	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	<b>FORMULIR SPMI</b>	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

## LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

**PENDAMPINGAN LATIHAN KESEIMBANGAN LANSIA SEBAGAI  
UPAYA MENGATASI MASALAH RESIKO JATUH PADA PESERTA  
SEKOLAH LANSIA TUNAS MUTIA, BANDAR LAMPUNG**



**Disusun Oleh :**

- Ketua :** Ns. Fuadah Fahrudiana, M.Kep. (0210058603)
- Anggota:**
1. dr. Diah Anjarini, M.Epid
  2. Meriyanti, S.Pd., MM
  3. Ana Kusmeika Yanti (2019206203041)

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN  
PENDIDIKAN PROFESI NERS  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU  
TAHUN 2022**

	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	<b>FORMULIR SPMI</b>	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

## 1. Identitas PkM

### A. Judul PkM

Pendampingan Latihan Keseimbangan Lansia Sebagai Upaya Mengatasi Masalah Resiko Jatuh Pada Peserta Sekolah Lansia Tunas Mutia, Bandar Lampung

### B. Waktu PkM

Tahun Usulan	Tahun Pelaksanaan	Semester	Lama Penelitian
2022	2022	Genap	6 bulan

### C. Mata Kuliah


Kode MK	Mata Kuliah
2033230	Keperawatan Gerontik

### D. Dasar alqur'an

Surah dan ayat	al-Mu'min /40: 67
Ayat alquran	<p>هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ يُخْرِجُكُمْ طِفْلاً ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ ثُمَّ لِتَكُونُوا شُيُوخًا وَمِنْكُمْ مَنْ يُتَوَفَّى مِنْ قَبْلٍ وَيَلْبَسُوا أَجْلاً مُّتَمَّسًا وَلَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ ﴿٦٧﴾</p>
Artinya	<p>Dialah yang menciptakan kamu dari tanah kemudian dari setetes mani, sesudah itu dari segumpal darah, kemudian dilahirkannya kamu sebagai seorang anak, kemudian (kamu dibiarkan hidup) supaya kamu sampai kepada masa (dewasa), kemudian (dibiarkan kamu hidup lagi) sampai tua, di antara kamu ada yang diwafatkan sebelum itu. (kami perbuat demikian) supaya kamu sampai kepada ajal yang ditentukan dan supaya kamu memahami(nya)</p>
Hadis	

## 2. Identitas pelaksana PkM

Nama	Peran	Tugas
Fuadah Fahrudiana	Ketua Penelitian	Mengkoordinir pelaksanaan PkM dan melakukan pelatihan
Nama	Peran	Tugas
Diah Anjarini	Anggota 1	Melakukan pelatihan

	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	<b>FORMULIR SPMI</b>	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

Meriyanti	Anggota 2	Membantu mengkondisikan peserta pelatihan
Ana Kusmeika Yanti	Mahasiswa 1	Membantu mengkondisikan peserta pelatihan

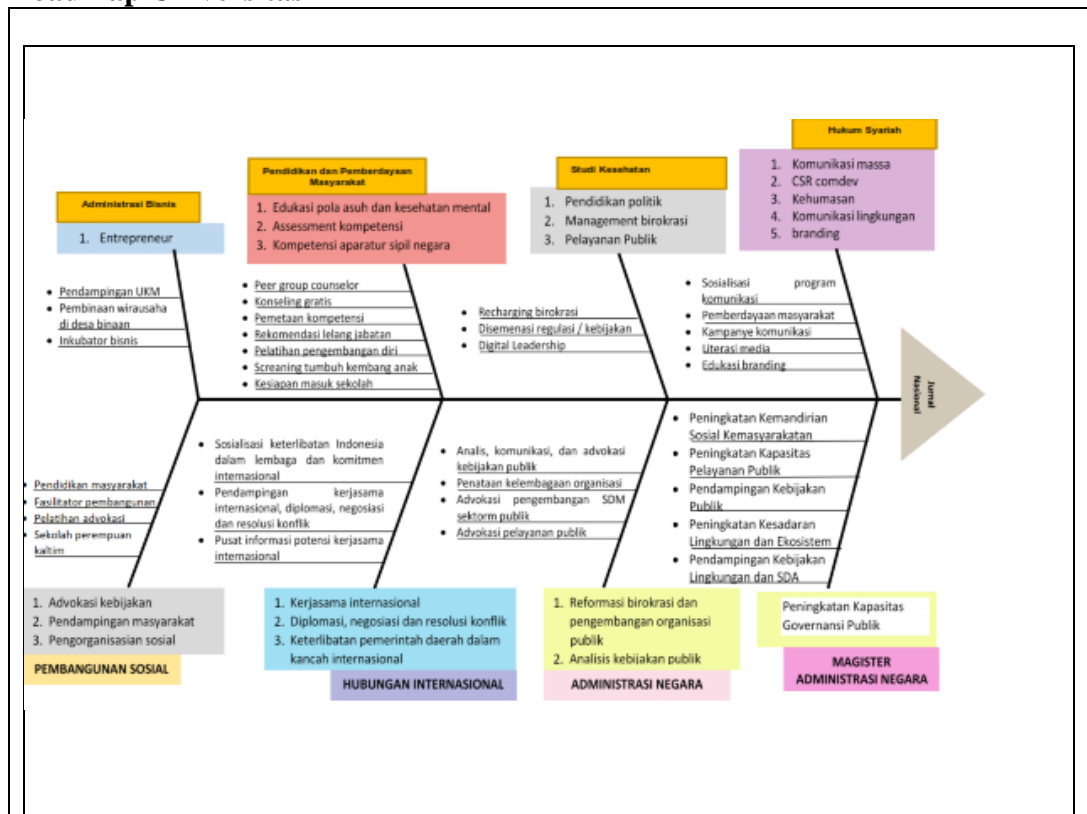
### 3. Mitra PkM


Institusi	Nama mitra	Kepakaran	e-mail dan no WA
Perwakilan BKKBN Provinsi Lampung	Meriyanti, S.Pd., MM	Tim Kerja Pembinaan Keluarga Lansia	081272767630
Dinas Kesehatan Provinsi Lampung	dr. Diah Anjarini, M.Epid	Bidang Pelayanan Kesehatan	-

### 4. Luaran dan Target capaian

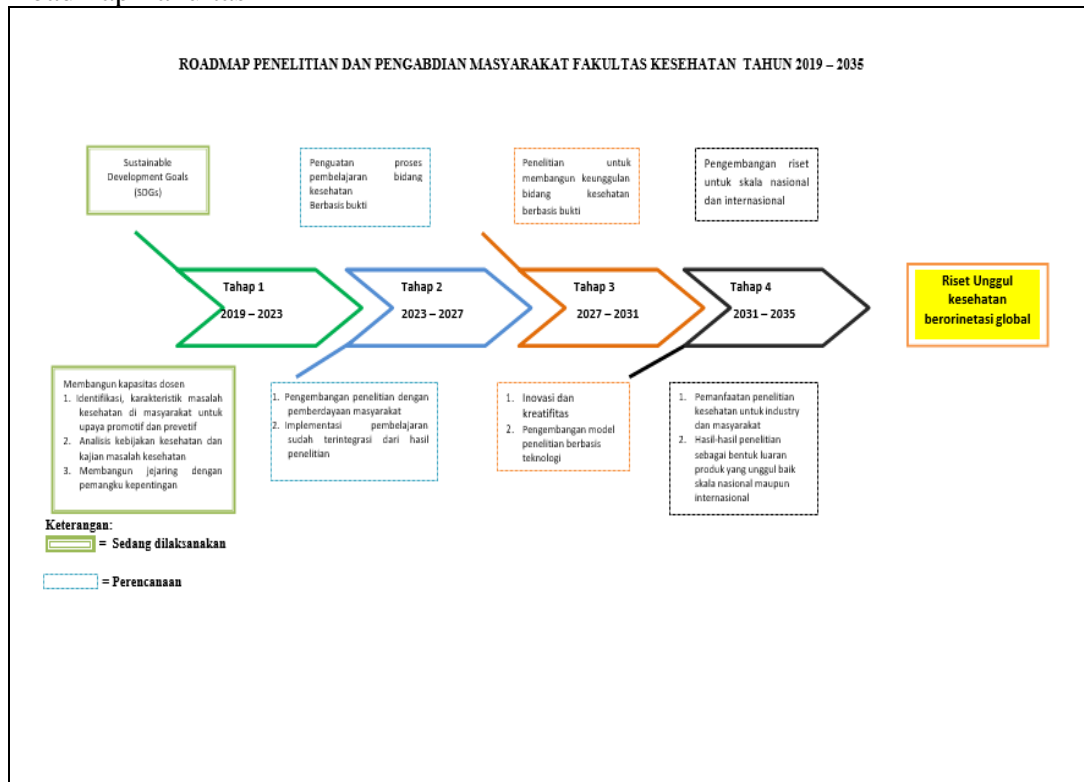
Tahun	Jenis Luaran
1	Jurnal nasional
1	HKI
1	Youtube

### 5. Roadmap Universitas

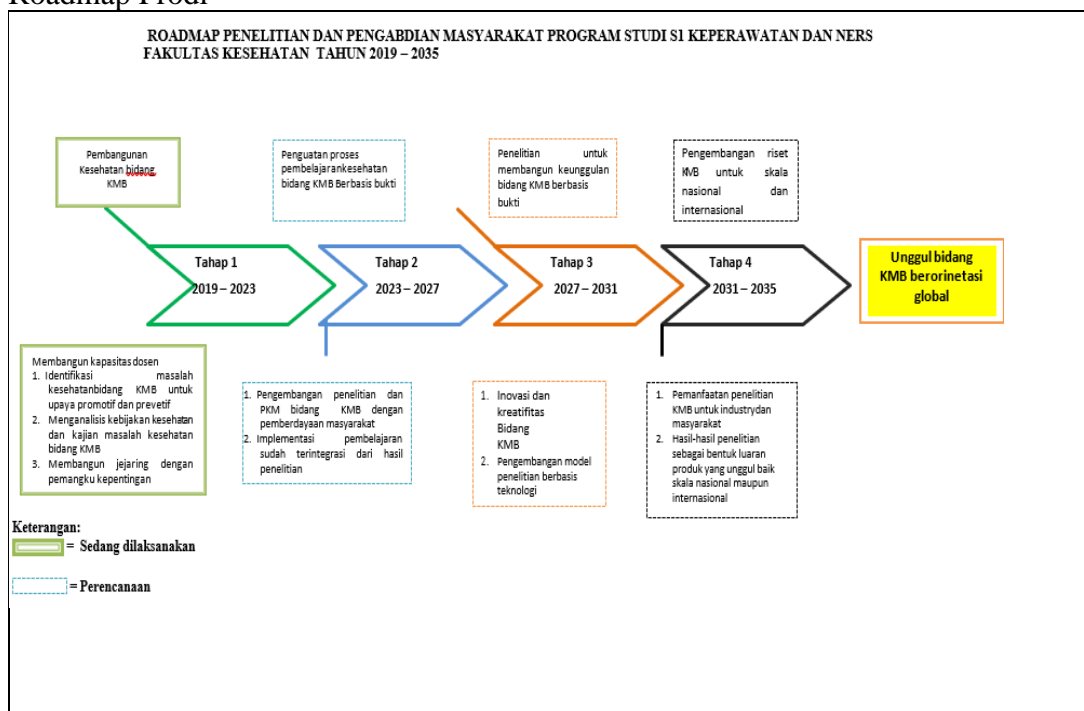


	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
<b>FORMULIR SPMI</b>		Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

## 6. Roadmap Fakultas

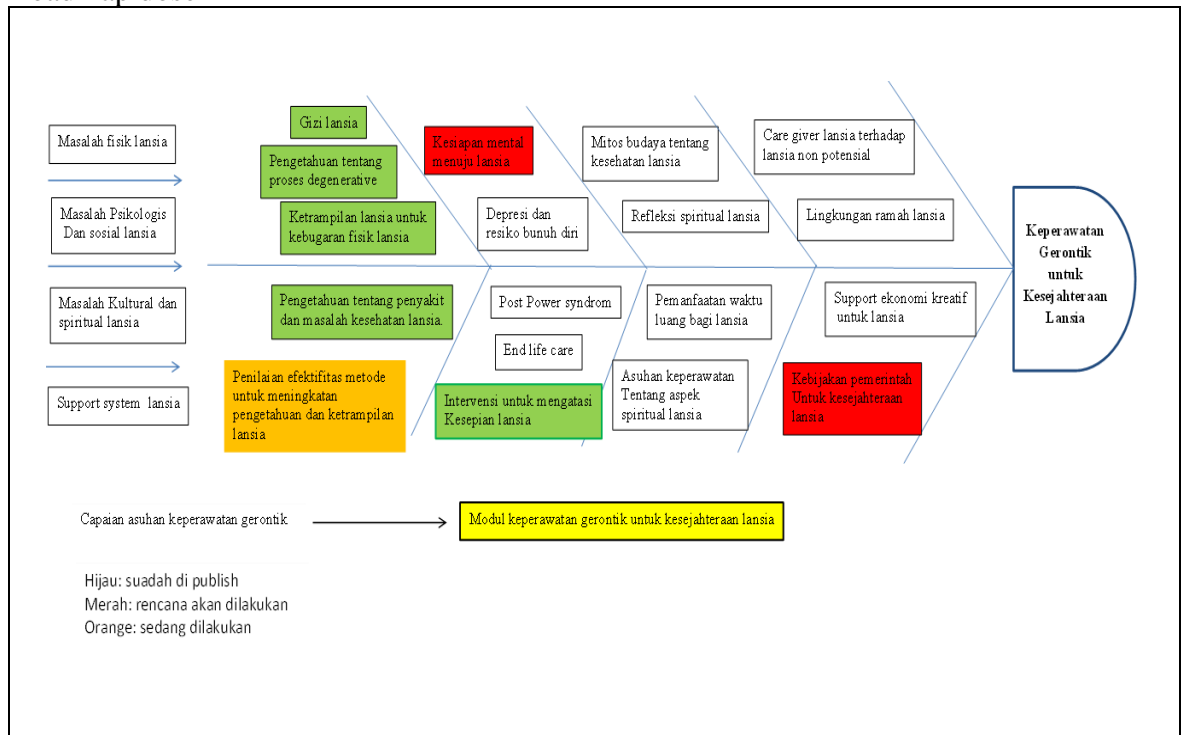


## 7. Roadmap Prodi



	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
<b>FORMULIR SPMI</b>		Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

## 8. Roadmap dosen








## 9. Anggaran Penelitian

NO	URAIAN	SATUAN	VOLUME	JUMLAH
1	Honor peneliti	1	Rp 1.500.000,00	Rp 1.000.000,00
2	Belanja barang habis pakai	1	Rp 3.000.000,00	Rp 1.500.000,00
3	Biaya perjalanan ( survey, ambil data, transpot )	5	RP 300.000,00	Rp 1,500,000,00
4	Publikasi	1	Rp 1.000,000,00	Rp 500,000,00
5	Lain-lain	1	Rp 1.000.000,00	Rp 500.000,00
	Jumah			Rp 5.000.000,00

	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	<b>FORMULIR SPMI</b>	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

10. Halaman pengesahan

<b>HALAMAN PENGESAHAN</b>	
1. Judul Penelitian	: Pendampingan Latihan Keseimbangan Lansia Sebagai Upaya Mengatasi Masalah Resiko Jatuh Pada Peserta Sekolah Lansia Tunas Mutia, Bandar Lampung
1. Bidang Penelitian	: Kesehatan/Keperawatan
2. Ketua Peneliti	
a. Nama lengkap	: Ns Fuadah Fahrudiana, M.Kep
b. NIDN	: 0210058603
c. Jabatan /golongan	: Asisten Ahli/ III b
d. Program Studi	: S1 Keperawatan
e. No Hp	: 081226760060
3. Anggota Peneliti 1	
a. Nama lengkap	: dr. Diah Anjarini, M.Epid.
Instansi	: Dinas Kesehatan Provinsi Lampung
b. Nama lengkap	: Meriyanti, S.Pd., MM
Instansi	: Perwakilan BKKBN Provinsi Lampung
c. Nama lengkap	: Ana Kusmeika Yanti
NIM	: 2019206203041
4. Lokasi PkM	: Kantor Perwakilan BKKBN Provinsi Lampung
5. Jumlah biaya yang diusulkan	: Rp.5.000.000
Pringsewu, Maret 2022 Mengetahui	
Dekan FKes,	Kepala LPPM UMPRI
  Elsi Nuryati, M.Epid. NIDN. 0215117601	  Borwan Adiputra, M.Pd., Kons. NIDN. 0215108601

	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	<b>FORMULIR SPMI</b>	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

--	--

#### 4. Isi Penelitian

##### a. Abstrak

Proses Degeneratif yang dialami lansia memberikan dampak yang cukup kompleks hingga timbulnya masalah kesehatan pada lansia. Upaya dari multi dimensi. Tujuh dimensi lansia tangguh dapat menjadi landasan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Komponen pendekatan dimensi fisik yang mendasar salah satunya adalah menjaga keseimbangan tubuh pada saat mobilisasi. Dampak dari masalah di atas jika tidak ditangani dengan baik akan meningkatkan prevalensi lansia non potensial akibat dari keterbatasan mobilisasi dan tingkat ketergantungan meningkat. Kegiatan ini bertujuan untuk mencapai lansia sehat secara fisik dan terhindar dari resiko jatuh. Pelaksanaan kegiatan di Kantor Perwakilan BKKBN Provinsi Lampung, Kelurahan Gulak Galik Teluk Betung Utara dengan sasaran lansia kelompok BKL Tunas mutia. Kegiatan ini telah dilaksanakan pada tanggal 24 Juni 2023 yang diikuti sebanyak 50 lansia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan pendekatan skrining keseimbangan tubuh peserta, penyuluhan tentang kesehatan fisik pada lanjut usia. Kesimpulan dari rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu penting dalam pemberian edukasi kesehatan dan pendampingan latihan-latihan sehingga dapat menjadi solusi dalam meningkatkan kualitas hidup lansia khususnya dimensi fisiknya.

##### b. Key word

Latihan Keseimbangan, Lansia, dimensi fisik, Sekolah Lansia

##### c. Latar Belakang

Proses Degeneratif yang dialami lansia, dimana terjadi kemunduran fungsi dari berbagai system tubuh memberikan dampak yang cukup kompleks hingga timbulnya masalah kesehatan pada lansia. Istilah kesehatan menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 Bab I Pasal 1 menyebutkan bahwa: “keadaan sehat seseorang baik secara fisik, jiwa, maupun sosial dan bukan sekedar terbebas dari penyakit untuk memungkinkannya hidup produktif” (UU No. 17 Tahun 2023, n.d.). Artinya, dalam mewujudkan dan mempertahankan kesehatan lansia harus diupayakan dari multi dimensi.

Tujuh dimensi lansia tangguh dapat menjadi landasan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Komponen pendekatan dimensi fisik yang mendasar salah satunya adalah menjaga keseimbangan tubuh pada saat mobilisasi (Sunaryo et al., 2016). Perubahan fisiologis lansia pada sistem sensorik (penglihatan, keseimbangan, somatosensorik), susunan saraf pusat (presbiastasis) dan penurunan massa otot. Gangguan visual mengakibatkan perkiraan jarak dan proses informasi yang tidak sesuai, sehingga menghambat untuk mempertahankan control postur tubuh dan kekuatan kaki. Resiko jatuh menjadi

	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	<b>FORMULIR SPMI</b>	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

salah satu masalah keseimbangan yang dialami lansia. Menurut Paliwal et al., (2017) insiden jatuh pada lansia mencapai 30% dari populasi lansia.

Dampak dari masalah di atas jika tidak ditangani dengan baik akan meningkatkan prevalensi lansia non potensial akibat dari keterbatasan mobilisasi dan tingkat ketergantungan meningkat. Konsekuensi selanjutnya yang muncul adalah bagaimana generasi produktif menanggung pemenuhan kebutuhan perawatan lansia lebih komplek lagi. Negara dalam hal ini juga akan mendapatkan dampak dengan meningkatnya angka kesakitan dan beban jaminan kesehatan yang harus ditanggung Negara. Angka kesakitan lansia non potensial hampir dua kali lebih besar dibandingkan lansia potensial (34,60 persen berbanding 18,82 persen) (BKKBN, 2023).

Penyelesaian saat ini yang sudah diupayakan pemerintah bagi lansia yaitu alokasi anggaran yang relatif lebih banyak khususnya bagi lansia yang miskin dan terlantar; mendukung peningkatan kesejahteraan lansia baik melalui pemberdayaan bagi lansia yang potensial maupun perlindungan dan pelayanan sosial bagi lansia non potensial (Saputro et al., 2015). Namun, upaya-upaya tersebut belum optimal secara target keberhasilannya. Maka, kerjasama yang melibatkan berbagai pihak baik dari pemerintah pusat, pemerintah daerah, masyarakat maupun keluarga dalam deteksi dini, pendidikan kesehatan dan pelatihan pada lansia dengan inovasi program yang tepat dapat menjadi solusi yang baik.

Sekolah Lansia sebagai bentuk pendidikan non formal bagi lansia merupakan inovasi dari program Indonesia Ramah Lansia (IRL) untuk memberikan hak informasi, peningkatan pengetahuan, ketrampilan dan sosialisasi dengan dikemas dalam kurikulum yang terstandar sesuai untuk peningkatan 7 dimensi lansia tangguh peserta (Dwi et al., 2021). Salah satu materi dipertemuan 9 ini tentang dimensi fisik: keseimbangan lansia. Tujuan dari kegiatan ini yaitu mencapai lansia sehat secara fisik dan terhindar dari resiko jatuh.

Tujuan umum diselenggarakannya pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan taraf pengetahuan dan ketrampilan kesehatan lansia pada masalah resiko jatuh pada lansia dan latihan keseimbangan. Tujuan khusus memberikan edukasi tentang resiko jatuh yang rentan dialami lanjut usia dan mengajarkan pelatihan peserta lansia langkah-langkah latihan keseimbangan (Balance Exercise).

Manfaat setelah mengikuti kegiatan ini peserta dapat memahami masalah terkait resiko jatuh yang rentan dialami oleh lansia serta dengan rutin peserta dapat mempraktekkan latihan keseimbangan yang diajarkan sehingga meningkatkan keseimbangan lansia.

#### **d. Metode**

Pelaksanaan kegiatan Pendampingan Latihan Keseimbangan Lansia Sebagai Upaya Mengatasi Masalah Resiko Jatuh pada Peserta Sekolah Lansia Tunas Mutia, Bandar Lampung ini dilaksanakan di Kantor Perwakilan BKKBN Provinsi Lampung, Kelurahan Gulak Galik teluk betung utara dengan

	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	<b>FORMULIR SPMI</b>	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

masyarakat sasaran kelompok lansia BKL Tunas Mutia. Kegiatan ini telah dilaksanakan pada tanggal 24 Juni 2023 yang diikuti sebanyak 50 lansia. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan pendekatan:

- a. Skrining keseimbangan lansia.  
Instrument yang digunakan yaitu Romberg Test dan up and go test. Penilaian dilakukan dengan pendampingan instruksi dan wawancara terstruktur.
- b. Penyuluhan tentang kesehatan fisik dan resiko jatuh pada lansia.  
Materi yang disampaikan terkait penyebab, faktor resiko dan cara pencegahan dan penanganan dari ketidakseimbangan dan resiko jatuh pada lansia. Metode penyampaian materi dengan ceramah dan diskusi.
- c. Pendampingan latihan keseimbangan lansia.  
Metode yang digunakan dalam pelatihan ini dengan pendampingan tiap individu secara bergantian oleh tim pengabdian masyarakat. Hal ini menjadi perhatian tim karena resiko jatuhnya lansia saat latihan cukup tinggi.

#### e. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui beberapa tahapan, mulai dari persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Adapun rincian kegiatannya sebagai berikut:

##### a. Tahap Persiapan.

Pada tahap persiapan, tim pengabdian masyarakat melakukan kegiatan sebagai berikut :

- 1) Melakukan koordinasi dengan tim BKKBN dan IRL selaku penyelenggara Sekolah Lansia.
- 2) Menyusun materi pendidikan kesehatan tentang ketidakseimbangan dan resiko jatuh pada lansia.
- 3) Mensosialisasikan agenda kegiatan kepada peserta Sekolah Lansia BKL Tunas Mutia.
- 4) Melakukan koordinasi tentang teknis pelaksanaan pengabdian.

##### b. Pelaksanaan

Kegiatan pemberian edukasi dan pendampingan latihan keseimbangan lansia sebagai upaya mengatasi masalah resiko jatuh pada peserta Sekolah Lansia Tunas Mutia, Bandar Lampung. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Selasa, 24 Juni 2023, bertempat di ruang pertemuan kantor BKKBN Provinsi Lampung. Kegiatan diawali dengan skrining keseimbangan dan resiko jatuh pada peserta. Instrument yang digunakan yaitu Romberg Test dan up and go test.

Romberg Test digunakan untuk memeriksa fungsi keseimbangan stasis karena lebih sensitif. Tes ini dilakukan dengan posisi kaki *head to toe* dengan mata terbuka dan tertutup (Forbes et al., 2023). Penelitian yang

	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
<b>FORMULIR SPMI</b>		Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

mengevaluasi instrumen Sharpened Romberg Test (SRT) untuk mengukur responden dengan gangguan gerak dan keseimbangan tubuh; menyimpulkan bahwa instrument pemeriksaan Romberg test ini mudah dilakukan dan memberikan penilaian kuantitatif tentang gangguan gerak dan keseimbangan tubuh tanpa memerlukan peralatan khusus (Johnson et al., 2005).

Pemeriksaan juga dilakukan menggunakan up and go test untuk menilai kemampuan lansia dalam mempertahankan keseimbangan pada saat kondisi dinamis serta mengetahui resiko jatuh. Penelitian Herman et al., (2010) yang membandingkan test up and go dengan tes keseimbangan Berg (BBT) dan Dynamic Gait Index (DGI); didapatkan kesimpulan bahwa Tes Up and Go (TUG) menjadi instrument penilaian klinis yang tepat untuk mobilitas fungsional dibandingkan BBT dan DGI. Setelah dilakukan sruing ditemukan 3 dari 5 lansia mengalami gangguan keseimbangan dan resiko jatuh.


**Gambar 1**  
**Dokumentasi Skrining Keseimbangan Lansia**



Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian edukasi kesehatan tentang menjaga keseimbangan dan resiko jatuh. Mulai dari definisi jatuh, golongan yang beresiko jatuh, factor resiko jatuh, akibat terjadinya jatuh pada lansia, pencegahan jatuh pada lansia. Materi disampaikan dari Dinas Kesehatan Provinsi dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan menilai pemahaman peserta dengan menanyakan terkait materi yang sudah diberikan. Agenda pelaksanaan pendampingan pelatihan dapat dilihat pada tabel.

**Tabel 1**  
**Agenda Pelaksanaan Kegiatan**

Waktu	Kegiatan
08.00-08.10	Pembukaan
08.10-08.40	Apersepsi dan skrining keseimbangan dengan pendampingan
08.40-09.10	Pemberian edukasi

	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	<b>FORMULIR SPMI</b>	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

09.10-09.20	Membuka sesi tanya jawab
09.20-09.50	Latihan Keseimbangan 1. Demonstrasi langkah-langkah latihan keseimbangan  2. Pendampinganpraktek langkah-langkah latihan keseimbangan.  3. Evaluasi dan pesan kesan peserta setelah melakukan kegiatan
09.40-10.00	Penutup

**Gambar 2**  
**Dokumentasi Pemberian Edukasi Kesehatan**



Pendampingan Latihan Keseimbangan diawali dengan demonstrasi setiap gerakan yang diikuti peserta lansia dengan didampingi tim pengabdian masyarakat dan beberapa staf BKKBN Provinsi Lampung. Setelah peserta lansia berlatih setiap gerakan dari latihan keseimbangan, selanjutnya mempraktekkan secara bersama-sama. Latihan Keseimbangan menjadi salah satu intervensi yang efektif dalam menjaga keseimbangan tubuh atau menurunkan resiko jatuh pada lansia. Hal ini dikuatkan dengan penelitian tentang pengaruh balance cairan terhadap keseimbangan tubuh (Saraswati et al., 2022). Penerapan intervensi latihan keseimbangan dalam penelitian tersebut dilakukan tiga kali dalam seminggu selama satu bulan dengan durasi 15 menit tiap latihannya. Hasil yang didapatkan yaitu partisipan mengalami peningkatan keseimbangan tubuhnya dan penurunan resiko jatuh. Artinya, latihan ini dapat diterapkan pada lansia secara rutin dengan pendampingan keluarga atau pendamping lansia jika dibutuhkan.

	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
<b>FORMULIR SPMI</b>		Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

**Gambar 3**  
**Dokumentasi Latihan Keseimbangan**



c. Evaluasi

Pelaksanaan pengabdian masyarakat secara umum berjalan dengan baik. Evaluasi secara subjektif setelah pemberian edukasi peserta antusias dan memahami materi yang diberikan. namun demikian perlu monitoring secara kontinyu terhadap praktek latihan keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari peserta lansia.

1) Faktor Pendukung


- a) Antusiasme yang tinggi dari seluruh peserta lansia dalam mengikuti kegiatan pemberian edukasi dan pelatihan.
- b) Adanya dukungan dan kerja sama yang baik dari BKKBN Provinsi Lampung selaku penyelenggara Sekolah Lansia Tunas Mutia.

2) Faktor Penghambat

- a) Keterbatasan rentang gerak lansia sehingga perlu memastikan keamanan dan kenyamanan peserta lansia sebelum, saat dan sesudah latihan.
- b) Terbatasnya pendamping peserta saat melakukan praktek latihan keseimbangan sehingga membutuhkan beberapa waktu untuk membetulkan setiap gerakan lansia.

**f. Kesimpulan**

Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini mencakup aspek kesehatan fisik lansia dimana pada sistem tersebut mengalami proses degenerasi seiring bertambahnya usia. Maka penting dalam pemberian edukasi kesehatan dan pendampingan latihan-latihan sehingga dapat menjadi solusi dalam


	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	<b>FORMULIR SPMI</b>	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

meningkatkan kualitas hidup lansia khususnya dimensi fisiknya. kegiatan diawali dengan skrining keseimbangan tubuh peserta, dilanjutkan dengan pemaparan materi tentang kesehatan keseimbangan tubuh dan pendampingan latihan keseimbangan.

Harapannya lansia secara rutin mempraktekkan latihan keseimbangan di rumah. Selanjutnya peserta lansia dapat mengajarkan pengetahuan dan praktek yang didapat kepada rekan lansia yang belum mengetahui supaya lebih banyak lagi lansia yang mengetahui tentang kesehatan kognitifnya. Bagi pendamping lansia: diharapkan dapat mendukung dan memfasilitasi lansia untuk dapat aktif dan secara rutin melakukan kegiatan-kegiatan kelansiaan sehingga menjadi lansia sehat, aktif dan produktif. Bagi Kader Kesehatan: diharapkan dapat bersinergi untuk kelancaran dan keberlangsungan program kegiatan kelansiaan. Selanjutnya diharapkan kader kesehatan dapat memonitor lansia agar tetap mempraktekkan di rumah, ilmu dan ketrampilan yang didapatkan dari sekolah lansia.

#### g. Daftar Pustaka

- BKKBN. (2023). Peringatan Hari Lanjut Usia Nasional 2023, BKKBN Dorong Pembentukan Lansia Bermartabat. <https://www.bkkbn.go.id/berita-peringatan-hari-lanjut-usia-nasional-2023-bkkbn-dorong-pembentukan-lansia-bermartabat>
- Dwi, E., Erwanto, R., Amigo, E., Fahrudiana, F., & Handayani, S. R. W. (2021). Modul Sekolah Lansia di BKL BKKBN Provinsi Lampung. Yayasan Indonesia Ramah lansia.
- Forbes, J., Munakomi, S., & Cronovich, H. (2023). Romberg Test. In StatPearls. StatPearls Publishing. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK563187/>
- Herman, T., Giladi, N., & Hausdorff, J. M. (2010). Properties of the 'Timed Up and Go' Test: More than Meets the Eye. *Gerontology*, 57(3), 203–210. <https://doi.org/10.1159/000314963>
- Johnson, B. G., Wright, A. D., Beazley, M. F., Harvey, T. C., Hillenbrand, P., Imray, C. H. E., & Birmingham Medical Research Expeditionary Society. (2005). The sharpened Romberg test for assessing ataxia in mild acute mountain sickness. *Wilderness & Environmental Medicine*, 16(2), 62–66. <https://doi.org/10.1580/pr02-04.1>
- Paliwal, Y., Slattum, P. W., & Ratliff, S. M. (2017). Chronic Health Conditions as a Risk Factor for Falls among the Community-Dwelling US Older Adults: A Zero-Inflated Regression Modeling Approach. *BioMed Research International*, 2017, 5146378. <https://doi.org/10.1155/2017/5146378>

	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	<b>FORMULIR SPMI</b>	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

Saputro, S., Rustama, A., Sudarsana, D., Kusnandar, I., Istiqomah, N., Khoiriyah, S., Tantri, D., & Karyanta, N. A. (2015). Analisis Kebijakan Pemberdayaan dan Perlindungan Sosial Lanjut Usia. <https://www.neliti.com/id/publications/830/>

Saraswati, R., Fasya, Z. A., & Santoso, E. B. (2022). BALANCE EXERCISE MENURUNKAN RISIKO JATUH PADA LANSIA. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 18(1), Article 1. <https://doi.org/10.26753/jikk.v18i1.615>

Sunaryo, S., Wijayanti, R., Kuhu, M., & Taat, S. (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Penerbit Andi.

UU No. 17 Tahun 2023. (n.d.). Database Peraturan | JDIH BPK. Retrieved December 13, 2023, from <http://peraturan.bpk.go.id/Details/258028/uu-no-17-tahun-2023>

## 5. Publikasi PkM

Jenis Publikasi	Nama Jurnal	Link
Jurnal Nasional	JPDW: Jurnal Pengabdian Dharma Wacana	<a href="https://e-jurnal.dharmawacana.ac.id/index.php/jp/article/view/473">https://e-jurnal.dharmawacana.ac.id/index.php/jp/article/view/473</a>