

Hubungan Antara Keseimbangan Dinamis Dengan Tingkat Kepercayaan Diri Lansia Dalam Aktivitas Sehari-Hari

Bisma Pracanda¹, Riska Risty Wardhani², Indriani³

^{1,2,3} Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email: bismaprcnd14@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Penuaan menyebabkan penurunan fungsi fisiologis yang dapat memengaruhi keseimbangan dinamis dan kepercayaan diri lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Gangguan keseimbangan dapat meningkatkan risiko jatuh dan menyebabkan lansia merasa kurang yakin dalam beraktivitas. **Tujuan:** Mengetahui hubungan antara keseimbangan dinamis dengan tingkat kepercayaan diri lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif observasional analitik dengan desain studi *cross-sectional*. Sampel penelitian sebanyak 110 responden yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Keseimbangan dinamis diukur menggunakan *Tinetti Performance Oriented Mobility Assessment (POMA/Tinetti)*, sedangkan tingkat kepercayaan diri diukur menggunakan *Activities-specific Balance Confidence (ABC) Scale*. Analisis data menggunakan uji korelasi Spearman. **Hasil:** Mayoritas responden memiliki keseimbangan dinamis dengan risiko jatuh rendah (56,4%) dan tingkat kepercayaan diri sangat percaya diri (65,5%). Hasil uji Spearman menunjukkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan $r = 0,553$, menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan sedang. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan signifikan antara keseimbangan dinamis dan kepercayaan diri lansia dalam aktivitas sehari-hari. Semakin baik keseimbangan dinamis, semakin tinggi kepercayaan diri lansia. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel dan wilayah penelitian yang lebih luas serta menambahkan variabel lain yang relevan.

Kata kunci: Keseimbangan dinamis, kepercayaan diri, lansia, aktivitas sehari-hari, Tinetti, ABC Scale.

Abstract

Background: Aging is associated with a decline in physiological functions that may affect dynamic balance and balance confidence among older adults in performing daily activities. Impaired balance may increase the risk of falls and cause older adults to feel less confident when performing daily activities. **Objective:** To determine the relationship between dynamic balance and the level of balance confidence among older adults in performing daily activities. **Methods:** This study employed a quantitative observational analytic design with a cross-sectional approach. A total of 110 older adults were recruited using purposive sampling. Dynamic balance was assessed using the *Tinetti Performance-Oriented Mobility Assessment (POMA/Tinetti)*, while balance confidence was measured using the *Activities-specific Balance Confidence (ABC) Scale*. Data were analyzed using the Spearman correlation test. **Results:** The majority of respondents had dynamic balance with a low risk of falls (56.4%) and a very high level of balance confidence (65.5%). The Spearman correlation test showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$) with a correlation coefficient (r) of 0.553, indicating a moderate positive relationship. **Conclusion:** There was a significant relationship between dynamic balance and balance confidence among older adults in performing daily activities. Better dynamic balance was associated with higher levels of balance confidence. Future studies are recommended to involve larger sample sizes and broader study areas and to include other relevant variables.

Keywords: Dynamic balance, balance confidence, older adults, daily activities, Tinetti, ABC Scale.

1. PENDAHULUAN

Penuaan merupakan proses alami yang diiringi penurunan fungsi fisiologis secara bertahap, dan populasi lansia terus meningkat baik secara global maupun nasional. World Health Organization memperkirakan jumlah penduduk lanjut usia di dunia akan mencapai sekitar 1,2 miliar jiwa pada tahun 2025 dan meningkat menjadi sekitar 2 miliar jiwa pada tahun 2050, dengan sebagian besar berada di negara berkembang termasuk Indonesia [1]. Jumlah lansia di Indonesia meningkat signifikan dari 23,66 juta jiwa (9,03%) pada tahun 2020 menjadi sekitar 33,69 juta jiwa pada tahun 2025, dan Daerah Istimewa Yogyakarta tercatat sebagai provinsi

dengan prevalensi lansia tertinggi di Indonesia yaitu 16,28%, jauh melampaui rata-rata nasional.

Bertambahnya usia menyebabkan penurunan kekuatan otot, elastisitas, fleksibilitas, kecepatan gerak, serta waktu reaksi, sehingga kemampuan keseimbangan tubuh menurun dan risiko jatuh, cedera kepala, maupun cedera muskuloskeletal meningkat [2]. Data Riset Kesehatan Dasar menunjukkan sekitar 67,1% lansia berusia 65-74 tahun di Indonesia pernah mengalami kejadian jatuh [3], dan penurunan fungsi fisiologis tubuh terutama pada aspek pengatur keseimbangan seperti kekuatan otot, postur, dan koordinasi menjadi penyebab utama meningkatnya risiko jatuh tersebut [4].

Gangguan keseimbangan pada lansia tidak hanya berdampak secara fisik, tetapi juga psikologis. Lansia yang mengalami gangguan keseimbangan cenderung merasa takut beraktivitas karena khawatir jatuh, kondisi yang dikenal sebagai *fear of falling*, yang dapat menurunkan tingkat aktivitas, membuat lansia menarik diri dari lingkungan sosial, dan pada akhirnya menurunkan kualitas hidup [5]. Penurunan kekuatan otot ekstremitas bawah serta fungsi vestibular, proprioseptif, dan visual yang saling terkait dalam menjaga keseimbangan turut memperburuk kondisi tersebut [6].

Keseimbangan dinamis didefinisikan sebagai kemampuan tubuh mempertahankan stabilitas postural ketika melakukan gerakan fungsional seperti berdiri, berjalan, dan berpindah posisi, yang sangat berkaitan dengan pelaksanaan aktivitas sehari-hari [7]. Bertambahnya usia menyebabkan perubahan kontrol tubuh dalam mempertahankan stabilitas, terutama pada arah mediolateral, sehingga lansia cenderung mengalami penurunan keseimbangan dinamis serta mengubah strategi berjalan untuk mempertahankan stabilitas [8].

Kepercayaan diri terhadap keseimbangan (*balance confidence*) didefinisikan sebagai tingkat keyakinan lansia dalam mempertahankan keseimbangan tubuh saat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa kehilangan keseimbangan atau jatuh [9]. *Balance confidence* berperan penting dalam kemandirian lansia; lansia dengan *balance confidence* yang baik cenderung lebih mampu dan berani melakukan aktivitas mobilitas, perawatan diri, serta partisipasi sosial, sedangkan lansia dengan kepercayaan diri rendah cenderung membatasi aktivitasnya karena merasa tidak aman [10]. Secara global, prevalensi rendahnya kepercayaan diri lansia terhadap keseimbangan yang direpresentasikan melalui *fear of falling* dilaporkan mencapai 49,6% berdasarkan *systematic review* dan *meta-analysis* terhadap 153 studi di 38 negara dengan total 200.033 lansia [11]. Di Indonesia, penelitian menggunakan *Activities-specific Balance Confidence (ABC) Scale* pada lansia di Pulau Jawa menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang bervariasi menurut jenis aktivitas, dengan skor tinggi pada aktivitas sederhana namun skor rendah pada aktivitas keseimbangan dinamis yang lebih kompleks [9].

Berdasarkan uraian tersebut, keseimbangan dinamis dan kepercayaan diri lansia dalam beraktivitas sehari-hari merupakan dua aspek yang secara teoretis saling berkaitan, namun penelitian yang secara khusus menguji hubungan keduanya pada lansia di komunitas di Indonesia, khususnya pada peserta program kebugaran lansia, masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan dinamis dengan tingkat kepercayaan diri lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari pada lansia peserta Program Simbah Bugar di wilayah kerja Puskesmas Sanden, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif observasional analitik dengan desain *cross-sectional*, yang bertujuan mengetahui ada atau tidaknya hubungan serta kekuatan hubungan antar variabel. Variabel independen dalam penelitian ini adalah keseimbangan

dinamis, usia, jenis kelamin, dan indeks massa tubuh (IMT), sedangkan variabel dependen adalah tingkat kepercayaan diri lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Populasi penelitian adalah lansia peserta Program Simbah Bugar di wilayah kerja Puskesmas Sanden, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Sampel penelitian berjumlah 110 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi: usia

≥60 tahun, mampu berkomunikasi dengan baik, mampu berdiri dan berjalan dengan atau tanpa alat bantu, serta bersedia menjadi responden penelitian. Pengambilan data dilaksanakan pada 20 Juni 2026.

Keseimbangan dinamis diukur menggunakan instrumen Tinetti Performance Oriented Mobility Assessment (POMA/Tinetti) dengan rentang skor 0-28, yang dikategorikan menjadi risiko tinggi (<19), risiko sedang (19-24), dan risiko rendah (25-28). Tingkat kepercayaan diri lansia diukur menggunakan Activities-specific Balance Confidence (ABC) Scale yang dikategorikan menjadi tidak percaya diri, kurang percaya diri, dan sangat percaya diri. Indeks massa tubuh dihitung menggunakan hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan dengan timbangan dan microtoise.

Data yang telah terkumpul diolah melalui tahapan editing, coding, entry, cleaning, dan tabulating, kemudian dianalisis secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden. Uji normalitas data menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov karena jumlah sampel lebih dari 50 responden. Hasil uji normalitas menunjukkan data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$) sehingga analisis hubungan antar variabel dilanjutkan menggunakan uji korelasi Spearman Rank, dengan hubungan dinyatakan signifikan apabila nilai $p < 0,05$. Interpretasi kekuatan korelasi menggunakan kategori: 0,00-0,19 sangat lemah; 0,20-0,39 lemah; 0,40-0,59 sedang; 0,60-0,79 kuat; dan 0,80-1,00 sangat kuat [12]. Penelitian ini telah memperhatikan aspek etika penelitian, termasuk persetujuan (informed consent) dari seluruh responden.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 110 responden lansia peserta Program Simbah Bugar di wilayah kerja Puskesmas Sanden, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta, yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi penelitian.

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
60-69 tahun	66	60,0
70-79 tahun	36	32,7
≥80 tahun	8	7,3
Total	110	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 60-69 tahun, yaitu sebanyak 66 orang (60,0%).

Dominasi kelompok usia young-old (60-69 tahun) tersebut sejalan dengan teori bahwa proses menua menyebabkan penurunan fungsi fisiologis secara bertahap seiring bertambahnya usia, sehingga semakin tua usia seseorang maka semakin besar pula penurunan kekuatan otot, fleksibilitas, dan kontrol postural yang berdampak pada keseimbangan tubuh [1]. Kelompok usia yang lebih muda (60-69 tahun) pada umumnya masih memiliki kemampuan fungsional

dan keseimbangan yang relatif lebih baik dibandingkan kelompok usia yang lebih tua, karena penurunan kemampuan keseimbangan, kecepatan berjalan, dan fungsi fisik lansia terjadi secara progresif seiring bertambahnya usia [13].

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Laki-laki	14	12,7
Perempuan	96	87,3
Total	110	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 96 orang (87,3%).

Dominasi responden perempuan tersebut sejalan dengan pola partisipasi pada program kebugaran lansia berbasis komunitas di Indonesia, di mana lansia perempuan cenderung lebih aktif mengikuti kegiatan kesehatan kelompok dibandingkan laki-laki. Secara teori, perempuan pascamenopause mengalami penurunan kadar hormon estrogen yang berperan dalam menjaga kepadatan tulang dan kekuatan otot, sehingga perempuan lansia secara umum lebih berisiko mengalami penurunan kekuatan otot, gangguan keseimbangan, dan fear of falling dibandingkan laki-laki pada usia yang sama [14], [15].

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)

IMT	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Underweight	1	0,9
Normal	51	46,4
Overweight	29	26,4
Obese	29	26,4
Total	110	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki IMT kategori normal, yaitu sebanyak 51 orang (46,4%).

Dominasi IMT normal turut mendukung terjaganya kemampuan keseimbangan dan fungsi gerak, karena peningkatan IMT pada kategori overweight dan obesitas dapat menggeser pusat gravitasi tubuh, membebani sendi penopang, dan menurunkan kontrol postural, sehingga IMT yang berlebih berhubungan dengan menurunnya kemampuan keseimbangan statis maupun dinamis pada lansia [16].

Tabel 4. Distribusi Keseimbangan Dinamis (Tinetti) dan Kepercayaan Diri (ABC Scale)

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Keseimbangan Dinamis (Tinetti)	Risiko Tinggi	8	7,3
	Risiko Sedang	27	24,5
	Risiko Rendah	75	68,2
Kepercayaan Diri (ABC Scale)	Kurang Percaya Diri	38	34,5
	Sangat Percaya Diri	72	65,5

Berdasarkan Tabel 4, mayoritas responden memiliki keseimbangan dinamis dengan kategori risiko jatuh rendah (68,2%) dan tingkat kepercayaan diri yang sangat percaya diri (65,5%). Hasil ini diduga dipengaruhi oleh keikutsertaan responden secara rutin dalam Program Simbah Bugar, karena aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan

kekuatan otot ekstremitas bawah, koordinasi gerak, dan kontrol postural sehingga keseimbangan dinamis tetap terjaga [17]. Kemampuan menjaga keseimbangan yang baik tersebut turut memberikan rasa aman dan meningkatkan keyakinan lansia untuk beraktivitas secara mandiri tanpa rasa takut jatuh, sejalan dengan temuan bahwa lansia dengan balance confidence tinggi memiliki kemampuan mobilitas, keseimbangan, dan kekuatan otot yang lebih baik [9].

Uji Normalitas

Tabel 6 Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov*

Variabel	p-value
Usia	0.000
Jenis Kelamin	0.000
Indeks Massa Tubuh	0.000
Keseimbangan Dinamis	0.000
Kepercayaan Diri	0.000

Berdasarkan Tabel 6, hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa variabel keseimbangan dinamis memiliki nilai p-value = 0,000 dan variabel kepercayaan diri juga memiliki nilai p-value = 0,000. Karena nilai p-value < 0,05, maka kelima variabel tersebut tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, analisis statistik yang digunakan untuk menguji hubungan antara variabel usia, jenis kelamin, indeks massa tubuh, keseimbangan dinamis, dan kepercayaan diri adalah uji *nonparametric* menggunakan uji *spearman test* yaitu sesuai dengan karakteristik data yang tidak berdistribusi normal.

Hubungan Usia, Jenis Kelamin, dan IMT dengan Kepercayaan Diri Lansia

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Spearman Usia, Jenis Kelamin, dan IMT terhadap Kepercayaan Diri

Variabel	p-value	r	Interpretasi
Usia	0,000	-0,534	Sedang, negatif
Jenis Kelamin	0,922	0,009	Tidak signifikan
Indeks Massa Tubuh	0,100	0,157	Tidak signifikan

Hasil uji korelasi Spearman pada Tabel 5 menunjukkan bahwa usia berhubungan signifikan dengan kepercayaan diri lansia ($p < 0,001$; $r = -0,534$) dengan arah negatif, sedangkan jenis kelamin ($p = 0,922$; $r = 0,009$) dan indeks massa tubuh ($p = 0,100$; $r = 0,157$) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kepercayaan diri lansia.

Hubungan negatif antara usia dan kepercayaan diri tersebut menunjukkan bahwa semakin bertambah usia, semakin rendah kepercayaan diri lansia dalam beraktivitas sehari-hari. Secara teori, hal ini terjadi karena bertambahnya usia menyebabkan penurunan progresif pada kekuatan otot, kecepatan reaksi, dan kontrol keseimbangan tubuh [1], sehingga lansia yang lebih tua cenderung memiliki lebih banyak pengalaman jatuh atau hampir jatuh yang memicu timbulnya fear of falling dan pada akhirnya menurunkan keyakinan diri lansia untuk beraktivitas secara mandiri [11]. Penurunan kemampuan mobilitas fungsional akibat proses menua juga dilaporkan berhubungan dengan menurunnya balance confidence pada lansia di Indonesia, karena keterbatasan fisik membuat lansia menjadi lebih berhati-hati dan cenderung membatasi aktivitasnya [9].

Tidak adanya hubungan signifikan antara jenis kelamin dengan kepercayaan diri pada penelitian ini sejalan dengan penelitian pada lansia di Indonesia yang juga tidak menemukan hubungan signifikan antara jenis kelamin dengan balance confidence [9]. Secara teori, meskipun perempuan lansia secara umum lebih berisiko mengalami penurunan kekuatan otot dan fear of falling akibat penurunan kadar hormon estrogen pascamenopause [14], [15], tingkat kepercayaan diri lansia dalam beraktivitas lebih banyak dibentuk oleh pengalaman pribadi dalam menjaga keseimbangan, kondisi kesehatan, dan tingkat aktivitas fisik individu, sehingga jenis kelamin semata tidak selalu menjadi faktor penentu utama tinggi rendahnya kepercayaan diri lansia.

Tidak adanya hubungan signifikan antara IMT dengan kepercayaan diri pada penelitian ini sejalan dengan penelitian di Korea yang menunjukkan bahwa obesitas berdasarkan IMT tidak berhubungan signifikan dengan kepercayaan diri lansia saat beraktivitas sehari-hari [16], serta penelitian di Indonesia yang menunjukkan IMT tidak berhubungan signifikan dengan status fungsional lansia karena IMT tidak dapat membedakan proporsi massa lemak dan massa otot tubuh [18]. Secara teori, kepercayaan diri lansia dalam menjaga keseimbangan lebih banyak dipengaruhi oleh kualitas fungsi neuromuskular, seperti kekuatan otot dan kontrol postural, dibandingkan oleh berat badan semata, sehingga lansia dengan IMT berlebih namun massa otot yang masih terlatih dapat tetap memiliki kepercayaan diri yang baik dalam beraktivitas.

Hubungan Keseimbangan Dinamis dengan Kepercayaan Diri Lansia

Tabel 6. Tabulasi Silang dan Hasil Uji Korelasi Spearman Keseimbangan Dinamis dengan Kepercayaan Diri

Keseimbangan Dinamis	Kurang Percaya Diri n (%)	Sangat Percaya Diri n (%)	Total n (%)
Risiko Tinggi	8 (7,3)	0 (0,0)	8 (7,3)
Risiko Sedang	16 (14,5)	10 (9,1)	27 (24,5)
Risiko Rendah	13 (11,8)	62 (56,4)	75 (68,2)
Total	38 (34,5)	72 (65,5)	110 (100)

$$p = 0,000; r = 0,553$$

Hasil uji korelasi Spearman pada Tabel 6 menunjukkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) dengan koefisien korelasi $r=0,553$, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara keseimbangan dinamis dengan kepercayaan diri lansia dengan kekuatan hubungan sedang dan arah positif. Artinya, semakin baik keseimbangan dinamis yang dimiliki responden, semakin tinggi pula tingkat kepercayaan dirinya dalam melakukan aktivitas sehari-hari, dan sebaliknya. Hasil ini sejalan dengan penelitian pada 391 lansia yang menunjukkan hubungan positif antara kemampuan keseimbangan dengan kepercayaan diri beraktivitas, dengan korelasi ABC-6 dan Berg Balance Scale sebesar $r=0,729$ ($p<0,001$) [19]. Penelitian lain juga melaporkan bahwa rendahnya balance confidence berkaitan dengan meningkatnya fear of falling yang menyebabkan lansia membatasi aktivitas sehari-hari sehingga menurunkan fungsi fisik dan kualitas hidup [20]. Penelitian pada lansia di Indonesia turut menjelaskan bahwa pengalaman berhasil mempertahankan keseimbangan saat beraktivitas dapat meningkatkan efikasi diri dan kepercayaan diri lansia, sedangkan pengalaman jatuh atau hampir jatuh dapat menimbulkan kecemasan yang menurunkan keyakinan lansia terhadap kemampuan tubuhnya sendiri [21].

Secara teori, hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui konsep bahwa kepercayaan diri terhadap keseimbangan (balance confidence) terbentuk dari pengalaman keberhasilan

seseorang dalam mempertahankan kestabilan tubuh saat bergerak. Semakin sering lansia berhasil mempertahankan keseimbangan tanpa jatuh saat beraktivitas, semakin kuat pula keyakinan dirinya terhadap kemampuan tubuhnya sendiri, sehingga kemampuan keseimbangan dinamis yang bersifat objektif dan kepercayaan diri yang bersifat subjektif saling memperkuat satu sama lain dalam suatu siklus umpan balik yang positif [9], [21]. Sebaliknya, penurunan keseimbangan dinamis akibat kelemahan otot, gangguan sistem vestibular, atau gangguan koordinasi gerak dapat memicu pengalaman jatuh atau hampir jatuh yang menimbulkan fear of falling, sehingga lansia cenderung membatasi aktivitas dan pada akhirnya semakin menurunkan kepercayaan dirinya dalam jangka panjang [11].

Lansia dengan kemampuan keseimbangan dinamis yang lebih baik cenderung memiliki keyakinan yang lebih tinggi untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara aman, sedangkan penurunan kemampuan keseimbangan berkaitan dengan rendahnya kepercayaan diri lansia dalam beraktivitas. Fungsi mobilitas, keseimbangan, dan kekuatan otot yang terjaga melalui keikutsertaan rutin dalam program latihan fisik seperti Simbah Bugar dapat menjadi salah satu strategi peningkatan kepercayaan diri sekaligus pencegahan risiko jatuh pada lansia di komunitas [22].

Keterbatasan penelitian ini adalah hanya menganalisis hubungan antara dua variabel utama, yaitu keseimbangan dinamis dan tingkat kepercayaan diri lansia, sehingga faktor lain yang berpotensi berpengaruh seperti riwayat jatuh, penyakit penyerta, tingkat aktivitas fisik, fungsi kognitif, dan dukungan keluarga belum dianalisis secara mendalam dalam penelitian ini.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada 110 lansia peserta Program Simbah Bugar di wilayah kerja Puskesmas Sanden, Kabupaten Bantul, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar lansia memiliki keseimbangan dinamis dengan risiko jatuh rendah dan tingkat kepercayaan diri yang sangat percaya diri dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Usia terbukti berhubungan signifikan dengan kepercayaan diri lansia dengan arah negatif, sedangkan jenis kelamin dan indeks massa tubuh tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Terdapat hubungan signifikan dengan kekuatan sedang dan arah positif antara keseimbangan dinamis dengan tingkat kepercayaan diri lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari, yang berarti semakin baik keseimbangan dinamis lansia maka semakin tinggi pula kepercayaan dirinya dalam beraktivitas. Fisioterapis dan tenaga kesehatan disarankan mengoptimalkan asesmen serta intervensi keseimbangan dinamis sebagai upaya meningkatkan kepercayaan diri dan kemandirian lansia, sementara penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel dan wilayah yang lebih luas serta menambahkan variabel lain yang relevan seperti riwayat jatuh, aktivitas fisik, dan fungsi kognitif.

5. DAFTAR PUSTAKA

- J. Wang, Y. Li, G. Y. Yang, and K. Jin, "Age-Related Dysfunction in Balance: A Comprehensive Review of Causes, Consequences, and Interventions," *Aging Dis.*, vol. 16, no. 2, pp. 714-737, 2025, doi: 10.14336/AD.2024.0124-1.
- C. Wang, X. Jiao, J. Liang, and A. Lu, "The impact of muscle mass, strength, and physical functioning on postural balance in older adults with sarcopenia," *Clinics*, vol. 80, 2025, doi: 10.1016/j.clinsp.2025.100784.
- Riskesdas, *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018.

- M. Revanza Ahmad, V. Fatmawati, and A. Ariyanto, "Faktor faktor yang mempengaruhi resiko jatuh pada lansia di PCA Pajangan, Yogyakarta," Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, 2024.
- M. Rustanti, "Hubungan Antara Keseimbangan Dan Kekuatan Otot Tungkai Pada Lansia Anggota Posyandu Lansia Di Desa Tohudan," *J. Nas. Fisioterapi (JURNAFISIO)*, vol. 1, no. 1, 2023.
- L. Mitsalina Erawati, S. Rahmanto, and E. Elsa Sucahyo, "Edukasi Pencegahan Jatuh Pada Lansia di Posyandu Aster Tunjungsekar Kota Malang," *J. Pengabd. Kpd. Masy. Nusantara (JPkMN)*, vol. 4, no. 4, 2023.
- L. Mitsalina Erawati, S. Rahmanto, and E. Elsa Sucahyo, "Deteksi Dini Gangguan Keseimbangan Dengan TUG Pada Lansia Di Posyandu Mayangsari Kota Malang," *J. Pengabd. Kpd. Masy. Nusantara (JPkMN)*, vol. 4, pp. 4357-4362, 2023, doi: 10.55338/jpkmn.v4i4.
- T. Yamaguchi and K. Masani, "Effects of age on dynamic balance measures and their correlation during walking across the adult lifespan," *Sci. Rep.*, vol. 12, no. 1, 2022, doi: 10.1038/s41598-022-18382-7.
- I. H. Susilowati, S. Sabarinah, S. Nugraha, S. Alimoeso, B. P. Hasiholan, S. Pengpid, and K. Peltzer, "The Relationship between the Activity Balance Confidence and Mobility Tests among Older Adults in Indonesia," *J. Aging Res.*, vol. 2022, 2022, doi: 10.1155/2022/4140624.
- S. Turkmen Keskin, E. Sonmez Sari, S. Canbulat, and F. O. Ozturk, "Fear of Falling Avoidance Behavior on Daily Living Activities and Physical Activity in Older Adults: A Cross-Sectional Study," *Nurs. Health Sci.*, vol. 27, no. 1, 2025, doi: 10.1111/nhs.70060.
- W. Xiong, D. Wang, W. Ren, X. Liu, R. Wen, and Y. Luo, "The global prevalence of and risk factors for fear of falling among older adults: a systematic review and meta-analysis," *BMC Geriatr.*, vol. 24, no. 1, 2024, doi: 10.1186/s12877-024-04882-w.
- L. Rosalina, R. Oktarina, Rahmiati, and I. Saputra, *Buku Ajar Statistika*. Yogyakarta: CV. Muharika Rumah Ilmiah, 2023.
- A. Costanza, A. Amerio, A. Aguglia, L. Magnani, J. Alexander, A. Maiorano, H. Richard-Lepouriel, E. Portacolone, I. Berardelli, M. Pompili, G. Serafini, M. Amore, and K. D. Nguyen, "A Prospective Multicenter Longitudinal Analysis of Suicidal Ideation among Long-COVID-19 Patients," *Healthc. (Switzerland)*, vol. 12, no. 3, 2024, doi: 10.3390/healthcare12030290.
- C. Sebastiani, J. Y. X. Wong, A. Litt, J. Loewen, K. Reece, N. Conlin, T. Dunand, M. Montero Odasso, C. D'Amore, S. Saunders, and M. Beauchamp, "Mapping sex and gender differences in falls among older adults: A scoping review," *J. Am. Geriatr. Soc.*, vol. 72, no. 3, pp. 903-915, 2024, doi: 10.1111/jgs.18730.
- M. T. H. Vo, R. Thonglor, T. J. R. Moncatar, T. D. T. Han, P. Tejavaddhana, and K. Nakamura, "Fear of falling and associated factors among older adults in Southeast Asia: a systematic review," *Public Health*, vol. 222, pp. 215-228, 2023, doi: 10.1016/j.puhe.2022.08.012.
- G. Y. Shim, M. C. Yoo, Y. Soh, J. Chon, and C. W. Won, "Obesity, Physical Performance, Balance Confidence, and Falls in Community-Dwelling Older Adults: Results from the Korean Frailty and Aging Cohort Study," *Nutrients*, vol. 16, no. 5, 2024, doi: 10.3390/nu16050614.
- N. K. A. Yanti, A. A. N. T. N. Dewi, I. N. A. Putra, and I. G. A. Artini, "Aktivitas Fisik Berhubungan dengan Keseimbangan Statis dan Dinamis Lansia - Sebuah Studi Potong

- Lintang," *Maj. Ilm. Fisioterapi Indones.*, vol. 11, no. 1, p. 18, 2023, doi: 10.24843/mifi.2023.v11.i01.p04.
- S. A. Ramadhanti and D. Renovaldi, "Analisis Hubungan Komposisi Tubuh dan Indeks Massa Tubuh Terhadap Status Fungsional Pada Lansia," *Muhammadiyah J. Geriatr.*, vol. 4, no. 2, p. 189, 2024, doi: 10.24853/mujg.4.2.189-198.
- D. Zhang, F. Tian, W. Gao, Y. Huang, H. Huang, and L. Tan, "The Chinese Short Version of the Activities-Specific Balance Confidence Scale: Its Validity, Reliability, and Predictive Value for Future Falls in Community-Dwelling Older Adults," *Clin. Interv. Aging*, vol. 17, pp. 1483-1491, 2022, doi: 10.2147/CIA.S380921.
- A. A. Bay, S. Ramachandran, L. Ni, T. Prusin, and M. E. Hackney, "Differences in Balance Confidence, Fear of Falling, and Fall Risk Factors Among White and Black Community-Dwelling Older Adults," *J. Geriatr. Phys. Ther.*, vol. 46, no. 2, pp. 122-131, 2023, doi: 10.1519/JPT.0000000000000364.
- T. Putri Aminia, N. Marlian Yuliadarwati, and K. Putri Utami, "Hubungan Balance Confidence Dengan Risiko Jatuh Pada Lansia," *Universitas Muhammadiyah Malang*, vol. 22, no. 1, 2022.
- N. A. Alhwoaimel, M. M. Alshehri, A. S. Alhowimel, A. M. Alenazi, and B. A. Alqahtani, "Functional Mobility and Balance Confidence Measures Are Associated with Disability among Community-Dwelling Older Adults," *Medicina (Lithuania)*, vol. 60, no. 9, 2024, doi: 10.3390/medicina60091549.