

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KESEIMBANGAN PADA LANSIA DI MAJELIS TAKLIM HUSNUL KHOTIMAH

Yani Christina¹, Sukma Sahreny², Silvia Haryati Angela Putri³

¹Fakultas Kedokteran Universitas Batam, yanichristina@univbatam.ac.id

²Fakultas Kedokteran Universitas Batam, sukmasahreni@univbatam.ac.id

³Fakultas Kedokteran Universitas Batam, 61121003@univbatam.ac.id

ABSTRACT

Background: *The elderly experience physiological decline as they age, affecting muscle strength, sensory systems, and postural stability, which in turn influences body balance. Optimal physical activity is known to improve dynamic balance and reduce the risk of falling. This study aims to determine the relationship between physical activity and balance level in the elderly at Majelis Taklim Husnul Khotimah in 2025.*

Methods: *This study used an observational analytic method with a cross-sectional approach. The sample consisted of 50 elderly individuals selected using total sampling. Physical activity was measured using the Physical Activity Scale for the Elderly (PASE) questionnaire, and dynamic balance was assessed using the Timed Up and Go Test (TUGT). Data were analyzed using the Chi-Square test.*

Results: *A total of 42.0% of elderly individuals had a low level of physical activity, and 46.0% had impaired balance. The chi-square test results showed a significance value (p-value) of 0.001.*

Conclusion: *There is a significant relationship between physical activity and balance level among the elderly at Majelis Taklim Husnul Khotimah in 2025. Elderly with low levels of physical activity tend to have impaired balance.*

Keywords: *Physical Activity, Balance, Elderly*

ABSTRAK

Latar Belakang: Lansia mengalami penurunan fungsi fisiologis seiring bertambahnya usia yang mempengaruhi kekuatan otot, sistem sensorik, serta kestabilan postural, yang pada akhirnya berpengaruh pada tingkat keseimbangan tubuh. Aktivitas fisik secara optimal diketahui mampu memperbaiki keseimbangan dinamis lansia serta menurunkan risiko jatuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat keseimbangan pada lansia di Majelis Taklim Husnul Khotimah Tahun 2025.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 50 lansia yang diambil dengan teknik *total sampling*. Aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner PASE (*Physical Activity Scale for Elderly*), dan keseimbangan diukur dengan menggunakan kuisisioner TUGT (*Timed Up and Go Test*). Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil: Sebanyak 42,0% lansia memiliki tingkat aktivitas fisik dalam kategori rendah dan sebanyak 46,0% lansia dengan keseimbangan terganggu. Hasil uji *chi-square* menunjukkan nilai signifikansi (*p-value*) 0,001.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat keseimbangan pada lansia di Majelis Taklim Husnul Khotimah Tahun 2025. Lansia dengan aktivitas fisik yang rendah cenderung memiliki keseimbangan yang terganggu.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Keseimbangan, Lansia

PENDAHULUAN

Penuaan adalah bagian alami dari kehidupan yang pasti dialami setiap orang. Saat usia bertambah, tubuh tidak lagi bekerja seefisien dulu. Fungsi fisik dan mental cenderung menurun, membuat orang lanjut usia (lansia) lebih rentan mengalami berbagai gangguan kesehatan. Dalam istilah medis, penuaan ini dianggap sebagai proses fisiologis yang normal, bersifat bertahap dan tidak bisa dibalik. Umumnya, seseorang digolongkan sebagai lansia ketika usianya melewati 60 tahun (WHO, 2022). Selain WHO, Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 menyatakan bahwa lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih. Sementara itu, Kementerian Kesehatan melalui *Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia* menekankan bahwa kelompok usia ini perlu mendapatkan perhatian khusus karena rentan mengalami berbagai gangguan kesehatan kronis, seperti hipertensi, diabetes, penyakit jantung, hingga gangguan keseimbangan (Kemenkes RI, 2016).

Organisasi Kesehatan Dunia memperkirakan bahwa pada tahun 2030, satu dari enam orang di seluruh dunia akan berusia 60 tahun atau lebih. Populasi global usia 60 tahun ke atas yang pada 2020 berjumlah sekitar 1 miliar orang, diperkirakan meningkat menjadi 1,4 miliar pada 2030. Menjelang 2050, jumlahnya akan berlipat dua menjadi 2,1 miliar. Sedangkan mereka yang berusia 80 tahun ke atas, diprediksi meningkat tiga kali lipat hingga mencapai 426 juta jiwa (WHO, 2022).

Di kawasan Asia Tenggara, lansia mencakup 11,2% dari total populasi, atau sekitar 74 ribu orang. Di Indonesia sendiri, pada tahun 2020 terdapat 27.524 orang lansia. Jumlah ini diperkirakan naik drastis menjadi 69.752 orang di tahun 2050 (UNESCAP, 2020). Mayoritas lansia di Indonesia berada dalam rentang usia 60–69 tahun (64,29%), disusul oleh kelompok usia 70–79 tahun (27,33%), dan sisanya lansia berusia 80 tahun ke atas (8,49%). Enam provinsi dengan jumlah lansia di atas 10 persen adalah DI Yogyakarta, Jawa Tengah, Jawa Timur, Bali, Sulawesi Utara, dan

Sumatera Barat (BPS, 2020). Sementara itu, Kota Batam mencatat ada 15.440 orang lansia, dan hampir separuhnya adalah perempuan (sekitar 7.856 orang).

Seiring waktu, tubuh lansia mengalami penurunan dalam hal kekuatan otot dan kemampuan fisik. Akibatnya, mereka jadi kesulitan menjaga keseimbangan karena otot tak mampu lagi bekerja dengan cepat dan kuat seperti dulu (Palit *et al.*, 2021). Untuk mempertahankan keseimbangan, tubuh butuh otot yang cukup kuat serta struktur gerak yang mendukung. Jika otot melemah, maka kemampuan menjaga stabilitas tubuh pun ikut menurun (Komang *et al.*, 2023). Selain itu, berkurangnya aktivitas fisik juga berdampak pada sistem sensorik, respons motorik, dan kepekaan saraf yang semuanya berpengaruh besar pada keseimbangan tubuh (Syah *et al.*, 2021).

Keseimbangan bisa diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk tetap stabil saat berjalan, duduk, berdiri, atau berpindah posisi. Beberapa hal yang berperan dalam menjaga keseimbangan adalah pusat gravitasi, garis gravitasi, pusat tumpuan, dan tentu saja aktivitas fisik. Gerakan tubuh yang dilakukan secara aktif dan teratur akan membantu memperkuat otot serta menjaga energi tetap stabil. Aktivitas fisik dibagi dalam tiga tingkat: ringan, sedang, dan berat, tergantung dari lamanya waktu, kekuatan, serta intensitas gerakan. Rutin bergerak tak hanya menjaga keseimbangan, tapi juga membantu mencegah penyakit kronis seperti diabetes, tulang keropos, atau demensia. Bahkan, hal ini juga berdampak baik pada kesehatan mental dan postur tubuh (Covotta *et al.*, 2018).

Masalah keseimbangan menjadi salah satu penyebab utama lansia jatuh. Seiring usia bertambah, risiko ini makin tinggi. Data menunjukkan bahwa sekitar 28% sampai 35% orang usia 60 tahun ke atas mengalami jatuh setiap tahunnya. Di Indonesia, angkanya bisa mencapai 32% sampai 42% untuk kelompok usia 70 tahun ke atas. Bahkan, hampir setengah dari mereka yang berusia di atas 55 tahun mengalami cedera akibat jatuh (Pramadita & Wati, 2019).

Masalah keseimbangan biasanya bukan karena satu hal saja, melainkan kombinasi dari faktor tubuh dan lingkungan. Salah satu jenis gangguan yang umum terjadi adalah masalah keseimbangan dinamis yakni kemampuan untuk menjaga stabilitas tubuh saat bergerak, seperti berjalan, berdiri, atau membungkuk. Hal ini dipengaruhi oleh berkurangnya sensitivitas proprioseptif, kerusakan sistem vestibular, lambatnya respons tubuh, serta otot yang melemah (Noohu *et al.*, 2014).

Penelitian ini memfokuskan perhatian pada keseimbangan dinamis karena sangat berpengaruh pada kegiatan sehari-hari lansia. Keseimbangan ini menjadi indikator penting untuk menilai seberapa baik mereka bisa menjalani aktivitas dasar secara mandiri. Untuk mengukur hal ini digunakan alat bernama *Time Up and Go Test* (TUG), yang terbukti andal dalam mengevaluasi mobilitas dan keseimbangan pada orang lanjut usia (Zhou *et al.*, 2018).

Sebuah penelitian dari Ivanali dan Amir (2021) menunjukkan bahwa ada hubungan kuat antara tingkat aktivitas fisik dengan kemampuan menjaga keseimbangan. Semakin rendah aktivitas fisiknya, semakin buruk pula keseimbangannya. Sebaliknya, semakin aktif seseorang, semakin stabil tubuhnya dalam bergerak. Dalam studi awal yang dilakukan di Majelis Taklim Husnul Khotimah, ditemukan bahwa banyak lansia merasa takut untuk melakukan aktivitas fisik karena khawatir kehilangan kendali atas tubuhnya. Rasa takut ini bisa menjadi hambatan besar, karena jika seseorang tidak percaya diri untuk bergerak, maka kesehatannya pun akan terpengaruh. Hal inilah yang menjadi latar belakang peneliti untuk lebih dalam menggali hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan keseimbangan dinamis lansia di tempat tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode analitik observasional dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 50 lansia di Majelis Taklim Husnul Khotimah Kota

Batam. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 50 responden.

Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan data primer wawancara langsung dengan menggunakan kuisioner pengukuran aktifitas fisik (*Physical Activity Scale for the Elderly*) dan kuisioner keseimbangan (*Time Up and Go Test*). Analisis data menggunakan uji *chi-square test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
60-64 Tahun	17	34,0
65-69 Tahun	20	40,0
70-74 Tahun	8	16,0
75-79 Tahun	5	10,0
Tingkat Pendidikan		
SD	14	28,0
SMP	14	28,0
SMA/SMK	15	30,0
Diploma	5	10,0
Sarjana	2	4,0
Status Pernikahan		
Menikah	28	56,0
Janda	22	44,0
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	38	76,0
Wiraswasta	12	24,0
Total	50	100,0

Berdasarkan tabel 1 memperlihatkan data bahwa dari 50 responden sebanyak 17 orang (34%) berada dalam kategori usia 60-64 tahun, 20 orang (40%) berusia 65-69 tahun, 8 orang (16%) berusia 70-74 tahun dan 5 orang (10%) berusia 75-79 tahun. Berdasarkan tingkat pendidikan dari 50 responden, 14 orang (28%) memiliki pendidikan terakhir SD, 14 orang (28%) memiliki pendidikan terakhir SMP, 15 orang

(30%) memiliki pendidikan terakhir SMA/SMK, 5 orang (10%) memiliki

Kemudian berdasarkan status pernikahan diperoleh data bahwa dari 50 responden, sebanyak 28 orang (56%) masih menikah dan, 22 orang (44%) memiliki status janda. Sebagian besar lansia yang menjadi responden pada penelitian ini masih menikah. Dan berdasarkan diperoleh data bahwa dari 50 responden, sebanyak 38 orang (76%) adalah ibu rumah tangga dan 12 orang (24%) adalah wiraswasta.

2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aktifitas Fisik

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tinggi	18	36,0
Sedang	11	22,0
Rendah	21	42,0
Total	50	100

Berdasarkan tabel 2, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 50 orang lansia yang dijadikan responden, hanya 36% tergolong memiliki aktivitas fisik yang tinggi. Sebanyak 22% masuk dalam kategori sedang, sementara yang tergolong rendah mencapai 42%. Angka ini memperlihatkan bahwa sebagian besar lansia cenderung kurang bergerak secara aktif.

Faktor utama yang memengaruhi rendahnya aktivitas fisik ini bisa ditelusuri dari kondisi tubuh yang memang mulai menurun seiring bertambahnya usia. Banyak dari mereka merasa cepat lelah, sering mengeluhkan nyeri sendi atau pegal-pegal, dan ini membuat mereka enggan beraktivitas lebih. Ketakutan untuk jatuh atau pengalaman buruk karena pernah terjatuh juga memperkuat keengganan tersebut. Beberapa dari mereka, seperti yang terungkap dalam wawancara, mengaku hanya melakukan pekerjaan rumah yang ringan seperti memasak atau membersihkan rumah. Mereka jarang terlibat dalam aktivitas seperti senam lansia karena tidak terbiasa atau merasa malas keluar rumah (Ramadhani *et al.*, 2021).

pendidikan terakhir Diploma, dan 2 orang (4%) pendidikan terakhir sarjana.

Penemuan ini selaras dengan penelitian Syah dan Utami (2021), yang menemukan bahwa mayoritas lansia dalam studi mereka juga berada dalam kategori aktivitas fisik rendah dan memiliki masalah keseimbangan. Kurangnya dukungan sosial dan lingkungan juga menjadi faktor tambahan yang mempengaruhi.

Menurut WHO, aktivitas fisik sangat penting terutama bagi lansia karena seiring waktu, tubuh menjadi lebih rentan terhadap berbagai penyakit. Aktivitas fisik sendiri adalah setiap gerakan tubuh yang membuat penggunaan energi meningkat (Prasetyo, 2021). Namun, proses penuaan membuat banyak lansia mengalami keterbatasan sehingga menjadi lebih tergantung pada orang lain dalam menjalani aktivitas harian (Ivanali *et al.*, 2021). Bila aktivitas fisik berkurang, dampaknya cukup luas—fleksibilitas menurun, otot melemah, gerak jadi terbatas, langkah kaki makin pendek, dan kestabilan pun ikut terganggu (Sidik, 2021).

Sejalan dengan pembahasan sebelumnya, Putri *et al.* (2022) menyatakan bahwa aktivitas fisik minimal 150 menit per minggu dapat membantu memperkuat otot tungkai dan memperbaiki keseimbangan tubuh. Sedangkan menurut Lee *et al.* (2023), aktivitas yang paling efektif bagi lansia adalah yang mengombinasikan latihan kekuatan otot, kelenturan, dan keseimbangan seperti tai chi.

3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Keseimbangan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Keseimbangan

Keseimbangan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Dinamis		
Terganggu	23	46,0
Baik	27	54,0
Total	50	100

Dari penelitian yang melibatkan 50 lansia, ditemukan bahwa 27 orang (56%) memiliki keseimbangan dinamis yang baik, sedangkan 23 orang (46%) mengalami

gangguan dalam keseimbangan dinamis mereka. Ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar lansia masih bisa menjaga kestabilan saat bergerak, hampir setengahnya sudah mulai mengalami penurunan yang signifikan.

Faktor utama di balik terganggunya keseimbangan dinamis pada lansia berasal dari kondisi fisik yang memang tidak lagi sekuat dulu. Seiring bertambahnya usia, otot melemah, tubuh jadi kurang lentur, dan refleks tidak secepat waktu muda. Gerakan sederhana seperti berjalan atau naik tangga pun bisa jadi tantangan karena tubuh tidak seimbang sebagaimana mestinya (Sidik, 2021).

Tak hanya kekuatan fisik, penglihatan dan pendengaran juga ikut menurun. Mata yang mulai kabur atau telinga yang tidak sensitif lagi bisa mengganggu kemampuan tubuh membaca situasi. Reaksi tubuh terhadap perubahan gerak jadi lebih lambat, sehingga membuat risiko jatuh meningkat (Nur Amalia *et al.*, 2022).

Dhiya *et al.* (2023) juga menemukan hasil serupa pada 69 responden lansia. Sebanyak 52% memiliki keseimbangan normal, sementara sisanya 48% mengalami gangguan keseimbangan. Ini menunjukkan bahwa meskipun persentasenya mirip, tetap ada potensi tinggi bagi lansia mengalami masalah keseimbangan.

Keseimbangan sendiri merujuk pada kemampuan tubuh menjaga posisi agar tetap stabil, baik saat diam maupun bergerak

(Setiawan *et al.*, 2021). Dalam konteks lansia, keseimbangan dinamis sangat penting karena berhubungan langsung dengan kemampuan mereka menjalani aktivitas harian seperti berjalan, duduk, berdiri, membungkuk, atau berpindah tempat.

Menurut Suadnyana (2019), keseimbangan adalah hasil kerja antara sistem saraf dan otot yang menjaga posisi tubuh tetap efisien saat bergerak. Seiring bertambahnya usia dan menurunnya aktivitas fisik, fungsi tubuh juga makin melemah akibat proses penuaan (Ibrahim & Nurhasanah, 2018).

Salah satu elemen penting dalam keseimbangan adalah sistem proprioseptif, yakni kemampuan tubuh untuk menyadari posisi sendi dan anggota tubuh saat bergerak (Xiuxiu *et al.*). Lansia yang rutin melakukan aktivitas fungsional biasanya punya stabilitas postural yang lebih baik, sehingga bisa menjaga keseimbangan dan kekuatan tubuh (Siregar *et al.*, 2020).

Ketika keseimbangan dinamis terjaga dengan baik, aktivitas harian bisa dilakukan dengan lebih lancar dan percaya diri. Sebaliknya, bila terganggu, lansia jadi lebih rentan jatuh dan cenderung membatasi diri dari aktivitas fungsional seperti berpindah tempat, duduk, berdiri, hingga naik tangga. Maka dari itu, menjaga keseimbangan dinamis jadi hal penting agar lansia bisa tetap mandiri dan aktif (Supriyono, 2015).

B. Analisis Bivariat

1. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Keseimbangan Pada Lansia Di Majelis Taklim Husnul Khotimah Tahun 2025

Tabel 5. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Keseimbangan Pada Lansia Di Majelis Taklim Husnul Khotimah Tahun 2025

Aktivitas Fisik	Keseimbangan Dinamis				Total	P-value	
	Baik		Terganggu				
	f	%	f	%			
Tinggi	18	100,0	0	0,0	18	100	0,001
Sedang	9	81,8	2	18,2	11	100	
Rendah	0	0,0	21	100,0	21	100	
Total	27		23		50		

Berdasarkan temuan penelitian dari 18 lansia yang berada dalam kategori aktivitas fisik tinggi, seluruhnya memiliki

keseimbangan dinamis yang baik. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan *p-value* sebesar 0,001, yang berarti hipotesis nol (H_0)

ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan kata lain, terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan tingkat keseimbangan pada lansia di Majelis Taklim Husnul Khotimah tahun 2025.

Aktivitas fisik memainkan peran penting dalam menjaga keseimbangan, khususnya di usia lanjut. Seperti yang disampaikan oleh Arrayan (2018), aktivitas ini berfungsi menjaga kerja otot dan sendi agar tetap optimal, sehingga membantu lansia mempertahankan kestabilan tubuh. Penelitian Siregar *et al.* (2020) menegaskan hal yang sama bahwa aktivitas fisik membantu menjaga fungsi-fungsi tubuh yang berperan langsung dalam keseimbangan.

Menurut Xiuxiu Li *et al.* (2024), lansia dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi biasanya memiliki kondisi fungsional tubuh yang lebih baik, termasuk dalam hal keseimbangan. Latihan yang rutin dapat menjaga koordinasi, kekuatan otot, dan kerja sistem saraf, semuanya mendukung stabilitas postural.

Penelitian dari Permata *et al.* (2019) menambahkan bahwa tingkat aktivitas fisik seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kondisi kesehatan, dukungan keluarga, dan lingkungan sekitar. Lansia yang tetap aktif umumnya lebih siap menghadapi perubahan yang terjadi karena proses penuaan dan cenderung memiliki risiko jatuh yang lebih rendah.

Jacob & Sandjaya (2018) juga menyampaikan bahwa kebugaran fisik berkaitan langsung dengan keseimbangan tubuh. Aktivitas sederhana seperti jalan kaki dan senam lansia dapat merangsang sistem saraf serta proprioseptif, yang merupakan kunci dari keseimbangan dinamis.

Temuan ini sejalan dengan ulasan dari Zivkovic *et al.* (2018), yang menganalisis 24 penelitian dan menyimpulkan bahwa program latihan fisik rutin—termasuk latihan sendi, kekuatan otot panggul, latihan

Sebagai bukti ilmiah untuk perencanaan program promosi kesehatan yang lebih terarah di tingkat masyarakat.

kardio, dan proprioseptif dapat meningkatkan kemampuan menjaga keseimbangan sekaligus mengurangi rasa nyeri.

Ivanali *et al.* (2021) juga menunjukkan adanya korelasi signifikan antara rendahnya aktivitas fisik dan terganggunya keseimbangan pada lansia. Mereka menyoroti pentingnya sistem muskuloskeletal dalam mencegah terjadinya jatuh.

Begitu pula dengan Yuliadarwati *et al.* (2020), yang melalui analisis koefisiensi korelasi menemukan nilai 0,786 menunjukkan hubungan yang kuat antara aktivitas fisik dan keseimbangan dinamis. Hasil ini diperkuat oleh meta-analisis dari Tang *et al.* (2023) yang menyimpulkan adanya hubungan linier dan signifikan antara intensitas aktivitas fisik dan kualitas keseimbangan, dengan $p\text{-value} < 0,001$.

Gunawan & Sari (2021) menegaskan bahwa latihan rutin minimal delapan minggu sudah cukup untuk memberikan dampak positif pada keseimbangan tubuh. Hal ini juga dikuatkan oleh Widodo *et al.* (2023) yang mencatat bahwa lansia dengan aktivitas fisik sedang hingga tinggi cenderung lebih jarang mengalami jatuh dibandingkan dengan mereka yang kurang aktif. Mereka menekankan pentingnya edukasi berkelanjutan agar lansia tetap bersemangat menjaga kebugaran tubuh melalui aktivitas fisik.

KONTRIBUSI TEMUAN DALAM BIDANG KEILMUAN

Temuan ini memberikan kontribusi penting dalam bidang keilmuan kedokteran, khususnya dalam ilmu geriatri dan kedokteran komunitas, dengan menegaskan pentingnya aktivitas fisik sebagai faktor pelindung terhadap gangguan keseimbangan pada lansia. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi preventif berbasis aktivitas fisik untuk mengurangi risiko jatuh dan meningkatkan kualitas hidup lansia, serta

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada 50 responden lansia di Majelis Taklim Husnul Khotimah tahun

2025, diketahui bahwa sebanyak 42,0% lansia memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah, dan sebagian besar, yaitu 46,0%, mengalami gangguan keseimbangan. Hasil analisis statistik menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,001, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat keseimbangan pada lansia. Temuan ini menunjukkan bahwa lansia dengan aktivitas fisik rendah cenderung memiliki keseimbangan yang terganggu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada penanggung jawab tempat penelitian yaitu majelis taklim Husnul Khotimah mengizinkan peneliti mengambil data penelitian untuk menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arrayyan, M. (2018). Aktivitas Fisik dalam Menjaga Keseimbangan Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 5(2), 101-108.
- Covotta, A., Gagliardi, M., Berardi, A., Maggi, G., Pierelli, F., Mollica, R., ... & Galeoto, G. (2018). Physical activity scale for the elderly: translation, cultural adaptation, and validation of the Italian version. *Current gerontology and geriatrics research*, 2018(1), 8294568.
- Dhiya, R., Setiawan, A., & Susanti, N. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Keseimbangan Lansia. *Jurnal Geriatri Indonesia*, 9(1), 45-52.
- Ibrahim, M., & Nurhasanah, L. (2018). Keseimbangan Dinamis Lansia dan Faktor- faktor yang Mempengaruhi. *Jurnal Geriatri Indonesia*, 6(2), 67-75.
- Ivanali, K., Amir, T. L., Munawwarah, M., & Pertiwi, A. D. (2021). Hubungan antara aktivitas fisik pada lanjut usia dengan tingkat keseimbangan.
- Jacob, C., & Sandjaya, A. (2018). Latihan Senam Lansia dan Keseimbangan Dinamis:11(2),140-148.
- Kim, H. J., Park, S. E., Jeon, H. G., & Lee, S. Y. (2023). The Impact of Whole-

Body Vibration Training on Lower-Extremity Muscle Function in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 35(1).

- Komang. A. Y., Dwitayasa, I. M., & Juniarta, M. G. (2023). Indonesia Pengaruh Hatha Yoga terhadap Keseimbangan Tubuh Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 6(2), 218-232.
- Munawwarah, M., Ramadhani, A. R., Maratis, J., & Ivanali, K. (2021). Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Keseimbangan Pada Lansia Dengan Mild Cognitive Impairment. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 4(02), 27-34.
- Palit, I. D., Kandou, G. D., & Kaunang, W. J. (2021). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Desa Salurang Kecamatan Tabukan Selatan Tengah Kabupaten Kepulauan Sangihe. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 10(6).
- Permata, S., & Putri, E. (2019). Aktivitas Fisik dan Keseimbangan Lansia di Komunitas. *Jurnal Kesehatan*, 14(3), 119-126.
- Pramadita, A. P., Wati, A. P., & Muhartomo, H. (2019). Hubungan fungsi kognitif dengan gangguan keseimbangan postural pada lansia. *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)*, 8(2), 626-641.
- Prasetyo, A. (2021). Aktivitas Fisik dan Keseimbangan Lansia. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 8(1), 33-41.
- Setiawan, A., & Suadnyana, I.B. (2021). The Effect of Balance Training on Dynamic Stability in the Elderly. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(5), 1123-1130.
- Sidik, M. (2021). Dampak Aktivitas Fisik terhadap Keseimbangan Dinamis
- Siregar, H., & Hutagalung, A. (2020). Aktivitas Fisik dan Risiko Jatuh pada

- Lansia. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 12(2), 99-106.
- Suadnyana, I. (2019). Keseimbangan Tubuh dan Faktor yang Mempengaruhi pada Lansia. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 10(1), 55-63.
- Supriyono, E. (2015). Aktifitas Fisik Keseimbangan Guna Mengurangi Jatuh pada Lansia. Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi), 11(2).
- Syah, Irhas, and Rindu Febriyeni Utami. 2021. "Aktifitas Fisik Dan Kognitif Berpengaruh Terhadap Keseimbangan Lansia." Jurnal Human Care 6(3): 748–53.
- Tang, X., Zhao, Y., & Lin, H. (2023). Physical Activity Intensity and Balance Function in Older Adults: A Meta-Analysis. Journal of Gerontology, 78(4), 412-420.
- Widodo, R., & Nurhadi, S. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Jatuh pada Lansia. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 15(1), 88-97..
- World Health Organization (WHO). (2022). Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva: World Health Organization.
- Xiuxiu Li, Y., *et al.* (2024). Physical Activity and Balance in Older Adults: A Meta-analysis. Aging Clinical and Experimental Research, 36(1), 10-21.
- Yuliadarwati, D., *et al.* (2020). Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Keseimbangan Dinamis Lansia. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 12(3), 112-119.
- Zivkovic, V., *et al.* (2018). Effectiveness of Physical Exercise on Balance in Older People: A Review of 24 Studies.