



## Digital Receipt

This receipt acknowledges that **Turnitin** received your paper. Below you will find the receipt information regarding your submission.

The first page of your submissions is displayed below.

Submission author: **Nahdiatun Naharoh**  
Assignment title: **(Nahdiatun) Pengaruh senam ergon...**  
Submission title: **Pengaruh senam ergonomik terhad...**  
File name: **REVISI\_FULLL.docx**  
File size: **244.48K**  
Page count: **63**  
Word count: **10,059**  
Character count: **64,416**  
Submission date: **09-Aug-2020 09:54PM (UTC+0700)**  
Submission ID: **1367590925**

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar belakang

Penuaan pasti akan dilalui oleh setiap manusia, penuaan tentunya mengganggu kehidupan baik itu sosial, sampai dengan kesehatan, karena dengan seiring bertambahnya usia tubuh manusia akan mengalami kelemahan baik dari faktor alami maupun penyakit, tubuh akan mengalami gangguan keseimbangan yang disebabkan oleh kelemahan otot, penurunan kekuatan otot, sampai dengan kecepatan dan waktu bereaksi, hal tersebut dikarenakan oleh faktor alami dari proses penuaan. Penurunan fungsi otot akan mengakibatkan penurunan keseimbangan tubuh yang akan meningkatkan resiko jatuh pada lansia (Utami, 2017). Pada saat tubuh dalam keadaan bergerak maupun diam agar tetap dalam keadaan stabil memerlukan adanya keseimbangan, keseimbangan seseorang dipengaruhi beberapa faktor diantaranya adalah : pusat gravitasi, Garis gravitasi, Bidang tumpu, Usia, Jenis kelamin, Gangguan muskuloskeletal, Aktivitas fisik, Gangguan metabolik.

Hasil penelitian penghuni panti yang mengalami jatuh di Indonesia sebanyak 30 lansia atau sekitar 43,47% (Utami, 2017).

Pengamatan di Desa Gonggang RT 01/ RW 01 Kecamatan sarang pada tanggal 25 Maret 2020 terdapat lansia yang mengalami ketidakseimbangan dalam berjalan serta membutuhkan alat bantu ketika beraktivitas sehari-hari.

Perubahan bentuk sangatlah penting dalam menjaga keseimbangan tubuh pada lansia, dengan bertambahnya umur dan perubahan bentuk tubuh mengakibatkan gangguan fungsi pada otot seperti perubahan pada kekuatan otot, serta kecepatan, tubuh tidak dapat mengontrol keseimbangan tubuh hal tersebut