

**HUBUNGAN FREKUENSI SENAM LANSIA DENGAN
STATUS RISIKO JATUH PADA USIA LANJUT
DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA
UNIT BUDI LUHUR BANTUL
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana
Keperawatan Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu
Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
'Aisyiyah Yogyakarta



**Disusun Oleh:
Datik Nurlaili
060201088**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIAH
YOGYAKARTA
2010**

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN FREKUENSI SENAM LANSIA DENGAN STATUS RISIKO JATUH PADA USIA LANJUT DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA UNIT BUDI LUHUR BANTUL YOGYAKARTA

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Oleh:

Datik Nurlaili
060201088

Telah Memenuhi Persyaratan Dan Disetujui
Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana
Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan
di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah
Yogyakarta



Pada Tanggal :

31 Juli 2010

Oleh
Dosen Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Syaifudin', written over a faint horizontal line.

Syaifudin, M.Kes

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE FREQUENCY OF GYMNASTIC FOR ELDERLY AND THE FALL RISK STATUS IN ELDERLY PEOPLE AT TRESNA WERDHA SOCIAL HOUSE BUDI LUHUR UNIT BANTUL YOGYAKARTA¹

Datik Nurlaili², Syaifudin³

ABSTRACT

Background: Impaired balance and falling is one of the problems that often occur in elderly due to various changes in organ function, disease and environmental factors.

Research objectives: To investigate the relationship between the frequency of gymnastic for elderly and the risk status of falling in elderly at Tresna Werdha Social House Budi Luhur unit Bantul Yogyakarta

Research methods: A *survey* research with *cross - sectional* time approach. The samples of 30 were taken by *purposive sampling*. The data collection was using observation *checklist* for gymnastic frequency, and *The time up and go (TUG) Test* instrument *check list* for fall risk status. The data analysis techniques used was kendall tau correlation.

Results: 21 respondents (70.0%) had a frequency of regular exercise, six respondents (20.0%) less regularly, and three respondents (10.0%) are not regular. Fall risk status shows the status of *Mobility Variable* of 14 respondents (46.7%), the status of *Mostly Independent* of 11 respondents (36.7%), and the status of the *Free Mobility* of 5 respondents (16.7%). The correlation result between the variables is $r = - 0.599$ with a significance level of $p = 0.000 (<0.05)$. The contribution provided by the frequencies of gymnastic for elderly with fall risk status in elderly at Tresna Werdha Social House Budi Luhur Unit Bantul Yogyakarta amounted to 35.8% that was obtained from the coefficient of determination equal to 0.358.

Conclusion: There is a negative and significant relationship between the frequencies of gymnastic for elderly with fall risk status in elderly at Tresna Werdha Social House Budi Luhur Unit Bantul Yogyakarta

Suggestion: It is expected that Tresna Werdha Social House Budi Luhur Unit Bantul Yogyakarta can engage in activities that can support the increase of the activities of gymnastics for the elderly and can prevent the incidence of falls in elderly.

PENDAHULUAN

Lanjut usia bukan merupakan suatu penyakit, melainkan suatu masa atau tahap hidup manusia, yaitu bayi, kanak – kanak, dewasa, dan tua, (Nugroho, 2000).

Gangguan keseimbangan dan jatuh merupakan salah satu masalah yang sering terjadi pada lansia akibat berbagai perubahan fungsi organ, penyakit, dan faktor lingkungan. Akibat yang ditimbulkan oleh jatuh tidak jarang tidak ringan, seperti cedera kepala, cedera jaringan lunak, sampai dengan patah tulang. Jatuh juga

seringkali merupakan pertanda kerapuhan (*Frailty*), dan merupakan faktor prediktor kematian atau penyebab tidak langsung kematian melalui patah tulang.

Kejadian jatuh dilaporkan terjadi pada sekitar 30% orang berusia 65 tahun ke atas setiap tahunnya, dan 40% sampai 50% dari mereka yang berusia 80 tahun keatas. Sepertiga dari mereka yang berusia 65 tahun ke atas dan tinggal di rumah (komunitas) mengalami satu kali jatuh setiap tahun, dan sekitar 1 dari 40 orang yang jatuh tersebut memerlukan perawatan di rumah sakit. Hanya sekitar setengah dari pasien usia lanjut yang dirawat akibat jatuh akan hidup setahun kemudian. Di panti rawat werda (*nursing homes*), sekitar 50% penghuninya mengalami satu kali jatuh setiap tahunnya, setengah dari jumlah tersebut mengalami jatuh berulang, 10 sampai dengan 25% mengalami komplikasi serius. Jatuh mengakibatkan dua pertiga kematian karena kecelakaan (*accidental deaths*) (Setiati dan Laksmi, 2006).

Jatuh dapat mengakibatkan berbagai jenis cedera dan kerusakan fisik dan psikologis. Konsekuensi yang paling ditakuti dari kejadian jatuh adalah patah tulang panggul. Jenis fraktur lain yang sering terjadi akibat jatuh adalah fraktur pergelangan tangan, lengan atas, dan pelvis. Konsekuensi lain dari jatuh termasuk kerusakan jaringan lunak dan akibat berbaring lama, yaitu terbaring dipermukaan tanah selama sedikitnya 5 menit setelah jatuh. Berbaring ditanah dalam waktu lama merupakan tanda kelemahan, penyakit dan isolasi sosial. Baik fraktur tulang pinggul dan berbaring ditanah dalam waktu lama dihubungkan dengan angka mortalitas yang tinggi. Manifestasi psikologis dari jatuh dapat memiliki banyak dampak pada lansia sama halnya seperti dampak akibat cedera fisik, jika tidak lebih berat. Walaupun cedera fisik tidak terjadi, syok setelah jatuh dan rasa takut akan jatuh lagi dapat memiliki banyak konsekuensi, termasuk ansietas, hilangnya rasa percaya diri, menarik diri dari kegiatan sosial, pembatasan dalam aktivitas sehari-hari, sindroma

setelah jatuh ("menggenggam dan mencengkram"), "falafobia" (fobia jatuh), hilangnya kemandirian dan pengendalian, depresi, perasaan rentan dan rapuh, dan perhatian tentang kematian, dan keadaan menjelang ajal, menjadi beban keluarga dan teman-teman (Stanley dan Beare, 2007).

Usia lanjut memiliki ketakutan yang sangat realistis untuk mengalami jatuh. Konsekuensi dari jatuh mungkin lebih dari pada sekedar cedera yang serius. Jatuh dapat juga memalukan dan menyakitkan dan dapat menyebabkan keterbatasan aktivitas dan kemandirian atau rasa percaya diri (Stanley dan Beare, 2007).

METODE PENELITIAN

Merupakan penelitian *Survey* dengan pendekatan waktu *Cross - Sectional*. Sampel 30 responden, diambil secara *Purposive Sampling*. Pengambilan data menggunakan *Check List* observasi untuk frekuensi senam, dan *Check List* instrumen *The time up and go (TUG) Test* untuk status risiko jatuh. Teknik analisis data dengan korelasi *Kendall Tau*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1 Umur usia lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta Tahun 2010

Karakteristik Umur	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Lanjut Usia (elderly) 60 – 74 th	13	43.3%
Lanjut Usia Tua (Old) 75 – 90 th	17	56.7 %
Total	30	100.0 %

Berdasarkan tabel 4.1 sebagian besar usia lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta, mempunyai umur 75 – 90 tahun

sebanyak 17 orang (56,7%) dan sebagian kecil usia lanjut berumur 60 – 74 tahun sebanyak 13 orang (43,3%).

Tabel 4.2 Jenis kelamin usia lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta Tahun 2010

Karakteristik jenis kelamin	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Laki – laki	7	23.3 %
Wanita	23	76.7 %
Total	30	100.0 %

Berdasarkan Tabel 4.2 sebagian besar usia lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta berjenis kelamin wanita sebanyak 23 orang (76,7%), dan sebagian kecil berjenis kelamin laki-laki sebanyak 7 orang (23,3%).

Tabel 4.3 Frekuensi senam usia lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta Tahun 2010

Frekuensi Senam	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Teratur	21	70.0%
Kurang teratur	6	20.0%
Tidak teratur	3	10.0%
Total	30	100.0%

Berdasarkan Tabel 4.3 sebagian besar usia lanjut di Panti Sosial Tresna Wredha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta, sebagian besar melakukan senam dengan frekuensi senam secara teratur sebanyak 21 (70.0%), frekuensi senam kurang

teratur sebanyak 6 (20.0%), dan sebagian kecil melakukan senam tidak teratur sebanyak 3 (10.0%).

Tabel 4.4 Status risiko jatuh usia lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta Tahun 2010

Status Risiko Jatuh	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Variabel Mobility	14	46.7%
Mostly Independent	11	36.7%
Mobilitas Bebas	5	16.7%
Total	30	100.0%

Berdasarkan Tabel 4.4 sebagian besar usia lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta, sebagian besar mempunyai status risiko jatuh Variabel Mobility sebanyak 14 (46.7%), Status risiko jatuh Mostly Independent sebanyak 11 (36.7%), dan sebagian kecil mempunyai Status risiko jatuh Mobilitas Bebas sebanyak 5 (16.7%).

Tabel 4.5 Status risiko jatuh berdasarkan frekuensi senam pada usia lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta Tahun 2010

Frekuensi senam	Status mobilitas			Total
	Mobilitas bebas	Mostly Independent	Variabel Mobility	
Teratur	5 (16.7%)	11 (36.7%)	5 (16.7%)	21 (70.0%)
Kurang Teratur	-	-	6 (20.0%)	6 (20.0%)
Tidak teratur	-	-	3 (10.0%)	3 (10.0%)
Total	5 (16.7%)	11 (36.7%)	14 (46.7%)	30 (100.0%)

Berdasarkan Tabel 4.5 tabulasi silang Status Risiko Jatuh Dengan Frekuensi Senam Pada Usia Lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta terdiri atas responden dengan frekuensi teratur sebanyak 5 lansia (16,7%) dengan status Variabel Mobility, 11 lansia (36,7%) dengan status Mostly Independent, dan 5 lansia (16,7%) dengan status Mobilitas Bebas, responden dengan frekuensi kurang teratur sebanyak 6 lansia (20,0%) dengan status Variabel Mobility, dan responden dengan frekuensi tidak teratur sebanyak 3 lansia (10,0%) dengan status Variabel Mobility. Secara keseluruhan terdapat 21 lansia (70,0%) melakukan senam dengan frekuensi teratur, sebanyak 6 lansia (20,0%) melakukan senam dengan frekuensi kurang teratur, dan sebanyak 3 lansia (10,0%) melakukan senam dengan frekuensi tidak teratur.

Tabel 4.6 koefisiensi korelasi Kendal Tau

Hubungan antar variabel	Koefisien Korelasi (τ)	Sig (ρ)
Frekuensi senam dengan status risiko jatuh	- 0,599	0,000

Dari tabel 4.6 di atas dapat diperoleh koefisien korelasi *Kendall Tau* antara frekuensi senam dengan status risiko jatuh sebesar - 0,599, dan nilai signifikan (ρ) adalah 0,000. Artinya besarnya hubungan antara frekuensi senam dengan status risiko jatuh sebesar - 0,599. Karena signifikan perhitungan yang diperoleh lebih kecil dari 0,05, maka H_0 yang menyatakan tidak terdapat hubungan antara frekuensi senam dengan status risiko jatuh ditolak. Dengan demikian dapat di tarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi senam dengan status risiko jatuh dengan tingkat hubungan sedang sesuai tabel 3.1

Tabel 4.7 hasil koefisien Determinasi

Variabel	Koefisien Korelasi	Koefisien Determinasi	Besar Kontribusi
τ frekuensi senam dengan status risiko jatuh	0.599	0.358	35.8%

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa frekuensi senam mempunyai kontribusi sebesar 35,8% terhadap tingkat status risiko jatuh pada usia lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta. Dapat dikatakan hubungan frekuensi senam terhadap status risiko jatuh pada usia lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta sebesar 35,8%. Dapat diperhatikan besarnya kontribusi dari variabel frekuensi senam, maka dimungkinkan status risiko jatuh di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta juga dipengaruhi faktor lain yaitu sebesar 64,2%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian telah dibuktikan bahwa perhitungan diperoleh hubungan antara frekuensi senam lansia dengan status risiko jatuh sebesar - 0,599. Setelah dilakukan uji hipotesis hasilnya adalah bahwa hubungan kedua variabel tersebut (frekuensi senam lansia dengan status risiko jatuh) mempunyai hubungan yang signifikan, hubungan yang dihasilkan bernilai negatif ini berarti bahwa semakin teratur dalam melakukan frekuensi senam, maka semakin rendah risiko terjadinya jatuh pada lansia.

Berdasarkan hasil penelitian, dari 30 responden dikumpulkan menurut karakteristik umur dan jenis kelamin, Hasil penelitian ini menunjukkan responden

terbanyak dalam penelitian ini adalah usia lanjut yang mempunyai umur 65 - 85 tahun. Berdasarkan batasan usia lanjut dimana penambahan usia akan menimbulkan perubahan – perubahan pada struktur dan fisiologis dari berbagai sel / jaringan / organ dan sistem yang ada pada tubuh manusia, sehingga proses ini menjadikan kemunduran fisik maupun psikis. Kemunduran fisik ditandai dengan kulit mengendur, rambut memutih, penurunan pendengaran, penglihatan memburuk, gerakan lambat, dan kelainan berbagai fungsi organ vital. Gangguan fisik (muskuloskeletal) merupakan faktor yang benar – benar murni milik lansia yang berperan besar terhadap terjadinya jatuh. Gangguan muskuloskeletal menyebabkan gangguan gaya berjalan (gait) dan ini berhubungan dengan proses menua yang fisiologis. Penurunan kekuatan otot terutama menyebabkan kelemahan ekstermitas bawah, peningkatan postural sway (goyangan badan), semua perubahan tersebut mengakibatkan kelambanan gerak, langkah yang pendek, kaki tidak dapat menapak dengan kuat dan lebih cenderung gampang goyah. Perlambatan reaksi mengakibatkan seorang lansia susah / terlambat mengantisipasi bila terjadi gangguan seperti terpeleset, tersandung, kejadian tiba-tiba, sehingga memudahkan jatuh. Dari hasil penelitian didapatkan hasil bahwa usia lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta telah mengalami kemunduran fisik yaitu gangguan gerak / gerakan lambat. Hal ini dapat dilihat pada tabel 4.4 yaitu sebanyak 14 (46,7%) lansia mempunyai status mobilitas *Variabel Mobility* dengan kecepatan gerak (20-29 detik). Semakin seseorang merasa kesulitan dalam melakukan gerakan, semakin berat risikonya untuk mengalami jatuh.

Proses menua merupakan proses alamiah yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu. Menua bukanlah suatu penyakit tetapi merupakan proses

berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam maupun luar tubuh, sehingga berbagai penyakit sering menghinggapi kaum lanjut usia.

Frekuensi senam adalah banyaknya unit latihan per minggu untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak, yang berarti meningkatkan kualitas hidup. Sedangkan jatuh pada usia lanjut yaitu kejadian yang dilaporkan penderita atau saksi mata yang melihat kejadian, yang mengakibatkan seseorang mendadak terbaring / terduduk dilantai atau tempat yang lebih rendah dengan atau tanpa kehilangan kesadaran atau luka. Frekuensi senam lansia mempunyai hubungan yang signifikan dengan status risiko jatuh pada lansia, artinya frekuensi senam usia lanjut akan mempengaruhi status mobilitas lansia. Lansia yang frekuensi senamnya teratur akan semakin jauh kemungkinan untuk mengalami kejadian jatuh, begitu sebaliknya lansia yang frekuensi senamnya tidak teratur, kemungkinan mengalami kejadian jatuh berulang. Semakin seseorang merasa kesulitan dalam melakukan gerakan (kesulitan mobilitas), semakin berat risikonya untuk mengalami jatuh.

Hal ini dapat dilihat pada tabel 4.5 tabulasi silang status risiko jatuh dengan frekuensi senam usia lanjut, yaitu sebanyak 21 responden (70,0%) melakukan senam secara teratur dengan status mobilitas terbanyak *Mostly Independent* (10 - 19 detik) sebanyak 11 responden (36,7%), sedangkan untuk frekuensi senam yang kurang teratur dengan status mobilitas dalam kategori *variabel mobility* (20 – 29 detik) sebanyak 6 responden (20,0%), dan untuk frekuensi tidak teratur dengan status mobilitas dalam kategori *variabel mobility* (20 – 29 detik) sebanyak 3 responden (10,0%). Berdasarkan nilai koefisien determinasi, pengaruh dari frekuensi senam sebesar 35,8%. Jadi dapat dikatakan frekuensi senam sedikit terbukti efektif dalam mempengaruhi tingkat mobilitas lansia atau dalam menurunkan jatuh, sesuai dengan pendapat Stanley dan Beare, 2007. Program senam dapat meningkatkan tonus otot,

kekuatan, ketahanan, fleksibilitas, kebugaran secara umum, rasa percaya diri, dan kesejahteraan sosial secara umum. Oleh karena itu, senam juga dapat ditujukan untuk penguatan, daya tahan, dan kelenturan tulang dan sendi, sehingga sistem muskuloskeletal yang menurun dapat diperbaiki pendapat ini sesuai dengan pendapat Rueben di dalam (Nugroho, 2000).

Pada deskripsi data, diperoleh bahwa penghuni Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta, sebagian besar berjenis kelamin perempuan dalam status mobilitas *Variabel Mobility* (20 – 29 detik), artinya sebagian besar penghuni panti berjenis kelamin perempuan dengan status mobilitas yang berubah atau faktor yang tidak tetap misalnya faktor dari luar atau lingkungan yang kurang mendukung (penerangan ruangan yang gelap). Hal ini akan menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya risiko tinggi lansia untuk mengalami jatuh.

Pada deskripsi data juga diperoleh sebagian kecil penghuni Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta, berjenis kelamin laki – laki dengan status mobilitas *Mostly Independent* (10 - 19 detik), artinya sebagian kecil penghuni panti berjenis kelamin laki – laki dengan status mobilitas yang sebagian bebas, ini membuktikan pendapat dari Darmojo dan Martono, bahwa jenis kelamin merupakan faktor *instrisik* (faktor dari dalam tubuh lanjut usia), yang menyebabkan kejadian jatuh usia lanjut sebagian besar dialami oleh perempuan. Perempuan mempunyai risiko tinggi di bandingkan laki-laki untuk terjadinya fraktur dan perlukaan akibat jatuh, mungkin dikarenakan aktivitas yang berbeda dengan laki – laki sehingga mempunyai kekuatan otot, daya tahan, dan kelenturan tulang dan sendi yang lebih kuat sehingga dapat membedakan risiko mobilitas antara laki – laki dengan perempuan. Memperhatikan hal ini, sebaiknya pengurus panti melakukan evaluasi agar para penghuni panti terhindar dari kejadian jatuh. Berhubung penghuni

panti sebagian besar perempuan dan memiliki status risiko jatuh *Variabel Mobility* (20 – 29 detik), maka pengelola panti harus lebih memperhatikan lagi apa kebutuhan dan keluhan penghuni panti, misalnya dengan memenuhi kondisi lingkungan yang memadai, baik dalam segi pencahayaan ruangan, lantai tidak licin maupun fasilitas yang lainnya, sehingga penghuni panti terhindar dari risiko tinggi jatuh.

Penelitian yang telah dilakukan Anisa Paramita (2008), yaitu Hubungan status mental dan status mobilitas dengan kejadian jatuh pada usia lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta tahun 2008, dapat memperkuat hasil Penelitian yang telah dilakukan oleh Peneliti. Penelitian ini mempunyai kesamaan dengan variabel terikatnya, Sehingga dari hasil penelitian yang sudah dilakukan dapat disimpulkan bahwa frekuensi senam sedikit terbukti efektif dalam mempengaruhi tingkat mobilitas lansia atau dalam menurunkan jatuh hal ini dapat dilihat dari hasil yang diperoleh bahwa frekuensi senam mempunyai kontribusi nilai statistik sebesar 35,8%, dan dimungkinkan 64,2% status risiko jatuh di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta Tahun 2010 juga di pengaruhi faktor lain seperti faktor *internal* dan didukung oleh faktor *eksternal* sehingga faktor tersebut harus dipertimbangkan dalam mencegah jatuh yang sesuai dengan pendapat (Darmojo dan Martono, 2006).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa :

1. Usia lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta Tahun 2010 sebagian besar melakukan frekuensi senam dalam satu minggu secara teratur sebanyak 21 responden (70,0%), kurang teratur

sebanyak 6 responden (20,0%), dan sebagian kecil tidak teratur sebanyak 3 responden (10,0%).

2. Usia lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta Tahun 2010 sebagian besar mempunyai status risiko jatuh dalam kategori *Variabel Mobility* (20–29 detik) sebanyak 14 (46,7%), *Mostly Independent* (10–19 detik) sebanyak 11 (36,7%), dan sebagian kecil *Mobilitas Bebas* (< 10 detik) sebanyak 5 (16,7%).
3. Ada hubungan antara frekuensi senam lansia secara teratur dengan status risiko jatuh pada lansia dengan status mobilitas *Mostly Independent* (10-19 detik), apabila frekuensi senam lansia tersebut teratur maka akan cenderung mengalami kejadian jatuh lebih rendah sebaliknya apabila frekuensi senam lansia tidak teratur maka akan cenderung mengalami kejadian jatuh lebih tinggi.
4. Frekuensi senam berpengaruh terhadap kejadian jatuh pada usia lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta Tahun 2010. Persentase frekuensi senam terhadap terjadinya jatuh adalah sebesar 35,8%

SARAN

Berdasarkan dari kesimpulan penelitian di atas, maka dapat diberikan saran sebagai berikut.

1. Bagi Usia Lanjut

Diharapkan lansia dapat mengambil sikap yang positif terhadap kesehatannya, dan meningkatkan frekuensi senam terutama untuk menghindari kejadian jatuh.

2. Bagi Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta

Diharapkan Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta dapat melakukan kegiatan yang dapat mendukung meningkatnya keaktifan senam bagi lansia (diberikan hadiah) serta dapat melakukan pencegahan terhadap kejadian jatuh pada usia lanjut misalnya dengan memenuhi kondisi lingkungan yang memadai, baik dalam segi pencahayaan ruangan, lantai tidak licin maupun fasilitas yang lainnya, sehingga penghuni panti terhindar dari risiko tinggi jatuh.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk penelitian selanjutnya tentang faktor – faktor lain yang lebih berpengaruh terhadap kejadian jatuh pada usia lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

Darmojo, B., & Martono, H., 2006 *Ilmu Kesehatan Usia Lanjut*, FKUI, Jakarta.

Nugroho, W., 2000. *Keperawatan Gerontik*, EGC, Jakarta.

Paramita, A., *Hubungan Status Mental Dan Status Mobilitas Dengan Kejadian Jatuh Pada Usia Lanjut Di Panti Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta Tahun 2008*, Skripsi keperawatan 'Aisyiyah Yogyakarta.

Setiati, S., & Laksmi, P.W, 2006. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid III Edisi Ke Empat : Imobilisasi pada Usia Lnjut*, FKUI, Jakarta.

Stanley, M., & Beare, P.G., 2007. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik edisi 2*, EGC, Jakarta.