PENGARUH KOMBINASI *FOOT CORE EXERCISE* DAN *TANDEM WALKING EXERCISE* TERHADAP KESEIMBANGAN PADA LANSIA

Tegar Pamungkas , Asita Rohmah Mutnawasitoh

tegarp738@gmail.com

[2]Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang: Proses penuaan pada lansia menyebabkan penurunan fungsi sistem muskuloskeletal, sensorik, dan neuromuskular yang berdampak pada gangguan keseimbangan serta meningkatnya risiko jatuh, sehingga diperlukan intervensi yang efektif untuk meningkatkan stabilitas postural. **Tujuan**: Mengetahui pengaruh kombinasi *foot core exercise* dan *tandem walking exercise* terhadap keseimbangan lansia.**Metode**: Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen dengan rancangan *one group pre-test and post-test* pada 25 lansia yang dipilih secara purposive sampling. Intervensi diberikan selama 4 minggu dengan frekuensi 2 kali per minggu, dan keseimbangan diukur menggunakan Berg Balance Scale (BBS). Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. **Hasil:** Terdapat peningkatan keseimbangan yang signifikan setelah intervensi, ditunjukkan oleh nilai p = 0,001. **Kesimpulan**: Kombinasi *foot core exercise* dan *tandem walking exercise* efektif dalam meningkatkan keseimbangan lansia dan berpotensi menurunkan risiko jatuh.

Kata kunci: Lansia, *Foot Core Exercise , Tandem Walking Exercise, Berg Balance Scale (BBS),*Keseimbangan