Lampiran 1

BERG BALANCE SCALE

Nama : Tanggal Pemeriksaan :

Jenis Kelamin :

Umur :

ITEM DESKRIPSI SKOR (0-4)

1. Duduk ke berdiri _____
2. Berdiri tak tersangga _____
3. Duduk tak tersangga _____
4. Berdiri ke duduk _____
5. Transfers/Berpindah _____
6. Berdiri dengan mata tertutup _____
7. Berdiri dengan kedua kaki rapat _____
8. Meraih ke depan dengan lengan terulur maksimal _____
9. Mengambil obyek dari lantai _____
10. Berbalik untuk melihat ke belakang _____
11. Berbalik 360 derajat _____
12. Menempatkan kaki bergantian ke balok (step stool) _____
13. Berdiri dengan satu kaki didepan kaki yang lain _____
14. Berdiri satu kaki _____

TOTAL _____

Pengukuran terhadap satu seri keseimbangan yang terdiri dari 14 jenis tes keseimbangan statis dan dinamis dengan skala 0-4 (skala didasarkan pada kualitas dan waktu yang diperlukan dalam melengkapi tes). Alat yang dibutuhkan : stopwatch, kursi, meja, obyek untuk dipungut dari lantai, blok (step stool) dan penanda. Waktu tes: 10 – 15 menit. Prosedur tes Pasien dinilai waktu melakukan hal hal di bawah ini :

1. **DUDUK KE BERDIRI**

Instruksi : Silahkan berdiri. Cobalah untuk tidak menggunakan support tangan anda.

( ) 4 Mampu tanpa menggunakan tangan dan berdiri stabil

( ) 3 Mampu berdiri stabil tetapi menggunakan support tangan

( ) 2 Mampu berdiri dengan support tangan setelah beberapa kali mencoba

( ) 1 Membutuhkan bantuan minimal untuk berdiri stabil

( ) 0 Membutuhkan bantuan sedang sampai maksimal untuk dapat berdiri

2. **BERDIRI TAK TERSANGGA**

Instruksi : Silahkan berdiri selama 2 menit tapa penyangga.

( ) 4 Mampu berdiri dengan aman selama 2 menit

( ) 3 Mampu berdiri selama 2 menit dengan pengawasan

( ) 2 Mampu berdiri selama 30 detik tanpa penyangga

( ) 1 Butuh beberapa kali mencoba untuk berdiri 30 detik tanpa penyangga

( ) 0 Tidak mampu berdiri 30 detik tanpa bantuan

Jika subyek mampu berdiri selama 2 menit tak tersangga, maka skor penuh untuk item

3 dan proses dilanjutkan ke item 4

3. **DUDUK TAK TERSANGGA TETAPI KAKI TERSANGGA PADA LANTAI ATAU**

STOOL

Instruksi : Silahkan duduk dengan melipat tangan selama 2 menit.

( ) 4 Mampu duduk dengan aman selama 2 menit

( ) 3 Mampu duduk selama 2 menit dibawah pengawasan

( ) 2 Mampu duduk selama 30 detik

( ) 1 Mampu duduk selama 10 detik

( ) 0 Tidak mampu duduk tak tersangga selama 10 detik

4. **BERDIRI KE DUDUK**

Instruksi : Silahkan duduk.

( ) 4 Duduk aman dengan bantuan tangan minimal

( ) 3 Mengontrol gerakan duduk dengan tangan

( ) 2 Mengontrol gerakan duduk dengan paha belakang menopang di kursi

( ) 1 Duduk mandiri tetapi dengan gerakan duduk tak terkontrol

( ) 0 Membutuhkan bantuan untuk duduk

5. **TRANSFERS**

Instruksi : Atur jarak kursi . Mintalah subyek untuk berpindah dari kursi yang memiliki sandaran tangan ke kursi tanpa sandaran atau dari tempat tidur ke kursi.

( ) 4 Mampu berpindah dengan aman dan menggunakan tangan minimal.

( ) 3 mampu berpindah dengan aman dan menggunakan tangan

( ) 2 Dapat berpindah dengan aba-aba atau dibawah pengawasan

( ) 1 Membutuhkan satu orang untuk membantu

( ) 0 Membutuhkan lebih dari satu orang untuk membantu

6. **BERDIRI TAK TERSANGGA DENGAN MATA TERTUTUP**

Instruksi : Silahkan tutup mata anda dan berdiri selama 10 detik.

( ) 4 Mampu berdiri dengan aman selama 10 detik

( ) 3 Mampu berdiri 10 detik dengan pengawasan

( ) 2 Mampu berdiri selama 3 detik

( ) 1 Tidak mampu menutup mata selama 3 detik

( ) 0 Butuh bantuan untuk menjaga agar tidak jatuh

7. **BERDIRI TAK TERSANGGA DENGAN KAKI RAPAT**

Instruksi : Tempatkan kaki anda rapat dan pertahankan tanpa topangan.

( ) 4 Mampu menempatkan kaki secara mandiri dan berdiri selama 1 menit

( ) 3 Mampu menempatkan kaki secara mandiri dan berdiri selama 1 menit dibawah pengawasan

( ) 2 Mampu menempatkan kaki secara mandiri dan berdiri selama 30 detik

( ) 1 Membutuhkan bantuan memposisikan kedua kaki, mampu berdiri 15 detik

( ) 0 Membutuhkan bantuan memposisikan kedua kaki, tdk mampu berdiri 15 Detik

8. **MERAIH KEDEPAN DENGAN LENGAN LURUS SECARA PENUH**

Instruksi : Angkat tangan kedepan 90 derajat. Julurkan jari-jari anda dan raih kedepan. (Fisioterapis menepatkan penggaris dan mintalah meraih sejauh mungkin yang dapat dicapai, saat lengan mencapai 90 derajat. Jari tidak boleh menyentuh penggaris saat meraih kedepan. Catatlah jarak yang dapat dicapai,

dimungkinkan melakukan rotasi badan untuk mencapai jarak maksimal).

( ) 4 Dapat meraih secara meyakinkan >25 cm (10 inches)

( ) 3 Dapat meraih >12.5 cm (5 inches) dengan aman.

( ) 2 Dapat meraih >5 cm (2 inches) dengan aman.

( ) 1 Dapat meraih tetapi dengan pengawasan

( ) 0 Kehilangan keseimbangan ketika mencoba

9. **MENGAMBIL OBYEK DARI LANTAI DARI POSISI BERDIRI.**

Instruksi : Ambil sepatu/sandal yang berada di depan kaki anda.

( ) 4 Mampu mengambil dengan aman dan mudah

( ) 3 Mampu mengambil, tetapi butuh pengawasan

( ) 2 Tidak mampu mengambil tetapi mendekati sepatu 2-5cm (1-2 inches) dengan seimbang dan mandiri.

( ) 1 Tidak mampu mengambil, mencoba beberapa kali dengan pengawasan

( ) 0 Tidak mampu mengambil, dan butuh bantuan agar tidak jatuh

10. **BERBALIK UNTUK MELIHAT KEBELAKANG**

Instruksi : Menoleh kebelakan dengan posisi berdiri ke kiri dan kekanan Fisioterapis dapat menggunakan benda sebagai obyek yang mengarahkan

( ) 4 Melihat kebelakang kiri dan kanan dengan pergeseran yang baik

( ) 3 Melihat kebelakan pada salah satu sisi dengan baik, dan sisi lainnya kurang

( ) 2 Hanya mampu melihat kesamping dengan seimbang

( ) 1 Membutuhkan pengawasan untuk berbalik

( ) 0 Membutuhkan bantuan untuk tetap seimbang dan tidak jatuh

11. **BERBALIK 360 DERAJAT**

Instruksi : Berbalik dengan satu putaran penuh kemudian diam dan lakukan pada arah sebaliknya.

( ) 4 Mampu berputar 360 derajat selama

( ) 3 Mampu berputar 360 derajat dengan aman pada satu sisi selama 4 detik atau kurang

( ) 2 Mampu berputar 360 derajat dengan aman tetapi perlahan

( ) 1 Membutuhkan pengawasan dan panduan

( ) 0 Membutuhkan bantuan untuk berbalik

12. **MENEMPATKAN KAKI BERGANTIAN KE STOOL DALAM POSISI BERDIRI**

TANPA PENYANGGA

Instruksi : Tempatkan kaki pada step stool secara bergantian.

Lanjutkan pada stool berikutnya

( ) 4 Mampu berdiri mandiri dan aman, 8 langkah selama 20 detik

( ) 3 Mampu berdiri mandiri dan aman, 8 langkah selama >20 detik

( ) 2 Mampu malakukan 4 langkah tanpa alat bantu dengan pengawasan

( ) 1 Mampu melakukan >2 langkah, membutuhkan bantuan minimal

( ) 0 Membutuhkan bantuan untuk tidak jatuh

13. **BERDIRI DENGAN SATU KAKI DI DEPAN KAKI LAINNYA**

Instruksi : (Peragakan kepada subyek)

Tempatkan satu kaki didepan kaki yang lainnya. Jika anda merasa kesulitan awali dengan jarak yang luas.

( ) 4 mampu menempatkan dgn mudah, mandiri dan bertahan 30 detik

( ) 3 Mampu menempatkan secara mandiri selama 30 detik

( ) 2 mampu menempatkan dgn jarak langkah kecil, mandiri selama 30 detik

( ) 1 Membutuhkan bantuan untuk menempatkan tetapi bertahan 15 detik

( ) 0 Kehilangan keseimbangan ketikan penempatan dan berdiri

14. **BERDIRI DENGAN SATU KAKI**

Instruksi : Berdiri dengan satu kaki dan pertahankan.

( ) 4 mampu berdiri dan bertahan >10 detik

( ) 3 mampu berdiri dan bertahan 5-10 detik

( ) 2 mampu berdiri dan bertahan = atau >3 detik

( ) 1 mencoba untuk berdiri dan tidak mampu 3 detik, tetapi mandiri

( ) 0 Tidak mampu, dan membutuhkan bantuan agar tidak jatuh

( ) SKOR TOTAL (Maximum = 56)