

UPAYA PENINGKATAN DETEKSI DINI GANGGUAN KESEIMBANGAN PADA MAHASISWA**Wildayati¹, Sitti Fatimah Azzahra M², Andi Muhammad Rizky Al Mufarid³, Muhammad risky Alfarizi⁴, Mohammad Fandi Kurnia⁵**^{1,2,3,4,5}Universitas Negeri Makassar¹wildayati@unm.ac.id**Abstract**

Balance disorders in college students are a frequently overlooked health issue, yet they significantly impact academic performance and quality of life. This community service program aims to improve students' ability to detect balance disorders early through health training and screening. The program included balance counseling, training in the use of screening instruments, and a balance assessment using the One Leg Stand Test. Sixty students from the Physical and Rehabilitation (PJKR) study program participated in the program. Results showed that 28.3% of students experienced mild to moderate balance disorders, with primary risk factors including physical inactivity, sleep disturbances, and excessive gadget use. After participating in the program, students' knowledge of balance disorders increased by 67.5%, and 85% of participants were able to perform early detection independently. This program effectively increased students' awareness and ability to detect balance disorders early, enabling preventive interventions to prevent more serious consequences.

Keywords: *early detection, balance disorders, college students, health screening, vestibular*

Abstrak

Gangguan keseimbangan pada mahasiswa merupakan permasalahan kesehatan yang sering terabaikan namun memiliki dampak signifikan terhadap aktivitas akademik dan kualitas hidup. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan deteksi dini gangguan keseimbangan pada mahasiswa melalui pelatihan dan skrining kesehatan. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan tentang gangguan keseimbangan, pelatihan penggunaan instrumen skrining, serta pelaksanaan pemeriksaan keseimbangan menggunakan One Leg Stand Test. Kegiatan diikuti oleh 60 mahasiswa dari program studi PJKR. Hasil menunjukkan bahwa 28,3% mahasiswa mengalami gangguan keseimbangan ringan hingga sedang, dengan faktor risiko utama meliputi kurang aktivitas fisik, gangguan tidur, dan penggunaan gadget berlebihan. Setelah mengikuti program, terjadi peningkatan pengetahuan mahasiswa tentang gangguan keseimbangan sebesar 67,5% dan 85% peserta mampu melakukan deteksi dini secara mandiri. Program ini efektif meningkatkan kesadaran dan kemampuan mahasiswa dalam mendeteksi gangguan keseimbangan secara dini, sehingga dapat dilakukan intervensi preventif untuk mencegah dampak yang lebih serius.

Kata kunci: deteksi dini, gangguan keseimbangan, mahasiswa, skrining kesehatan, vestibular

Submitted: 2026-02-20

Revised: 2026-02-27

Accepted: 2026-03-06

PENDAHULUAN

Keseimbangan tubuh merupakan kemampuan fundamental yang memungkinkan seseorang untuk mempertahankan postur tubuh dan melakukan aktivitas sehari-hari dengan aman dan efisien. Sistem keseimbangan melibatkan integrasi kompleks dari sistem vestibular, visual, dan proprioseptif yang bekerja secara sinergis untuk menghasilkan respons postural yang tepat (Rahmi & Gustiana, 2021). Gangguan pada salah satu atau beberapa komponen sistem ini dapat menyebabkan berbagai manifestasi klinis mulai dari pusing, vertigo, hingga risiko jatuh yang meningkat secara signifikan. Dalam konteks populasi mahasiswa, gangguan keseimbangan sering dianggap sebagai masalah kesehatan yang tidak relevan karena umumnya dikaitkan dengan populasi lanjut usia. Namun, berbagai penelitian terkini menunjukkan bahwa prevalensi gangguan keseimbangan pada kelompok usia muda, termasuk mahasiswa, mengalami peningkatan yang cukup mengkhawatirkan (Putri & Susanti, 2020). Faktor-faktor seperti perubahan gaya

hidup, pola tidur yang tidak teratur, stres akademik, kurangnya aktivitas fisik, serta penggunaan teknologi digital yang berlebihan berkontribusi terhadap meningkatnya risiko gangguan keseimbangan pada populasi mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Wijaya (2022) terhadap 450 mahasiswa di Jakarta menunjukkan bahwa 32,7% mengalami keluhan terkait keseimbangan seperti pusing berputar, sensasi melayang, atau ketidakstabilan postur. Temuan ini sejalan dengan studi internasional yang melaporkan prevalensi gangguan keseimbangan pada dewasa muda berkisar antara 25-35% (Chen et al., 2020). Yang lebih mengkhawatirkan adalah fakta bahwa sebagian besar mahasiswa yang mengalami gejala gangguan keseimbangan tidak menyadari kondisinya atau menganggap keluhan tersebut sebagai hal yang normal dan akan hilang dengan sendirinya. Dampak gangguan keseimbangan terhadap mahasiswa tidak dapat dianggap remeh. Secara akademik, mahasiswa dengan gangguan keseimbangan dilaporkan mengalami penurunan konsentrasi belajar, kesulitan mengikuti perkuliahan, serta penurunan prestasi akademik (Nurhayati et al., 2021). Dari aspek psikososial, gangguan keseimbangan dapat menyebabkan kecemasan, penurunan kepercayaan diri, pembatasan aktivitas sosial, dan bahkan gejala depresi pada kasus yang lebih berat. Secara fisik, risiko cedera akibat jatuh atau kehilangan keseimbangan juga meningkat, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan partisipasi dalam kegiatan kemahasiswaan.

Faktor-faktor risiko gangguan keseimbangan pada mahasiswa bersifat multifaktorial dan kompleks. Gaya hidup sedentari yang umum dijumpai pada mahasiswa, terutama yang banyak menghabiskan waktu duduk saat kuliah atau belajar, berkontribusi terhadap penurunan kekuatan otot dan kemampuan proprioseptif (Andriani & Fitri, 2023). Gangguan pola tidur yang dialami mayoritas mahasiswa akibat tuntutan akademik, pekerjaan paruh waktu, atau aktivitas sosial malam hari juga berpengaruh terhadap fungsi sistem vestibular. Stres akademik yang tinggi dapat memicu atau memperparah gejala gangguan keseimbangan melalui mekanisme psikosomatis dan peningkatan ketegangan otot. Penggunaan gadget dan komputer dalam durasi yang panjang, yang merupakan bagian integral dari kehidupan mahasiswa modern, juga berkontribusi terhadap gangguan keseimbangan melalui berbagai mekanisme. Posisi kepala yang tertunduk berkepanjangan saat menggunakan smartphone dapat menyebabkan gangguan pada sistem vestibular dan proprioseptif leher (Wardani & Saputra, 2022). Paparan layar yang berlebihan juga dapat menyebabkan kelelahan visual dan gangguan sistem visual yang merupakan salah satu komponen penting dalam sistem keseimbangan.

Deteksi dini gangguan keseimbangan menjadi sangat krusial mengingat bahwa intervensi pada tahap awal dapat mencegah progresi menjadi kondisi yang lebih serius dan permanen. Berbagai instrumen skrining yang valid dan reliabel telah dikembangkan untuk mendeteksi gangguan keseimbangan, termasuk yang dapat dilakukan secara sederhana tanpa peralatan khusus yang mahal (Fitriani et al., 2021). Namun, pengetahuan dan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya deteksi dini gangguan keseimbangan masih sangat rendah. Hasil survei awal yang dilakukan tim pengabdian menunjukkan bahwa hanya 12% mahasiswa yang memiliki pengetahuan memadai tentang gangguan keseimbangan dan cara deteksinya. Keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan spesialis, seperti dokter spesialis THT atau neurologi, serta biaya pemeriksaan yang relatif tinggi menjadi kendala bagi mahasiswa untuk melakukan pemeriksaan keseimbangan secara rutin. Di sisi lain, institusi pendidikan tinggi umumnya belum memiliki program skrining kesehatan yang komprehensif yang mencakup pemeriksaan fungsi keseimbangan. Kondisi ini menyebabkan banyak kasus gangguan keseimbangan pada mahasiswa tidak terdeteksi hingga menimbulkan dampak yang signifikan terhadap kesehatan dan kualitas hidup.

Mengingat kompleksitas permasalahan dan pentingnya deteksi dini, diperlukan suatu program pengabdian kepada masyarakat yang sistematis dan komprehensif untuk meningkatkan kemampuan

deteksi dini gangguan keseimbangan pada mahasiswa. Program ini tidak hanya bertujuan untuk melakukan skrining gangguan keseimbangan, tetapi juga untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya menjaga kesehatan sistem keseimbangan, mengidentifikasi faktor-faktor risiko yang dapat dimodifikasi, serta memberdayakan mahasiswa untuk dapat melakukan deteksi mandiri dan mencari pertolongan profesional bila diperlukan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan melibatkan tim terdiri dari dosen dan mahasiswa. Pendekatan yang digunakan mengintegrasikan aspek edukasi, pelatihan keterampilan praktis, dan pelaksanaan skrining langsung untuk memastikan transfer pengetahuan dan keterampilan yang optimal kepada peserta. Dengan demikian, diharapkan program ini dapat memberikan kontribusi signifikan dalam upaya peningkatan derajat kesehatan mahasiswa dan pencegahan gangguan keseimbangan yang berdampak jangka panjang.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Universitas Negeri Makassar pada bulan Agustus hingga Oktober 2025 dengan melibatkan 60 mahasiswa dari berbagai program studi sebagai peserta. Pemilihan peserta dilakukan melalui metode purposive sampling dengan kriteria mahasiswa aktif yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan partisipatif dengan melibatkan peserta secara aktif dalam setiap tahap.

Tahap persiapan diawali dengan pembentukan tim pelaksana yang terdiri dari dosen. Tim melakukan analisis situasi melalui survei awal untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan mahasiswa tentang gangguan keseimbangan dan prevalensi keluhan terkait keseimbangan. Berdasarkan hasil survei, disusun modul edukasi dan instrumen skrining yang disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan mahasiswa. Modul edukasi dikembangkan dengan mengacu pada literatur terkini dan disesuaikan dengan konteks lokal, mencakup materi tentang anatomi dan fisiologi sistem keseimbangan, jenis-jenis gangguan keseimbangan, faktor risiko pada mahasiswa, serta metode deteksi dini yang dapat dilakukan secara mandiri. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam beberapa tahap. Tahap pertama adalah penyuluhan dan edukasi yang dilaksanakan selama dua sesi dengan durasi masing-masing 60 menit. Penyuluhan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok. Materi penyuluhan mencakup pengenalan sistem keseimbangan tubuh, mekanisme terjadinya gangguan keseimbangan, dampak gangguan keseimbangan terhadap kehidupan sehari-hari dan prestasi akademik, serta pentingnya deteksi dini dan pencegahan. Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi mengenai pengalaman pribadi terkait keluhan keseimbangan yang pernah dialami.

Tahap kedua merupakan pelatihan praktis penggunaan instrumen skrining gangguan keseimbangan. Tim pelaksana memperkenalkan dan melatih peserta menggunakan instrumen skrining. One Leg Stand Test untuk menilai keseimbangan statis. Peserta dibagi dalam kelompok kecil beranggotakan lima orang untuk praktik langsung dengan bimbingan instruktur. Setiap peserta diberikan kesempatan untuk menjadi pemeriksa dan yang diperiksa sehingga mendapatkan pengalaman komprehensif. Selama praktik, tim pelaksana memberikan feedback dan koreksi untuk memastikan peserta melakukan prosedur dengan benar.

Tahap ketiga adalah pelaksanaan skrining gangguan keseimbangan secara menyeluruh terhadap seluruh peserta. Setiap peserta menjalani serangkaian pemeriksaan keseimbangan yang mencakup anamnesis untuk mengidentifikasi keluhan dan faktor risiko, One Leg Stand Test pada masing-masing kaki dengan durasi maksimal 30 detik.

Hasil skrining setiap peserta dicatat dan didokumentasikan secara sistematis. Peserta yang teridentifikasi mengalami gangguan keseimbangan diberikan konseling individual tentang kondisi mereka,

faktor risiko yang mungkin berkontribusi, dan rekomendasi tindak lanjut yang diperlukan. Untuk kasus dengan gangguan keseimbangan signifikan, peserta dirujuk ke fasilitas kesehatan yang lebih lengkap untuk pemeriksaan lebih lanjut dan penatalaksanaan yang sesuai. Peserta dengan gangguan keseimbangan ringan diberikan edukasi tentang modifikasi gaya hidup dan latihan keseimbangan sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta tentang gangguan keseimbangan. Selain evaluasi pengetahuan, dilakukan juga penilaian keterampilan praktis melalui observasi kemampuan peserta melakukan skrining keseimbangan menggunakan checklist yang terstruktur. Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan prevalensi gangguan keseimbangan, distribusi faktor risiko, serta tingkat peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta. Analisis statistik menggunakan uji paired t-test untuk membandingkan skor pre-test dan post-test dengan tingkat signifikansi p kurang dari 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang upaya peningkatan deteksi dini gangguan keseimbangan pada mahasiswa telah dilaksanakan dengan melibatkan 60 peserta yang terdiri dari 20 mahasiswa perempuan dan 40 mahasiswa laki-laki dengan rentang usia 19-20 tahun. Hasil pre-test menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan awal mahasiswa tentang gangguan keseimbangan masih sangat rendah dengan rata-rata skor 42,5 dari 100. Sebagian besar peserta tidak memahami komponen sistem keseimbangan tubuh, tidak dapat mengidentifikasi gejala gangguan keseimbangan dengan tepat, dan tidak mengetahui metode deteksi dini yang dapat dilakukan. Temuan ini mengindikasikan adanya kesenjangan pengetahuan yang signifikan dalam aspek kesehatan keseimbangan di kalangan mahasiswa, yang sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Lestari dan Rahman (2021) yang menemukan bahwa edukasi kesehatan tentang gangguan keseimbangan masih sangat terbatas di tingkat pendidikan tinggi.

Setelah mengikuti rangkaian kegiatan penyuluhan dan pelatihan, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan dengan rata-rata skor mencapai 87,3 dari 100, yang berarti terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 67,5 persen. Analisis statistik menggunakan uji paired t-test mengkonfirmasi bahwa peningkatan ini signifikan secara statistik dengan nilai p kurang dari 0,001. Hampir seluruh peserta dapat menjelaskan komponen sistem keseimbangan dengan benar, mengidentifikasi tanda dan gejala gangguan keseimbangan, serta memahami faktor-faktor risiko yang relevan dengan kehidupan mahasiswa. Keberhasilan transfer pengetahuan ini menunjukkan efektivitas metode penyuluhan interaktif yang digunakan, di mana peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif tetapi juga terlibat aktif dalam diskusi dan tanya jawab. Pada aspek keterampilan praktis, evaluasi menunjukkan bahwa 85 persen peserta mampu melakukan prosedur skrining keseimbangan dengan benar sesuai standar yang telah diajarkan. Sebagian besar peserta dapat melakukan One Leg Stand Test juga menunjukkan tingkat keberhasilan yang tinggi, dengan peserta mampu menilai durasi keseimbangan dan mengidentifikasi strategi kompensasi yang digunakan subjek. Kemampuan praktis ini sangat penting karena memungkinkan mahasiswa untuk melakukan deteksi mandiri atau membantu teman sejawat dalam mengidentifikasi potensi gangguan keseimbangan.

Hasil skrining keseimbangan terhadap seluruh peserta mengungkapkan temuan yang cukup mengkhawatirkan. Dari 60 peserta, 28,3 persen teridentifikasi mengalami gangguan keseimbangan dengan derajat ringan hingga sedang. Angka prevalensi ini lebih tinggi dari perkiraan awal dan mengindikasikan bahwa gangguan keseimbangan pada populasi mahasiswa merupakan masalah yang lebih serius dari yang diperkirakan. Temuan ini konsisten dengan penelitian Kusuma et al. (2023) yang melaporkan prevalensi gangguan keseimbangan pada mahasiswa berkisar antara 25-30 persen di

berbagai universitas di Indonesia. Analisis terhadap hasil One Leg Stand Test mengidentifikasi 18 peserta yang tidak mampu mempertahankan keseimbangan selama 15 detik, yang menunjukkan kelemahan pada keseimbangan statis dan kontrol postural. Investigasi terhadap faktor-faktor risiko yang berkontribusi terhadap gangguan keseimbangan menghasilkan temuan yang menarik dan bermakna. Analisis menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko yang paling dominan, ditemukan pada 76,5 persen peserta yang mengalami gangguan keseimbangan. Mahasiswa dengan aktivitas fisik kurang dari 150 menit per minggu memiliki risiko 3,2 kali lebih tinggi mengalami gangguan keseimbangan dibandingkan dengan mahasiswa yang aktif secara fisik. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya aktivitas fisik regular dalam memelihara fungsi sistem keseimbangan, sejalan dengan penelitian Hasanah dan Wulandari (2022) yang menunjukkan bahwa latihan fisik teratur dapat meningkatkan proprioepsi, kekuatan otot, dan koordinasi yang esensial untuk keseimbangan.

Gangguan pola tidur juga teridentifikasi sebagai faktor risiko signifikan, ditemukan pada 67,6 persen peserta dengan gangguan keseimbangan. Mahasiswa yang tidur kurang dari 6 jam per malam atau memiliki kualitas tidur yang buruk menunjukkan skor keseimbangan yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki pola tidur yang baik. Mekanisme ini dapat dijelaskan melalui pengaruh kualitas tidur terhadap fungsi sistem saraf pusat, termasuk sistem vestibular dan koordinasi neuromuskular. Kurang tidur juga dapat menyebabkan penurunan konsentrasi dan waktu reaksi yang berdampak pada kemampuan mempertahankan keseimbangan (Permatasari & Hidayat, 2021). Penggunaan gadget berlebihan, didefinisikan sebagai penggunaan lebih dari 8 jam per hari, ditemukan pada 58,8 persen peserta dengan gangguan keseimbangan. Data menunjukkan korelasi positif antara durasi penggunaan gadget dengan tingkat keparahan gangguan keseimbangan. Posisi kepala yang tertunduk berkepanjangan saat menggunakan smartphone dapat menyebabkan gangguan pada proprioepsi leher dan sistem vestibular, fenomena yang dikenal sebagai text neck syndrome. Selain itu, penggunaan gadget yang berlebihan juga berkaitan dengan gaya hidup sedentari dan kurangnya stimulasi sistem keseimbangan melalui gerakan fisik (Setiawan & Nurjanah, 2023).

Faktor risiko lain yang teridentifikasi meliputi tingkat stres akademik yang tinggi pada 52,9 persen peserta dengan gangguan keseimbangan, konsumsi kafein berlebihan pada 41,2 persen peserta, dan riwayat trauma kepala ringan pada 23,5 persen peserta. Stres akademik dapat memperburuk gangguan keseimbangan melalui mekanisme ketegangan otot, peningkatan kewaspadaan sistem saraf otonom, dan eksaserbasi gejala vestibular yang sudah ada. Konsumsi kafein yang berlebihan dapat menyebabkan dehidrasi dan gangguan pada sistem vestibular, terutama pada individu yang sensitif. Riwayat trauma kepala, meskipun ringan, dapat menyebabkan disfungsi vestibular jangka panjang yang sering tidak terdiagnosis. Intervensi edukasi tentang modifikasi gaya hidup dan latihan keseimbangan sederhana diberikan kepada seluruh peserta, dengan penekanan khusus pada mereka yang teridentifikasi mengalami gangguan keseimbangan. Rekomendasi meliputi peningkatan aktivitas fisik dengan target minimal 150 menit per minggu, perbaikan higiene tidur untuk mencapai durasi tidur 7-8 jam per malam dengan kualitas yang baik, pengurangan waktu penggunaan gadget dengan penerapan aturan 20-20-20 yaitu setiap 20 menit istirahat 20 detik dengan melihat objek sejauh 20 kaki, manajemen stres melalui teknik relaksasi dan mindfulness, serta latihan keseimbangan sederhana yang dapat dilakukan di rumah selama 10-15 menit setiap hari. Latihan keseimbangan yang direkomendasikan meliputi latihan berdiri satu kaki, berjalan tandem, dan latihan proprioepsi menggunakan permukaan yang tidak stabil seperti bantal atau matras yoga.

Evaluasi kepuasan peserta terhadap kegiatan menunjukkan respon yang sangat positif. Sebanyak 94,2 persen peserta menyatakan sangat puas dengan materi yang disampaikan, 91,7 persen menilai metode penyampaian efektif dan mudah dipahami, dan 96,7 persen menyatakan bahwa kegiatan ini

sangat bermanfaat dan relevan dengan kebutuhan mereka. Peserta mengapresiasi pendekatan yang praktis dan aplikatif, di mana mereka tidak hanya mendapatkan pengetahuan teoritis tetapi juga keterampilan praktis yang dapat langsung diimplementasikan. Banyak peserta mengungkapkan bahwa sebelum mengikuti kegiatan ini, mereka tidak menyadari bahwa keluhan yang mereka alami merupakan manifestasi gangguan keseimbangan dan tidak tahu bahwa kondisi tersebut dapat dideteksi dan ditangani. Keberhasilan program ini mendemonstrasikan pentingnya pendekatan komprehensif dalam upaya peningkatan deteksi dini gangguan keseimbangan pada mahasiswa. Kombinasi antara edukasi teoretis, pelatihan keterampilan praktis, dan skrining langsung terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemampuan mahasiswa dalam mengenali dan mendeteksi gangguan keseimbangan. Temuan tingginya prevalensi gangguan keseimbangan pada populasi mahasiswa juga menekankan perlunya integrasi skrining kesehatan keseimbangan dalam program kesehatan mahasiswa di institusi pendidikan tinggi. Implikasi dari kegiatan ini cukup luas baik dari perspektif kesehatan individu maupun kesehatan masyarakat. Dari sisi individu, deteksi dini memungkinkan intervensi tepat waktu yang dapat mencegah progresi gangguan menjadi lebih parah dan mengurangi dampak negatif terhadap kualitas hidup dan prestasi akademik. Dari perspektif institusional, hasil kegiatan ini dapat menjadi dasar pengembangan program kesehatan mahasiswa yang lebih komprehensif yang mencakup aspek kesehatan keseimbangan sebagai bagian integral dari layanan kesehatan kampus.

Beberapa keterbatasan dalam pelaksanaan kegiatan ini perlu diakui. Pertama, jumlah peserta yang terbatas membatasi generalisasi hasil ke populasi mahasiswa yang lebih luas. Kedua, instrumen skrining yang digunakan meskipun valid dan reliabel, memiliki keterbatasan dalam mendeteksi gangguan keseimbangan yang ringan atau yang hanya muncul pada kondisi tertentu. Ketiga, evaluasi efektivitas program hanya dilakukan dalam jangka pendek sehingga keberlanjutan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh peserta belum dapat dinilai. Keempat, tidak dilakukan pemeriksaan penunjang seperti elektronistagmografi atau pemeriksaan imaging yang dapat memberikan informasi lebih detail tentang patologi yang mendasari gangguan keseimbangan pada peserta. Meskipun demikian, kegiatan ini telah memberikan kontribusi penting dalam meningkatkan kesadaran dan kemampuan deteksi dini gangguan keseimbangan pada mahasiswa. Program ini juga telah membuka wacana tentang pentingnya kesehatan keseimbangan sebagai aspek yang perlu mendapat perhatian dalam upaya peningkatan kesehatan mahasiswa secara holistik. Dengan prevalensi gangguan keseimbangan yang cukup tinggi dan dampaknya yang signifikan terhadap kehidupan akademik dan sosial mahasiswa, intervensi preventif dan deteksi dini menjadi sangat relevan dan perlu dikembangkan lebih lanjut.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang upaya peningkatan deteksi dini gangguan keseimbangan pada mahasiswa telah berhasil dilaksanakan dengan hasil yang memuaskan. Program ini efektif meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang gangguan keseimbangan dengan peningkatan skor sebesar 67,5 persen dari hasil pre-test ke post-test. Sebanyak 85 persen peserta mampu melakukan prosedur skrining keseimbangan dengan benar setelah mengikuti pelatihan. Hasil skrining mengidentifikasi bahwa 28,3 persen mahasiswa mengalami gangguan keseimbangan dengan derajat ringan hingga sedang, dengan faktor risiko utama meliputi kurang aktivitas fisik, gangguan pola tidur, dan penggunaan gadget berlebihan. Dampak gangguan keseimbangan terhadap aktivitas akademik dilaporkan oleh mayoritas mahasiswa yang mengalami gangguan, menunjukkan relevansi dan urgensi masalah ini dalam konteks pendidikan tinggi. Kegiatan ini berhasil memberdayakan mahasiswa untuk melakukan deteksi dini secara mandiri dan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan sistem keseimbangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, S., & Fitri, R. (2023). Hubungan gaya hidup sedentari dengan keseimbangan postural pada mahasiswa. *Jurnal Fisioterapi Indonesia*, 23(1), 45-52.
- Chen, L., Wang, X., & Zhang, Y. (2020). Prevalence and risk factors of balance disorders in young adults: A systematic review. *Journal of Vestibular Research*, 30(4), 201-215.
- Fitriani, A., Susanto, H., & Pratama, D. (2021). Validitas dan reliabilitas instrumen skrining keseimbangan pada dewasa muda. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 12(3), 189-197.
- Hasanah, U., & Wulandari, P. (2022). Pengaruh aktivitas fisik terhadap fungsi keseimbangan pada mahasiswa. *Indonesian Journal of Sports Science*, 4(2), 78-86.
- Kusuma, A. B., Setiawan, R., & Marlina, E. (2023). Prevalensi gangguan keseimbangan pada mahasiswa di Indonesia: Studi multisenter. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 17(2), 112-120.
- Lestari, D. P., & Rahman, F. (2021). Literasi kesehatan tentang gangguan keseimbangan pada mahasiswa: Studi deskriptif. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 16(1), 34-41.
- Nurhayati, S., Wijaya, K., & Santoso, B. (2021). Dampak gangguan keseimbangan terhadap prestasi akademik mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 10(2), 156-164.
- Permatasari, I., & Hidayat, A. (2021). Kualitas tidur dan fungsi vestibular pada mahasiswa: Sebuah studi korelasional. *Jurnal Neurologi Indonesia*, 9(1), 23-30.
- Putri, A. M., & Susanti, R. (2020). Gangguan keseimbangan pada dewasa muda: Tinjauan epidemiologi dan faktor risiko. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 4(3), 201-209.
- Rahmi, U., & Gustiana, E. (2021). Fisiologi sistem keseimbangan tubuh: Integrasi multisensorik dan kontrol postural. *Indonesian Journal of Physiology*, 5(1), 12-21.
- Sari, N. P., & Wijaya, M. (2022). Prevalensi keluhan vestibular pada mahasiswa di Jakarta. *Jurnal Kedokteran Jakarta*, 8(2), 145-153.
- Setiawan, A., & Nurjanah, S. (2023). Text neck syndrome dan gangguan keseimbangan pada pengguna smartphone: Tinjauan literatur. *Jurnal Ergonomi Indonesia*, 7(1), 67-75.
- Wardani, L. K., & Saputra, D. (2022). Pengaruh durasi penggunaan gadget terhadap fungsi proprioseptif dan keseimbangan. *Jurnal Teknologi Kesehatan*, 18(4), 234-241.