

**PENGARUH *ANKLE STRATEGY EXERCISE* DAN
TANDEM WALKING EXERCISE TERHADAP
KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA**

SKRIPSI



OLEH
Septa Adi Nugroho
NRP.9103022048

FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2026

PENGARUH *ANKLE STRATEGY EXERCISE* DAN *TANDEM WALKING EXERCISE* TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA

SKRIPSI

Diajukan kepada

Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan



OLEH:
Septa Adi Nugroho
9103022048

FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2026

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Septa Adi Nugroho

NRP : 9103022048

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul :

Pengaruh *Ankle Strategy Exercise* Dan *Tandem Walking Exercise* Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Lansia

Benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Dengan surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, 1 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,



Septa Adi Nugroho
NRP.9103022048

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Septa Adi Nugroho

NRP : 9103022048

Menyetujui Skripsi/karya ilmiah saya:

Judul :

Pengaruh *Ankle Strategy Exercise* dan *Tandem Walking Exercise* terhadap Keseimbangan Dinamis pada Lansia

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, Agustus 2026

Yang menyatakan



Septa Adi Nugroho

NRP. 9103022048

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH *ANKLE STRATEGY EXERCISE* DAN *TANDEM WALKING EXERCISE* TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA

OLEH:

Septa Adi Nugroho

NRP: 9103022048

Pembimbing Utama : Ninda Ayu Prabasari P, S.Kep.,Ns.,M.Kep


(.....)

Pembimbing Pendamping : Agustina Chriswinda Bura Mare S.Kep.,Ns.,M.Kep


(.....)

Surabaya, 1 Juli 2026

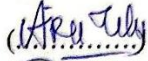
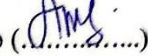
HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH *ANKLE STRATEGY EXERCISE* DAN *TANDEM WALKING EXERCISE* TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA

Skripsi yang ditulis oleh Septa Adi Nugroho NRP. 9103022048 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 13 Juli 2026 dan telah dinyatakan lulus oleh,

Tim Penguji

1. Ketua : Linda Juwita, S.Kep.,Ns., M.Kep 
2. Sekretaris : M.T. Arie Lilyana, S.Kep.,Ns., M.Kep., Sp.KMB 
3. Anggota : Ninda Ayu Prabasari P, S.Kep.,Ns., M.Kep 
4. Anggota : Agustina Chriswinda Bura Mare, S.Kep.,Ns., M.Kep 



Yesiana Dwi Wahyu W., S.Kep.,Ns.,
M.Kep

NIK. 911.06.0600

HALAMAN PERSEMBAHAN

Rasa syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas kasih, penyertaan, dan karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Karya sederhana ini penulis persembahkan kepada kedua orang tua tercinta, Teguh Eko Prasetyo dan Atik Sukmawati, atas doa, kasih sayang, serta dukungan yang tiada henti.

HALAMAN MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(Q.S AL Baqarah:286)

“Baik dan buruknya seseorang tergantung siapa yang cerita”

KATA PENGANTAR

Penulis panjatkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Ankle Strategy Exercise* dan *Tandem Walking Exercise* terhadap Keseimbangan dinamis pada Lansia”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat dalam kelulusan pada Program Studi Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, Ibu Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep. yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam proses penyusunan skripsi penelitian.
2. Dosen Pembimbing utama, Ibu Ninda Ayu Prabasari Panglipurningsih, S.Kep., Ns., M.Kep. yang telah memberikan bimbingan, arahan, koreksi serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
3. Dosen Pembimbing Pendamping sekaligus Dosen Pembimbing Akademik, Ibu Agustina Chriswinda Bura Mare, S.Kep.,Ns., M.Kep. yang telah memberikan saran, masukan, dan koreksi yang sangat berarti bagi penyempurnaan skripsi ini serta telah memberikan dukungan dan arahan selama proses akademik peneliti.

4. Dosen ketua penguji, Ibu Linda Juwita, S.Kep., Ns., M.Kep. yang telah memberikan saran, masukan, dan koreksi yang sangat berarti bagi penyempurnaan skripsi ini.
5. Dosen sekretaris penguji, Ibu Maria Theresia Arie Lilyana, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.M.B. yang telah memberikan saran, masukan, dan koreksi yang sangat berarti bagi penyempurnaan skripsi ini
6. Kepada pihak Puskesmas Kalijudan Surabaya karena sudah memberikan izin untuk melakukan penelitian di lokasi tersebut.
7. Kepada seluruh subjek penelitian ini, karena telah memberikan kepercayaan, waktu luang, data, dan partisipasinya selama proses dari awal hingga akhir penelitian.
8. Kepada Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Keperawatan yang telah membantu dan mendukung proses pembelajaran peneliti hingga sampai di titik penyusunan skripsi.
9. Bapak Teguh Eko Prasetyo dan Ibu Atik Sukmawati yang selalu memberikan segalanya bagi saya seperti dukungan materi, motivasi dan doa baik yang selalu dipanjatkan selama awal hidup hingga sekarang berkuliah di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
10. Kepada adik saya tercinta, Dwiki semoga dengan selesainya skripsi ini menjadi motivasi untuk bisa segera menyelesaikan perkuliahannya.
11. Jeremi, Agus, Rofiq rekan sejak SMA yang telah menyemangati, menghibur, memberi motivasi agar peneliti bisa segera lulus. Peneliti berharap dimanapun kalian berada sekarang semoga dipermudah segala

urusan kalian, sehat selalu, dan tetap menjadi rekan yang dapat mendorong satu sama lain untuk dapat berprogres positif.

12. Dzaki, Apan, Wahyu, Ariko, Nabil, Galang selaku rekan SMP peneliti.

Terima kasih atas segala waktu dan usaha yang diluangkan sehingga peneliti memiliki banyak kenangan baik hingga saat ini.

13. Andre, Acel, Tegar, Aryo, Belgis, Clar, Repal, Yasue, Cenci, terima kasih

karena pada bangku kuliah ini peneliti memiliki banyak suka duka yang sangat membekas di hati peneliti. Awalnya peneliti sempat ragu untuk memilih jurusan keperawatan tetapi berkat kalian kuliah ini jadi menyenangkan.

14. Semua teman penulis yang tidak bisa disebutkan satu per satu namanya,

yang selalu membantu saya dalam memberikan semangat dari awal perkuliahan hingga detik ini saya mencapai proses skripsi, sehingga penulis mendapatkan motivasi dan dapat menyelesaikannya.

Dengan penuh kesadaran, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki berbagai kekurangan. Dengan demikian, penulis sangat berharap saran dan kritik membangun dari para pembaca sebagai bahan perbaikan dan penyempurnaan penelitian ini. Sebagai penutup, penulis berharap penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi bidang kesehatan, khususnya di bidang keperawatan gerontik, dalam peningkatan kesimbangan pada lanjut usia, sehingga dapat menjadi referensi dan dasar pengembangan bagi penelitian selanjutnya.

Surabaya, Juli 2026

Septa Adi Nugroho

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN	xvii
ABSTRAK.....	xviii
<i>ABSTRACT</i>	xix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan masalah	5
1.3 Tujuan penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Konsep <i>Ankle Strategy Exercise</i>	8
2.1.1 Definisi <i>Ankle Strategy Exercise</i>	8

2.1.2 Manfaat <i>Ankle Strategy Exercise</i>	9
2.1.3 Mekanisme kerja <i>Ankle Strategy Exercise</i>	9
2.1.4 Indikasi <i>Ankle Strategy Exercise</i>	10
2.1.5 Kontraindikasi <i>Ankle Strategy Exercise</i>	11
2.1.6 Komponen Gerakan <i>Ankle Strategy Exercise</i>	11
2.1.7 Dosis <i>Ankle Strategy Exercise</i>	13
2.2 Konsep <i>Tandem Walking Exercise</i>	13
2.2.1 Definisi <i>Tandem Walking Exercise</i>	13
2.2.2 Manfaat <i>Tandem Walking Exercise</i>	14
2.2.3 Mekanisme Kerja <i>Tandem Walking Exercise</i>	14
2.2.4 Indikasi <i>Tandem Walking Exercise</i>	15
2.2.5 Kontraindikasi <i>Tandem Walking Exercise</i>	15
2.2.6 Langkah-Langkah Kerja <i>Tandem Walking Exercise</i>	16
2.2.7 Dosis <i>Tandem Walking Exercise</i>	17
2.3 Konsep Keseimbangan	17
2.3.1 Definisi Keseimbangan	17
2.3.2 Jenis-Jenis Keseimbangan	17
2.3.3 Sistem Keseimbangan	18
2.3.4 Faktor yang Memengaruhi Keseimbangan Dinamis pada Lansia	19
2.3.5 Tanda dan Gejala Keseimbangan Dinamis pada Lansia	20
2.3.6 Dampak Terjadi Masalah Keseimbangan Dinamis pada Lansia	20
2.3.7 Alat Ukur Keseimbangan Dinamis	21
2.4 Konsep Dasar Lansia	21
2.4.1 Definisi Lansia	21
2.4.2 Klasifikasi Lansia	22
2.4.3 Masalah yang Sering Dialami Lansia	22
2.4.4 Karakteristik Lansia	23
BAB 3 KERANGKA KONSEP	25
3.1 Kerangka Konseptual	25
3.2 Pengaruh <i>Ankle Strategy Exercise</i> dan <i>Tandem Walking Exercise</i> pada Keseimbangan Dinamis pada Lansia	26
3.3 Hipotesis	27
BAB 4 METODE PENELITIAN	28
4.1 Desain Penelitian	28
4.2 Identifikasi Variabel Penelitian	29
4.2.1 Variabel Independen	29
4.2.2 Variabel Dependen	29
4.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian	29
4.4 Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan	31
4.5 Kerangka Kerja Penelitian	34
4.6 Metode Pengumpulan Data	34
4.6.1 Pengumpulan Data	34
4.6.2 Instrumen Penelitian	37
4.6.3 Waktu dan Lokasi Penelitian	39
4.7 Validitas dan Reabilitas Alat Ukur	39

4.7.1 Uji Validitas	39
4.7.2 Uji Reliabilitas	40
4.8 Teknik Analisa Data.....	40
4.8.1. <i>Editing</i>	41
4.8.2. <i>Tabulating</i>	41
4.8.3. <i>Scoring</i>	42
4.8.4. <i>Entry Data</i>	48
4.8.5. Uji Normalitas	49
4.8.6. Uji Hipotesis	49
4.9 Etika Penelitian	50
BAB 5 HASIL PENELITIAN	53
5.1 Karakteristik Lokasi Penelitian.....	53
5.2 Hasil Penelitian.....	54
5.2.1 Data Umum.....	54
5.2.2 Data Khusus.....	58
BAB 6 PEMBAHASAN.....	61
6.1 Skor Keseimbangan Dinamis Sebelum Dilakukan Intervensi <i>Ankle Strategy Exercise</i> dan <i>Tandem Walking Exercise</i>	61
6.2 Skor Gangguan Keseimbangan Dinamis pada Lansia setelah Dilakukan <i>Ankle Strategy Exercise</i> dan <i>Tandem Walking Exercise</i>	69
6.3 Pengaruh <i>Ankle Strategy Exercise</i> dan <i>Tandem Walking Exercise</i> terhadap Keseimbangan Dinamis pada Lansia	73
6.4 Keterbatasan Penelitian	79
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN.....	81
7.1 Kesimpulan.....	81
7.2 Saran	81
7.2.1 Bagi Lansia	81
7.2.2 Bagi Studi Ilmu Keperawatan.....	82
7.2.3 Bagi Puskesmas	82
7.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	82
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN.....	92
ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN.....	117

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Gerakan <i>anterior sway</i>	11
Gambar 2.2 Gerakan <i>posterior sway</i>	12
Gambar 2.3 Gerakan <i>lateral sway (dextra)</i>	12
Gambar 2.4 Gerakan <i>lateral sway (sinistra)</i>	13
Gambar 2.5 Pastikan tempat datar	16
Gambar 2.6 Gerakan kaki berjalan lurus dengan ujung tumit menyentuh kaki lainnya.....	16
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Pengaruh <i>Ankle Strategy Exercise</i> dan <i>Tandem Walking Exercise</i> pada Keseimbangan dinamis Lansia	25
Gambar 4.1 Kerangka kerja penelitian pengaruh <i>ankle strategy exercise</i> dan <i>tandem walking exercise</i> terhadap keseimbangan dinamis pada lansia.....	34
Gambar 5.1 Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Kategori Usia Pada 29 April hingga 12 Mei 2026 di Puskesmas Kalijudan Surabaya	54
Gambar 5.2 Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin Pada 29 April hingga 12 Mei 2026 di Puskesmas Kalijudan Surabaya	55
Gambar 5.3 Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Kategori Pendidikan Pada 29 April hingga 12 Mei 2026 di Puskesmas Kalijudan Surabaya	55
Gambar 5.4 Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Pekerjaan Pada 29 April hingga 12 Mei 2026 Di Puskesmas Kalijudan Surabaya	56
Gambar 5. 5 Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Riwayat Jatuh Pada 29 April hingga 12 Mei 2026 Di Puskesmas Kalijudan Surabaya ...	56
Gambar 5.6 Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Riwayat Penyakit Pada 29 April hingga 12 Mei 2026 Di Puskesmas Kalijudan Surabaya	57
Gambar 5.7 Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Lama Menderita Penyakit Pada 29 April hingga 12 Mei 2026 di Puskesmas Kalijudan Surabaya	57

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Desain Penelitian Pengaruh <i>Ankle Strategy Exercise</i> dan <i>Tandem Walking Exercise</i> terhadap Keseimbangan dinamis pada Lansia	28
Tabel 4.2 Definisi Operasional.....	30
Tabel 4.3 Komponen Tugas Fungsional <i>Berg Balance Scale</i>	39
Tabel 4.4 Kisi-Kisi Komponen Tugas Fungsional <i>Berg Balance Scale (BBS)</i>	42
Tabel 5.1 Skor Penilaian Keseimbangan Menggunakan BBS Setelah Uji Validitas Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pemberian Intervensi <i>ankle strategy exercise</i> dan <i>tandem walking exercise</i>	58
Tabel 5. 2 Hasil Uji Normalitas Kondisi Keseimbangan Subjek Penelitian Sebelum Dan Sesudah Pemberian Intervensi Dengan <i>Shapiro-Wilk</i> ...	60
Tabel 5. 3 Hasil Uji Hipotesis <i>Pre-test</i> Dan <i>Post Test</i> Dengan Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	60

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Penjelasan Menjadi Subjek Penelitian	92
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Subjek penelitian	93
Lampiran 3. Data Demografi	94
Lampiran 4. SOP <i>Ankle Strategy Exercise</i>	95
Lampiran 5. SOP <i>Tandem Walking Exercise</i>	97
Lampiran 6. Lembar Observasi <i>Berg Balance Scale Pre-test dan Post-test</i>	98
Lampiran 7. Agenda Kegiatan.....	99
Lampiran 8. Instrumen <i>BBS</i>	101
Lampiran 9. <i>Tabulating</i> Data Penelitian	107
Lampiran 10. Uji Validitas Instrumen	109
Lampiran 11. Hasil Uji Reliabilitas, Normalitas, <i>Wilcoxon signed rank test</i>	110
Lampiran 12. Surat Permohonan Ijin Penelitian Dinas Kesehatan	111
Lampiran 13. Surat Balasan Dinas Kesehatan Kota Surabaya	112
Lampiran 14. Surat Permohonan Ijin Puskesmas	114
Lampiran 15. Surat Balasan Puskesmas Kalijudan Surabaya.....	115
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian.....	116

DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN

	Halaman
HALAMAN JUDUL	117
HALAMAN PERSETUJUAN.....	118
ABSTRAK.....	119
<i>ABSTRACT</i>	120
PENDAHULUAN	121
METODE PENELITIAN.....	122
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	122
SIMPULAN DAN SARAN	127
KEPUSTAKAAN	127
BIODATA PENULIS	129

ABSTRAK

PENGARUH *ANKLE STRATEGY EXERCISE* DAN *TANDEM WALKING EXERCISE* TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA

Oleh: Septa Adi Nugroho

Proses penuaan menyebabkan penurunan fungsi tubuh, seperti kelemahan otot, gangguan penglihatan dan pendengaran, serta penurunan fungsi saraf, yang membuat lansia rentan mengalami gangguan keseimbangan, meningkatkan risiko jatuh, cedera, kecacatan, fraktur, dan keterbatasan aktivitas sehari-hari. Salah satu upaya nonfarmakologis untuk meningkatkan keseimbangan dinamis adalah melalui *ankle strategy exercise* dan *tandem walking exercise*. Penelitian bertujuan untuk menganalisis pengaruh *ankle strategy exercise* dan *tandem walking exercise* terhadap keseimbangan dinamis pada lansia. Desain penelitian *pre-experimental one-group pre-test-posttest*. Populasi penelitian adalah lansia usia ≥ 60 tahun di RW 04 wilayah kerja Puskesmas Kalijudan Surabaya. Sampel berjumlah 26 lansia yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Intervensi *ankle strategy exercise* dan *tandem walking exercise* diberikan sebanyak tiga kali seminggu selama dua minggu. Pengukuran keseimbangan dinamis dilakukan menggunakan *Berg Balance Scale (BBS)* sebelum dan sesudah intervensi. Rata-rata skor *BBS* sebelum intervensi sebesar $42,27 \pm 5,696$ dan setelah intervensi meningkat menjadi $50,65 \pm 3,687$. Uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* dimana data menunjukkan tidak berdistribusi normal $p < \alpha$ (0,05) sehingga dilanjutkan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* hasilnya adalah $p = 0,000$ $p < \alpha$ (0,05), yang berarti terdapat pengaruh pemberian *ankle strategy exercise* dan *tandem walking exercise* terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pada lansia. *Ankle strategy exercise* meningkatkan kekuatan otot pergelangan kaki, kontrol postural, dan propriosepsi, sedangkan *tandem walking exercise* melatih koordinasi gerak serta integrasi sistem visual, vestibular, dan proprioseptif. Kedua intervensi saling melengkapi dalam meningkatkan keseimbangan dinamis lansia.

Kata kunci: *Ankle Strategy Exercise*, *Berg Balance Scale*, Keseimbangan Dinamis, Lansia, *Tandem Walking Exercise*.

ABSTRACT

EFFECTIVENESS OF ANKLE STRATEGY EXERCISE AND TANDEM WALKING EXERCISE IN IMPROVING DYNAMIC BALANCE AMONG OLDER ADULTS

By: Septa Adi Nugroho

Aging leads to a decline in body functions, including muscle weakness, visual and hearing impairments, and decreased nervous system function, making older adults more susceptible to balance disorders and increasing the risk of falls, injuries, disabilities, fractures, and limitations in activities of daily living. One non-pharmacological approach to improving dynamic balance is through ankle strategy exercises and tandem walking exercises. This study aimed to analyze the effects of ankle strategy exercises and tandem walking exercises on dynamic balance in older adults using a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The study population consisted of adults aged ≥ 60 years living in RW 04 within the working area of Kalijudan Public Health Center, Surabaya, with a sample of 26 participants selected through purposive sampling. The intervention was administered three times per week for two weeks. Dynamic balance was assessed using the Berg Balance Scale (BBS) before and after the intervention. The mean BBS score increased from 42.27 ± 5.696 before the intervention to 50.65 ± 3.687 after the intervention. Data normality was tested using the Shapiro–Wilk test, which showed that the data were not normally distributed $p < \alpha$ (0,05) therefore, the Wilcoxon Signed-Rank Test was performed. The results demonstrated a statistically significant improvement in dynamic balance following the intervention ($p = 0.000$; $p < \alpha$ (0,05), indicating that ankle strategy exercises and tandem walking exercises significantly improved dynamic balance in older adults. Ankle strategy exercises enhance ankle muscle strength, postural control, and proprioception, while tandem walking exercises improve movement coordination and the integration of visual, vestibular, and proprioceptive systems. Together, these interventions complement each other and contribute to improved dynamic balance among older adults.

Keywords: Ankle Strategy Exercise, Berg Balance Scale, Dynamic Balance, Older Adults, Tandem Walking Exercise.