



## **PENGARUH QIGONG EXERCISE TERHADAP KESEIMBANGAN LANSIA DI RSUD CENKARENG TAHUN 2024**

**Ratu Karel Lina<sup>1</sup>, R.Trioclarise<sup>2</sup>, M. Reza Syahputra<sup>3</sup>**

<sup>123</sup> Program Studi Sarjana Terapan Fisioterapi Jurusan Fisioterapi  
Poltekkes Kemenkes Jakarta III

email: [ice.fauzi@gmail.com](mailto:ice.fauzi@gmail.com)

DOI: <https://doi.org/10.59946/jfki.2024.360>

### **Abstract**

Background: One of the health problems experienced by the elderly is balance problems. In Indonesia, many elderly people have been found with balance problems and this is one of the most common cases among the elderly. Elderly balance disorders can be treated, among other things, with balance exercises that have relatively easier movements, one of which is Qigong Exercise. Qigong exercise originates from China, using a combination of breathing exercises, meditation and movement. Qigong exercise requires minimal musculoskeletal strain and less energy expenditure and can benefit physical ability, physical function, balance, and psychological health. Objective: To determine the effect of Qigong exercise on the balance of elderly people at Cengkareng Regional Hospital in 2024. Methods: This research uses a quasi-experimental type of research with a two group pretest - posttest with control group design. The treatment group received Qigong exercise and elderly gymnastics training, while the control group received gymnastics training from trainers for each group, totaling 10 respondents. The measuring instrument used is the Berg Balance Scale (BBS). Carried out for 4 weeks with a frequency of 2x/week. Result: Wilcoxon test results in the treatment group had a p value of 0.04 (0.05), while the results of the paired sample T-test in the elderly exercise group had a p value of 0.03 (0.05), the results of Mann Whitney - U Qigong Exercise and elderly exercise were 0.01 (0.05). Conclusion: The addition of Qigong Exercise is more effective for improving elderly balance than just elderly exercise

Keyword : Qigong Exercise, Elderly Balance, Elderly Exercise, Berg Balance Scale (BBS)

### **Abstrak**

Latar Belakang: Masalah kesehatan yang dialami oleh lansia salah satunya gangguan keseimbangan. Di Indonesia sudah banyak ditemukan lansia dengan masalah gangguan keseimbangan dan menjadi salah satu kasus terbanyak yang terjadi pada lansia. gangguan keseimbangan lansia dapat dilakukan antara lain dengan latihan keseimbangan yang memiliki gerakan relative lebih mudah, salah satunya *Qigong Exercise*. *Qigong exercise* berasal dari cina, dengan menggunakan kombinasi latihan pernapasan, meditasi, dan gerakan. *Qigong exercise* dapat bermanfaat bagi kemampuan fisik, fungsi fisik, keseimbangan, dan kesehatan psikologis. Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh *Qigong exercise* terhadap keseimbangan lansia di RSUD Cengkareng tahun 2024. Metode: Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi eksperimen* dengan jenis *two group pretest - posttest with control group design*. Kelompok perlakuan menerima *Qigong exercise* dan latihan senam lansia sedangkan kelompok kontrol menerima latihan senam

dari pelatih setiap kelompok berjumlah 10 responden. Alat ukur yang digunakan *Berg Balance Scale* (BBS). Dilakukan selama 4 minggu dengan frekuensi 2x/minggu. Hasil: hasil *wilcoxon test* pada kelompok perlakuan nilai p value 0,04(0,05), sedangkan hasil uji *paired sample T-test* pada kelompok senam lansia nilai p value 0,03 (0,05), hasil *mann whitney-U Qigong Exercise* dan Senam lansia 0,01 (0,05). Simpulan Penambahan *Qigong Exercise* pada senam lansia lebih efektif untuk meningkatkan keseimbangan lansia dibandingkan hanya senam lansia.

Kata Kunci: *Qigong Exercise*, Keseimbangan Lansia, Senam Lansia, *Berg Balance Scale* (BBS)

---

## Pendahuluan

Lanjut usia (lansia) merupakan periode penutup seseorang dalam rentang hidup di mulai dari usia 60 tahun hingga meninggal dan ditandai dengan perubahan dari kondisi fisik, psikologis, ataupun sosial yang sering berinteraksi satu sama lain. Di Indonesia populasi lansia secara global terus meningkat dan lebih tinggi dari pada di wilayah Asia dan global setelah tahun 2050. Lansia yang sehat dan berkualitas yaitu mengacu pada konsep *active aging*, yaitu proses penuaan yang tetap sehat secara fisik, sosial dan mental sehingga dapat sejahtera sepanjang hidup dan dapat berpartisipasi dalam rangka meningkatkan kualitas hidup sebagai anggota masyarakat (Ewys et al., 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO) populasi lansia yang ada di dunia telah diperkirakan terus meningkat dari 12% pada tahun 2015 yang akan menjadi 22% pada tahun 2050. Sedangkan di Indonesia sendiri sudah terjadi peningkatan sebanyak dua kali lipat dari tahun 1971 sampai tahun 2019 yang menjadi 9,6%, prevalensi 52,4% perempuan dan 47,6% laki - laki (BPS,2019). Berdasarkan data yang telah diambil dari databoks pada tahun 2021 terdapat sebanyak 37,48% penduduk lansia berusia 60-64 tahun, sebanyak 25,77% penduduk lansia berusia 65-69 tahun, sebanyak 16,94% penduduk lansia yang berusia 70-74 tahun, dan sebanyak 19,81% penduduk lansia yang berusia diatas 75 tahun (Priyanto et al., 2022).

Berbagai penurunan kehidupan yang akan dialami oleh lansia, termasuk aspek kesehatan, yang dapat mempengaruhi fungsi fisiologis, struktur tubuh, produktivitas, dan kualitas hidup. Penurunan yang akan dialami lansia dari fisik yaitu penurunan massa otot, kekakuan sendi, penurunan rentang gerak (ROM), massa dan kepadatan tulang, fungsi sensorik, yang meliputi fungsi penglihatan, vestibular pada telinga, fungsi somatosensory, meliputi sentuhan, pengecap, persepsi dan rasa sakit. Dan keseimbangan fungsional tubuh pada lansia juga dapat menurun secara signifikan dan mengganggu aktivitas sehari-hari (Kusumadewi et al., 2023).

Masalah kesehatan yang dialami oleh lansia salah satunya ialah gangguan keseimbangan. Dengan adanya penurunan kemampuan untuk bergerak, melangkah, dan menapakkan kaki tentunya akan membuat lansia mengalami jatuh. Di Indonesia sudah banyak ditemukan lansia dengan masalah gangguan keseimbangan dan menjadi salah satu kasus terbanyak yang terjadi pada lansia (Utami et al., 2022). Jatuh adalah hal yang umum terjadi dan mempunyai akibat yang sangat serius, termasuk cedera yang

mempengaruhi mobilitas seseorang, penurunan kualitas hidup, peningkatan biaya pengobatan jika cedera, dan dalam kasus terburuk cedera fatal pada orang lanjut usia. Jatuh tidak hanya menimbulkan cedera fisik, namun juga dapat menimbulkan trauma pada lansia dan menyebabkan mereka takut beraktivitas karena takut takut terjatuh (Huang et al., 2017).

Pada gangguan keseimbangan lansia dapat dilakukan antara lain dengan latihan keseimbangan yang memiliki gerakan relative lebih mudah, yaitu Pilates, *Tai Chi*, dan *Qigong exercise*. *Qigong exercise* berasal dari cina, dengan menggunakan kombinasi latihan pernapasan, meditasi, dan gerakan. *Qigong exercise* memerlukan ketegangan muskuloskeletal yang minimal dan pengeluaran energi lebih sedikit serta dapat bermanfaat bagi kemampuan fisik, fungsi fisik, keseimbangan, dan kesehatan psikologis. Penelitian terdahulu yang telah dicari peneliti ialah penelitian mengenai masalah keseimbangan pada lansia dan senam qigong. Peneliti menggunakan media seperti Google Scholar untuk mencari penelitian terdahulu. Beberapa penelitian terdahulu yang membahas tentang keseimbangan lansia yang telah dibuat dan dipublish oleh beberapa peneliti sebelumnya. Penelitian yang pertama terkait Pengaruh latihan *qigong* terhadap keseimbangan lansia (Kusumadewi, Ambarwati & Kesoema, 2023). Penelitian yang ke-2 yaitu Efek fisik dan psikologis dari latihan *qigong* pada lansia yang tinggal di komunitas : Sebuah studi eksplorasi (Chang, 2017). Hal ini dilakukan oleh peneliti untuk dapat menciptakan penelitian terbaru dengan referensi yang sudah ada.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, lokasi yang dipilih peneliti untuk melakukan penelitian *qigong exercise* yaitu di RSUD Cengkareng yang terletak di Jalan Bumi Cengkareng Indah No.1, RT.13/RW.10, Cengkareng Timur, Kecamatan Cengkareng, Kota Jakarta Barat, DKI Jakarta. Dari hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan, peneliti telah mendapatkan jumlah komunitas lansia yang ada pada lokasi penelitian sebanyak 80 lansia, dengan data lansia yang mengalami masalah keseimbangan belum diketahui. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di RSUD Cengkareng karena di RSUD Cengkareng juga belum pernah dilakukan intervensi *qigong exercise* pada komunitas lansia yang mengalami masalah keseimbangan.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik melakukan penelitian “Pengaruh *Qigong Exercise* terhadap Keseimbangan Lansia di RSUD Cengkareng tahun 2024”.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Qigong exercise* terhadap keseimbangan lansia di RSUD Cengkareng tahun 2024

## Metode

Desain pada penelitian ini menggunakan *quasi eksperimental two group pre-posttest*, dengan metode membandingkan pengaruh perlakuan pada dua kelompok eksperimen. Masing-masing kelompok diberikan intervensi yang berbeda, kelompok perlakuan pertama dengan intervensi *Qigong Exercise*. sedangkan kelompok perlakuan kedua dengan intervensi Mengikuti kegiatan senam lansia. Populasi dalam penelitian ini adalah

lansia di RSUD Cengkareng.

Sampel dalam penelitian ini adalah lansia di RSUD Cengkareng tahun 2024. Jumlah lansia yang ditentukan, dicari menggunakan rumus Lemeshow (Lemeshow *et al.*, 1991) berdasarkan perhitungan dengan rumus Lemeshow diatas didapatkan 9 responden, untuk mengantisipasi adanya responden yang mengundurkan diri maka sampel ditambah 10% menjadi 10 responden. Dikarenakan menggunakan 2 kelompok maka jumlah sampel dikali 2 maka menjadi 20 responden.

Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan berdasarkan pertimbangan tertentu atau seleksi khusus dengan menentukan kriteria inklusi dan eksklusi (Syamsuni, 2021). Dalam penelitian ini analisis univariat dan analisis bivariat dimana analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan atau menjelaskan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. Antara lain jenis kelamin (distribusi frekuensi) umur (*mean*, median) analisis bivariat digunakan untuk menganalisis hubungan antara variabel terikat dan variabel bebas dengan menggunakan uji statistik. Jumlah sampel kurang dari 50 dilakukan uji normalitas dengan menggunakan *Shapiro-wilk test*, pada kelompok perlakuan dan hasilnya data tidak normal maka dilakukan uji *Wilcoxon test*, dan data pada kelompok kontrol yang normal dilakukan uji *paired sample t-test* didapat data tidak normal dan normal maka dilakukan uji *Mann Whitney-U* (Setyawan, 2017)

**Hasil**

**Analisis Univariat**

Karakteristik sampel dalam penelitian ini yaitu menurut usia, jenis kelamin, dan hasil pengukuran keseimbangan dinamis menggunakan *Berg Balance Scale* sebelum dan sesudah melakukan intervensi

**Tabel 1 Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Lansia Di Rsud Cengkareng Kelompok Perlakuan Dan Kelompok Kontrol**

Jenis kelamin	Kelompok perlakuan		Kelompok kontrol	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Perempuan	10	10	8	80
Laki laki	0	0	2	20
Total	10	10	10	100

Berdasarkan tabel 1 jenis kelamin kelompok perlakuan dan kelompok kontrol adalah perempuan dan laki-laki, dengan jenis kelamin perempuan merupakan jumlah terbanyak dengan persentase (80,0%) atau sebanyak 18 orang, sedangkan jenis kelamin laki-laki hanya 2 orang (20%)

Berdasarkan pada tabel 2 usia lansia pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol adalah 60 tahun sampai 75 tahun, dengan terbanyak pada usia 61 tahun (20%), 62 tahun, dan 64 tahun (15,0%).

**Tabel 2 Karakteristik Berdasarkan Usia Pada Lansia Di RSUD Cengkareng Kelompok Perlakuan**

Usia	Kelompok perlakuan		Kelompok kontrol	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
60	0	0	1	10
61	2	20	2	20
62	1	10	2	20
63	0	0	1	10
64	2	2	1	10
66	1	1	1	10
68	1	1	1	10
71	1	1	1	10
72	1	1	0	0
75	1	1	0	0
Total	10	100	10	100

Berdasarkan rerata BBS pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Pada kelompok perlakuan, rata-rata sebelumnya ialah  $35,70 \pm 1,94$  dengan 31-37 min-maks. Rata-rata sesudahnya ialah  $38,20 \pm 2,57$  dengan 33-40 min-maks. Selisih pada kelompok perlakuan ini ialah  $2,50 \pm 0,97$  dengan 1-4 min-maks.

Berdasarkan rerata BBS pada kelompok perlakuan, rata-rata sebelumnya ialah  $35,00 \pm 1,56$  dengan 32-37 min-maks. Rata-rata sesudahnya ialah  $35,60 \pm 1,57$  dengan 33-38 min-maks. Selisih pada kelompok kontrol ialah  $0,60 \pm 0,51$  dengan 0-1 min-maks

**Tabel 3 Karakteristik Lansia Di RSUD Cengkareng Berdasarkan Rerata Berg Balance Scale Pada Kelompok Perlakuan Dan Kelompok Kontrol**

Berg Balance Scale	kelompok Qigong Exercise			kelompok senam lansia		
	Mean $\pm$ SD	Median	Min - Maks	Mean $\pm$ SD	Median	Min - Maks
Sebelum	$35,70 \pm 1,94$	36,5	31 - 37	$35,00 \pm 1,56$	35	32 - 37
Sesudah	$38,20 \pm 2,57$	39,5	33 - 40	$35,60 \pm 1,57$	36	33 - 38
Selisih	$2,50 \pm 0,97$	3	1 - 4	$0,60 \pm 0,51$	1	0 - 1

**Analisis Bivariat**

Uji Normalitas data pada penelitian ini adalah Uji *Shapiro-Wilk* memiliki hasil perhitungan nilai *p value* < 0,05 maka data tersebut berdistribusi tidak normal dan jika nilai *p value* > 0,05 maka data berdistribusi normal

**Tabel .4 Hasil Uji Normalitas Shapiro-wilk Pada Lansia Kelompok Perlakuan**

**Dan Kelompok Kontrol di RSUD Cengkareng**

Kelompok	Parameter	Kelompok data	Mean ± SD	p-value	keterangan
Kelompok Qigong Exercise	Berg Balance Scale	Sebelum	35,70 ± 1,94	0,03	Tidak normal
		Sesudah	38,20 ± 2,57	0,03	Tidak normal
		Selisih	2,50 ± 0,97	0,09	Normal
Kelompok senam lansia	Berg Balance Scale	Sebelum	35,00 ± 1,56	0,47	Normal
		Sesudah	35,60 ± 1,57	0,70	Normal
		Selisih	0,60 ± 0,51	0,00	Tidak normal

Berdasarkan tabel uji normalitas diatas, pada kelompok perlakuan diperoleh hasil p-value sebelum intervensi 0.03 dan sesudah intervensi 0.03, dimana pada Kelompok data sebelum dan sesudah mendapatkan nilai p-value <0.05, dinyatakan bahwa distribusi tidak normal. Dari hasil tersebut, maka dapat dilanjutkan dengan uji parametric menggunakan Wilcoxon – Test. Sedangkan pada kelompok senam lansia, diperoleh hasil p-value sebelum dan sesudah yaitu 0,47 dan 0,70 dimana p-value >0.05 yang dinyatakan distribusi normal. Dari hasil tersebut diatas maka dapat dilanjutkan dengan uji menggunakan *Paired sample T- test*

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan *Wilcoxon test* pada tabel 4.5 didapatkan hasil *p-value* 0,04 yang artinya *p-value* <0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh intervensi *Qigong exercise* terhadap keseimbangan pada anggota komunitas lansia RSUD Cengkareng

**Tabel 5 Hasil Uji Wilcoxon – test pada lansia kelompok perlakuan Qigong Exercise di RSUD Cengkareng**

BBS	P-Value	keterangan
Kelompok Qigong	0,04	signifikan

Berdasarkan uji hipotesis dengan *Paired sample T-test* didapatkan nilai p- value 0,03, dengan nilai <0.05, yaitu adanya pengaruh yang signifikan. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh intervensi senam lansia terhadap keseimbangan pada anggota komunitas senam lansia di RSUD Cengkareng

**Tabel 6 Hasil Uji Paired Sample T- Test Pada Kelompok Kontrol Senam Lansia Di RSUD Cengkareng**

BBS	P-Value	keterangan
-----	---------	------------

Kelompok senam	0,03	signifikan
----------------	------	------------

Berdasarkan tabel uji man-whitney, diketahui bahwa P-Value sebesar 0,01 <0,05 maka dapat disimpulkan ada perbedaan kemampuan keseimbangan antara kelompok perlakuan dengan kelompok control.

**Tabel 7 Hasil Uji Mann – Whitney U Kelompok Perlakuan Dan Senam Lansia di RSUD Cengkareng**

kelompok	media n	P-Value	Keterangan
Qigong Exercise	39,5	0,01	Ada perbedaan keseimbangan
Senam lansia	36		

**Pembahasan**

Dalam penelitian karakteristik subjek dalam penelitian meliputi jenis kelamin dan usia yang menunjukkan bahwa subjek dalam kedua kelompok secara statistik sama atau tidak ada perbedaan. Dapat diartikan bahwa karakteristik terhadap penelitian ini merata sehingga tidak mempengaruhi hasil latihan dalam penelitian ini peserta perempuan lebih banyak dibandingkan peserta laki-laki hal tersebut dapat dinyatakan bahwa seiring dengan bertambah usia dapat menjadi masalah yang lebih umum terjadi pada Wanita (Kusumadewi, et al., 2023). Dalam penelitian yang dilakukan terdapat perbedaan rerata usia antara kelompok intervensi *Qigong Exercise* dan kelompok senam lansia, keseimbangan tentunya akan menurun ketika seseorang sudah berusia diatas 60 tahun pada penelitian ini rerata usia pada kelompok perlakuan yaitu dari usia 61 tahun sampai 75 tahun sedangkan pada kelompok kontrol memiliki rerata usia dari 60 tahun sampai 70 tahun. Pada penelitian (Kusumadewi, Ambarwati, & Kesoema, 2023) juga menjelaskan bahwa dalam penelitian ini tentunya mengkaji pengaruh yang terlihat dalam melakukan senam qigong pada lansia, dimana lansia memiliki rerata umur diatas 60 tahun.

Subjek pada penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu, kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dua kali seminggu selama empat minggu. Perlakuan yang diberikan oleh kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dilakukan sebelum dan sesudah melakukan intervensi tersebut untuk melihat apakah terdapat peningkatan keseimbangan setelah dilakukannya *Qigong Exercise* dan Senam Lansia biasa, Pada penelitian (Kusumadewi, Ambarwati, & Kesoema, 2023) telah menjelaskan bahwa senam *Qigong exercise* merupakan salah satu senam yang dapat membantu lansia untuk mengatasi masalah keseimbangan yang terjadi.. Penelitian ini menggunakan pengukuran *Berg Balance Scale* untuk mengetahui keseimbangan fungsional yang akan diukur (Kusumadewi, et al., 2023).

Kemampuan kesimbangan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol senam lansia dapat dilihat pada karakteristik sampel berdasarkan rerata BBS yang telah dilakukan selama Latihan. Pada perlakuan *Qigong*

*Exercise* memiliki selisih sebanyak  $2,50 \pm 0,97$  (kusumadewi., et al., 2023). Rerata sebelum dan sesudah *Qigong exercise* dan Senam lansia terdapat ada perbedaan yang bermakna sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Kusumadewi dkk. Menjelaskan bahwa skor *Berg Balance Scale* pada kelompok kontrol lebih tinggi dibandingkan kelompok perlakuan, pada awal, namun perbedaannya tidak signifikan hal ini berbeda dengan skor *Berg Balance Scale* pada akhir penelitian nilai skala BBS pada kelompok kontrol lebih rendah dibandingkan kelompok perlakuan dan signifikan secara statistik, hal ini menunjukkan bahwa secara statistik kelompok perlakuan mampu meningkatkan keseimbangan fungsional lebih baik dibandingkan kelompok kontrol.

Dalam uji normalitas yang telah dilakukan, hasil perhitungan nilai  $p$  value  $< 0,05$  menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi yang tidak normal sedangkan jika nilai  $p$  value  $> 0,05$  menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Dalam kelompok perlakuan hasil yang diperoleh sebelum intervensi ialah 0,03 dan sesudah dilakukan diperoleh hasil 0,03, yang memiliki arti bahwa pada kelompok data sebelum dan sesudah mendapat nilai  $p$ -value  $< 0,05$ , dan dinyatakan bahwa data tersebut distribusi tidak normal. Sedangkan pada kelompok senam lansia, diperoleh hasil  $p$ -value sebelum yaitu 0,47 dimana  $p$ -value  $> 0,05$ , dinyatakan bahwa distribusi normal.

Dari hasil kedua data tersebut maka selanjutnya dapat dilanjutkan uji dengan menggunakan *Paired* dan *Wilcoxon*. Sebelum melakukan uji untuk melihat signifikan perbedaan antar 2 kelompok tersebut, nilai selisih antar 2 kelompok tersebut akan diuji normalitasnya dan telah didapatkan hasil rerata selisih kelompok perlakuan *Qigong Exercise* diperoleh hasil  $p$ -value sebelum yaitu 0,03 sedangkan pada kelompok senam lansia yaitu 0,47, dimana kedua kelompok didapatkan  $p$ -value  $< 0,05$  dan dinyatakan data dengan distribusi tidak normal. Berdasarkan hasil dari uji tersebut, maka selanjutnya akan dilakukan uji *Wilcoxon - test*.

Setelah dilakukan uji statistik *Wilcoxon-test*, selanjutnya dilakukan uji *Paired Sample T -test* telah didapatkan hasil 0,03 dengan nilai  $< 0,05$ . Berdasarkan hal ini tentunya dinyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan kepada peserta kelompok intervensi senam lansia terhadap keseimbangan pada anggota komunitas senam lansia di RSUD Cengkareng. Setelah dilakukannya uji *Paired Sample T -test* kemudian dilakukan uji *Mann - Whitney U*. berdasarkan hasil tabel diatas, setelah dilakukan bahwa diketahui  $p$ -value sebesar 0,01  $< 0,05$  dan dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kemampuan keseimbangan yang signifikan antara kelompok perlakuan *Qigong Exercise* dengan kelompok perlakuan senam lansia. Pada penelitian ini terdapat perbedaan yang signifikan pada median 39,5 dan 36 dan dapat dikatakan terdapat pengaruh signifikan intervensi *Qigong Exercise* terhadap kemampuan keseimbangan lansia

Pada penelitian ini diberikan dosis intervensi yang dilakukan selama empat minggu dengan dua kali minggu memberikan hasil yang efektif terhadap peningkatannya keseimbangan pada lansia. *Qigong Exercise* merupakan Latihan yang dapat membantu untuk merangsang keseimbangan pada lansia yang memiliki permasalahan keseimbangan (kusumadewi., et al., 2023). Keseimbangan yang stabil tentunya penting bagi

lansia untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan adanya keseimbangan yang stabil tubuh tentunya akan memudahkan pergerakan pada lansia

### Kesimpulan

Dalam melakukan penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan diantaranya yaitu keterbatasan dalam waktu penelitian. Dan penelitian ini tidak mengukur tinggi badan, berat badan, dan kekuatan otot tungkai bawah pada awal dan akhir penelitian. Berdasarkan hasil penelitian dan uji statistik yang dilakukan pada penelitian ini, dapat disimpulkan hasil dari penelitian ini diantaranya :

1. Intervensi *Qigong Exercise* berpengaruh terhadap peningkatan keseimbangan lansia di RSUD Cengkareng tahun 2024
2. Setelah dilakukan uji statistik dengan menggunakan Wilcoxon – test pada kelompok perlakuan *Qigong Exercise*, telah didapatkan hasil 0,04 dengan nilai  $<0,05$ . Berdasarkan hal ini tentunya dinyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan kepada peserta sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi *Qigong Exercise* terhadap keseimbangan pada anggota komunitas lansia di RSUD Cengkareng. Intervensi senam lansia berpengaruh terhadap peningkatan keseimbangan lansia di RSUD Cengkareng tahun 2024.
3. Penambahan *Qigong Exercise* lebih efektif untuk meningkatkan keseimbangan lansia dibandingkan hanya senam lansia pada lansia di RSUD Cengkareng. Pada penelitian ini terdapat perbedaan yang signifikan pada median 39,5 dan 36 dan dapat dikatakan terdapat pengaruh signifikan intervensi *Qigong Exercise* terhadap kemampuan keseimbangan lansia

### Daftar Pustaka

- Alchuriyah, S., & Wahjuni, C. U. (2016). *The Factors that Affect Stroke at Young Age in Brawijaya Hospital Surabaya*. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(1), 62. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i12016.62-73>
- Anggarani, A. P. M., Djoar, R. K., Zefanya, E. D., Wijaya, S. D., Katolik, S., Vincentius, S., & Surabaya, A. P. (2022). Muskuloskeletal Disorders (MSD's) Pada pekerja kantoran di Surabaya. *Jurnal Endurance*, 7(2), 323–328. <https://doi.org/10.22216/jen.v7i2.824>
- Baldursdottir, B. (2019). *Postural control and the effects of multi-sensory balance training: unsteady older adults and people with fall-related wrist fractures*.
- Boaventura, P., Jaconiano, S., & Ribeiro, F. (2022). Yoga and Qigong for Health: Two Sides of the Same Coin? *Behavioral Sciences*, 12(7), 1–12. <https://doi.org/10.3390/bs12070222>
- Chang, P. S., Knobf, M. T., Oh, B., & Funk, M. (2018). Physical and psychological effects of Qigong exercise in community-dwelling older adults: An exploratory study. *Geriatric Nursing*, 39(1), 88–94.

- <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2017.07.004>
- Downs, S. (2015). The Berg Balance Scale. *Journal of Physiotherapy*, 61(1), 46. <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2014.10.002>
- Dragoi, V. (2020). *Chapter 15: Visual Processing: Cortical Pathway*. Department of Neurobiology and Anatomy, The UT Medical School at Houston.
- Eslamian, F., Eftekharsadat, B., Babaei-Ghazani, A., Jahanjoo, F., & Zeinali, M. (2017). A Randomized Prospective Comparison of Ultrasound-Guided and Landmark-Guided Steroid Injections for Carpal Tunnel Syndrome. *Journal of Clinical Neurophysiology*, 34(2), 107–113. <https://doi.org/10.1097/WNP.0000000000000342>
- Ewys, C. B. R. P., Kiswanto, K., Yunita, J., Mitra, M., & Zaman, K. (2021). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Keaktifan Lansia (Active Aging) di Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(2), 333–343. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss2.1034>
- Fuchs, C. S., Doi, T., Jang, R. W., Muro, K., Satoh, T., Machado, M., Sun, W., Jalal, S. I., Shah, M. A., Metges, J. P., Garrido, M., Golan, T., Mandala, M., Wainberg, Z. A., Catenacci, D. V., Ohtsu, A., Shitara, K., Geva, R., Bleeker, J., ... Yoon, H. H. (2018). Safety and efficacy of pembrolizumab monotherapy in patients with previously treated advanced gastric and gastroesophageal junction cancer: Phase 2 clinical KEYNOTE-059 trial. *JAMA Oncology*, 4(5), 1–8. <https://doi.org/10.1001/jamaoncol.2018.0013>
- Gillen, M. M. (2015). Associations between positive body image and indicators of men's and women's mental and physical health. *Body Image*, 13, 67–74. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.01.002>
- Hardisman. (2021). *Tanya Jawab Metodologi Penelitian Kesehatan*. Gosyen Publishing.