

PROGRAM PENERAPAN LIGABEL (LANSIA JAGA *BALANCE*) TAHAP *EXERCISE TRAINING* PADA KADER POSYANDU LANSIA PUCANG SAWIT DI SURAKARTA

Asita Rohmah Mutnawasitoh¹⁾, Dita Mirawati¹⁾, Tri Susilowati²⁾

¹ Program Studi DIV Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

² Program Studi DIII Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

email: asitarm@aiska-university.ac.id

Diserahkan: 15 Agustus 2025 | Direvisi: 28 Oktober 2025 | Diterima: 14 Nopember 2025

Abstract

Elderly people go through a degenerative process that causes a decline in neuromusculoskeletal and vestibular function, resulting in balance disorders that increase the risk of falls. The Elderly Maintain Balance program is a Community Service Program (PKM) program implemented at the Senja Bahagia Pucang Sawit Integrated Health Post (Posyandu), Surakarta. The purpose of this activity is to improve the knowledge and balance of the elderly, as well as compliance with exercise. Evaluation of the activity was carried out by measuring the knowledge of the elderly using a questionnaire. Data analysis using the Wilcoxon test to determine the increase in balance, as well as compliance with exercise using a questionnaire, the results of which will then be described. The results of the community service activity showed that knowledge increased to 47.56%, there was an increase in balance with a p-value of 0.035, and there was compliance in carrying out exercises with a percentage of 87.93%. The community service activity was said to be successful in increasing knowledge, balance, and compliance in carrying out balancing exercises in the elderly in the Pucang Sawit area, Surakarta. This program can be used as an example for other areas in an effort to improve the welfare of the elderly through a holistic approach that actively involves the community.

Keywords: *Balance; Exercise; Elderly*

PENDAHULUAN

Penuaan adalah suatu proses alami yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu. Salah satu kelompok yang rentan terhadap dampak penuaan adalah lansia, yang sering kali mengalami berbagai permasalahan kesehatan dan sosial yang memerlukan perhatian khusus. Di Indonesia, jumlah lansia terus meningkat setiap tahunnya, sehingga perlu adanya upaya yang lebih serius dalam meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup mereka (Akbar *et al.*, 2020).

Indonesia saat ini tengah berada dalam masa bonus demografi, yang diperkirakan akan mencapai puncaknya pada tahun 2030., bonus demografi merupakan kondisi di mana jumlah penduduk usia produktif, yaitu mereka yang berusia antara 15 hingga 64 tahun, lebih besar dibandingkan dengan jumlah penduduk usia non-produktif dalam kurun waktu tertentu (Salsabilla *et al.*, 2023).

Penuaan adalah proses alami yang pasti dialami oleh setiap makhluk hidup. Tahapan ini merupakan bagian dari siklus kehidupan yang ditandai dengan penurunan berbagai fungsi tubuh, serta meningkatnya kerentanan terhadap berbagai penyakit.

Berdasarkan data WHO tahun 2022, terdapat sekitar 727 juta orang di dunia yang berusia 65 tahun ke atas. Di Indonesia, jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas mencapai sekitar 80 juta jiwa pada tahun yang sama (Sitthiracha *et al.*, 2021). Menurut data dari Susenas dan Sakernas tahun 2021, persentase lansia di Provinsi Jawa Tengah mengalami kenaikan menjadi 12,71% (NASIONAL., 2020). Seiring bertambahnya usia, tubuh manusia mengalami penurunan dalam fungsi anatomi dan fisiologis. Posyandu Lansia merupakan salah satu program yang telah lama dikenal sebagai upaya pelayanan kesehatan masyarakat terutama bagi lansia. Dalam rangka

meningkatkan efektivitas dan manfaat program Posyandu Lansia, diperlukan pendekatan yang inovatif dan berkelanjutan, salah satunya melalui penerapan program olahraga yang terstruktur dan terukur (Cahyani, 2020).

Pada konteks tersebut, Program Pengabdian Masyarakat ini diinisiasi sebagai upaya untuk memberdayakan kader Posyandu Lansia dalam melaksanakan program olahraga bagi lansia. Program ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader, tetapi juga untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup lansia di wilayah Pucang Sawit, Surakarta. Dengan demikian, program ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam upaya meningkatkan kesejahteraan lansia dan mengurangi risiko berbagai penyakit terkait penuaan di masyarakat (Mutnawasitoh and Mirawati, 2024).

MASALAH, TARGET DAN LUARAN

Proses penuaan menyebabkan berbagai perubahan fisiologis pada tubuh, termasuk penurunan sistem neuromuskular, sensorik, dan vestibular yang berkontribusi terhadap gangguan keseimbangan (Stathi *et al.*, 2022). Lansia yang mengalami gangguan keseimbangan memiliki risiko jatuh lebih tinggi, yang dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup, meningkatnya ketergantungan, dan beban keluarga serta sistem layanan Kesehatan (Guo *et al.*, 2022). Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan pengabdian masyarakat di Kecamatan Pucangsawit, Surakarta, ditemukan bahwa sebagian besar lansia mengalami kesulitan dalam mempertahankan keseimbangan saat berdiri maupun saat bergerak. Hal ini mengindikasikan kebutuhan intervensi yang tepat untuk meningkatkan fungsi keseimbangan dan mencegah risiko jatuh (Turap *et al.*, 2022). Masalah yang terjadi adalah masih rendahnya kesadaran lansia dan keluarga tentang pentingnya latihan keseimbangan sebagai upaya preventif membuat masalah ini kurang mendapatkan perhatian. Lansia cenderung menganggap gangguan keseimbangan sebagai hal biasa dalam proses menua, sehingga tidak mencari solusi aktif. Lansia dengan gangguan keseimbangan di Kecamatan Pucangsawit

yang belum mendapatkan intervensi latihan preventif yang terstruktur dan berkelanjutan, sehingga berisiko tinggi mengalami jatuh. Target kegiatan yang akan diberikan memberikan intervensi latihan keseimbangan melalui program Ligabel (Lansia Jaga Balance) selama 4 minggu kepada kader posyandu lansia di Kecamatan Pucangsawit guna meningkatkan kemampuan mempertahankan keseimbangan tubuh secara mandiri. Target: terselenggaranya pelatihan Ligabel selama 4 minggu dengan partisipasi aktif lansia dan keluarga. Memberikan dampak peningkatan skor keseimbangan dan adanya kader atau anggota keluarga yang teredukasi untuk mendampingi lansia dalam melakukan latihan lanjutan secara mandiri di rumah. Luaran yang dihasilkan dari kegiatan ini adalah:

1. Peningkatan pengetahuan terkait Pengetahuan jatuh dan keseimbangan yang diukur dengan kuisioner *pretest* dan *posttest* dengan kategori rata-rata skor pengetahuan kader lansia sebelum mengikuti penyuluhan sebesar 45 poin (26,1%) dan rata-rata skor setelah mengikuti penyuluhan meningkat menjadi 82 poin (47,56%).
2. Peningkatan keseimbangan lansia yang diukur dengan TUGT mendapatkan hasil olah data menyatakan bahwa terdapat peningkatan keseimbangan dengan hasil nilai *p value* (0,035), setelah melaksanakan latihan keseimbangan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan selama 4 minggu.
3. Peningkatan kepatuhan latihan diukur dengan kuisioner pengisian jadwal latihan dengan hasil terdapat 7 lansia (12,06%) tidak sesuai jadwal latihan dan 51 lansia (87,93%) melaksanakan latihan sesuai jadwal.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan yang dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan edukatif-partisipatif, yang mengedepankan pelibatan aktif lansia dan keluarga dalam proses pelatihan. Adapun tahapan kegiatan dilaksanakan selama 4 minggu berturut-turut dengan rincian sebagai berikut: Minggu 1

Screening dan Edukasi Awal Pengenalan program latihan *Ligabel* sebagai solusi preventif. Minggu 2-4 melaksanakan demonstrasi dan latihan bersama praktik Latihan *Ligabel*. Fisioterapis dan tim memandu langsung latihan dengan fokus pada latihan keseimbangan statis dinamis. Dilanjutkan dengan Evaluasi Respon Lansia Dilakukan dengan observasi terhadap kemampuan mengikuti latihan, kenyamanan, dan tingkat kesulitan yang dirasakan, Adapun evaluasi yang akan dilakkan adalah dengan mengukur peningkatan pengetahuan keseimbangan menggunakan *pretest* dan *posttest*, peningkatan keseimabngan lansia menggunakan *Time Up Go Test* (TUGT), evaluasi kepatuhan latihan dengan pendampingan Keluarga/Kader Melibatkan anggota keluarga atau kader posyandu lansia untuk ikut serta dalam pendampingan latihan. Pemberian Motivasi & Komitmen 3 kali seminggu melakukan latihan selama 4 minggu dengan kuesioner *ceklist* pelaksanaan latihan secara mandiri oleh pendamping. Hasilnya dilakukan analisis data menggunakan deskriptif persentase. Langkah kegiatan ini terdiri dari: Melakukan analisis kebutuhan mitra

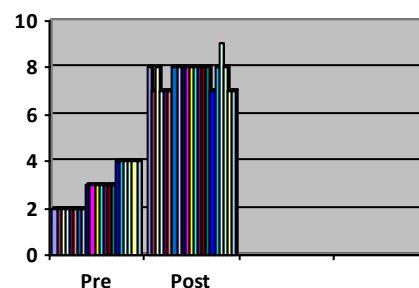
1. Melakukan izin terkait pelaksanaan
2. Melakukan kontrak dengan mitra terkait pelaksanaan simulasi
3. Melakukan pelaksanaan penyuluhan dan Latihan
4. Melakukan evaluasi hasil kegiatan menggunakan hasil *pre-posttest* Tingkat pengetahuan, hasil pengukuran peningkatan keseimbangan yang diolah dengan analisis data *Wilcoxon test*, dan hasil kuesioner kepatuhan latihan.

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan pada 29-30 Mei 2025. Pengabdian masyarakat ini diberikan kepada para peserta pos lansia Senja Bahagia Pucang Sawit Surakarta sejumlah 58. Kegiatan terbagi menjadi 3 agenda yaitu pemaparan materi terkait resiko jatuh dan pengetahuan tentang keseimabngan tubuh yang kemudian dilakukan *pre-post test*, dilanjutkan dengan pelatihan *ligabel* untuk meningkatkan fungsi keseimbangan tubuh pada lansia dengan pengukuran nilai keseimbangan sebelum dan sesudah Latihan selama 4 minggu, serta

dilanjutkan dengan pengukuran kepatuhan latihan. Acara diawali dengan pemaparan materi oleh Ibu Asita Rohmah M, S.Tr. Ftr., M. Fis mengenai resiko jatuh lansia dan keseimbangan tubuh lansia. Kegiatan selanjutnya yaitu adalah pengukuran pengetahuan terkait jatuh dan keseimbangan.

Diagram 1.1 Pengukuran Pengetahuan Jatuh dan Keseimbangan



Rata-rata skor pengetahuan kader lansia sebelum mengikuti penyuluhan sebesar 45 poin (26,1%) dan rata-rata skor setelah mengikuti penyuluhan meningkat menjadi 82 poin (47,56%). Berdasarkan survei yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa lansia di Posyandu Lansia Kecamatan Pucang Sawit memiliki permasalahan gangguan keseimbangan postural dengan resiko jatuh ringan dan belum mengetahui secara menyeluruh terkait pencegahan kejadian jatuh. Hal tersebut menjadi sebuah permasalahan yang dapat memberikan dampak bertambahnya permasalahan pada suatu daerah. Kegiatan ini melibatkan 58 peserta lansia yang aktif dalam pos pelayanan kesehatan, serta berfokus pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan lansia dan kader melalui edukasi serta pelatihan fisik. Agenda pertama berupa penyuluhan kesehatan oleh narasumber Ibu Asita Rohmah M., S.Tr.Ftr., M.Fis, yang menyampaikan materi mengenai risiko jatuh pada lansia serta pentingnya menjaga keseimbangan tubuh. Penyampaian materi ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman kader lansia, yang terlihat dari peningkatan skor pengetahuan rata-rata dari 45 menjadi 82 poin setelah penyuluhan. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang disampaikan dengan pendekatan visual dan interaktif mampu meningkatkan

kesadaran kader dan peserta terhadap risiko jatuh yang sering kali dianggap remeh dalam proses menua.

Kegiatan selanjutnya adalah dengan memberikan pelatihan ligabel *exercise* pada 58 lansia dengan hasil adanya peningkatan keseimbangan.



Gambar 1 kegiatan PKM Ligabel

Tabel 1.1 Peningkatan keseimbangan lansia

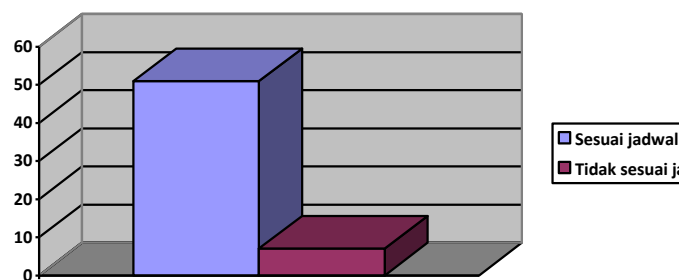
NO	TUGT	Pre	Post
1	Normal	15	15
2	Keseimbangan Sedang	27	33
3	Keseimbangan Buruk	16	10
		58	58
Wilcoxon	P	Z	
Pre-post Influence	0,035	-2,236	

Dari hasil olah data menyatakan bahwa terdapat peningkatan keseimbangan hasil nilai *p value* (0,035), setelah melaksanakan latihan keseimbangan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan selama 4 minggu dengan di Posyandu Lansia Kecamatan Pucangsawit, Surakarta, merupakan bentuk intervensi promotive, preventif dan rehabilitatif terhadap permasalahan gangguan keseimbangan tubuh pada lansia (Rose *et al.*, 2023). Gangguan keseimbangan bila tidak ditangani secara dini, dapat memperburuk derajat kemandirian dan kualitas hidup lansia (Mutnawasitoh and Mirawati, 2024). Latihan keseimbangan bagi lansia (ligabel) adalah bentuk intervensi langsung, peserta diberikan pelatihan Ligabel Exercise, yaitu serangkaian latihan sederhana namun terstruktur yang bertujuan untuk memperkuat sistem proprioseptif, otot-otot postural, serta meningkatkan kemampuan tubuh dalam

mempertahankan keseimbangan statis dan dinamis, selain memberikan efek fisiologis, kegiatan latihan juga berfungsi sebagai stimulasi sosial dan psikologis, karena mendorong lansia untuk aktif bergerak bersama kelompoknya (Mutnawasitoh, Mirawati and Cahyaningrum, 2025).

Kegiatan terakhir adalah melihat kepatuhan lansia dalam melaksanakan Latihan dengan bantuan pendamping untuk mengingatkan jadwal Latihan serta memberikan laporan pada form ceklist jadwal Latihan.

Diagram 1.2 Kepatuhan Melaksanakan Latihan



Dari hasil nilai kepatuhan melaksanakan latihan terdapat 7 (12,06%) lansia tidak sesuai jadwal latihan dan 51 (87,93%) lansia melaksanakan latihan sesuai jadwal. Kegiatan ini juga menekankan pentingnya keberlanjutan, dengan melibatkan keluarga dan kader sebagai pendamping di rumah untuk memastikan latihan tetap dilakukan secara rutin. Dengan demikian, manfaat dari kegiatan pengabdian ini tidak hanya dirasakan sesaat, tetapi berpotensi memberikan dampak jangka panjang terhadap kualitas hidup lansia di komunitas tersebut (Houchen-Wolloff *et al.*, 2020). Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan kontribusi nyata dalam membangun kesadaran akan risiko jatuh pada lansia serta menyediakan solusi aplikatif melalui latihan fisik yang berbasis komunitas (Lilyana and Cempaka, 2023). Pelibatan aktif lansia, kader, dan keluarga dalam pelatihan *Ligabel* menjadi langkah awal yang strategis untuk menurunkan angka kejadian jatuh dan meningkatkan kemandirian lansia secara menyeluruh.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada bulan Mei 2025 di

Posyandu Lansia Kecamatan Pucangsawit, Surakarta, berhasil mengidentifikasi dan menangani permasalahan gangguan keseimbangan postural pada lansia. Berdasarkan hasil skrining, mayoritas lansia menunjukkan adanya gangguan keseimbangan dengan risiko jatuh ringan. Intervensi melalui edukasi tentang risiko jatuh dan keseimbangan tubuh, serta pelatihan *Ligabel (Lansia Jaga Balance)*, terbukti meningkatkan pengetahuan peserta dan memberikan stimulasi fisik yang mendukung peningkatan fungsi keseimbangan. Peningkatan skor pengetahuan kader lansia dari 45 menjadi 82 poin menegaskan efektivitas pendekatan edukatif dan partisipatif dalam kegiatan ini.

REFERENSI

- Akbar, R., Nurul, F., & Harahap, D. A. (2020). *Proses Penuaan dan Dampaknya terhadap Sistem Muskuloskeletal pada Lansia*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 112–120.
- Cahyani, R. D. (2020). *Perubahan Anatomi dan Fisiologi pada Lansia dan Implikasinya terhadap Pelayanan Kesehatan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Lubis, N. L., & Mulianingsih, R. (2019). *Bonus Demografi dan Implikasinya terhadap Ketahanan Nasional*. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 14(1), 45–56.
- Mutnawasitoh, A. R., & Mirawati, D. (2024). Pencegahan Resiko Jatuh Pada Lansia Dengan Ligabel (Lansia Jaga Balance). *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(1), 17-27. <https://doi.org/10.53769/jai.v4i1.574>
- NASIONAL. 2020. *Menyambut Bonus Demografi Indonesia 2030*. Retrieved from <https://nasional.bkkbn.go.id/bonusdemografi>
- Rivki, A. H., Maulida, R., & Andayani, A. (n.d.). *Statistik Penduduk Lanjut Usia Provinsi Jawa Tengah Berdasarkan Data Susenas dan Sakernas 2021*. BPS Jawa Tengah.
- Turap, R. A., Wahyuni, S., & Fadhilah, U. (2022). *Prevalensi Lansia di Indonesia dan Tantangannya dalam Pelayanan Kesehatan*. *Jurnal Geriatri Indonesia*, 9(1), 20–27.
- World Health Organization (WHO). (2022). *Ageing and Health*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/ageing-and-health>
- Arifin, R. N., & Sutisna, E. (2023). *Efektivitas Latihan Keseimbangan terhadap Risiko Jatuh pada Lansia di Panti Wreda*. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 8(1), 23–29. <https://doi.org/10.31227/jfr.v8i1.1234>
- Puspitasari, D., & Nugraheni, R. (2022). *Latihan Fisik Terstruktur untuk Meningkatkan Keseimbangan Dinamis pada Lansia*. *Jurnal Geriatri Nusantara*, 7(2), 101–109.
- Wulandari, I., & Mulyono, A. (2021). *Analisis Faktor Risiko Jatuh pada Lansia di Komunitas Perkotaan*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(2), 65–73.
- World Health Organization (WHO). (2021). *Falls: Key Facts*. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/falls>
- Yuliani, F., & Darmawan, H. (2020). *Penerapan Latihan Balance untuk Mencegah Jatuh pada Lansia: Studi Eksperimen*. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Keperawatan*, 12(3), 211–217.