

Abstrak

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Skripsi, Agustus 2016

Ainun Saleha

Pengaruh Senam Bugar Lansia terhadap Keseimbangan Postural pada Lansia di  
Panti Karang Werdha Keramat Jaya Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember.  
xvii + 80 hal + 2 bagan + 7 tabel + 6 gambar + 8 lampiran

Abstrak

Perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia dapat menyebabkan penurunan keseimbangan. Proses menua adalah suatu proses degenerasi yang terjadi pada setiap orang dan tidak bisa dihindari namun bisa diperlambat. Berbagai penelitian ditemukan bahwa aktivitas fisik dapat memperlambat penurunan gangguan keseimbangan pada lansia. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh Senam Bugar Lansia terhadap keseimbangan postural pada lansia. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah pra eksperimental (*one group pre-test and post-test design*). Sampel pada penelitian ini adalah sejumlah 27 lansia yang telah memenuhi kriteria inklusi peneliti. Teknik pengambilan sampel menggunakan *nonprobability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Teknik pengambilan data menggunakan lembar penilaian keseimbangan postural *Time Up and Go Test* (TUGT). Analisis data uji *wilcoxon* ( $p < 0,05$ ). Hasil penelitian ini rata-rata keseimbangan postural lansia *pre test* lansia memiliki keseimbangan postural cukup sebanyak 23 lansia (85,2%), keseimbangan postural buruk sebanyak 3 lansia (11,1%), dan keseimbangan postural baik sebanyak 1 lansia (3,7%) dan *post test* lansia memiliki keseimbangan postural cukup sebanyak 16 lansia (59,3%), keseimbangan postural baik meningkat sebanyak 11 lansia (40,7%), dan tidak ada lansia yang memiliki keseimbangan postural buruk (0%). Kesimpulan penelitian ini ada pengaruh Senam Bugar Lansia terhadap keseimbangan postural pada lansia dengan nilai signifikansi ( $p = 0,000$ ). Senam Bugar Lansia perlu menjadi program yang dikembangkan pada lansia untuk memperlambat terjadinya gangguan keseimbangan tubuh pada lansia dan mencegah risiko terjadinya jatuh yang mengakibatkan cedera pada lansia.

Kata Kunci: Lansia, Senam Bugar Lansia, Keseimbangan Postural

Daftar Pustaka: 21 (2005-2015)