

**HUBUNGAN KEAKTIFAN MENGIKUTI SENAM LANSIA DENGAN
KESEIMBANGGAN TUBUH PADA LANSIA
(Studi di posyandu lansia Desa Denanyar Kecamatan Jombang Kabupaten
Jombang)**

Yoyok Ari Wibowo* Endang Yuswatiningsih* *Nining Mustika Ningrum***

ABSTRAK

Pendahuluan :Penurunan fungsi dan kekuatan otot akan mengakibatkan penurunan kemampuan mempertahankan keseimbangan postural atau keseimbangan tubuh lansia maka akan meningkatkan resiko jatuh pada lansia **Tujuan** : penelitian ini adalah menganalisis hubungan keaktifan mengikuti senam lansia dengan keseimbangan tubuh pada lansia. **Metode** : Desain penelitian ini menggunakan *cross sectional* populasi tersebut semua lansia yang ada di posyandu lansia dengan jumlah sampel 30 responden. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*, pengumpulan data untuk keaktifan menggunakan lembar observasi dan keseimbangan tubuh menggunakan lembar observasi *berg balance scale*, pengolahan data dengan cara editing, coding, scoring, tabulating, dan analisis data menggunakan uji *rank spearman*. **Hasil** : penelitian menunjukkan keaktifan mengikuti senam lansia sebagian besar sangat aktif sebanyak 19 orang (63,3%), keseimbangan tubuh pada lansia setengahnya memiliki keseimbangan tubuh dengan resiko jatuh rendah sebanyak 15 orang (50,0%), hasil uji *rank spearman* di dapatkan nilai $0,015 < \alpha = 0,05$ maka H1 diterima. **Kesimpulan** : dalam penelitian ini ada hubungan keaktifan mengikuti senam lansia dengan keseimbangan tubuh pada lansia.

Kata kunci : Keaktifan, Senam, Keseimbangan Tubuh, Lansia

**RELATION OF ACTIVITY FOLLOWING GYMNASTICS WITH BODY BALANCE
ON ELDERLY
(Studies at Elderly Posyandu Denanyar Village Jombang District)**

ABSTRACT

Premilinary : *Decreased function and muscle strength will lead to decreased ability to maintain postural balance or balance of the elderly body will increase the risk of falling in the elderly.* **Purpose** : *of this study is to analyze the relationship of activity following elderly gymnastics with body balance in elderly.* **Method** : *The design of this study used a cross sectional population of all elderly people in posyandu with a sample of 30 respondents. The sampling technique used in this research is simple random sampling, data collection for activity using observation sheet and body balance using observation sheet berg balance scale, data processing by editing, coding, scoring, tabulating, and data analysis using spearman rank test.* **Result** : *of this study showed that activity following gymnastics mostly very active as many as 19 people (63,3%), body balance in another elderly have body balance with low risk as low as 15 people (50,0%), rank spearman test result get value $0,015 < \alpha = 0,05$ then H1 is accepted.* **Conclusio** : *in this research there is relation of activeness follow gymnastics elderly with body balance on elderly.*

Keywords: *liveliness, gymnastics, body balance, elderly*

PENDAHULUAN

Proses penuaan pasti akan di alami setiap manusia, proses penuaan tentunya akan berdampak pada beberapa faktor dalam kehidupan sosial, ekonomi dan kesehatan, karena dengan bertambahnya usia tubuh juga akan mengalami kelemahan baik melalui faktor alamiah maupun penyakit yang akan di derita oleh manusia tersebut, tubuh mulai mengalami gangguan keseimbangan yang di sebabkan oleh kelemahan otot, dikarenakan oleh faktor alamiah yang mengakibatkan penurunan kekuatan dan kontraksi otot, elastisitas dan fleksibilitas otot, serta kecepatan dan waktu reaksi. Penurunan fungsi dan kekuatan otot akan mengakibatkan penurunan kemampuan mempertahankan keseimbangan postural atau keseimbangan tubuh lansia maka akan meningkatkan resiko jatuh pada lansia. (Utami,2017). Menurut penelitian yang di lakukan oleh (*centers for disease control prevention, cdc, 2014* di Amerika Serikat) adalah sebesar 30% lansia umur 65 tahun jatuh setiap tahunnya. Separuh dari angka tersebut mengalami jatuh berulang dan 1800 kejadian pertahun menyebabkan kematian. Di Indonesia, prevalensi cedera pada penduduk usia lebih dari 55 tahun mencapai 22%, dimana 65% diantaranya dikarenakan jatuh (Riskesdas, 2013). Tercatat di Indonesia penghuni panti sebanyak 30 lansia atau sekitar 43,47 % mengalami jatuh (Utami, 2017) Perubahan bentuk tubuh sangatlah penting dalam menjaga kesetabilan dan keseimbangan tubuh pada lansia, dengan bertambahnya umur dan perubahan bentuk tubuh mengakibatkan gangguan fungsional otot yaitu terjadinya perubahan kekuatan otot elastisitas dan fleksibilitas otot, serta kecepatan dalam melakukan kegiatan sehari – hari Gangguan keseimbangan tubuh disebabkan karena penurunan kekuatan otot, kontraksi otot, elastisitas dan fleksibilitas otot dan gangguan visual pendengaran maka tubuh tidak dapat mengontrol keseimbangan dan kesetabilan tubuh, sehingga sering mengalami kelemahan otot yang mengakibatkan lansia mudah jatuh maka masalah yang

dihadapi pada lansia adalah mudah terjatuh yang di sebabkan oleh keterbatasan fisik, kesulitan melakukan aktifitas sehari hari, luka memar, lecet, terkilir, gangguan pernafasan, patah tulang, perawatan di rumah sakit dan kematian (Pruboseno, 2008). Solusi yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya gangguan keseimbangan tubuh dengan cara melakukan senam lansia, sehingga dapat meregangkan otot – otot persendian dan memperlancar sirkulasi darah dan menjaga kesehatan mental maupun fisiknya, diharapkan dengan aktifitas tersebut dapat berguna bagi hidupnya, sehingga lansia dapat meningkatkan daya kontrol keseimbangan tubuh. dan dapat melakukan aktivitas sehari-hari, untuk dapat melakukan semua aktifitas tersebut lansia memerlukan dukungan keluarga maupun orang yang ada di sekitarnya dan dukungan sosial (Kuntjoro 2012). Berdasarkan latar belakang di atas senam lansia sangatlah penting dilakukan karena untuk menjaga keseimbangan tubuh pada lansia menjaga kekuatan otot maupun gerak sendi yang terbatas pada lansia maka peneliti tertarik untuk mengambil judul pengaruh mengikuti senam lansia terhadap keseimbangan tubuh pada lansia di Posyandu Lansia Desa Denanyar Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Analitik Korelasional* dengan desain penelitian *cross sectional*. Waktu penelitian ini dilakukan pada Februari 2018 sampai Juni dan pengambilan data dilaksanakan pada bulan April 2018 di Posyandu Lansia Desa Denanyar Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. Populasi yang digunakan adalah semua lansia yang mengikuti senam lansia sebanyak 32 orang dan sampel berjumlah 30 lansia dengan teknik sampling *probability sampling* dengan metode *random sampling*. Variabel *independent* adalah keaktifan mengikuti senam lansia sedangkan variabel *dependent* adalah keseimbangan tubuh pada lansia.

Pengumpulan data keseimbangan tubuh menggunakan Berg balance scale (BBS). Kemudian diolah dengan cara *editing, coding, scoring, tabulating* dan analisa data korelasi *spearman rank*.

HASIL PENELITIAN

Data umum

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur

No	Umur	f	Presentase (%)
1	60-65 tahun	5	16,7
2	66-70 tahun	11	36,7
3	70-74 tahun	14	46,7
Total		30	100

Sumber : Data Primer, 2018

Bedasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden berumur 70-74 tahun sebanyak 14 orang (46,7%).

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis kelamin	f	Presentase (%)
1	Perempuan	30	100
2	Laki-laki	0	0
Total		30	100

Sumber : Data Primer, 2018.

Bedasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa seluruh responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 30 orang (100%).

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat pendidikan

No	Pendidikan	f	Presentase (%)
1	Tidak sekolah	6	20,0
2	SD	18	60,0
3	SMP	2	6,7
4	SMA	4	13,3
Total		30	100

Sumber : Data Primer, 2018.

Bedasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa sebagian besar berpendidikan SD sebanyak 18 responden (60,0%).

Table 5.4 Distribusi responden berdasarkan pekerjaan responden

No	Pekerjaan	f	Persentase %
1	IRT	20	66,7
2	Swasta	1	3,3
3	Pns	3	10,0
4	TNI/ Polri	1	3,3
5	Tani/ nelayan	5	16,7
Total		30	100

Sumber : Data Primer, 2018.

Bedasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 20 responden (66,7%).

Data umum

Tabel 5.5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan keaktifan mengikuti senam lansia

No	Keaktifan mengikuti senam lansia	f	Presentase (%)
1	Sangat aktif	19	63,3
2	Aktif	8	26,7
3	Cukup aktif	3	10,0
4	Kurang aktif	0	0
5	Sangat kurang aktif	0	0
Total		30	100

Sumber: Data skunder, 2018

Bedasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden di Posyandu lansia denanyar memiliki keaktifan sangat aktif sebanyak 19 orang (63,3%).

Tabel 5.6 Distribusi frekuensi responden berdasarkan keseimbangan tubuh pada lansia

No	Keseimbangan tubuh	F	Presentase (%)
1	Resiko Rendah	15	50,0
2	Resiko	11	36,7
3	Menengah Resiko Tinggi	4	13,3
Total		30	100

Sumber: Data Primer, 2018

Bedasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa setengahnya responden di Posyandu lansia denanyar memiliki keseimbangan tubuh dengan resiko jatuh rendah sebanyak 15 orang (50,0%).

Tabel 5.8 Tabulasi silang Hubungan keaktifan mengikuti senam lansia dengan keseimbangan tubuh pada lansia

Keaktifan mengikuti senam lansia	Keseimbangan tubuh (resiko jatuh)						
	Rendah		Menengah		Tinggi		Total
	F	%	f	%	f	%	
Sangat aktif	12	63,3	6	31,6	1	5,3	19
Aktif	3	37,5	4	50,0	1	12,5	8
Cukup	0	0,0	1	33,3	2	66,7	3
Jumlah	15	50,0	11	36,7	4	13,3	30
Uji rank spearman p value							0.015

Sumber: Data primer, 2018

Bedasarkan tabel 5.7 menunjukkan bahwa sebagian besar responden sangat aktif mengikuti senam sebanyak 19 orang (63,3%) dan memiliki keseimbangan dengan resiko jatuh yang rendah sebanyak 15 orang (50,0%). Analisa data menggunakan *rank spearman* dengan SPSS pada taraf kesalahan 5%. Berdasarkan uji *rank spearman* antara variabel akses keaktifan mengikuti senam lansia dengan keseimbangan tubuh lansia di Desa Denanyar Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. Diperoleh nilai $p = 0.015$ hasil tersebut lebih kecil dari taraf signifikan yang di gunakan $\alpha 0,05$, dengan kata lain ada hubungan antara keaktifan mengikuti senam lansia dengan keseimbangan tubuh pada lansia di Posyandu Lansia Desa Denanyar Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. Untuk menilai tingkat hubungan didapatkan hasil nilai $p = 0,015$ dimana nilai tingkat hubungan berada pada kisaran 0,00-0,019. Yang berarti pada penelitian ini memiliki hubungan rendah (Sugiyo, 2012).

PEMBAHASAN

Keaktifan lansia mengikuti senam lansia

Bedasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang aktif mengikuti senam lansia di Posyandu lansia denanyar sangat aktif sebanyak 19 orang (63,3%). Dan sebgaaian kecil responden aktif mengikuti senam lansai sebanyak 8 orang (26,7%) dan yang sebgaaian kecil

responden cukup mengikuti senam lansia sebanyak 3 orang (10,0%). Menurut peneliti responden yang sangat aktif mengikuti senam lansia ditunjukkan dari nilai distribusi frekuensi didapatkan nilai yang paling tinggi yaitu dengan tingkat sangat aktif yang menyatakan bahwa jika mereka aktif mengikuti kegiatan senam lansia 2 kali dalam 1 Minggu mereka akan dapat menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh mereka, selain itu senam lansia juga dapat berfungsi mencegah terjadinya kekakuan sendi dan kekakuan otot Menurut teori (Anggiya, 2010) Senam lansia adalah olahraga ringan yang mudah dilakukan, tidak memberatkan dan dapat diterapkan pada lansia. Aktivitas olah raga akan membantu tubuh lansia agar tetap bugar dan senam lansia bertujuan untuk memperkuat otot, mengurangi rasa nyeri atau sakit pada sendi, memperbaiki keseimbangan dan menstimulus produksi cairan pelumas pada sendi agar lansia tidak mudah mengalami kekakuat pada sendi dan otot Debra (2015). Sedangkan teori Rahayu, (2009) dalam Anggraini dkk, (2013) menyatakan bahwa frekuensi ideal kunjungan ke posyandu lansia dalam setahun adalah 12 kali kunjungan, karena posyandu lansia diselenggarakan setiap satu bulan sekali. Apabila lansia memiliki frekuensi kunjungan yang tinggi maka dapat terpantau dengan baik status kesehatanya. Faktor – faktor yang mempengaruhi keaktifan dalam mengikuti senam lansia meliputi umur, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan. Berdasarkan table 5.1 di dapatkan hasil bahwa setengahnya berumur 70-74 tahun sejumlah 14 responden 46,6%. Menurut peneliti bertambahnya usia lansia akan menyebabkan kemunduran faktor fisik dan sering mengalami sakit sakitan sehingga dalam menjaga kesehatanya lansia memanfaatkan pelayanan kesehatan untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuhnya di posyandu atau di Puskesmas terdekat. Menurut terori dari Nasrullah (2016) Lansia merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia, memasuki proses lansia berarti mengalami kemunduran misalnya kemunduran fisik yang di tandai kulit kendur rambut mulai

memutih gigi mulai ompong pendengaran mulai kurang jelas pengelihatn kabur gerakan lambat dan figur tubuh mulai tidak proposional, dan menurut Ekasari (2008) bahwa seiring peningkatan usia, terjadi peningkatan kebutuhan pelayanan khusus yang berbasis masyarakat. Berdasarkan tabel 5.2 di dapatkan bahwa seluruh responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 30 responden 100%. Menurut peneliti perempuan lebih dominan mengikuti kegiatan masyarakat dibandingkan laki laki karena perempuan lebih banyak menghabiskan waktu di rumah dan perempuan juga suka dengan kegiatan kumpul kumpul dengan teman semama jenis dan seusianya untuk sekedar berbincang bincan maupun arisan dan perempuan lebih banyak di bandingkan laki laki di lihat dari (BPS,2014) yang menyatakan bahwa di indonesia lansia perempuan lebih tinggi 1,11 % dibanding laki-laki. Berdasarkan tabel 5.3 di dapatkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SD sebanyak 18 responden 60,0 % menurut peneliti pendidikan berpengaruh besar terhadap pengetahuan kesehatannya dan kesadaran lansia dalam menjaga kesehatan termasuk mengikuti kegiatan di posyandu lansia. Menurut teori dari Irawan, (2010) Tingkat pendidikan akan mempengaruhi tingkat pengetahuan, semakin tinggi tingkat pendidikan maka tingkat pengetahuan terkait kesadaran dalam mengikuti kegiatan dan menjaga kesehatan juga akan tinggi. Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 20 responden (66,7%). Menurut peneliti lansia yang bekerja sebagai ibu rumah tangga lebih memanfaatkan pelayanan kesehatan karena ibu rumah tangga lebih banyak waktu di bandingkan dengan pekerjaan lainnya, hal ini sejalan dengan teori dari penelitian Rosyid (2009) bahwa pekerjaan merupakan faktor yang mempengaruhi kunjungan lansia ke posyandu dimana pemanfaatan posyandu yang baik lebih banyak dilakukan oleh lansia yang tidak bekerja. Menurut Hastono (2009) bahwa lansia yang bekerja akan lebih sibuk sehingga tidak ada waktu untuk

berkunjung ke posyandu dibanding dengan lansia yang tidak bekerja.

Keseimbangan tubuh pada lansia

Bedasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa sebagian besar responden di Posyandu lansia denanyar memiliki keseimbangan tubuh dengan resiko jatuh rendah sebanyak 15 orang (50,0%).sebagaian kecil memiliki keseimbangan tubuh dengan resiko jatuh menengah sebanyak 11 orang (36.7%) dan sebagian kecilnya lagi memiliki keseimbangan tubuh dengan resiko jatuh sebesar 4 orang (13,3%) yang di ukur menggunakan test keseimbangan tubuh dengan *berg balance scale*. Menurut peneliti lansia yang aktif mengikuti senam lansia akan memiliki tingkat resiko jatuh yang rendah dikarenakan dengan lansia yang aktif mengikuti senam maka lansia tidak mengalami gangguan keseimbangan tubuh seperti perubahan system muskuloskeletal seperti penurunan kekuatan dan keleturan otot dan perubahan gaya berjalan jika lansia mengalami kekurangan cairan pelumas pada sendi dan pengalaman terdahulu yang di alami oleh lansia. Hal ini sejalan dengan teori Menurut Hakim, dkk. (2013) keseimbangan tubuh kemampuan tubuh dalam mempertahankan saraf otot untuk mempertahankan posisi atau sikap yang efisien pada saat melakukan aktifitas sehari hari. Menurut (Widodo dan Kusumawati, 2014). Keseimbangan merupakan penyebab utama yang sering mengakibatkan seorang lanjut usia mudah jatuh terutama saat aktivitas berjalan dan melakukan aktivitas sehari – hari. Faktor – faktor yang mempengaruhi keseimbangan tubuh lansia meliputi umur, dan pekerjaan. Berdasarkan table 5.1 di dapatkan hasil bahwa setengahnya berumur 70-74 tahun sejumlah 14 responden 46,6%. Menurut peneliti bertambahnya usia lansia akan menyebabkan menurunnya kerja orga tubuh sehingga tubuh tidak dapat bekerja secara optimal dan dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan tubuh. Menurut teori dari Nasrullah (2016) Lansia merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia, memasuki proses lansia berarti

mengalami kemunduran misalnya kemunduran fisik yang di tandai kulit kendur rambut mulai memutih gigi mulai ompong pendengaran mulai kurang jelas pengelihatan kabur gerakan lambat dan figur tubuh mulai tidak proposional, Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 20 responden (66,7%). Menurut peneliti lansia yang bekerja sebagai ibu rumah tangga sangat rawan sekali terjadinya gangguan keseimbangan tubuh karena lansia tersebut sangatlah kurang melakukan aktifitas dan beresiko tinggi terjadi gangguan keseimbangan tubuh seperti perubahan pada system musculoskeletal dan perubahan gaya berjalan. Menurut teori dari Mauk, (2010) yaitu Perubahan yang terjadi pada sistem musculoskeletal adalah berkurangnya massa dan kekuatan otot, berkurangnya massa dan kekuatan tulang dan Dewi, (2014). Perubahan kecepatan pergerakan dan kemampuan untuk mempertahankan postur tubuh tegak dapat mempengaruhi keseimbangan lansia dan meningkatkan resiko jatuh pada lansia (Dewi, 2014).

Hubungan keaktifan mengikuti senam lansia dengan keseimbangan tubuh pada lansia

Bedasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang aktif mengikuti senam lansia di Posyandu lansia denanyar sangat aktif sebanyak 19 orang (63,3%). Dan Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa sebagian besar responden di Posyandu lansia denanyar memiliki keseimbangan tubuh yang rendah sebanyak 15 orang (50,0%). Berdasarkan dari hasil analisa kedua variable yang di uji menggunakan *spearman rank* dengan SPSS pada taraf kesalahan 5%. Berdasarkan uji *rank spearman* antara variable akses keaktifan mengikuti senam lansia dengan keseimbangan tubuh lansia di Desa Denanyar Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. Diperoleh nilai $p = 0.015 < \alpha = 0,05$ maka H1 diterima.

Menurut peneliti senam lansia sangat penting sekali di lakukan oleh lansia agar terhindar dari resiko jatuh karena senam lansia ditujukan untuk penguatan daya tahan dan kelenturan tulang dan sendi, sehingga muskoloskeletal yang menurun dapat di perbaiki, Penerapan latihan fisik melalui aktifitas olahraga berupa Senam Sehat bagi lansia akan membantu menjaga serta membiasakan otot dan sendi agar tetap bergerak, karena dengan bergerak secara tidak langsung akan menjaga otot dan sendi agar tidak mengalami penurunan fungsi yang akan berdampak pada penurunan kemampuannya dalam menunjang mobilitas lansia. Berbagai macam variasi gerakan Senam Sehat dapat dengan mudah diaplikasikan kepada lansia karena telah disesuaikan dengan kondisi fisik lansia. Senam lansia terdiri dari berbagai macam gerakan, tidak hanya terfokus pada satu gerakan saja, hal ini membuat seluruh fungsi tubuh lansia menjadi terlatih dan secara tidak langsung akan menjaga fungsi tubuhnya agar dapat bekerja secara maksimal. Menurut teori Ismiadi, (2014) dalam dewi, (2016) Aktifitas senam lansia akan membantu tubuh lansia agar tetap bugar dan tetap segar, karena senam lansia mampu melatih tulang tetap kuat dan menjaga kelenturan tulang dan sendi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Feby Ayunda Putri, Yani Dewi Suryani dan Susanti Dharmika (2015) yang berjudul keseimbangan dengan metode *Timed Up And Go Test (TUGT)* pada lansia yang mengikuti dan tidak mengikuti senam lansia yang menyatakan bahwa gangguan keseimbangan merupakan salah satu masalah penting pada lansia dan merupakan penyebab utama lansia mudah jatuh, beberapa faktor yang mempengaruhi keseimbangan adalah instrnsik dan ekstrinsik. Senam merupakan salah satu aktifitas fisik yang apabila dilakukan secara teratur dapat meningkatkan keseimbangan.

Hasil survey yang di lakukan oleh Riskesdas (2013) adalah sebesar 30%

lansia umur 65 tahun jatuh setiap tahunnya. Separuh dari angka tersebut mengalami jatuh berulang dan 1800 kejadian pertahun menyebabkan kematian. Di Indonesia, prevalensi cedera pada penduduk usia lebih dari 55 tahun mencapai 22%, dimana 65% diantaranya dikarenakan jatuh.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Keaktifan mengikuti senam lansia di Posyandu lansia Desa Denanyar Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang sebagian besar sangat aktif .
2. Keseimbangan tubuh lansia di Posyandu lansia Desa Denanyar Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang setengahnya memiliki keseimbangan tubuh yang memiliki resiko jatuh rendah.
3. Ada hubungan mengikuti senam lansia dengan keseimbangan tubuh pada lansia di Posyandu lansia Desa Denanyar Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

Saran

1. Bagi Responden
Responden diharapkan untuk menjaga kesehatannya dengan memeriksakan secara rutin dan selalu menerapkan gaya hidup sehat agar tidak terjadi masalah kesehatan seperti gangguan keseimbangan tubuh yang dapat beresiko jatuh pada tubuh lansia.
2. Bagi Tenaga Kesehatan
Diharapkan bagi tenaga kesehatan untuk lebih aktif dalam menggugah semangat lansia dalam mengikuti senam lansia di posyandu lansia Desa Denanyar Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang dengan cara memberikan motivasi dan memberikan senam yang bervariasi dalam setiap kegiatan posyandu supaya lansia tidak merasa bosan datang ke posyandu.
3. Bagi peneliti selanjutnya

Pada penelitian ini belum dapat menjelaskan lebih luas mengenai responden yang mengalami gangguan keseimbangan, sehingga untuk penelitian selanjutnya diharapkan melakukan penelitian dengan pendekatan studi kualitatif dan menambahkan kelompok kontrol sehingga mendapatkan hasil penelitian yang lebih jelas serta pada perilaku yang lebih nyata.

KEPUSTAKAAN

- Annafisah, Z, Dkk. 2012. *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh yang Diukur Menggunakan Romberg Tesr pada Lansia Sehat Studi di Desa Plamongsari Kecamatan Pedurungan Semarang*. Vol. 4. No. 2.
- Ashar, Permata, H. 2016. *Gambaran Persepsi Faktor Resiko Jatuh pada Panti Werdah Budi Mulia 4 Margaguna Jakarta Selatan*. Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta
- Kusnanto, dkk. 2007. *Peningkatan Stabilitas Postural pada Lansia Melalui Balance Exercise*. Vol.1. No. 2. PSIK FK UNAIR.
- Notoatmojo, S. 2010. *Metode penelitian kesehatan*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Nursalam. 2013. *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Padila.2013. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta. Nuha Medika.
- Putri, F, A, Dkk. 2015. *Keseimbangan dengan Metode Time Up and Go Test pada Lansia yang Mengikuti dan Tidak Mengikuti Senam Lansia*.

Program Pendidikan Sarjana
Kedokteran Universitas Islam
Bandung.

Rahmadani, Carolina P. K. 2016.
*Pengaruh Latihan Jalan (Tanden
Stance) terhadap Peningkatan
Keseimbangan untuk Mengurangi
Resiko Jatuh pada Lansia.* Program
Studi Kesehatan Masyarakat
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Surakarta.

Raharjo, D, R, Dkk. 2015.*Pengaruh Senam
Lansia terhadap Kebugaran Lansia
di Panti Werdah Majapahit
Mojokerto.* Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri
Surabaya.

Sugiono. 2012. *Metode Penelitian
Pendidikan : Kuantitatif, Kualitatif,
dan R&D.* Bandung: Alfabeta.

Suseno, Dian, M. 2012. *Faktor Faktor
yang Mempengaruhi Keaktifan
Lansia dalam Mengikuti Kegiatan
Posyandu Lansia di Desa Kauman
Kecamatan Polanharjo Kabupaten
Klaten.* Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Mohammadiyah
Surakarta.

Utami, Nita. 2017. Hubungan Dukungan
Keluarga dengan Resiko Jatuh pada
Lansia di Desa Krasakan
Lumbungrejo Tempel Sleman
Yogyakarta.