehatan yang perlu ditindaklanjuti.



Gambar 2. Roadmap dari pelaksanaan program

Berikut tabel tahapan kegiatan yang akan dilakukan di RT10/RW 03 Kelurahan Jembatan Besi Jakarta Barat:

Tabel 1. Tahapan Kegiatan Program Pemeriksaan Keseimbangan Dengan Menggunakan *Berg Balance Scale*

No	Tahapan	Materi/Kegiatan	Metode	Tempat
1	Persiapan : a. Persiapan bahan, administrasi, surat menyurat, materi, dll	Mempersiapkan surat tugas, surat izin melakukan kegiatan, materi	Penyusunan surat izin dan kelengkapan administrasi	RT10/RW 03 Kelurahan Jembatan Besi Jakarta Barat RT10/RW 03

	b. Persiapan materi c. Persiapan media d. Persiapan petugas e. Persiapan Alat	Materi LCD, Laptop, Lembar leaflet, PPT Pembagian tugas dan tanggung jawab	Studi literatur Studi literatur Diskusi	Kelurahan Jembatan Besi Jakarta Barat RT10/RW 03 Kelurahan Jembatan Besi Jakarta Barat
2	Pelaksanaan Kegiatan a. Pembukaan b. Pemeriksaan c. Edukasi d. Evaluasi	Melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat	Diskusi, Ceramah, demonstrasi dan tanya jawab	RT10/RW 03 Kelurahan Jembatan Besi Jakarta Barat
3	Evaluasi hasil	Evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat	Penyusunan laporan	RT10/RW 03 Kelurahan Jembatan Besi Jakarta Barat
4	Dokumentasi dan pelaporan hasil	Pelaporan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat	Hasil laporan	STIKes RS Husada

3. HASIL

Lansia sering mengalami penurunan fungsi keseimbangan akibat proses penuaan, yang dapat meningkatkan risiko jatuh. Jatuh pada lansia berdampak signifikan terhadap kualitas hidup, baik dari segi fisik, mental, maupun sosial. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berupa edukasi dan pemeriksaan menggunakan alat ukur yang valid, seperti *Berg Balance Scale* (BBS), untuk mengidentifikasi dan mengurangi risiko jatuh pada lansia (Rosya, N. A. A., Yuliadarwati, N. M., & Rosyida, 2024). Keseimbangan tubuh merupakan salah satu komponen penting dalam aktivitas harian, terutama bagi lanjut usia (lansia). Seiring bertambahnya usia, terjadi penurunan fungsi tubuh yang dapat meningkatkan risiko jatuh. Jatuh pada lansia tidak hanya menyebabkan cedera fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan (Choi, S. D., Guo, L., Kang, D., & Xiong, 2017). Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif untuk menilai keseimbangan dan memberikan intervensi yang tepat. Program kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan

keseimbangan lansia untuk mencegah risiko jatuh melalui pemeriksaan keseimbangan menggunakan *Berg Balance Scale* (ResearchGate, 2023).

Pemeriksaan dan Evaluasi Keseimbangan menggunakan *Berg Balance Scale* (BBS) adalah metode yang sistematis untuk menilai kemampuan keseimbangan seseorang. BBS banyak digunakan dalam fisioterapi dan rehabilitasi untuk mengevaluasi keseimbangan fungsional pada individu dengan gangguan neurologis, muskuloskeletal, atau kondisi yang meningkatkan risiko jatuh (Kusuma, 2021).

Prosedur Pemeriksaan

- Persiapan
 - Siapkan alat: kursi tanpa sandaran tangan, stopwatch, benda kecil (misalnya pensil), bangku, dan penggaris.
 - Pastikan lingkungan aman, dengan ruang yang cukup untuk melakukan tugas.
- Pelaksanaan
 - Pemeriksa meminta pasien melakukan 14 aktivitas keseimbangan, sesuai dengan protokol BBS.
 - Setiap aktivitas dinilai berdasarkan kemampuan pasien menyelesaikan tugas tanpa bantuan atau gangguan keseimbangan.
 - Pemeriksaan membutuhkan sekitar 10–20 menit.
- Skoring
 - Setiap tugas dinilai pada skala 0–4:
 - 0: Tidak mampu menyelesaikan tugas.
 - 4: Mampu menyelesaikan tugas dengan baik dan mandiri.
 - Skor maksimal adalah 56 poin, yang menunjukkan keseimbangan sempurna.

Terdapat 14 Aktivitas yang Dinilai dalam Berg Balance Scale, diantaranya adalah:

- Berdiri dari posisi duduk
Pasien berdiri dari kursi tanpa menggunakan tangan untuk membantu.
- Berdiri tanpa dukungan
Pasien berdiri mandiri selama 2 menit.
- Duduk tanpa dukungan
Pasien duduk tegak di kursi tanpa sandaran selama 2 menit.

- Kembali ke posisi duduk
Pasien duduk kembali dari posisi berdiri tanpa kehilangan keseimbangan.
- Transfer kursi
Pasien berpindah dari satu kursi ke kursi lain.
- Berdiri dengan mata tertutup
Pasien berdiri tanpa dukungan selama 10 detik dengan mata tertutup.
- Berdiri dengan kaki bersama
Pasien berdiri dengan kedua kaki menyatu selama 1 menit.
- Menjangkau ke depan
Pasien menjangkau sejauh mungkin ke depan sambil berdiri tanpa kehilangan keseimbangan.
- Mengambil benda dari lantai
Pasien membungkuk untuk mengambil benda kecil di lantai.
- Memutar tubuh untuk melihat ke belakang
Pasien memutar tubuh ke kanan dan kiri untuk melihat ke belakang.
- Berputar 360°
Pasien berputar penuh (360°) ke kanan dan kiri.
- Langkah naik ke bangku
Pasien menaikkan kaki secara bergantian ke bangku kecil selama 20 detik.
- Berdiri dengan satu kaki di depan
Pasien berdiri dengan satu kaki di depan kaki lainnya selama 30 detik.
- Berdiri dengan satu kaki
Pasien berdiri dengan satu kaki selama 10 detik.

Pelaksanaan program pemeriksaan keseimbangan dengan menggunakan *Berg Balance Scale* untuk masyarakat umum telah memberikan manfaat yang cukup berarti bagi masyarakat untuk mengetahui pentingnya inisiatif ini dalam upaya deteksi dini masalah pencegahan jatuh (Iswati., 2020). Dalam konteks evaluasi keseimbangan menggunakan *Berg Balance Scale* test, penilaian keseimbangan pada masyarakat lansia. Untuk memberikan interpretasi yang jelas, skor *Berg Balance Scale* biasanya dibagi menjadi beberapa kategori yang dapat digunakan untuk menilai hasil skor keseimbangan pada lansia (Anjelina, 2022). Skor akhir digunakan untuk mengelompokkan tingkat risiko jatuh:

- Skor 41-56: Keseimbangan fungsional yang baik dan Risiko jatuh rendah.

- Skor 21-40: Keseimbangan fungsional yang memadai dan Risiko jatuh sedang.
- Skor ≤ 20 : Keseimbangan yang buruk dan Risiko jatuh tinggi.

Berikut adalah data-data hasil pemeriksaan keseimbangan dengan menggunakan *berg balance scale* yang telah dilakukan pada peserta akan ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Data hasil pemeriksaan kegiatan pengabdian masyarakat

No.	Nama Peserta	Pre-Test (°)	Kategori Pre-Test
1	Ny. I	56	Baik
2	Ny. M	54	Baik
3	Ny. W	52	Baik
4	Ny. S	47	Baik
5	Tn. H	56	Baik
6	Ny. E	55	Baik
7	Ny. F	49	Baik
8	Ny. Y	42	Baik
9	Ny. E	59	Baik
10	Ny. I	56	Baik
11	Ny. I	53	Baik
12	Ny. E	46	Baik
13	Ny. M	40	Memadai
14	Ny. A	47	Baik
15	Ny. Z	52	Baik
16	Ny. S	46	Baik
17	Ny. E	49	Baik
18	Ny. M	40	Memadai
19	Ny. I	42	Baik
20	Ny. A	45	Baik

Berdasarkan hasil pemeriksaan dengan menggunakan *berg balance scale* yang dilakukan oleh fisioterapi dari 20 responden, didapatkan hasil bahwa masyarakat masih memiliki tingkat keseimbangan yang baik dan memiliki resiko jatuh yang rendah dan setelah pemberian edukasi mengenai pemeriksaan keseimbangan serta dilakukan latihan untuk tetap mempertahankan hasil keseimbangan yang sudah baik tersebut bahkan perlu lebih meningkatkan keseimbangan melalui edukasi untuk mengetahui pentingnya menjaga keseimbangan untuk mengurangi potensi terjadinya jatuh, maka dapat disimpulkan ada efektivitas dari pemberian edukasi pemeriksaan

keseimbangan pada aktivitas sehari-hari untuk mencegah terjadinya resiko jatuh dari 20 responden.

4. DISKUSI

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan keseimbangan pada lansia, serta mendeteksi dan mencegah risiko jatuh melalui pemeriksaan *Berg Balance Scale* (BBS). Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta lansia memiliki tingkat keseimbangan yang bervariasi, dari kategori rendah hingga sedang, dengan sebagian kecil menunjukkan keseimbangan yang baik. Pemeriksaan menggunakan *Berg Balance Scale* terbukti memberikan pemetaan yang jelas terhadap risiko jatuh (Oliveira, J. S., Sherrington, C., Paul, S. S., 2019). Kegiatan ini juga diikuti dengan edukasi dan latihan keseimbangan sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah (Chodzko-Zajko, W. J., 2009). Respon peserta sangat positif, terutama karena pemeriksaan dilakukan secara individual dan hasilnya dijelaskan secara langsung. Beberapa lansia yang sebelumnya tidak menyadari keterbatasan keseimbangannya menjadi lebih waspada dan termotivasi untuk mengikuti latihan rutin. Dari sisi praktis, penggunaan BBS dalam kegiatan pengabdian ini juga memfasilitasi deteksi dini secara cepat, murah, dan non-invasif, yang sangat relevan diterapkan dalam komunitas lansia. Oleh karena itu, kegiatan lanjutan berupa pelatihan fisik sistematis dengan evaluasi BBS secara berkala sangat direkomendasikan (Sihombing, R., & Wahyuni, 2021). Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa pemeriksaan BBS merupakan metode yang efektif untuk mengidentifikasi risiko jatuh pada lansia, serta menjadi dasar untuk merancang intervensi pencegahan yang lebih terarah dan berbasis bukti (Lord, S. R., & Close, 2018). Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini sudah dilakukan sesuai tahap yang direncanakan. Kegiatan ini dilakukan bersama masyarakat, tim Dosen dan Mahasiswa. Berikut adalah hasil dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat:



Gambar 3 Kegiatan Pengabdian Masyarakat

5. KESIMPULAN

Kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran dan pengetahuan lansia di RT10/RW03 Kelurahan Jembatan Besi, Jakarta Barat, tentang pentingnya keseimbangan tubuh untuk mencegah risiko jatuh. Pemeriksaan menggunakan *Berg Balance Scale* (BBS) memberikan gambaran objektif tentang tingkat keseimbangan para lansia. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa beberapa lansia

berada dalam kategori risiko jatuh sedang hingga tinggi, yang memerlukan intervensi lebih lanjut. Pendekatan edukasi dan pemeriksaan BBS terbukti efektif dalam membantu lansia memahami kondisi keseimbangan mereka, sekaligus memotivasi mereka untuk berpartisipasi dalam program latihan keseimbangan yang direkomendasikan. Kegiatan ini juga menciptakan sinergi antara tim pelaksana, masyarakat setempat, dan perangkat RT/RW dalam mendukung program kesehatan lansia.

6. PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Secara khusus, kami mengucapkan terima kasih kepada beberapa pihak yaitu RT10/RW 03 Kelurahan Jembatan Besi Jakarta Barat yang telah memberikan izin dan fasilitas untuk pelaksanaan kegiatan lalu pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada karena kegiatan ini didukung oleh dana hibah pengabdian masyarakat dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada Tahun 2025 serta para lansia peserta kegiatan, atas partisipasi aktif, semangat, dan antusiasmenya selama kegiatan berlangsung dan tentunya pada mahasiswa dan relawan yang telah membantu proses pemeriksaan, pendampingan, dan edukasi dengan penuh dedikasi.

Kami berharap kegiatan ini dapat memberikan manfaat nyata dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dan menjadi langkah awal bagi program berkelanjutan dalam pencegahan risiko jatuh di komunitas. Semoga kerja sama yang baik ini dapat terus berlanjut dalam kegiatan serupa di masa mendatang.

DAFTAR REFERENSI

- Alghadir, A., Al-Eisa, E., & Iqbal, Z. A. (2018). Effect of physical activity on balance and risk of falls in the elderly: A review. *Frontiers in Physiology*, *9*, 1432. <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.01432>
- Anjelina, S. (2022). Pengaruh latihan keseimbangan untuk mengurangi risiko jatuh pada lansia. *Jurnal Fisioterapi*, *10*(1), 45–52.
- Blum, L., & Korner-Bitensky, N. (2008). Usefulness of the Berg Balance Scale in stroke rehabilitation: A systematic review. *Physical Therapy*, *88*(5), 559–566. <https://doi.org/10.2522/ptj.20070205>

- Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Fiatarone Singh, M. A., Minson, C. T., Nigg, C. R., Salem, G. J., & Skinner, J. S. (2009). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(7), 1510–1530. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181a0c95c>
- Choi, S. D., Guo, L., Kang, D., & Xiong, S. (2017). Comparison of balance performance between older fallers and non-fallers. *Ageing International*, 42(2), 230–242. <https://doi.org/10.1007/s12126-016-9267-5>
- Faidah, N., Kuswardhani, T., & Artawan, I. W. G. E. P. (2020). Pengaruh latihan keseimbangan terhadap peningkatan keseimbangan tubuh dan risiko jatuh lansia. *Jurnal Fisioterapi Indonesia*, 8(2), 75–82.
- Granacher, U., Gollhofer, A., Hortobágyi, T., Kressig, R. W., & Muehlbauer, T. (2013). The importance of trunk muscle strength for balance, functional performance, and fall prevention in seniors: A systematic review. *Sports Medicine*, 43(7), 627–641. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0041-1>
- Howe, T. E., Rochester, L., Neil, F., Skelton, D. A., & Ballinger, C. (2011). Exercise for preventing falls in older people living in the community. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2011(7), CD007146. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007146.pub2>
- Iswati. (2020). Analisis pengaruh balance exercise terhadap kejadian jatuh pada lansia. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 55–62.
- Kusuma, R. A. (2021). *Hubungan antara Berg Balance Scale dengan risiko jatuh pada lansia di Panti Werdha* [Tesis, Universitas Indonesia].
- Lima, C. A., Ricci, N. A., Nogueira, E. C., & Perracini, M. R. (2018). The Berg Balance Scale as a clinical screening tool to predict fall risk in older adults: A systematic review. *Physiotherapy*, 104(4), 383–394. <https://doi.org/10.1016/j.physio.2018.04.002>
- Lord, S. R., & Close, J. C. (2018). New horizons in falls prevention. *Age and Ageing*, 47(4), 492–498. <https://doi.org/10.1093/ageing/afy059>
- Muir, S. W., Berg, K., Chesworth, B., & Speechley, M. (2008). Use of the Berg Balance Scale for predicting multiple falls in community-dwelling elderly people: A prospective study. *Physical Therapy*, 88(4), 449–459. <https://doi.org/10.2522/ptj.20070251>
- Nugroho, S. (2023). Penerapan pemeriksaan Berg Balance Scale untuk menurunkan risiko jatuh pada lansia di Posyandu Lansia Balarjosari, Malang, Jawa Timur. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Inovatif*, 2(1), 45–52.
- Oliveira, J. S., Sherrington, C., Paul, S. S., Ramsay, E., Tiedemann, A., Kirkham, C., & Lord, S. R. (2019). A falls prevention program to improve balance, strength, and mobility in older adults. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 42(3), E1–E8. <https://doi.org/10.1519/JPT.0000000000000177>

- Park, S. H., & Lee, M. M. (2021). The effects of balance training using a Nintendo Wii on the balance abilities of older adults. *Journal of Physical Therapy Science*, 33(2), 132–136. <https://doi.org/10.1589/jpts.33.132>
- ResearchGate. (2023). *Berg Balance Scale (BBS) for early detection of fall risk in the elderly in the work area of Antang Health Center, Makassar City*. [https://www.researchgate.net/publication/\[ID link\]](https://www.researchgate.net/publication/[ID link]) (Perlu disesuaikan dengan URL asli jika tersedia)
- Rosya, N. A. A., Yuliadarwati, N. M., & Rosyida, A. (2024). Penerapan pemeriksaan Berg Balance Scale untuk menurunkan risiko jatuh pada lansia di Posyandu Lansia Balarjosari, Malang, Jawa Timur. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Inovasi Indonesia*, 2(6), 675–682.
- Salsabila, S. (2023). Gambaran tingkat risiko jatuh pada lansia berdasarkan Berg Balance Scale di Puskesmas Muara Dua Kota Lhokseumawe. *Jurnal Kesehatan*, 15(2), 123–130.
- Sihombing, R., & Wahyuni, E. S. (2021). Hubungan antara nilai Berg Balance Scale dengan risiko jatuh pada lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(1), 78–84.