

INSTRUMEN OBSERVASI
PENILAIAN FUNGSI KESEIMBANGAN
(SKALA KESEIMBANGAN BERG)

Deskripsi Tes	Skor (0-4)
1. Berdiri dari posisi duduk	_____
2. Berdiri tanpa bantuan	_____
3. Duduk tanpa bersandar dengan kaki bertumpu ke lantai	_____
4. Duduk dari posisi berdiri	_____
5. Berpindah tempat	_____
6. Berdiri tanpa bantuan dengan mata tertutup	_____
7. Berdiri tanpa bantuan dengan kaki dirapatkan	_____
8. Menjangkau kayu/ sedotan dengan tangan lurus ke depan pada posisi berdiri	_____
9. Mengambil barang di lantai dari posisi berdiri	_____
10. Menengok ke belakang melewati bahu kiri dan kanan ketika berdiri	_____
11. Berputar 360 derajat	_____
12. Menempatkan kaki bergantian pada anak tangga/ bangku kecil ketika berdiri	_____
13. Berdiri dengan satu kaki di depan kaki lain	_____
14. Berdiri dengan satu kaki	_____
TOTAL	_____

KETERANGAN SKOR DAN INSTRUKSI TIAP ITEM

1. BERDIRI DARI POSISI DUDUK

INSTRUKSI : Silahkan berdiri. Coba untuk tidak menggunakan tangan.

- 4 : dapat berdiri tanpa menggunakan tangan dan mantap secara independen
- 3 : dapat berdiri secara independen dan menggunakan tangan
- 2 : dapat berdiri menggunakan tangan setelah mencoba beberapa kali
- 1 : memerlukan bantuan satu tangan untuk berdiri
- 0 : memerlukan bantuan dua tangan untuk berdiri

2. BERDIRI TANPA BANTUAN

INSTRUKSI : Silahkan berdiri selama 2 menit tanpa berpegangan

- 4 : dapat berdiri dengan aman selama 2 menit
- 3 : dapat berdiri selama 2 menit dengan pengawasan
- 2 : dapat berdiri selama 30 detik tanpa bantuan
- 1 : memerlukan beberapa kali usaha untuk berdiri selama 30 detik tanpa bantuan
- 0 : tidak dapat berdiri selama 30 detik tanpa dibantu

Jika lansia dapat berdiri selama 2 menit tanpa bantuan, berikan nilai penuh untuk duduk tanpa bantuan dan langsung ke item no. 4.

3. DUDUK TANPA BERSANDAR TETAPI KAKI BERTUMPU KE LANTAI

INSTRUKSI : Silahkan duduk dengan tangan terlipat di perut.

- 4 : dapat duduk dengan aman selama 2 menit
- 3 : dapat duduk selama 2 menit dengan pengawasan
- 2 : dapat duduk selama 30 detik
- 1 : dapat duduk selama 10 detik
- 0 : tidak dapat duduk selama 10 detik tanpa bantuan

4. DUDUK DARI POSISI BERDIRI

INSTRUKSI : Silahkan duduk

- 4 : duduk secara aman dengan menggunakan satu tangan
- 3 : mengontrol gerakan duduk dengan menggunakan dua tangan
- 2 : menggunakan bagian belakang kursi untuk mengontrol gerakan duduk
- 1 : duduk secara independen tetapi dengan gerakan duduk yang tidak terkontrol
- 0 : memerlukan bantuan untuk duduk

5. BERPINDAH TEMPAT

INSTRUKSI : Kursi diatur berderet kemudian perintahkan lansia untuk pindah dari satu kursi yang ada pegangan ke kursi tanpa pegangan atau bisa menggunakan tempat tidur.

- 4 : dapat pindah secara aman dengan penggunaan satu tangan
- 3 : dapat pindah secara aman tapi harus menggunakan dua tangan
- 2 : dapat pindah dengan pengawasan
- 1 : memerlukan bantuan satu orang untuk pindah
- 0 : memerlukan bantuan dua orang agar aman

6. BERDIRI TANPA BANTUAN DENGAN MATA TERTUTUP

INSTRUKSI : Silahkan tutup mata dan berdiri dengan tenang

- 4 : dapat berdiri dengan aman selama 10 detik
- 3 : dapat berdiri selama 10 detik dengan pengawasan
- 2 : dapat berdiri selama 3 detik
- 1 : tidak dapat berdiri selama 3 detik sambil menutup mata tetapi tetap stabil
- 0 : memerlukan bantuan supaya tidak jatuh

7. BERDIRI TANPA BANTUAN DENGAN KAKI DIRAPATKAN

INSTRUKSI : Silahkan rapatkan kedua kaki dan berdiri tanpa berpegangan

- 4 : dapat merapatkan kedua kaki dan berdiri dengan aman selama 1 menit
- 3 : dapat merapatkan kedua kaki dan berdiri selama 1 menit dengan pengawasan
- 2 : dapat merapatkan kedua kaki dan bertahan selama 30 detik
- 1 : memerlukan bantuan untuk mencapai posisi tetapi dapat berdiri selama 15 detik dengan kaki dirapatkan
- 0 : memerlukan bantuan untuk mencapai posisi dan tidak dapat bertahan selama 15 detik

8. MENJANGKAU KAYU/ SEDOTAN DENGAN TANGAN LURUS KE DEPAN PADA POSISI BERDIRI

INSTRUKSI : Angkat tangan sampai 90 derajat. Rentangkan jari-jari tangan dan jangkau kayu/ sedotan sejauh mungkin. (Pemeriksa menempatkan kayu/ sedotan sesuai ukuran dan dapat menggunakan kedua tangan ketika menjangkau kayu/ sedotan untuk mencegah rotasi tubuh).

- 4 : dapat menjangkau ke depan dengan mantap > 25 cm
- 3 : dapat menjangkau ke depan > 12,5 cm dengan aman
- 2 : dapat menjangkau ke depan > 5 cm dengan aman
- 1 : menjangkau ke depan tetapi butuh pengawasan
- 0 : hilang keseimbangan ketika mencoba/ memerlukan bantuan orang lain

9. MENGAMBIL BARANG DI LANTAI DARI POSISI BERDIRI

INSTRUKSI : Ambil sepatu/ sandal yang diletakkan di depan kaki.

- 4 : dapat mengambil sepatu/ sandal dengan mudah dan aman
- 3 : dapat mengambil sepatu/ sandal tetapi butuh pengawasan
- 2 : tidak dapat mengambil sandal tapi mendekati 2-5 cm dari sandal sambil tetap menjaga keseimbangannya
- 1 : tidak dapat mengambil sandal dan butuh pengawasan saat mencoba
- 0 : tidak dapat mencoba/ perlu bantuan agar tidak hilang keseimbangan atau jatuh

10. MENENGOK KE BELAKANG MELEWATI BAHU KIRI DAN KANAN KETIKA BERDIRI

INSTRUKSI : Silahkan melihat ke belakang melewati bahu kiri. Ulangi gerakannya melewati bahu kanan (Pemeriksa dapat memilih sebuah benda yang diletakkan di belakang untuk dilihat agar lansia dapat berputar dengan baik).

- 4 : dapat melihat ke belakang dari kedua sisi dengan perpindahan yang baik
- 3 : dapat melihat ke belakang hanya dari satu sisi dengan menunjukkan perpindahan yang kurang baik
- 2 : hanya dapat melihat ke samping tetapi dapat menjaga keseimbangan
- 1 : memerlukan pengawasan ketika melihat ke belakang
- 0 : memerlukan bantuan agar tidak hilang keseimbangan atau jatuh

11. BERPUTAR 360 DERAJAT

INSTRUKSI : Berputar satu lingkaran penuh. Berhenti sebentar. Kemudian berputar ke arah yang berlawanan.

- 4 : dapat berputar 360 derajat dengan aman ≤ 4 detik
- 3 : dapat berputar 360 derajat hanya pada satu arah dengan aman ≤ 4 detik
- 2 : dapat berputar 360 derajat dengan aman tetapi perlahan-lahan
- 1 : memerlukan pengawasan yang ketat
- 0 : memerlukan bantuan ketika berputar

12. MENEMPATKAN KAKI BERGANTIAN PADA ANAK TANGGA/ BANGKU KECIL KETIKA BERDIRI TANPA BANTUAN

INSTRUKSI : Tempatkan kaki secara bergantian pada anak tangga/ bangku kecil

- 4 : dapat berdiri stabil dan aman serta melengkapi 8 kali penempatan kaki dalam 20 detik
- 3 : dapat berdiri stabil dan melengkapi 8 kali penempatan kaki > 20 detik
- 2 : dapat melengkapi sampai 4 kali tanpa bantuan dengan pengawasan
- 1 : dapat melengkapi > 2 kali penempatan dengan bantuan tangan
- 0 : memerlukan bantuan agar tidak jatuh atau tidak dapat mencoba

13. BERDIRI TANPA BANTUAN DENGAN SATU KAKI DI DEPAN KAKI LAIN

INSTRUKSI : Demonstrasikan terlebih dahulu. Tempatkan satu kaki di depan kaki yang lain. Jika tidak dapat menempatkannya persis di depan kaki lain, cobalah untuk menempatkan cukup jauh tumit kaki di depan jari kaki yang lain.

- 4 : dapat menempatkan kaki secara bersamaan dengan stabil selama 30 detik
- 3 : dapat menempatkan kaki di depan kaki lain dengan stabil selama 30 detik (dimana jaraknya tidak melebihi panjang kaki dan lebar kedua kaki tidak melebihi lebar langkah normal)
- 2 : dapat mengambil langkah kecil dengan stabil selama 30 detik
- 1 : memerlukan bantuan untuk melangkah dan bertahan selama 15 detik
- 0 : hilang keseimbangan ketika melangkah atau berdiri

14. BERDIRI DENGAN SATU KAKI

INSTRUKSI : Berdiri dengan satu kaki tanpa berpegangan

- 4 : dapat mengangkat satu kaki secara independen selama > 10 detik
- 3 : dapat mengangkat satu kaki secara independen selama 5-10 detik
- 2 : dapat mengangkat satu kaki secara independen selama 3-5 detik
- 1 : berusaha mengangkat satu kaki dan tidak dapat bertahan selama 3 detik tetapi tetap berdiri secara independen
- 0 : tidak dapat mencoba atau memerlukan bantuan untuk mencegah jatuh.

Alat-alat yang dibutuhkan dalam menilai fungsi keseimbangan adalah :

1. *Stopwatch* atau jam tangan
2. Kayu/ sedotan ukuran 5 cm; 12,5 cm dan 25 cm (sebagai penanda)
3. Anak tangga/ bangku kecil
4. Kursi yang ada pegangan dan tidak ada pegangan tangan/ tempat tidur