

JURNAL ILMU KEPERAWATAN



ASPEK KEPERAWATAN PADA INKONTINENSIA URIN
Dina Dewi Sartika Lestari Ismail

DAMPAK HOME BASED EXERCISE TRAINING TERHADAP KAPASITAS FUNGSIONAL PASIEN GAGAL JANTUNG DI RSUD NGUDI WALUYO WLINGI
Tony Suharsono, Krisna Yetti, Lestari Sukmarini

EFEK EKSTRAK DAUN PEGAGAN (Centella asiatica) DALAM MEMPERCEPAT PENYEMBUHAN LUKA TERKONTAMINASI PADA TIKUS PUTIH (Rattus novergicus) GALUR WISTAR
Sholihatul Amaliya, Bambang Soemantri, Yulian Wiji Utami

PENGARUH BUAH MAHKOTA DEWA TERHADAP KADAR KOLESTEROL TOTAL PLASMA PADA TIKUS STRAIN WISTAR
Septi Dewi Rachmawati

SENAM DAPAT MENINGKATKAN KESEIMBANGAN TUBUH LANSIA DI YAYASAN GERONTOLOGI KECAMATAN WAJAK KABUPATEN MALANG
Setyoadi, Yulian Wiji Utami, Sheylla Septina M

PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP INTENSITAS DISMENOREA PRIMER PADA MAHASISWI PSIK-A 2006-2007 FKUB MALANG
Laily Yuliatun, Siti Chandra W.B, Kesuma Pertiwi

EFEK LUMATAN DAUN PEPAYA (Carica Papaya L.) TERHADAP PROSES PENYEMBUHAN LUKA BAKAR DERAJAT II DANGKAL PADA TIKUS PUTIH (Rattus Novergicus) GALUR WISTAR
Willy Rachmad Wira Utama, Yulian Wiji Utami, Triyudani Mardaning Raras

EFEKTIFITAS AUDIOVISUAL SEBAGAI MEDIA PENYULUHAN KESEHATAN TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU DALAM TATALAKSANA BALITA DENGAN DIARE DI DUA RUMAH SAKIT KOTA MALANG
Rinik Eko Kapti, Yeni Rustina, Widyatuti

EFEKTIVITAS ANTARA PENGGUNAAN EEA (EXPLICIT EKSTERNAL AIDS) DENGAN IIA (IMPLICIT INTERNAL AIDS) SEBAGAI MNEMONIC STRATEGY DALAM MENINGKATKAN MEMORI PADA LANSIA
Khumidatun Niswah, Ketut Sudiana, Harmayetty

HUBUNGAN KEJADIAN DEPRESI DAN INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI WERDHA TRESNO MUKTI TUREN MALANG
Renny Nova, Titin Andri Wihastuti, Retno Lestari

JURNAL ILMU KEPERAWATAN

Volume 1, No. 1, Mei 2013

SUSUNAN REDAKSI JURNAL ILMU KEPERAWATAN

Pelindung

DR.Dr. Kusworini, M.Kes, Sp.PK

Pemimpin Redaksi

Ns. Setyoadi, M.Kep, Sp.KepKom

Wakil Pemimpin Redaksi

Yulian Wiji Utami, S.Kp, M.Kes

Sekretaris Redaksi

Ns. Mifetika Lukitasari, S.Kep

Bendahara Redaksi

Ns. Niko Dima Kristianingrum, S.Kep

Anggota Redaksi

Ns. Tony Suharsono, M.Kep
Ns. Kumboyono, M.Kep, Sp.Kom
Titin Andri Wihastuti, S.Kp, M.Kes
Ns. Dina Dewi Sartika Lestari Ismail, M.Kep
Ns. Laily Yuliatun, M.Kep
Ns. Dian Susmarini, M.N
Ns. Heny Dwi Windarwati, M.Kep, Sp.KepJ
Ns. Retno Lestari, M.Nurs
Ns. Septi Dewi Rahmawati, M.Ng
Ns. Fransiska Imavike, M.Nurs
Ns. Heri Kristianto, M.Kep, Sp.KMB
Kuswanto Rusca Putra, S.Kp, M.Kep

Administrasi

Yuyun Nurdiana, A.Md

Alamat Redaksi :

Gedung Biomedik Lantai 2
Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya
Jalan Veteran Malang 65145
Telepon (0341) 551611, 569117, 567192
pesawat 126;
Fax (62) (0341) 564755
Email : jik@ub.ac.id
Website : www.jik.ub.ac.id

DAFTAR ISI

Daftar Isi	1
ASPEK KEPERAWATAN PADA INKONTINENSIA URIN <i>Dina Dewi Sartika Lestari Ismail</i>	3
DAMPAK HOME BASED EXERCISE TRAINING TERHADAP KAPASITAS FUNGSIONAL PASIEN GAGAL JANTUNG DI RSUD NGUDI WALUYO WLINGI <i>Tony Suharsono¹, Krisna Yetti², Lestari Sukmarini²</i>	12
EFEK EKSTRAK DAUN PEGAGAN (<i>Centella asiatica</i>) DALAM MEMPERCEPAT PENYEMBUHAN LUKA TERKONTAMINASI PADA TIKUS PUTIH (<i>Rattus novergicus</i>) GALUR WISTAR Sholihatul <i>Amaliya¹, Bambang Soemantri², Yulian Wiji Utami¹</i>	19
PENGARUH BUAH MAHKOTA DEWA TERHADAP KADAR KOLESTEROL TOTAL PLASMA PADA TIKUS STRAIN WISTAR <i>Septi Dewi Rachmawati</i>	26
SENAM DAPAT MENINGKATKAN KESEIMBANGAN TUBUH LANSIA DI YAYASAN GERONTOLOGI KECAMATAN WAJAK KABUPATEN MALANG Setyoadi, Yulian Wiji Utami, Sheylla Septina M.	35
PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP INTENSITAS DISMENOREA PRIMER PADA MAHASISWI PSIK-A 2006-2007 FKUB MALANG <i>Laily Yuliatun¹, Siti Chandra W.B², Kesuma Pertiwi¹</i>	41
EFEK LUMATAN DAUN PEPAYA (<i>Carica Papaya L.</i>) TERHADAP PROSES PENYEMBUHAN LUKA BAKAR DERAJAT II DANGKAL PADA TIKUS PUTIH (<i>Rattus Novergicus</i>) GALUR WISTAR <i>Willy Rachmad Wira Utama¹, Yulian Wiji Utami¹, Triyudani Mardaning Raras²</i>	46
EFEKTIFITAS AUDIOVISUAL SEBAGAI MEDIA PENYULUHAN KESEHATAN TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU DALAM TATALAKSANA BALITA DENGAN DIARE DI DUA RUMAH SAKIT KOTA MALANG <i>Rinik Eko Kapti¹, Yeni Rustina², Widyatuti²</i>	53
EFEKTIVITAS ANTARA PENGGUNAAN EEA (EXPLICIT EKSTERNAL AIDS) DENGAN IIA (IMPLICIT INTERNAL AIDS) SEBAGAI MNEMONIC STRATEGY DALAM MENINGKATKAN MEMORI PADA LANSIA <i>Khumidatun Niswah¹, Ketut Sudiana², Harmayetty³</i>	61
HUBUNGAN KEJADIAN DEPRESI DAN INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI WERDHA TRESNO MUKTI TUREN MALANG <i>Renny Nova, Titin Andri Wihastuti, Retno Lestari</i>	71

SENAM DAPAT MENINGKATKAN KESEIMBANGAN TUBUH LANSIA DI YAYASAN GERONTOLOGI KECAMATAN WAJAK KABUPATEN MALANG

Setyoadi, Yulian Wiji Utami, Sheylla Septina M

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya

ABSTRAK

Keseimbangan tubuh lansia dapat ditingkatkan dengan melakukan olah raga untuk melatih keseimbangan, meningkatkan kekuatan otot ekstremitas bawah dan stamina serta meningkatkan fleksibilitas sendi yang dapat mengurangi kemungkinan bagi orang tua untuk jatuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat keseimbangan antara orang tua yang bergabung dengan senam lansia dan orang tua yang tidak senam di Kecamatan Wajak, Kabupaten Malang. Penelitian ini merupakan analisis komparatif observasional dengan pendekatan Cross Sectional, dan menggunakan teknik Simple Random Sampling, ada 20 orang tua yang berada dalam kelompok senam dan 20 orang tua yang tidak bergabung dengan kelompok senam diperoleh dari simple random sampling. Berdasarkan uji Mann Whitney yang memiliki tingkat kepercayaan 95%, $\alpha = 0,05$, hasil yang ditemukan adalah $p = 0,00$ ($p < 0,05$). Terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat keseimbangan tubuh antara orang tua yang melakukan latihan keseimbangan tubuh dan orang tua yang tidak melakukan latihan ini. Disarankan bahwa lembaga harus fokus pada penawaran gerakan senam pada balancing gerakan.

Kata Kunci: Lansia, Senam, Keseimbangan Tubuh

ABSTRACT

The body balance of the elderly can be improved by taking exercises to train their body balance, increasing the strength of under extremity muscular, enhancing stamina and increasing the joint flexibility that could decrease the possibility of fall. The research aims was to determine the difference of balance level between the elderly joining the elderly gymnastic and not in the sub district of Wajak, Malang Regency. The study was undertaken using an observational analytical comparative with the Cross Sectional approach. A Simple Random Sampling technique was applied involving 20 older people for the gymnastic group and 20 elderlies for another group. Based on the Mann Whitney test using confidence interval 95%, $\alpha = 0,05$, the result was found that $p = 0,00$ ($p < 0,05$). The finding showed that there was a significant difference in levels of body balance between the elderlies taking body balancing exercise and the older people who do not taking the exercise. It is suggested that the institution should focus on the offering an elderly gymnastic that emphasize on the balancing movement.

Keywords: Elderly, Calisthenics, Body Balance

Jurnal Ilmu Keperawatan, Vol: I, No.1, Mei 2013; Korespondensi: Setyoadi, Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya, Jl. Veteran Malang Telp: 0341-569117 pswt 126 Email: setyoadi@ub.ac.id

PENDAHULUAN

Perkembangan penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia dari tahun ke tahun jumlahnya cenderung meningkat. Peningkatan UHH (Usia Harapan Hidup) tiap tahunnya dapat menimbulkan konsekuensi logis adanya masalah kesehatan yang berpotensi dihadapi lansia seiring terjadinya penuaan. Proses menua (*aging*) adalah proses alami yang dihadapi manusia, proses yang dinamis dan kompleks yang dihasilkan oleh perubahan-perubahan sel, fisiologis, dan psikologis. Salah satu perubahan yang sangat mendasar pada lansia adalah perubahan fisik. Salah satu kemunduran atau perubahan fisik yang paling banyak terjadi adalah pada sistem muskuloskeletal yaitu berkurangnya massa otot, kekakuan jaringan penghubung, dan osteoporosis. Hal ini dapat menyebabkan penurunan kekuatan otot terutama otot ekstremitas bawah, ketahanan, dan koordinasi serta terbatasnya *range of motion* (ROM) (Miller, 2004). Kelemahan otot ekstremitas bawah dapat menyebabkan gangguan keseimbangan tubuh sehingga mengakibatkan kelambatan gerak, langkah pendek-pendek, kaki tidak dapat menapak dengan kuat dan terlambat mengantisipasi bila terpeleset atau tersandung, dan jatuh (Tinetti, 1992, Kane, 1994 & Reuben, 1996, dalam Darmajo, 2004).

Perawat sebagai bagian dari pemberi pelayanan kesehatan pada lansia, mempunyai tanggung jawab untuk melakukan pencegahan terhadap jatuh. Hal ini juga merupakan area praktik keperawatan komunitas. Oleh karena itu, agar bantuan yang diberikan pada komunitas lansia tepat, maka perlu dikenal berbagai bentuk intervensi atau latihan fisik untuk mencegah resiko jatuh akibat keseimbangan tubuh yang tidak optimal (Maryam, 2009).

Menurut Ceranski (2006) ada beberapa jenis olahraga atau latihan yang direkomendasikan untuk meningkatkan keseimbangan postural

manula, diantaranya adalah: *Balance exercise*, *Resistance/ strength training*, *Tai chi chuan*, *Aerobics* yaitu latihan yang dapat memberikan efek kebugaran dan kekuatan otot-otot tubuh sehingga dapat meningkatkan keseimbangan, yang termasuk di dalamnya adalah olahraga kebugaran jasmani.

Salah satu jenis olahraga yang bisa dilakukan pada Lansia adalah senam lansia. Gerakan senam lansia terdiri dari pemanasan, gerakan inti yang didalamnya terdapat gerakan peregangan, persendian, pernafasan pokok dan pernafasan lanjutan, juga terdapat gerakan pendinginan. Aktivitas olahraga ini akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, melatih keseimbangan, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas di dalam tubuh. Senam lansia disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur (Depkes, 1995).

Menurut Reuben, *et al.* (1996), dalam Darmajo (2004) mengatakan bahwa penelitian di panti-panti rawat *werdha* terkait latihan ketahanan yang intensif akan meningkatkan kecepatan langkah sekitar 12% dan kekuatan untuk menaiki tangga sebesar 23-38%. Gabungan latihan ketahanan dan keseimbangan akan meningkatkan kecepatan langkah lansia yang hidup di masyarakat sebesar 8 %. Penelitian lain oleh Bennett, *et al.* (2003) menyatakan bahwa program latihan fisik pada senam lansia yang terdiri dari pemanasan diikuti dengan keseimbangan, koordinasi, dan latihan kekuatan otot serta pendinginan yang dilakukan 1 jam per minggu selama satu tahun dapat menurunkan angka kejadian jatuh sebesar 40%.

Intervensi dengan latihan keseimbangan melalui senam lansia dapat dilakukan oleh perawat komunitas atau petugas sosial di

setiap pukesmas atau kecamatan. Seperti yang telah diterapkan oleh Yayasan Gerontologi Kecamatan Wajak, Kabupaten Malang yang mengadakan program-program untuk pelayanan komunitas lansia, salah satunya adalah senam lansia yang diadakan dua kali dalam seminggu, dengan pemeriksaan fisik yang dilakukan tiga minggu sekali. Dari survei study pendahuluan yang sudah dilakukan peneliti terdapat 112 lansia yang mengikuti senam lansia, dengan 78 lansia aktif dalam mengikuti senam, sedangkan sisanya jarang bahkan tidak mengikuti senam lansia yang diadakan yayasan. Hasil wawancara 78 lansia di Yayasan Gerontologi Kecamatan Wajak, Kabupaten Malang, 7% lansia pernah mengalami jatuh di masa lansia.

Berdasarkan hal tersebut di atas, maka peneliti ingin mengukur keseimbangan lansia yang mengikuti senam dan yang tidak mengikuti senam pada lansia yang terdapat di Yayasan Gerontologi Kecamatan Wajak, Kabupaten Malang. Belum ada penelitian sebelumnya di Yayasan Gerontologi Kecamatan Wajak, Kabupaten Malang yang meneliti tingkat keseimbangan lansia di Yayasan tersebut. Peneliti menggunakan skala Keseimbangan Berg (*Berg Balance Scale*) dalam mengukur keseimbangan lansia. Penelitian menggunakan *Berg balance Scale* karena pengukuran ini sudah ada validasi oleh WHO. Penilaian ini dilakukan untuk melihat keseimbangan badan lansia dalam melakukan gerakan antara lain berdiri dari posisi duduk, berpindah tempat, berputar, dan berdiri diatas satu kaki, sehingga dapat dilihat apakah terdapat perbedaan senam lansia terhadap keseimbangan lansia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *observasional analitik komparatif* dengan pendekatan *Cross Sectional*, dimana dalam pengukuran dan pengamatan dilakukan pada saat yang bersamaan, dari populasi lansia yang aktif senam dan tidak mengikuti senam peneliti mengambil sampel penelitian melalui

teknik *probability sampling* yaitu *simple random sampling* yang berarti cara pengambilan subyek penelitian dengan cara random atau acak. Dihasilkan sebanyak 20 responden untuk kelompok yang melakukan aktivitas senam, dan 20 responden untuk kelompok yang tidak melakukan aktivitas senam.

HASIL PENELITIAN

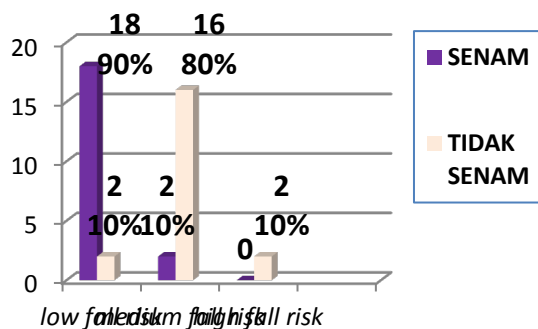
Hasil penelitian disajikan dalam bentuk table dan grafik meliputi data kemampuan aktivitas fisik lansia dan gambar grafik tentang kategori risiko jatuh pada kelompok senam dan kelompok tidak senam, seperti yang dijelaskan pada table di bawah ini.

Tabel 1. Presentasi responden berdasarkan aktivitas fisik pada lansia kelompok senam di Yayasan Gerontologi, Kecamatan Wajak, Kabupaten Malang Januari 2011

Kategori	Kelompok Senam	Kelompok Tidak senam
Aktivitas baik	75% (15)	40% (8)
Aktivitas sedang	20% (4)	50% (10)
Aktivitas buruk	5% (1)	10% (2)

Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa pada lansia kelompok senam lebih banyak didapat aktivitas fisik baik yaitu 15 responden atau 75% dibanding aktivitas fisik sedang 4 responden atau 20% dan yang mempunyai aktivitas fisik buruk yaitu 1 responden atau 5%.

Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa pada lansia kelompok tidak senam lebih banyak didapat aktivitas fisik sedang yaitu 10 responden atau 50% dan aktivitas baik yaitu 8 responden atau 40% dibanding dengan aktivitas buruk yaitu 2 responden atau 10%.



Gambar 1. Presentasi responden berdasarkan keseimbangan tubuh pada lansia kelompok senam dan tidak senam di Yayasan Gerontologi, Kecamatan Wajak, Kabupaten Malang Januari 2011

Berdasarkan diagram di atas dapat diketahui bahwa keseimbangan tubuh yang banyak diperoleh oleh lansia kelompok senam adalah *low fall risk* yaitu sebanyak 18 responden atau 90% dari total lansia kelompok senam, sehingga dapat disimpulkan kelompok lansia senam 9 kali lebih banyak beresiko jatuh rendah, sedangkan kategori keseimbangan tubuh terbanyak yang diperoleh lansia kelompok tidak senam adalah *medium fall risk* yaitu sebanyak 16 responden atau 80% dari total lansia yang tidak mengikuti senam, sehingga dapat disimpulkan lansia kelompok tidak senam 8 kali lebih banyak beresiko jatuh sedang.

Tabel 2. Perbedaan Tingkat Keseimbangan Tubuh Lansia Kelompok Senam dan Tidak Senam

N	Mean	Standar Deviasi	Min	Max	p	α
40	43,92	10,037	20	56	0,00	0,05

Berdasarkan hasil uji statistik deskriptif pada 40 responden, di dapatkan nilai rata-rata keseimbangan tubuh sebesar 43,92, standar

deviasi 10,037 dengan nilai keseimbangan paling rendah 20 dan nilai paling tinggi 56. Analisis data menggunakan uji Mann Whitney dengan derajat kepercayaan 95%, $\alpha = 0,05$ maka diperoleh $p = 0,00$. Karena $p \text{ value} < \alpha$ maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol ditolak dan H_1 diterima, hal ini berarti ada perbedaan tingkat keseimbangan tubuh pada lansia kelompok senam dengan lansia kelompok tidak senam.

Disimpulkan bahwa hipotesis nol ditolak dan H_1 diterima, hal ini berarti ada perbedaan tingkat keseimbangan tubuh pada lansia kelompok senam dengan lansia kelompok tidak senam.

PEMBAHASAN

Setelah dilakukan pengujian statistik dengan uji Mann Whitney pada masing-masing kelompok, didapatkan bahwa keseimbangan tubuh yang banyak diperoleh oleh lansia yang mengikuti senam adalah *low fall risk*, hal ini dapat disimpulkan bahwa lansia yang mengikuti senam mempunyai keseimbangan yang baik sehingga mempunyai resiko jatuh lebih rendah dibanding dengan lansia yang tidak mengikuti senam yang banyak masuk pada kategori *medium fall risk*, sehingga dapat disimpulkan bahwa lansia yang tidak mengikuti senam dominan mempunyai resiko jatuh sedang. Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa senam lansia berpengaruh terhadap peningkatan keseimbangan lansia.

Hasil penelitian di atas memperkuat penelitian Balleard et al, (2004) yang memperlihatkan adanya peningkatan secara signifikan 5 item dari 14 item instrumen penilaian keseimbangan akibat senam yang dilakukan sehingga program latihan senam ini dapat meningkatkan keseimbangan dan kekuatan kaki. Kelima item tersebut adalah berdiri dengan satu kaki di depan kaki lain, berdiri dengan satu kaki, menengok ke belakang melewati bahu kiri dan kanan, duduk dari posisi berdiri, dan mengambil barang di lantai, hal ini

memperkuat penelitian yang dilakukan leg Gunarto (2005) dan Dharmika (2005) yang menyatakan bahwa latihan keseimbangan di dalam senam lansia dapat meningkatkan nilai keseimbangan dan memperbaiki keseimbangan fungsional.

Dapat disimpulkan bahwa latihan senam kebugaran terdiri dari 8 gerakan yang diawali dengan pemanasan terlebih dahulu, latihan inti, dan diakhiri dengan pendinginan. Latihan ini meliputi latihan penguat otot plantar fleksor, dorsiflaksor, invertor dan evertor pergelangan kaki, fleksor dan ekstensor sendi lutut serta abduktor sendi paha, oleh karena itu senam lansia memiliki dampak secara langsung terhadap peningkatan keseimbangan tubuh lansia, maka hal ini memperkuat pendapat Pudjiastuti dan Utomo (2003) yang menyatakan bahwa latihan fisik dilakukan untuk memperkuat kebugaran jasmani dan kondisi fisik lansia sehingga dapat meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, kecepatan, ketrampilan, dan kelenturan sendi.

Melihat perbedaan hasil keseimbangan tubuh atara kedua kelompok tersebut, dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan hasil keseimbangan tubuh antara lansia kelompok senam dengan kelompok tidak senam, sehingga dapat disimpulkan senam yang dilakukan setiap 1 minggu 2 kali secara rutin dapat meningkatkan keseimbangan pada lansia, hal ini diperkuat oleh pendapat Colon-Emeric (2002) yang menyatakan bahwa latihan fisik merupakan salah satu bentuk intervensi tunggal yang dapat dilakukan pada lansia karena kekuatan ekstremitas bawah dan keseimbangan dapat terlihat peningkatannya secara nyata dengan progam latihan yang sederhana dan teratur.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan, maka secara umum dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan tingkat keseimbangan

tubuh antara lansia yang mengikuti senam dengan lansia yang tidak mengikuti senam di Kecamatan Wajak, Kabupaten Malang. Secara khusus dapat disimpulkan bahwa keseimbangan tubuh lansia pada kelompok yang melakukan senam sebanyak 18 responden termasuk kategori *low fall risk*, 2 responden termasuk kategori *medium fall risk*, dan tidak ada lansia yang masuk kategori *high fall risk*, sehingga dapat disimpulkan kelompok lansia senam 9 kali lebih banyak beresiko jatuh rendah.

Keseimbangan tubuh lansia pada kelompok yang tidak melakukan senam sebanyak 2 responden termasuk kategori *low fall risk*, 16 responden termasuk kategori *medium fall risk* dan 2 responden masuk dalam kategori *high fall risk* sehingga dapat disimpulkan lansia kelompok tidak senam 8 kali lebih banyak beresiko jatuh sedang. Berdasarkan uji statistik *Mann Whitney* pada masing-masing kelompok, didapatkan nilai rata-rata keseimbangan tubuh sebesar 43,92, standar deviasi 10,037 dengan nilai paling rendah 20 dan nilai paling tinggi 56. Analisis data menggunakan uji Mann Whitney dengan derajat kepercayaan 95%, $\alpha = 0,05$ maka diperoleh $p = 0,00$. Karena $p \text{ value} < \alpha$ maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol ditolak dan H_1 diterima. Hal ini berarti ada perbedaan keseimbangan tubuh pada lansia kelompok senam dengan lansia kelompok tidak senam.

SARAN

Upaya untuk meningkatkan keseimbangan tubuh pada lansia disarankan untuk secara rutin melakukan senam lansia secara kelompok karena selain memberikan pengaruh secara fisik juga dapat meningkatkan hubungan social dan meningkatkan kepuasan psikologi karena mereka memiliki perasaan yang sama dan saling membutuhkan dukungan emosional.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Miller, C.A. 2004. *Nursing for Wellnes in Older Adults Theory and Practice*. (4th Edition). Philadelphia: lippincott Williams & Wilkins.
- Tenitti, M.E., et al. (1994). *A Multifactorial Intervention to reduce the risk of falling among elderly people living in the community*. The New England Journal of Medicine, 331, 821-827.
- Maryam, et.al, 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Salemba Mediku: Jakarta.
- Darmojo, R. B.& Martono, H. H. 2004. *Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Barnedh, H., Sitorus, F., & Ali, W. 2006. *Penilaian Keseimbangan Menggunakan Skala Keseimbangan Berg pada Lansia di kelompok lansia Pukesmas Tebet*. Tesis. Jakarta: FKUI.
- Dharmmika, S., Pandji, T.D., & Laksmi, W. 2005. *Pengaruh Latihan Stabilitas Postural terhadap keseimbangan Fungsional pada Pasien Polineuropati Diabetik anggota Gerak Bawah*. Tesis. Jakarta: FKUB.
- Pudjiastuti, S.S., & Utomo, B. 2003. *Fisioterapi pada Lansia*. Jakarta: EGC.
- Colon-Emeric, C. S. 2002. *Falls in older adults: assessment and intervention in primary care*. Journal Hospital Physician, 55-66.

JURNAL ILMU KEPERAWATAN

ISSN : 2088-6012

UBMedia-39-1013

Alamat Redaksi :

Gedung Biomedik Lantai 2

Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya

Jalan Veteran Malang 65145

Telepon : (0341) 551611, 569117, 567192 pesawat 126

Fax : (62) (0341) 564755

Email : jik@ub.ac.id

Website : www.jik.ub.ac.id

ISSN 2088-6012



JIK

VOLUME: 1, No. 1, Mei 2013