

## LAMPIRAN-LAMPIRAN

### Lampiran 1

#### Prosedur Test Berg Balance Scale

No	Jenis Test	Intepretasi Skor	Skor
1.	Duduk ke berdiri	1. mampu berdiri tanpa menggunakan tangan dan mencapai kestabilan sendiri 3 = mampu berdiri stabil tetapi menggunakan <i>support</i> tangan 2 = mampu berdiri dengan bantuan tangan setelah mencoba beberapa kali 1 = membutuhkan bantuan minimal untuk berdiri atau untuk mencapai kestabilan 1 = membutuhkan bantuan sedang/ maksimal untuk berdiri 4 = mampu berdiri dengan aman selama 2 menit 3 = mampu berdiri dengan aman selama 2 menit tanpa pengawasan	
2.	Berdiri tanpa ditopang selama 2 menit	2 = mampu berdiri dengan aman selama 30 detik tanpa penyangga 1 = Perlu mencoba beberapa kali untuk berdiri selama 30 detik tanpa penyangga 1 = Tidak mampu berdiri selama 30 detik tanpa bantuan	
3.	Duduk tak tersangga tetapi kaki tersangga pada lantai atau <i>stool</i>	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 10 detik
4. Berdiri ke duduk 4 = duduk aman dengan bantuan tangan minimal
- 
- 3 = mengontrol gerakan dengan tangan
- 2 = mengontrol gerakan duduk dengan paha belajang menopang di kursi
- 1 = duduk mandiri tetapi dengan gerakan tak terkontrol
- 1 = membutuhkan bantuan untuk duduk
- 4 = Mampu berpindah dengan aman dan menggunakan tangan minimal
- 3 = Mampu berpindah dengan aman dan menggunakan tangan
5. Transfer/  
Berpindah (kursi ke kursi atau kursi ke bed) 2 = Dapat berpindah dengan aba-aba atau dibawah pengawasan
- 1 = Membutuhkan satu orang untuk membantu
- 1 = Membutuhkan lebih dari satu orang untuk membantu
- 4 = Mampu berdiri dengan aman selama 10 detik
- 3 = Mampu berdiri 10 detik dengan pengawasan
6. Berdiri tak tersangga dengan mata tertutup 2 = Mampu berdiri selama 3 detik
- 1 = Tidak mampu menutup mata selama 3 detik
- 1 = Butuh bantuan untuk menjaga agar tidak jatuh
7. Berdiri tak tersangga dengan kaki rapat 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
- 1 = Membutuhkan bantuan memposisikan kedua kaki, tidak mampu berdiri 15 detik.
- 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
- 1 = Kehilangan keseimbangan ketika mencoba
- 4 = Mampu mengambil dengan aman dan mudah
- 3 = Mampu mengambil, tetapi butuh pengawasan
- 2 = Tidak mampu mengambil tetapi mendekati sepatu 2-5 cm (1-2 inches) dengan seimbang dan mandiri
- 1 = Tidak mampu mengambil, mencoba beberapa kali dengan pengawasan
- 1 = Tidak mampu mengambil, dan butuh bantuan agar tidak jatuh
- 4 = Melihat ke belakang kiri dan kanan dengan pergeseran yang baik
- 3 = Melihat ke belakang pada salah satu sisi dengan baik, dan sisi lainnya kurang
- 2 = Hanya mampu melihat ke samping dengan seimbang
- 2 = Membutuhkan pengawasan untuk berbalik
- 1 = Membutuhkan bantuan untuk tetap seimbang dan tidak jatuh
8. Meraih kedepan dengan lengan lurus secara penuh
9. Mengambil obyek dari lantai dari posisi berdiri
10. Berbalik untuk melihat ke belakang

		4 = Mampu berputar 360 derajat
11.	Berbalik 360 derajat	3 = Mampu beputar 360 derajat dengan aman pada satu sisi selama 4 detik atau kurang
		2 = Mampu berputar 360 derajat dengan aman tetapi perlahan
		1 = Membutuhkan pengawasan
		2 = dan panduan
		1 = Membutuhkan bantuan untuk berbalik
		4 = Mampu berdiri mandiri dan aman, 8 langkah selama 20 detik
12.	Menempatkan kaki bergantian ke stool dalam posisi berdiri tanpa penyangga	3 = Mampu berdiri mandiri dan aman > 20 detik
		2 = Mampu melakukan 4 langkah tanpa alat bantu dengan pengawasan
		1 = Mampu melakukan >2 langkah, membutuhkan bantuan minimal
		1 = Membutuhkan bantuan untuk tidak jatuh
		4 = Mampu menempatkan dengan mudah, mandiri dan bertahan 30 detik
		3 = Mampu menempatkan secara mandiri selama 30 detik
13.	Berdiri dengan satu kaki di depan kaki lainnya	3 = Mampu menempatkan dengan jarak langkah kecil, mandiri selama 30 detik
		1 = Membutuhkan bantuan untuk menempatkan tetapi bertahan 15 detik
		1 = Kehilangan keseimbangan ketika penempatan dan berdiri
14.	Berdiri dengan satu kaki	4 = Mampu berdiri dan bertahan >10 detik
		4 = 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

1 = Tidak mampu, dan membutuhkan bantuan agar tidak jatuh

---

**Total Skor**

---

Hasil akhir dari test BBS ini, dengan minimal **0** dan maksimal **56**. Dengan skor **41-56** menandakan risiko jatuh yang rendah, **21-40** risiko jatuh medium dan **0-20** menandakan risiko jatuh tinggi. (Loretz, 2005)