

ABSTRACT

The Effects of *Iyengar Yoga on Balanced in Women Aged ≥ 65 Years Measured By The Berg Balance Scale*

By

Jasmine Putri Nabila

Background: Aging in elderly women is associated with progressive changes in musculoskeletal and sensory system functions, leading to impaired balance and an increased risk of falls. Iyengar Yoga is a non-pharmacological exercise approach that emphasizes proper body alignment, postural control, and the use of props, which may help improve balance in the elderly.

Objective: To determine the effect of Iyengar Yoga on balance in women aged ≥ 65 years.

Methods: This study employed a pre-experimental one-group pretest–posttest design. A total of 20 women aged ≥ 65 years participated in an Iyengar Yoga intervention conducted over 4 weeks with a frequency of once per week. Balance was evaluated using the Berg Balance Scale (BBS) before the intervention and after the final session. Data were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test.

Results: The median BBS score increased from 48.5 (39–54) before the intervention to 51.0 (39–55) after the intervention. Statistical analysis showed a significant difference in balance scores before and after the intervention ($Z = -3.105$; $p = 0.002$).

Conclusion: Iyengar Yoga significantly improves balance in women aged ≥ 65 years and may be considered an effective complementary non-pharmacological intervention for reducing fall risk in the elderly.

Keywords: Iyengar Yoga, Balance, Elderly women, Berg Balance Scale

ABSTRAK

Pengaruh *Iyengar Yoga* Terhadap Keseimbangan Wanita Usia ≥ 65 Dengan Pengukuran *Berg Balance Scale*

Oleh

Jasmine Putri Nabila

Latar Belakang: Proses penuaan pada wanita lanjut usia menyebabkan penurunan fungsi muskuloskeletal dan sistem sensorik yang berdampak pada keseimbangan tubuh serta meningkatkan risiko jatuh. *Iyengar Yoga* merupakan salah satu bentuk latihan non-farmakologis yang menekankan pada alignment tubuh, kontrol postur, dan penggunaan alat bantu, sehingga berpotensi meningkatkan keseimbangan pada lansia.

Tujuan: Mengetahui pengaruh *Iyengar Yoga* terhadap keseimbangan pada wanita usia ≥ 65 tahun.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest–posttest. Subjek penelitian berjumlah 20 wanita usia ≥ 65 tahun yang mengikuti intervensi *Iyengar Yoga* selama 4 minggu dengan frekuensi 1 kali per minggu. Keseimbangan diukur menggunakan *Berg Balance Scale* (BBS) sebelum intervensi dan setelah sesi terakhir. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon.

Hasil: Median skor BBS meningkat dari 48,5 (39–54) sebelum intervensi menjadi 51,0 (39–55) setelah intervensi. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan yang bermakna secara statistik antara skor BBS sebelum dan sesudah intervensi ($Z = -3,105$; $p = 0,002$).

Simpulan: *Iyengar Yoga* berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan keseimbangan pada wanita usia ≥ 65 tahun dan dapat dipertimbangkan sebagai terapi komplementer non-farmakologis dalam upaya pencegahan risiko jatuh pada lansia.

Kata Kunci: *Iyengar Yoga*, Keseimbangan, Wanita Lansia, *Berg Balance Scale*