


Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Latihan Keseimbangan pada Lansia untuk Pencegahan Risiko Jatuh

Dyah Ayu Fatmawati, Dinda Nafillah*, M. Husein Syawaludin, Fauziah Rezekiyati , Melly Anisa Putri, Jeri Novaro Sumual, Wendelinus Imus, Khairina Zulfah, Nafiah, Chania Eka Sintani, Eko Ardian, Anissa

Politeknik Kesehatan Borneo Citra Medika, Kalimantan Selatan, Indonesia

*Email korespondensi: dindanafilla7@gmail.com

ABSTRACT

Aging is associated with decreased muscle strength, motor coordination, and body balance, which increases the risk of falls among older adults. This community service program aimed to improve older adults' knowledge and balance exercise skills as a strategy for fall prevention. The program involved 30 older adults and consisted of health education and balance exercise training. Educational materials covered fall risk factors, the importance of physical activity, and static and dynamic balance exercises guided by a physiotherapist. Program effectiveness was evaluated using pre-test, post-test, and direct observation of participants' exercise performance. The results showed that the average knowledge score increased from 61.3 to 84.7, with 25 participants (83.3%) demonstrating improved knowledge. In addition, 26 participants (86.7%) were able to perform the balance exercises correctly after the training. Participants also showed high enthusiasm and motivation to continue practicing independently at home. These findings indicate that the program effectively enhanced participants' knowledge and balance exercise skills and has the potential to support fall prevention while improving independence and quality of life among older adults.

Keywords: *Elderly, Body Balance, Fall Risk, Balance Training.*

ABSTRAK

Penurunan kekuatan otot, koordinasi gerak, dan keseimbangan tubuh akibat proses penuaan meningkatkan risiko jatuh pada lansia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam melakukan latihan keseimbangan sebagai upaya pencegahan risiko jatuh. Kegiatan dilaksanakan melalui penyuluhan kesehatan dan pelatihan latihan keseimbangan yang melibatkan 30 lansia. Materi mencakup faktor risiko jatuh, pentingnya aktivitas fisik, serta latihan keseimbangan statis dan dinamis yang dipandu oleh fisioterapis. Evaluasi dilakukan menggunakan *pre-test*, *post-test*, dan observasi keterampilan peserta. Hasil menunjukkan rata-rata nilai pengetahuan meningkat dari 61,3 menjadi 84,7, sebanyak 25 peserta (83,3%) mengalami peningkatan pengetahuan, dan 26 peserta (86,7%) mampu mempraktikkan latihan keseimbangan dengan teknik yang benar. Selain itu, peserta menunjukkan antusiasme dan motivasi untuk melanjutkan latihan secara mandiri. Kegiatan ini efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia serta berpotensi mendukung upaya promotif dan preventif dalam menurunkan risiko jatuh dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kata Kunci: Lansia, Keseimbangan Tubuh, Risiko Jatuh, Latihan Keseimbangan.

Received: 6/4/2026/ Accepted: 6/17/2026 / Online: 6/25/2026

PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan kesehatan yang ditandai dengan meningkatnya angka harapan hidup. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), Indonesia telah memasuki era *ageing population* dengan proporsi penduduk lansia mencapai sekitar 12% dari total penduduk atau sekitar 32,57 juta jiwa pada tahun 2024. Seiring dengan meningkatnya jumlah lansia, berbagai masalah kesehatan akibat proses penuaan juga semakin meningkat, salah satunya adalah kejadian jatuh. Jatuh merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia, dengan prevalensi berkisar antara 28–35% pada individu berusia di atas 65 tahun dan meningkat hingga 32–42% pada usia di atas 70 tahun. Kondisi ini dapat menyebabkan cedera, penurunan mobilitas, hilangnya kemandirian, bahkan meningkatkan risiko kematian. Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif melalui edukasi serta latihan keseimbangan menjadi penting untuk menurunkan risiko jatuh dan meningkatkan kualitas hidup lansia (CDC, 2024).

Bertambahnya usia juga diikuti oleh berbagai perubahan fisiologis yang memengaruhi fungsi tubuh, seperti penurunan kekuatan otot, fleksibilitas, koordinasi gerak, serta kemampuan menjaga keseimbangan (AGS & BGS, 2021). Penurunan kemampuan keseimbangan merupakan salah satu masalah yang sering ditemukan pada lansia dan dapat meningkatkan risiko terjadinya jatuh (Sherrington *et al.*, 2020). Jatuh pada lansia dapat menyebabkan cedera, patah tulang, penurunan mobilitas, ketergantungan dalam aktivitas sehari-hari, hingga menurunkan kualitas hidup (WHO, 2022). Selain dampak fisik, kejadian jatuh juga dapat menimbulkan ketakutan untuk beraktivitas sehingga mempercepat penurunan fungsi tubuh dan meningkatkan risiko disabilitas (WHO, 2021). Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif untuk mengurangi risiko jatuh pada lansia (Qadriyah *et al.*, 2024).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui sosialisasi dan pelatihan keseimbangan tubuh. Edukasi mengenai faktor risiko jatuh serta latihan keseimbangan yang dilakukan secara rutin dapat membantu meningkatkan kemampuan postural, koordinasi gerak, dan kepercayaan diri lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Widyantari *et al.*, 2024). Peran fisioterapi sangat penting dalam memberikan edukasi dan latihan yang sesuai dengan kondisi lansia sehingga dapat mendukung terciptanya lansia yang sehat, mandiri, dan produktif (Widodo *et al.*, 2023).

Masalah yang ingin dipecahkan

Berdasarkan hasil observasi, masih banyak lansia yang memiliki pengetahuan terbatas mengenai faktor risiko jatuh dan pentingnya menjaga keseimbangan tubuh. Selain itu, sebagian besar lansia belum pernah mendapatkan pelatihan keseimbangan yang terstruktur dan berkelanjutan. Kondisi tersebut menyebabkan meningkatnya risiko gangguan keseimbangan dan kejadian jatuh yang dapat berdampak pada kesehatan, kemandirian, serta kualitas hidup lansia. Permasalahan yang menjadi fokus dalam kegiatan ini adalah rendahnya pengetahuan lansia mengenai pencegahan jatuh serta menurunnya kemampuan keseimbangan tubuh yang dapat meningkatkan risiko cedera dan keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Solusi dan Target

Sebagai upaya mengatasi permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menyelenggarakan program sosialisasi dan pelatihan keseimbangan tubuh bagi lansia. Kegiatan dilaksanakan melalui penyuluhan mengenai proses penuaan, faktor risiko jatuh, pentingnya

aktivitas fisik, serta demonstrasi dan praktik langsung latihan keseimbangan statis dan dinamis yang aman dan mudah dilakukan secara mandiri di rumah. Pelatihan dilaksanakan dengan pendampingan fisioterapis sehingga peserta dapat memahami sekaligus mempraktikkan teknik latihan dengan benar. Selain itu, peserta diberikan media edukasi sebagai panduan untuk melanjutkan latihan secara mandiri setelah kegiatan selesai.

Target yang ingin dicapai adalah meningkatnya pengetahuan lansia mengenai faktor risiko jatuh dan upaya pencegahannya, meningkatnya kemampuan peserta dalam melakukan latihan keseimbangan statis dan dinamis dengan teknik yang benar, serta terbentuknya kebiasaan melakukan latihan keseimbangan secara rutin sebagai upaya pencegahan risiko jatuh. Melalui kegiatan ini diharapkan kesehatan, kemandirian, dan kualitas hidup lansia dapat meningkat sehingga mereka mampu menjalankan aktivitas sehari-hari secara lebih aman, mandiri, dan produktif.

MATERI DAN METODE

Lokasi dan waktu

Desa Simpang Empat Sungai Baru merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Jorong, Kabupaten Tanah Laut, Provinsi Kalimantan Selatan, Indonesia. Desa ini merupakan hasil pemekaran dari Desa Asam-Asam berdasarkan Peraturan Daerah Kabupaten Tanah Laut. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada komunitas masyarakat setempat dengan mempertimbangkan karakteristik wilayah yang relevan dan dapat memengaruhi kondisi kesehatan masyarakat, khususnya terkait peningkatan pengetahuan dan kesadaran terkait keseimbangan tubuh pada lansia untuk pencegahan resiko jatuh. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 12 Mei 2026 dan berlangsung selama satu hari.

Khalayak sasaran

Sasaran kegiatan ini adalah 30 orang lansia berusia 60 tahun ke atas yang berdomisili di wilayah pelaksanaan kegiatan. Peserta dipilih karena kelompok lansia merupakan populasi yang rentan mengalami penurunan kekuatan otot, koordinasi gerak, dan keseimbangan tubuh akibat proses penuaan sehingga memiliki risiko lebih tinggi mengalami kejadian jatuh. Keterlibatan para lansia dalam kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan mereka dalam melakukan latihan keseimbangan secara mandiri sebagai upaya pencegahan risiko jatuh. Melalui penyuluhan kesehatan dan pelatihan keseimbangan yang dilakukan secara terstruktur dan berkesinambungan, peserta diharapkan mampu menerapkan latihan secara rutin dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat meningkatkan kesehatan, mempertahankan kemandirian, serta meningkatkan kualitas hidup pada usia lanjut.

Metode / pendekatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif yang melibatkan peserta secara aktif selama proses pembelajaran dan pelatihan. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap persiapan yang meliputi koordinasi dengan pihak mitra, identifikasi jumlah peserta, serta penyusunan materi edukasi dan instrumen evaluasi. Selanjutnya dilakukan tahap sosialisasi melalui penyampaian materi mengenai proses penuaan, faktor risiko jatuh, dampak jatuh pada lansia, serta pentingnya aktivitas fisik dan latihan keseimbangan dalam menjaga kesehatan dan kemandirian. Tahap berikutnya berupa pelatihan keseimbangan tubuh yang diawali

dengan demonstrasi latihan oleh fisioterapis, kemudian dilanjutkan dengan praktik langsung peserta secara bertahap dengan pendampingan. Latihan yang diberikan meliputi *standing balance*, *tandem standing*, *tandem walking*, *single leg standing* dengan bantuan, *sit to stand*, *heel raise*, dan *marching in place*. Pada tahap akhir dilakukan evaluasi melalui observasi kemampuan peserta dalam melakukan latihan keseimbangan untuk menilai pemahaman dan keterampilan yang telah diperoleh. Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi leaflet edukasi, lembar kuesioner, alat tulis, kursi, stopwatch, serta lembar observasi keseimbangan.

Metode evaluasi dan Indikator keberhasilan

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta mengenai faktor risiko jatuh, pentingnya aktivitas fisik, dan latihan keseimbangan, serta melalui observasi keterampilan peserta dalam mempraktikkan latihan keseimbangan yang diberikan. Data hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif menggunakan persentase dan rata-rata peningkatan skor pengetahuan serta kemampuan peserta dalam melakukan latihan secara mandiri dengan teknik yang benar. Indikator keberhasilan kegiatan meliputi: (1) tingkat kehadiran peserta minimal 80% dari jumlah sasaran, (2) minimal 75% peserta menunjukkan peningkatan skor pengetahuan berdasarkan hasil *post-test* dibandingkan *pre-test*, (3) minimal 80% peserta mampu mempraktikkan latihan keseimbangan statis dan dinamis dengan teknik yang benar berdasarkan lembar observasi, dan (4) peserta memahami pentingnya pencegahan risiko jatuh serta menunjukkan motivasi untuk melakukan latihan keseimbangan secara rutin di rumah. Keberhasilan kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran lansia dalam menjaga keseimbangan tubuh sehingga mampu mengurangi risiko jatuh, meningkatkan kemandirian, serta menunjang kualitas hidup yang lebih baik pada usia lanjut.

REALISASI KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan/Realisasi Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan melibatkan 30 peserta yang merupakan lansia berusia 60 tahun ke atas di wilayah pelaksanaan kegiatan. Sebelum kegiatan dimulai, peserta melakukan registrasi untuk pendataan dan penyusunan daftar hadir. Data registrasi digunakan sebagai dasar dokumentasi serta evaluasi pelaksanaan program.

Setelah proses registrasi, peserta mengisi kuesioner *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai keseimbangan tubuh dan pencegahan risiko jatuh. Hasil *pre-test* menjadi dasar dalam penyampaian materi sekaligus sebagai pembanding untuk mengevaluasi efektivitas kegiatan pada akhir pelaksanaan.

Kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan mengenai pentingnya menjaga keseimbangan tubuh pada lansia. Materi yang disampaikan meliputi pengertian keseimbangan tubuh, faktor-faktor yang memengaruhi keseimbangan pada lansia, dampak gangguan keseimbangan, faktor risiko jatuh, serta upaya pencegahan jatuh dalam aktivitas sehari-hari. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif melalui ceramah, diskusi, dan tanya jawab sehingga peserta dapat berpartisipasi aktif dalam berbagi pengalaman maupun menyampaikan pertanyaan terkait kondisi yang mereka alami.



Sumber: Dokumentasi Tim Pelaksana (2026)

Gambar 1. Registrasi peserta kegiatan

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan latihan keseimbangan yang dipandu oleh fisioterapis melalui metode demonstrasi dan praktik langsung. Peserta diberikan contoh gerakan terlebih dahulu, kemudian mempraktikkannya secara bertahap dengan pendampingan tim pelaksana untuk memastikan setiap gerakan dilakukan dengan benar dan aman. Jenis latihan yang diberikan meliputi *standing balance*, *tandem standing*, *tandem walking*, *single leg standing* dengan bantuan, *sit to stand*, *heel raise*, dan *marching in place*. Latihan disesuaikan dengan kondisi fisik peserta sehingga dapat dilakukan secara aman dan nyaman.



Sumber: Dokumentasi Tim Pelaksana (2026)

Gambar 2. Pemberian materi kepada peserta

Selama sesi praktik, peserta terlihat antusias mengikuti setiap tahapan latihan. Fasilitator memberikan koreksi terhadap posisi tubuh, keseimbangan, dan teknik gerakan apabila ditemukan kesalahan, sehingga peserta memperoleh pengalaman belajar yang lebih optimal. Selain meningkatkan keterampilan, pendampingan secara langsung juga bertujuan menumbuhkan kepercayaan diri peserta dalam melakukan latihan secara mandiri.

Pada akhir kegiatan, peserta mengisi kuesioner *post-test* dan mengikuti observasi keterampilan untuk menilai pemahaman serta kemampuan peserta setelah memperoleh edukasi dan pelatihan.

Seluruh rangkaian kegiatan berlangsung dengan lancar dan mendapat respons positif dari peserta. Antusiasme peserta selama mengikuti penyuluhan, diskusi, maupun praktik menunjukkan bahwa kegiatan ini sesuai dengan kebutuhan lansia dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan latihan keseimbangan sebagai upaya pencegahan risiko jatuh.

Pembahasan dan evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan untuk mengukur tingkat ketercapaian tujuan program, yaitu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam melakukan latihan keseimbangan sebagai upaya pencegahan risiko jatuh. Evaluasi dilaksanakan menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta, serta observasi langsung untuk menilai keterampilan peserta dalam mempraktikkan latihan keseimbangan setelah mengikuti pelatihan.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Pengetahuan dan Keterampilan Peserta

Indikator	Hasil
Jumlah peserta	30 orang
Rata-rata nilai <i>pre-test</i>	61,3
Rata-rata nilai <i>post-test</i>	84,7
Peserta yang mengalami peningkatan nilai	25 orang (83,3%)
Peserta mampu mempraktikkan latihan dengan teknik yang benar	26 orang (86,7%)

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan penyuluhan dan pelatihan. Rata-rata nilai pengetahuan meningkat dari 61,3 pada saat *pre-test* menjadi 84,7 pada *post-test*. Sebanyak 25 peserta (83,3%) mengalami peningkatan nilai setelah memperoleh edukasi mengenai keseimbangan tubuh, faktor risiko jatuh, serta upaya pencegahannya. Hasil tersebut menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang dipadukan dengan diskusi interaktif mampu meningkatkan pemahaman lansia mengenai pentingnya menjaga keseimbangan tubuh dalam aktivitas sehari-hari.

Selain peningkatan pengetahuan, hasil observasi menunjukkan bahwa 26 peserta (86,7%) mampu mempraktikkan latihan keseimbangan statis dan dinamis dengan teknik yang benar setelah mendapatkan demonstrasi dan pendampingan dari fisioterapis. Kemampuan tersebut terlihat pada pelaksanaan latihan *standing balance*, *tandem standing*, *tandem walking*, *single leg standing*, *sit to stand*, *heel raise*, dan *marching in place*. Pendampingan secara langsung selama praktik membantu peserta memahami posisi tubuh, teknik gerakan, serta aspek keamanan sehingga latihan dapat dilakukan dengan lebih benar dan percaya diri.

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta menunjukkan bahwa kombinasi edukasi kesehatan dan praktik langsung merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kapasitas lansia untuk melakukan latihan keseimbangan secara mandiri. Hasil ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa latihan keseimbangan yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan stabilitas postur, mempertahankan kemampuan fungsional, serta menurunkan risiko jatuh pada lansia. Tingginya partisipasi peserta selama kegiatan juga menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang bersifat partisipatif mampu meningkatkan motivasi lansia untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Selain memberikan manfaat pada aspek pengetahuan dan keterampilan, kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran peserta mengenai pentingnya melakukan latihan keseimbangan secara rutin sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan di usia lanjut. Sebagian besar peserta menyampaikan keinginan untuk melanjutkan latihan secara mandiri di rumah dan berharap kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara berkala. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian tidak hanya memberikan dampak jangka pendek berupa peningkatan pengetahuan, tetapi juga berpotensi mendorong perubahan perilaku kesehatan yang lebih berkelanjutan.

SIMPULAN

Kegiatan sosialisasi dan pelatihan keseimbangan tubuh pada lansia berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam upaya pencegahan risiko jatuh. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai pengetahuan dari 61,3 pada *pre-test* menjadi 84,7 pada *post-test*, serta 26 peserta (86,7%) mampu mempraktikkan latihan keseimbangan dengan teknik yang benar setelah mengikuti pelatihan. Temuan ini menunjukkan bahwa kombinasi edukasi kesehatan dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan pemahaman serta kemampuan lansia untuk melakukan latihan keseimbangan secara mandiri. Kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan melalui Posyandu Lansia atau program kesehatan masyarakat dengan melibatkan tenaga kesehatan dan keluarga agar dapat mendukung upaya promotif dan preventif, serta meningkatkan kesehatan, kemandirian, dan kualitas hidup lansia.

Saran

Berdasarkan hasil kegiatan, program sosialisasi dan pelatihan keseimbangan tubuh pada lansia perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dan diintegrasikan dengan kegiatan Posyandu Lansia sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan lansia. Keterlibatan kader kesehatan dan keluarga juga perlu ditingkatkan untuk mendukung pelaksanaan latihan keseimbangan secara rutin, memantau kepatuhan peserta, serta memberikan motivasi kepada lansia dalam menerapkan latihan secara mandiri di rumah. Selain itu, kolaborasi antara tenaga kesehatan, pemerintah setempat, dan masyarakat perlu diperkuat untuk mengembangkan program berbasis komunitas yang berkesinambungan sehingga manfaat kegiatan dapat menjangkau lebih banyak lansia dan berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan, kemandirian, dan kualitas hidup mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Sosialisasi dan Pelatihan Keseimbangan Tubuh pada Lansia". Ucapan terima kasih disampaikan kepada WPR Group dan Politeknik Kesehatan Borneo Citra Medika atas kerja sama, dukungan, dan partisipasinya dalam menyukseskan kegiatan ini. Terima kasih juga kepada Puskesmas beserta seluruh jajaran yang telah memberikan izin, fasilitas, serta dukungan selama proses persiapan hingga pelaksanaan kegiatan berlangsung.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh anggota tim pelaksana yang telah bekerja sama dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan. Selain itu, penulis turut mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu atas segala bantuan, dukungan, dan kontribusi yang telah diberikan. Semoga segala bantuan dan

kerja sama yang telah terjalin mendapatkan balasan yang baik dan menjadi manfaat bagi peningkatan kesehatan serta kualitas hidup lansia di masyarakat.

REFERENSI

- American Geriatrics Society & British Geriatrics Society. (2021). *Guideline for the prevention of falls in older persons*. *Journal of the American Geriatrics Society*.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2024). *Older adult fall prevention*. <https://www.cdc.gov/falls>
- Qadriyah, E. L., Berek, P. A. L., & Nabuasa, E. (2024). Latihan keseimbangan dalam pencegahan jatuh pada lanjut usia: Literature review. *Kupang Journal of Nursing*, 6(1), 1–10.
- Sherrington, C., Fairhall, N. J., Wallbank, G. K., Tiedemann, A., Michaleff, Z. A., Howard, K., Clemson, L., Hopewell, S., & Lamb, S. E. (2020). Exercise for preventing falls in older people living in the community. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2020(1), CD012424. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012424.pub2>
- World Health Organization. (2021). *Step safely: Strategies for preventing and managing falls across the life-course*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2022). *Ageing and health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Widyantari, D. P. R., Adiputra, L. M. I. S. H., & Wahyuni, N. (2024). Studi perbandingan Otago Exercise dan Star Excursion Balance Exercise dalam meningkatkan keseimbangan dinamis lansia. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 12(2), 45–53.
- Widodo, T. N. C., Sumarni, S., & Hidayat, A. (2023). Edukasi program latihan keseimbangan pada masyarakat lansia untuk menurunkan risiko jatuh. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 7(1), 12–18.

DECLARATIONS

Funding

Tidak ada informasi mengenai sumber pendanaan kegiatan ini.

Conflicts of interest/ Competing interests:

The authors have no conflicts of interest to declare that are relevant to the content of this article.

Data, Materials and/or Code Availability:

Data sharing is not applicable to this article as no new data were created or analyzed in this study.

Additional information

Publisher's note Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia Jakarta Jakarta remains neutral with regard to jurisdictional claims in published maps and institutional affiliations.

Rights and permissions

Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons license, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this

article are included in the article's Creative Commons license, unless indicated otherwise in a credit line to the material. If material is not included in the article's Creative Commons license and your intended use is not permitted by statutory regulation or exceeds the permitted use, you will need to obtain permission directly from the copyright holder. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>.

