

**BERG  
BALANCE  
SCALE**

Nama Pasien : \_\_\_\_\_  
Nama Pemeriksa : \_\_\_\_\_  
Tanggal : \_\_\_\_\_

---

**Keseimbangan Duduk**

Tugas 1: Duduk Tanpa Dukungan

- 4 dapat duduk dengan aman dan nyaman selama 2 menit
- 3 mampu duduk 2 menit di bawah pengawasan
- 2 mampu duduk 30 detik
- 1 mampu duduk 10 detik
- 0 tidak dapat duduk tanpa dukungan 10 detik

**Keseimbangan Berdiri**

Tugas 2: Berdiri Tanpa Dukungan

- 4 dapat duduk dengan aman dan nyaman selama 2 menit
- 3 mampu duduk 2 menit di bawah pengawasan
- 2 mampu duduk 30 detik
- 1 mampu duduk 10 detik
- 0 tidak dapat duduk tanpa dukungan 10 detik

Tugas 3: Berdiri dengan mata tertutup

- 4 mampu berdiri 10 detik dengan aman
- 3 mampu berdiri 10 detik dengan pengawasan
- 2 mampu berdiri 3 detik
- 1 tidak dapat menutup mata selama 3 detik tetapi berdiri dengan aman
- 0 membutuhkan bantuan agar tidak jatuh

Tugas 4: Berdiri dengan kaki rapat

- 4 mampu menyatukan kaki secara mandiri dan berdiri 1 menit dengan aman
- 3 mampu menyatukan kaki secara mandiri dan berdiri 1 menit dengan pengawasan
- 2 mampu menyatukan kaki secara mandiri tetapi tidak dapat menahan selama 30 detik
- 1 membutuhkan bantuan untuk mencapai posisi tetapi mampu berdiri selama 15 detik kaki bersama
- 0 membutuhkan bantuan untuk mencapai posisi dan tidak dapat bertahan selama 15 detik

Tugas 5: Berdiri dengan satu kaki

- 4 mampu mengangkat kaki secara mandiri dan tahan > 10 detik
- 3 mampu mengangkat kaki secara mandiri dan tahan 5-10 detik
- 2 mampu mengangkat kaki secara mandiri dan tahan  $\geq$  3 detik
- 1 mencoba mengangkat kaki, tidak dapat bertahan selama 3 detik tetapi tetap berdiri sendiri.
- 0 tidak dapat mencoba membutuhkan bantuan untuk mencegah jatuh

Tugas 6: Berbalik untuk melihat ke belakang

- 4 melihat ke belakang dari kedua sisi dan berat badan bergeser dengan baik
- 3 melihat ke belakang satu sisi saja sisi lain menunjukkan pergeseran berat yang lebih sedikit
- 2 hanya berbelok ke samping tetapi menjaga keseimbangan

- 1 membutuhkan pengawasan saat berbelok
- 0 membutuhkan bantuan agar tidak kehilangan keseimbangan atau jatuh

Tugas 7: Ambil benda dari lantai

- 4 dapat mengambil sandal dengan aman dan mudah
- 3 dapat mengambil sandal tetapi membutuhkan pengawasan
- 2 tidak dapat mengambil tetapi mencapai 1-2 inci dari sandal dan menjaga keseimbangan secara mandiri
- 1 tidak dapat mengambil dan membutuhkan pengawasan saat mencoba
- 0 tidak dapat mencoba/membutuhkan bantuan agar tidak kehilangan keseimbangan atau jatuh

Tugas 8: Meraih ke depan dengan tangan terentang sambil berdiri

- 4 dapat menjangkau ke depan dengan percaya diri 10 inci
- 3 dapat menjangkau ke depan 5 inci
- 2 dapat menjangkau ke depan 2 inci
- 1 menjangkau ke depan tetapi membutuhkan pengawasan
- 0 kehilangan keseimbangan saat mencoba/membutuhkan dukungan eksternal

Tugas 9: Menempatkan satu kaki di depan kaki lainnya

- 4 mampu menempatkan kaki tandem secara mandiri dan tahan 30 detik
- 3 mampu menempatkan kaki ke depan secara mandiri dan tahan 30 detik
- 2 mampu mengambil langkah kecil secara mandiri dan tahan selama 30 detik
- 1 membutuhkan bantuan untuk melangkah tetapi dapat bertahan selama 15 detik
- 0 kehilangan keseimbangan saat melangkah atau berdiri

### **Keseimbangan Dinamis**

Tugas 10: Beralih dari duduk ke berdiri

- 4 mampu berdiri tanpa menggunakan tangan dan stabil secara mandiri
- 3 mampu berdiri sendiri menggunakan tangan
- 2 mampu berdiri menggunakan tangan setelah beberapa kali mencoba
- 1 membutuhkan bantuan minimal untuk berdiri atau stabil
- 0 membutuhkan bantuan sedang atau maksimal untuk berdiri

Tugas 11: Beralih dari berdiri ke duduk

- 4 duduk dengan aman dengan sedikit penggunaan tangan
- 3 mengontrol keturunan dengan menggunakan tangan
- 2 menggunakan punggung kaki mereka ke kursi untuk mengontrol keturunan mereka
- 1 duduk secara mandiri tetapi memiliki keturunan yang tidak terkendali
- 0 membutuhkan bantuan untuk duduk

Tugas 12: Pindah dari kursi dengan sandaran tangan ke kursi tanpa sandaran tangan

- 4 dapat mentransfer dengan aman dengan sedikit penggunaan tangan
- 3 dapat mentransfer kebutuhan tangan yang pasti dengan aman
- 2 mampu mentransfer dengan isyarat verbal dan/atau pengawasan
- 1 membutuhkan satu orang untuk membantu
- 0 membutuhkan dua orang untuk membantu atau mengawasi agar aman

Tugas 13: Putar 360 derajat

- \_\_\_ 4 dapat berputar 360 derajat dengan aman dalam 4 detik atau kurang
- \_\_\_ 3 mampu berputar 360 derajat dengan aman satu sisi hanya 4 detik atau kurang
- \_\_\_ 2 dapat berputar 360 derajat dengan aman namun perlahan
- \_\_\_ 1 membutuhkan pengawasan ketat atau isyarat verbal
- \_\_\_ 0 membutuhkan bantuan saat berputar

Tugas 14: Letakkan kaki bergantian di atas pijakan atau bangku sambil berdiri tanpa penyangga

- \_\_\_ 4 mampu berdiri secara mandiri dan aman serta menyelesaikan 8 langkah dalam 20 detik
- \_\_\_ 3 mampu berdiri sendiri dan menyelesaikan 8 langkah dalam waktu > 20 detik
- \_\_\_ 2 mampu menyelesaikan 4 langkah tanpa bantuan dengan pengawasan
- \_\_\_ 1 dapat menyelesaikan > 2 langkah membutuhkan bantuan minimal
- \_\_\_ 0 membutuhkan bantuan agar tidak jatuh/tidak dapat mencoba

Jumlah Skor : \_\_\_\_ / 56 poin

---

#### Interpretasi

- 0–20 : membutuhkan kursi roda
- 21–40 : berjalan dengan bantuan
- 41–56 : mandiri

---

#### REFERENSI :

1. Berg K, Wood-Dauphinee S, Williams JI, Maki, B: Measuring balance in the elderly: Validation of an instrument. *Can. J. Pub. Health*, July/August supplement 2:S7-11, 1992.
2. Berg K, Wood-Dauphinee S, Williams JI, Gayton D: Measuring balance in the elderly: Preliminary development of an instrument.
3. *Physiotherapy Canada*, 41:304-311, 1989.
4. Miranda-Cantellops N, Tiu TK. Berg Balance Testing. [Updated 2023 Feb 17]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2023 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK574518/>