PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI *STABILIZING REVERSAL TECHNIQUE* DAN *SQUARE STEPPING EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA DI TPA AL-HIDAYAH SERENAN

Salsa Zulaykha Yasmine[1], Dita Mirawati[2]

zulaykhasalsa@gmail.com

[1,2]Universitas 'Aisiyah Surakarta

Latar belakang: Gangguan keseimbangan merupakan masalah kesehatan yang sering di alami lansia. Gangguan keseimbangan dinamis pada lansia terjadi akibat proses penuaan pada sistem *musculoskeletal, neuromuscular, vestibular,* dan *propioceptif* yang dapat meningkatkan risiko jatuh serta menurunkan kemampuan fungsional. Salah satu intervensi fisioterapi yang dapat diberikan adalah kombinasi *Stabilizing Reversal Technique* dan *Square Stepping Exercise* untuk meningkatkan stabilitas postural, koordinasi gerak, dan kontrol keseimbangan. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh kombinasi *Stabilizing Reversal Technique* dan *Square Stepping Exercise* untuk meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis *quasy-experimental* dengan rancangan *one group pretest and posttest without control group.* Sampel sebanyak 25 responden dengan teknik *purposive sampling*. Intervensi diberikan 3 kali seminggu selama 4 minggu. Pengukuran keseimbangan dinamis menggunakan *Time Up and Go Test* (TUGT), dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* ($p<0,005$). **Hasil:** Berdasarkan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,003 ($p<0,005$). **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh kombinasi *Stabilizing Reversal Technique* dan *Square Stepping Exercise* terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pada lansia.

Kata Kunci: Keseimbangan Dinamis; Lansia; *Stabilizing Reversal Technique*; *Square Stepping Exercise*