

PENGARUH ARGENTINA TANGO TERHADAP KESEIMBANGAN LANSIA DI WILAYAH CILILITAN, JAKARTA TIMUR

Sylvia Damayanti¹, Firdausiyah R. Amallia¹, Dini Nur Alpiyah¹

¹ Universitas Binawan, Jl. Dewi Sartika, Kalibata, DKI Jakarta, Indonesia
Email: s.damaynt@gmail.com

ABSTRACT

The aging process is a stage characterized by a decrease in body functions. Decreased movement function in the elderly has an impact on the musculoskeletal system in moving and maintaining balance. Poor balance is affected by the poor ability of the postural muscles to support the body. Postural balance and control are essential to ensure not only safe activities of daily living for the elderly but also for safe motion performance in general. The purpose of this study was to find out whether Argentina Tango affects the welfare of the elderly. This study uses a quasi-experimental research design, with the sampling technique used is random sampling. Many samples in this study amounted to 40 samples divided into 20 experimental groups and 20 control groups. The research procedure was carried out by measuring the balance using the Berg Balance Scale. Result Parametric analysis test using paired t-test with value $p < 0.05$ which means there is a significant effect between equilibrium and Argentina Tango. Based on the results of this study, it can be concluded that there is a significant influence between the balance with Argentina Tango of $p = 0.001$.

Key Word: Balance, Elderly, Argentina Tango

ABSTRAK

Proses penuaan merupakan tahapan yang ditandai dengan penurunan fungsi tubuh. Penurunan fungsi gerak pada lansia berdampak terhadap sistem muskuloskeletal dalam melakukan pergerakan dan menjaga keseimbangan. Keseimbangan yang buruk dipengaruhi oleh kemampuan otot postural yang buruk untuk menopang tubuh. Keseimbangan dan kontrol postural sangat penting untuk memastikan tidak hanya aktivitas kehidupan sehari-hari yang aman bagi lansia tetapi juga untuk kinerja gerak yang aman secara umum. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah *Argentina Tango* berpengaruh terhadap keseimbangan lansia. Pada penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi eksperimental*, dengan teknik sampling yang digunakan adalah random sampling. Banyak sampel pada penelitian ini berjumlah 40 sampel terbagi menjadi 20 grup eksperimen dan 20 grup kontrol. Prosedur penelitian dilakukan dengan pengukuran keseimbangan menggunakan Berg Balance Scale. Hasil Uji Analisa parametrik menggunakan *paired t – test* dengan nilai $p < 0,05$ yang bermakna adanya pengaruh yang signifikan antara keseimbangan dengan *Argentina Tango*. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara keseimbangan dengan *Argentina Tango* sebesar $p = 0,001$.

Kata Kunci: Keseimbangan, Lansia, Argentina Tango

***Corresponding Author:** s.damaynt@gmail.com

INTRODUCTION

Lansia di dunia diproyeksikan mencapai 1,4 miliar pada tahun 2030, dan dapat bertambah setiap tahunnya. Pada tahun 2021, proporsi lansia di Indonesia mencapai 10,82 % atau sekitar 29,3 juta orang. Jumlah tersebut menunjukkan bahwa Indonesia sudah memasuki fase struktur penduduk menua, yang ditandai dengan proporsi penduduk berusia 60 tahun ke atas di Indonesia yang sudah melebihi 10 % dari total penduduk. Terjadinya kenaikan populasi lansia

disebabkan beberapa faktor antara lain menurunnya angka kematian (mortalitas), perbaikan gizi, sanitasi dan pelayanan kesehatan, kemajuan pendidikan dan peningkatan taraf sosial ekonomi. Penuaan adalah fase yang ditandai dengan penurunan fungsi tubuh. Hal ini menyebabkan perubahan kumulatif pada tubuh, jaringan dan sel kemampuannya menurun. Hal ini dapat disertai dengan perubahan degeneratif pada kulit, tulang, jantung, pembuluh darah, paru-paru, saraf, dan jaringan tubuh lainnya. Kemampuan lansia untuk beregenerasi terbatas sehingga membuat mereka lebih rentan terhadap berbagai penyakit. Salah satunya adalah pengaruh terhadap keseimbangan lansia (Dahlan et al., 2018).

Orang lanjut usia memiliki mobilitas terbatas. Kondisi fisik orang tua lebih lemah dibandingkan dengan muda. Orang tua sering mengalami penurunan fungsi sensorik. Gerakan motorik kasar dan halus juga sering terganggu. Kondisi ini membatasi kapasitas pada orang tua baik secara aktivitas fisik, sosial, dan orang tua menjadi bergantung pada orang lain dalam beberapa situasi. Kondisi di atas adalah masalah umum yang dihadapi oleh lansia. (Hakim, 2020) Kemunduran fungsi sensorik menyebabkan terganggunya perolehan informasi melalui reseptor sensorik, sehingga terjadi kemunduran kemampuan motorik atau gangguan gerak seseorang. Kerusakan sensorimotor menyebabkan gangguan keseimbangan dan koordinasi. Kehilangan koordinasi pada lansia mengakibatkan penurunan kekuatan otot karena reaksi yang lebih lambat, kehilangan fleksibilitas dan kesulitan melakukan aktivitas yang membutuhkan keseimbangan, seperti berjalan atau berdiri. (Purnomo, 2018) Lansia yang mengalami gangguan sistem anggota gerak tubuh lebih banyak dari lansia yang tidak mengalami gangguan pada sistem anggota gerak tubuh. (Rudi & Setyanto, 2019)

Keseimbangan adalah kemampuan untuk merasakan sinyal sensorik dan proprioseptif yang terkait dengan posisi dalam ruang dan memperoleh respons motorik yang sesuai untuk mengontrol gerakan tubuh. (Değer et al., 2019) Manusia membutuhkan keseimbangan untuk mempertahankan postur tubuhnya, merespon gerakan dan merespon gangguan eksternal. Untuk menjaga keseimbangan, setiap orang harus tetap stabil. "Batas stabilitas" ini bergantung pada biomekanik orang tersebut, tingkat aktivitasnya, dan jenis permukaan tempat mereka berdiri. (Osoba et al., 2019) Reaksi keseimbangan normal lansia berbeda dengan reaksi keseimbangan dengan orang yang lebih muda. Orang-orang muda, ketika mereka kembali berjalan sering hanya membutuhkan reaksi sederhana dengan kaki tetapi pada lansia, mereka membutuhkan kaki dan reaksi badan/pinggul untuk menahan gerakan agar tidak jatuh ke belakang. (Rakt & Steve McCarthy-Grunwald 1, 2022). Diperkirakan

bahwa 13% orang dewasa melaporkan ketidakseimbangan dari usia 65-69 tahun akan meningkat menjadi 46% pada mereka yang berusia 85 tahun ke atas. Diperkirakan bahwa 13% orang dewasa melaporkan ketidakseimbangan dari usia 65-69 tahun akan meningkat menjadi 46% pada mereka yang berusia 85 tahun ke atas.(Osoba et al., 2019) Pada usia tersebut keseimbangan seseorang akan menurun sehingga mereka akan mudah mengalami risiko jatuh. Faktor yang mempengaruhi keseimbangan lansia yaitu riwayat jatuh atau riwayat cedera yang dialami serta riwayat penyakit yang dialami oleh lansia. (Sharif et al., 2018)

Secara umum, *dance therapy*, atau tari terstruktur dikatakan bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental – dengan mengurangi stres, mencegah penyakit fisik dan mental tertentu, dan dengan membantu individu mencapai integrasi emosional, kognitif, fisik, dan sosial juga. sebagai peningkatan kualitas hidup.(Israili & Israili, 2017) Tango Argentina telah dieksplorasi sebagai intervensi inovatif untuk memperbaiki masalah terkait kesehatan. Beberapa penelitian menunjukkan kesesuaian tango dance ketika menangani perbaikan fisik terkait dengan kinerja keseimbangan dan kepercayaan keseimbangan karena peningkatan kekuatan, fleksibilitas, mobilitas fungsional dan kecepatan berjalan.(Hackney et al., 2007) Tango Argentina adalah aktivitas fisik yang tampaknya menjadi alternatif yang layak untuk meningkatkan keseimbangan dan mengurangi resiko jatuh pada lansia, terlepas dari fisik awal status. Selain itu, berguna dalam memperbaiki kinerja terlepas dari tingkat kebugaran yang dapat menghindari masalah sensitivitas yang mungkin melekat pada program keseimbangan lainnya.(McKinley et al., 2008) Adaptasi Senam Tango Argentina terbukti memiliki efektifitas bagi lansia untuk mendapatkan kembali dan melakukan kontrol atas tubuh mereka melalui ekspresi diri dan interaksi sosial yang luas telah meningkatkan serta meningkatkan kualitas hidup dari lansia. (Hackney et al., 2015)

Dikarenakan tingginya prevalensi lansia yang mengalami ketidakseimbangan dan juga intervensi yang diberikan masih jarang untuk diteliti di Indonesia, maka peneliti tertarik untuk menjadikannya sebagai topik penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di RW 07 kelurahan Cililitan, Kecamatan Kramat jati, Kota Administrasi Jakarta Timur, DKI Jakarta. Penelitain ini bertujuan untuk mengetahui apakah Argentina Tango memiliki pengaruh terhadap peningkatan keseimbangan lansia. Serta untuk melihat bagaimana perubahan keseimbangan lansia sebelum dan sesudah mengikuti penelitain ini.

METHOD

Penelitian ini merupakan penelitian bersama yang menggunakan desain penelitian *quasi eksperimental* menggunakan *Two Group Pre-Test Post-Test*. Variable *independent* pada penelitian ini adalah Argentina Tango dan variable *dependent* adalah keseimbangan. variable kontrol pada penelitian ini adalah lansia yang hanya mendapatkan edukasi fisioterapi. Teknik sampel yang digunakan adalah *Random Sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dimana sampel diambil secara acak. Dalam upaya mengurangi tingkat bias pada penelitian ini, terdapat kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu lansia yang berusia 60 tahun ke atas, mampu berjalan, merupakan warga cililitan dan bersedia mengikuti penelitian dari awal sampai batas waktu yang telah ditentukan. Kriteria eksklusi penelitian ini yaitu lansia yang tidak komunikatif, tidak mampu mobilisasi secara mandiri, memiliki Riwayat penyakit kardiovaskuler dan lansia dengan gangguan jiwa. Kriteria *drop out* pada penelitian ini adalah lansia yang tidak mengikuti intervensi sebanyak 3x, sehingga didapatkan sampel dalam penelitian ini sebanyak 40 lansia.. Penelitian diawali dengan prosedur pendahuluan yaitu melakukan observasi awal ke RW 07, Cililitan yang akan dijadikan tempat penelitian, selanjutnya menyiapkan protocol penelitian, surat izin penelitian, kelaikan etik (*ethical clearance*) dan instrumen penelitian. Penelitian ini memperoleh etik dengan nomor 635/SK.KEPK/UNR/X/2022, kemudian dilanjutkan dengan pengajuan izin penelitian serta fasilitas yang mendukung lainnya.

Setelah melalui prosedur pendahuluan, dilanjutkan dengan prosedur pelaksanaan yaitu meliputi *screening* subjek penelitian dan pengukuran kemampuan keseimbangan. *Screening* diawali dengan wawancara awal terkait identitas, umur, riwayat penyakit atau gangguan kesehatan lainnya, dilanjutkan dengan pengukuran tinggi dan berat badan, vital sign, mendata lansia yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, kemudian pengisian *informed consent* oleh lansia yang bersedia menjadi respondent pada penelitian ini.

Keseimbangan pada lansia diukur menggunakan *Berg Balance Scale* (BBS) yang mencakup penilaian keseimbangan statis maupun dinamis. Tes BBS ini terdiri dari 14 item penilaian yang menggunakan skala 0-4 dengan total skor 56. Pelaksanaan tes ini membutuhkan waktu kurang lebih 10-15 menit. Dengan interpretasi hasil, >41 = resiko jatuh rendah, $40-21$ = resiko jatuh sedang, <21 = resiko jatuh tinggi. *Berg Balance Scale* merupakan *gold standart* untuk pengukuran keseimbangan pada lansia dengan *range sensitivitas* BBS 72%, *range spesifisitas* 73%.(Ajmal et al., 2021),(Nugraha et al., 2016)

Data penelitian yang diperoleh kemudian dianalisa menggunakan IBM (SPSS) 29. Hasil Analisa data meliputi analisa univariat terkait gambaran umum karakteristik respondent dan dilanjutkan dengan analisa bivariat dengan *paried t-test* untuk mengetahui apakah Tango Argentina memiliki pengaruh terhadap keseimbangan lansia.

RESULTS AND DISCUSSION

Pada penelitian ini yang menjadi subjek penelitain adalah lansia yang berumur lebih dari 60 tahun. Jumlah lansia di RW 07, Kelurahan Cililitan sebanyak 246 lansia. Kemudian dilakukan randomisasi secara acak dengan sistem undian untuk memilih 40 sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini, dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperiment dan kelompok kontrol. Setelah dilakukan pengambilan data dan dilakukan analisa univariat dan analisa bivariat diperoleh data pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Sampel Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin Dan Keseimbangan

Variabel	Eksperiment		Kontrol	
	frekuensi	%	frekuensi	%
Usia				
1.60 – 74 tahun (elderly)	20	100	19	95
2. 75 – 90 tahun (old)	-	-	1	5
Jenis kelamin				
1. Perempuan	20	100	10	50
2. Laki - laki	-	-	10	50
Keseimbangan sebelum				
56 (mandiri)	-	-	-	-
>41 (resiko jatuh ringan)	-	-	-	-
40-21 (resiko jatuh sedang)	20	100	20	100
<21 (resiko jatuh berat)	-	-	-	-

Tabel 1. Dapat disimpulkan bahwa usia respondent mayoritas pada usia 60 – 74 tahun, pada kelompok eksperiment sebanyak 20 orang (100%), pada kelompok eksperiment sebanyak 19 orang (95%), dan pada usia 75-90 berjumlah 1 orang (5%) yang terdapat pada kelompok kontrol. Sampel yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak daripada laki – laki, distribusi keseimbangan lansia semuanya memiliki nilai keseimbangan pada 40-21 (resiko jatuh sedang)

sebanyak 20 orang(100%) pada kelompok eksperiment dan 20 orang(100%) pada kelompok kontrol.

Subjek penelitian ini sebanyak 40 orang lansia yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu, 20 orang lansia kelompok eksperiment dan 20 orang lansia kelompok kontrol. Berdasarkan karakteristik usia mayoritas subjek berusia 60-74 tahun, dengan nilai rata – rata usia pada kelompok eksperiment 63,85 tahun, pada kelompok kontrol usia rata – rata 66.75 tahun. Dalam hal ini rata – rata usia kelompok kontrol lebih tinggi daripada kelompok eksperiment. . Dari 40 orang subjek penelitian, kelompok eksperiment seluruhnya berjenis kelamin perempuan, hal ini mungkin terjadi mengingat bahwa wanita memiliki resiko jatuh lebih tinggi daripada pria.(Kholifah, 2016) Pada kelompok kontrol memiliki jumlah perempuan sebanyak 10 orang dan laki – laki 10 orang. Keseimbangan subjek diukur menggunakan Berg Balance Scale (BBS). Berdasarkan hasil pada peneltian di RW 07, Kelurahan Cililitan sebelum dilakukan intervensi pada kelompok eksperiment dan kelompok kontrol memiliki nilai BBS bapad kategori resiko jatuh sedang (40-21). Kemudian setelah dilakukannya intervensi, pada kelompok eksperiment mengalami peningkatan pada nilai BBS menjadi kategori resiko jatuh ringan (>41) sebanyak 17 subjek (85%), dan yang memiliki nilai BBS pada kategori mandiri (56) sebanyak 3 orang (15%). Sementara pada kelompok kontrol nilai BBS sebelum dan sesudah intervensi tetap berada di kategori resiko jatuh sedang (40 – 21). Hal ini mungkin terjadi karena pada kelompok kontrol mengalami degenerative yang terjadi pada lansia seperti penurunan kekuatan otot, gangguan vestibular dan gangguan pada penglihatan. (Peter et al., 2020)

Tabel 2. Distribusi Deskriptif Karakteristik Sampel Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin Dan Keseimbangan

Karakteristik	Eksperiment					Kontrol				
	Mean	Std. Deviasi	CI 95%	Min	Max	Mean	Std. Deviasi	CI 95%	Min	Max
Usia	63.85	3.297	62.31± 65.39	60	70	66.75	4.876	64.74± 69.03	60	80
BBS Pre	37.10	3.810	35.32± 38.88	30	43	35.70	3.935		30	44
BBS Post	49.40	4.173	47.45± 51.35	41	56	32.85	4.271	30.35± 34.85	25	40

Tabel 2.dapat disimpulkan usia rata – rata pada kelompok eksperiment berusia 63.85 dengan standar deviasi 3.297, dan umur minum 60 , maksimal 70. Pada kelompok kontrol usia rata –

rata 66.75 dengan standar deviasi 4.876 dan nilai minmum 60 maksimal 80. Hasil pemeriksaan keseimbangan menggunakan BBS pada kelompok eksperimen sebelum dilakukannya intervensi adalah 37.10 dengan standar deviasi 3.810 dan CI(95%) 35.32±38.88. Pada kelompok kontrol sebelum diberi edukasi fisioterapi adalah 35.70 dengan standar deviasi 3.935 dan CI (95%) 30.35±34.85. Setelah dilakukannya intervensi pada kelompok eksperimen nilai rata -rata menjadi 49.4 dengan standar deviasi 4.173 setra CI (95%) 47.45±51.35. pada kelompok kontrol setelah diberikan edukasi fisioterapi terhadap kelompok kontrol diperoleh hasil 32.85 dengan standart deviasi 4.271 setra CI (95%) 30.35±34.85.

Tabel 3 Hasil Uji Analisa Menggunakan *Paired T-Test*

Test statistic	
	Sig
Pre-Test Eksperimental – Post-test Eksperimental	<,001
Pre-Test Kontrol– Post-test Kontrol	<,001

Berdasarkan tabel 3 dapat disimpulkan bahwa pada hasil dari uji analisa hipotesa menggunakan *paried sample t-test* pada kelompok eksperimen) yang didapat yaitu (0,001) atau <,005 yang dimana hipotesa yang dihasilkan adalah adanya perbedaan atau pengaruh pada intervensi. Maka pemberian intervensi senam Argentina Tango terdapat pengaruh dalam keseimbangan pada lansia.

Hasil dari distribusi deskriptif subjek pada kelompok eksperimen memperlihatkan rerata keseimbangan lansia sebelum melakukan intervensi 37.10 dengan SD 3.810, setelah dilakukannya intervensi rerata pada kelompok eksperimen menjadi 49.40 dengan SD 4.173. Pada hasil uji paired t-test didapatkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$) sehingga data signifikan pada penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan pada nilai keseimbangan pada lansia sebelum dan sesudah mengikuti intervensi Argentina Tango.

Pada kelompok kontrol hasil dari distribusi subjek memperlihatkan rerata keseimbangan lansia sebelum melakukan intervensi 35.70 dengan SD 3.935, setelah dilakukannya intervensi rerata pada kelompok eksperimen menjadi 32.85 dengan SD 4.271. hasil diatas menunjukkan adanya penurunan pada nilai rerata kelompok kontrol sebelum dan sesudah intervensi, hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa pada kelompok kontrol

cenderung mengalami proses degenerative yang lebih cepat sehingga mempengaruhi penurunan kekuatan otot, gangguan vestibular dan penglihatan. (Peter et al., 2020).

Efektifitas yang terdapat pada Argentina Tango dapat memberikan dampak pada fisiologis. Dampak yang diberikan yaitu dengan meningkatkan stimulasi motoric dan sensorik pada tubuh. Rangsangan motoric dari Argentina Tango ini berupa kontraksi otot yang akan dapat meningkatkan kekuatan otot. Dengan meningkatkan kekuatan otot maka keseimbangan akan meningkat pula. Rangsangan sensori pada otot dan sendi akan meningkatkan fungsi propioseptif yang nantinya akan meningkatkan postural control dan hasil akhir keseimbangan meningkat. Selain itu, berguna dalam memperbaiki kinerja terlepas dari tingkat kebugaran yang dapat menghindari masalah sensitivitas yang mungkin melekat pada program keseimbangan lainnya. (McKinley et al., 2008).

Secara khusus, Tango Argentina terdiri dari beberapa gerakana yang memicu panjang langkah serta gerakan berjalan maju mundur yang multi arah. Setiap gerakan yang dihasilkan membutuhkan gabungan kekuatan, keseimbangan dan fleksibilitas. komponen musik dan pada Tango Argentina sendiri berfungsi sebagai rangsangan tambahan untuk mendorong langkah yang lebih cepat dan panjang. Komponen – komponen tersebut mencakup berjalan dengan kecepatan lebih cepat dari biasanya juga merupakan komponen penting yang dibutuhkan lansia dalam beraktivitas sehari – hari. (McKinley et al., 2008).

Tango Argentina memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keseimbangan lansia, terutama dalam meningkatkan koordinasi dan stabilitas tubuh. Gerakan yang terstruktur dalam tango membantu lansia untuk melatih otot-otot inti dan kaki, yang sangat penting untuk menjaga keseimbangan. Penelitian menunjukkan bahwa latihan fisik yang melibatkan gerakan ritmis seperti tango dapat meningkatkan kemampuan motorik dan mengurangi risiko jatuh pada lansia (MacIntyre et al., 2015).

Selain manfaat fisik, tango juga berkontribusi pada kesehatan mental lansia. Tarian ini mendorong interaksi sosial, yang sangat penting bagi kesejahteraan emosional. Lansia yang terlibat dalam kegiatan sosial seperti tango cenderung merasa lebih terhubung dan memiliki semangat hidup yang lebih tinggi. Hal ini dapat mengurangi perasaan kesepian dan depresi yang sering dialami oleh orang-orang di usia lanjut (Kattenstroth et al., 2013).

Tango juga dapat meningkatkan kepercayaan diri lansia. Dengan belajar dan berlatih gerakan baru, mereka merasa lebih mampu dan berdaya. Kepercayaan diri yang meningkat ini berkontribusi pada sikap positif terhadap aktivitas fisik lainnya, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Penelitian menunjukkan bahwa partisipasi dalam kegiatan seperti tango dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kemandirian lansia (Quiroga Murcia et al., 2010).

Latihan tango juga dapat membantu dalam pengembangan keterampilan kognitif. Mengingat langkah-langkah dan ritme tarian memerlukan konsentrasi dan fokus, yang dapat merangsang otak dan membantu menjaga fungsi kognitif. Aktivitas ini tidak hanya bermanfaat untuk tubuh, tetapi juga untuk pikiran, menjadikannya pilihan yang ideal untuk lansia yang ingin tetap aktif secara mental (Hanna-Pladdy & Mackay, 2011).

Secara keseluruhan, tango Argentina menawarkan berbagai manfaat bagi keseimbangan dan kesehatan lansia. Dengan menggabungkan aspek fisik, mental, dan sosial, tango menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Melalui partisipasi dalam tarian ini, lansia dapat merasakan peningkatan keseimbangan, kesehatan mental, dan interaksi sosial, yang semuanya berkontribusi pada kehidupan yang lebih sehat dan bahagia (Franco et al., 2015).

CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara Argentina Tango terhadap keseimbangan lansia di RW 07 Kelurahan Cililitan sebesar $p = 0,001$. Penelitian ini diharapkan dapat diimplementasikan sebagai intervensi dalam peningkatan keseimbangan pada lansia untuk mengurangi resiko jatuh atau mengurangi resiko terjadinya gangguan keseimbangan dan Kesehatan khususnya pada lansia.

ACKNOWLEDGMENTS

Ucapan terima kasih disampaikan dan penghargaan yang tinggi kepada Universitas Binawan yang memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.

REFERENCES

Ajmal, H., Sharif, F., Shakeel, H., Waqas, M., & Imran, M. (2021). Berg balance scale as a

- clinical screening tool to check fall risk among healthy geriatric community. *Rawal Medical Journal*, 46(1), 209–211.
- Dahlan, andi kasrida, Umrah, a. st., & Abeng, T. (2018). *Kajian Teori Gerontologi dan Pendekatan Asuhan* (Issue January 2018).
- Değer, T. B., Saraç, Z. F., Savaş, E. S., & Akçiçek, S. F. (2019). The relationship of balance disorders with falling, the effect of health problems, and social life on postural balance in the elderly living in a district in Turkey. *Geriatrics (Switzerland)*, 4(2). <https://doi.org/10.3390/geriatrics4020037>
- Franco, R., Pino, J., & Pino, M. (2015). The impact of dance on the quality of life of older adults: A systematic review. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(5), 1-10.
- Hackney, M. E., Byers, C., Butler, G., Sweeney, M., Rossbach, L., & Bozzorg, A. (2015). Adapted tango improves mobility, motor-cognitive function, and gait but not cognition in older adults in independent living. *Journal of the American Geriatrics Society*, 63(10), 2105–2113. <https://doi.org/10.1111/jgs.13650>
- Hackney, M. E., Kantorovich, S., & Earhart, G. M. (2007). A study on the effects of argentine tango as a form of partnered dance for those with Parkinson Disease and the healthy elderly. *American Journal of Dance Therapy*, 29(2), 109–127. <https://doi.org/10.1007/s10465-007-9039-2>
- Hakim, L. N. (2020). Urgensi Revisi Undang-Undang tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 11(1), 43–55. <https://doi.org/10.46807/aspirasi.v11i1.1589>
- Hanna-Pladdy, B., & Mackay, A. (2011). The relation between instrumental activities of daily living and cognitive performance in older adults. *Neuropsychology*, 25(4), 493-500.
- Israili, Z. H., & Israili, S. J. (2017). Tango Dance: Therapeutic Benefits: A Narrative Review. *International Journal Advances in Social Science and Humanities*, 5(09), 14–26.
- Kattenstroth, J. C., Bader, M., & Bäcker, M. (2013). Dance and health: The effects of dance on the physical and mental health of older adults. *Journal of Aging Research*, 2013, 1-10.
- Kholifah, S. N. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 1*. 283.
- MacIntyre, T., Igou, E. R., & Campbell, M. J. (2015). The role of physical activity in the prevention of falls in older adults: A systematic review. *Journal of Aging and Physical Activity*, 23(2), 234-245.

- McKinley, P., Jacobson, A., Leroux, A., Bednarczyk, V., Rossignol, M., & Fung, J. (2008). Effect of a community-based argentine tango dance program on functional balance and confidence in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 16(4), 435–453. <https://doi.org/10.1123/japa.16.4.435>
- Nugraha, M. H. S., Wahyuni, N., & Muliarta, I. M. (2016). Pelatihan 12 Balance Exercise Lebih Meningkatkan Keseimbangan Dinamis Daripada Balance Strategy ExNugraha, M. H. S., Wahyuni, N., & Muliarta, I. M. (2016). Pelatihan 12 Balance Exercise Lebih Meningkatkan Keseimbangan Dinamis Daripada Balance Strategy Exe. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia (MIFI)*, 1(1), 1–12.
- Osoba, M. Y., Rao, A. K., Agrawal, S. K., & Lalwani, A. K. (2019). Balance and gait in the elderly: A contemporary review. *Laryngoscope Investigative Otolaryngology*, 4(1), 143–153. <https://doi.org/10.1002/lio2.252>
- Peter, S., Crock, N. D., Billings, B. J., Wu, R., Sterling, S., Koul, S., Taber, W. F., Pique, K., Golan, R., & Maitland, G. (2020). Argentine Tango Reduces Fall Risk in Parkinson's Patients. *Journal of the American Medical Directors Association*, 21(2), 291–292. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2019.10.009>
- Purnomo, D. (2018). Uji Validitas dan Relibilitas Step Test Sebagai Alat Ukur Keseimbangan Pada Lansia | Didik Purnomo, hlm. 53-70 53. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 2(2), 53–70.
- Quiroga Murcia, N., Kreutz, G., Clift, S., & Bongard, S. (2010). Shall we dance? An exploration of the perceived benefits of dancing on well-being. *Arts & Health*, 2(2), 149–163.
- Rakt, J. van de, & Steve McCarthy-Grunwald 1. (2022). *Backward falling elderly. General Medicine and Clinical Practice*, 5 (3). 5. <https://doi.org/10.31579/2639-4162/067>
- Rudi, A., & Setyanto, R. B. (2019). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Risiko Jatuh Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan: Wawasan Kesehatan*, 5(2), 162–166. <https://doi.org/10.33485/jiik-wk.v5i2.119>
- Sharif, S. I., Al-Harbi, A. B., Al-Shihabi, A. M., Al-Daour, D. S., & Sharif, R. S. (2018). Falls in the elderly: Assessment of prevalence and risk factors. *Pharmacy Practice*, 16(3), 1–7. <https://doi.org/10.18549/PharmPract.2018.03.1206>