

**PENGARUH PENAMBAHAN
STATIC STRETCHING PADA SENAM LANSIA
TERHADAP KEMAMPUAN FUNGSIONAL LANSIA
DI BKL ABIYOSO BALAI KOTA YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh :
Siti Rahmah Aziza Ningsih
201410301111



**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH PENAMBAHAN
STATIC STRETCHING PADA SENAM LANSIA
TERHADAP KEMAMPUAN FUNGSIONAL LANSIA
DI BKL ABIYOSO BALAI KOTA YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Oleh :
Siti Rahmah Aziza Ningsih
201410301111

Telah Memenuhi Persyaratan dan disetujui Untuk Mengikuti Ujian Skripsi
Program Studi Fisioterapi S1
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Veni Fatmawati, SSt.Ft., M.Fis

Tanggal : 23 Juli 2018

Tanda Tangan : _____



UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA

PENGARUH PENAMBAHAN *STATIC STRETCHING* PADA SENAM LANSIA TERHADAP KEMAMPUAN FUNGSIONAL LANSIA DI BKL ABIYOSO BALAI KOTA YOGYAKARTA¹

Siti Rahmah Aziza Ningsih², Veni Fatmawati³

Abstrak

Latar Belakang : Proses penuaan pasti terjadi dalam kondisi tubuh manusia. Penurunan produktifitas dari kelompok usia lanjut terjadi karena adanya penurunan fungsi, sehingga akan menyebabkan kelompok usia lanjut mengalami penurunan dalam melaksanakan kegiatan harian seperti makan, ke kamar mandi, berpakaian, dan lainnya dalam *Activities Daily Living*. **Tujuan** : Mengetahui pengaruh penambahan *static stretching* pada senam lansia terhadap kemampuan fungsional lansia. **Metode** : Jenis penelitian ini merupakan metode yang bersifat *quasi eksperimental*, yang menggunakan desain penelitian *two group pretest and posttest* dengan mengetahui pengaruh kedua kelompok yaitu kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2, dimana kelompok eksperimen 1 diberikan perlakuan senam lansia dan kelompok eksperimen 2 diberikan perlakuan *static stretching* dan senam lansia. Subyek penelitian ini adalah lansia di Bina Keluarga Lansia Abiyoso Yogyakarta yang memenuhi persyaratan sebagai subyek penelitian (kriteria inklusi), yang dipilih menggunakan teknik random. **Hasil** : Dari hasil *uji paired sampel t-test* pada kelompok 1 diperoleh nilai $p= 0,000$ yang berarti ($p<0,05$) yaitu ada pengaruh senam lansia terhadap kemampuan fungsional lansia di BKL Abiyoso Balai Kota Yogyakarta dan hasil *uji paired sampel t-test* pada kelompok 2 diperoleh nilai $p= 0,000$ yang berarti ($p<0,05$) yaitu ada pengaruh penambahan *static stretching* pada senam lansia terhadap kemampuan fungsional lansia di BKL Abiyoso Balai Kota Yogyakarta. **Kesimpulan** : Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan ada pengaruh penambahan *static stretching* pada senam lansia terhadap kemampuan fungsional lansia di BKL Abiyoso Balai Kota Yogyakarta. **Saran** : Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mampu mengontrol aktivitas sehari-hari sampel, sehingga kondisi fisik sampel dalam melakukan latihan ini terpantau dengan baik.

Kata kunci : Kemampuan Fungsional, Senam Lansia, Static Stretching, Lansia
Kepustakaan : 57 Referensi (2007-2016)

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Aisyiyah Yogyakarta

THE EFFECT OF ADDING STATIC STRETCHING IN THE ELDERLY GYMNASTICS ON THE FUNCTIONAL ABILITY OF THE ELDERLY IN THE ELDERLY FAMILY DEVELOPMENT OF ABIYOSO, YOGYAKARTA MUNICIPALITY¹

Siti Rahmah Aziza Ningsih², Veni Fatmawati³

Abstract

Background: The aging process must occur in the human body condition. The decline in productivity of the elderly group occurs because of a decline in function. As a result, it will cause the elderly to experience a decline in carrying out daily activities such as eating, going to the bathroom, dressing, and other daily living activities. **Objective:** This study aims to determine the effect of adding static stretching on the elderly gymnastics to the functional ability of the elderly. **Method:** The type of this research was a quasi-experimental method using two group pretest and posttest research design to determine the effect of the two groups i.e. experimental group 1 and experimental group 2. The experimental group 1 was given the elderly gymnastics treatment and the experimental group 2 was given the static stretching and the elderly gymnastics treatment. The subjects of this study were the elderly in the Elderly Family Development of Abiyoso in Yogyakarta who fulfilled the requirements as research subjects (inclusion criteria) selected using a random technique. **Result:** The result of paired sample t-test in group 1 obtained p value = 0,000 which means ($p < 0.05$) that there was an effect of the elderly gymnastics on the functional ability of the elderly in the Elderly Family Development of Abiyoso, Yogyakarta, and the result of paired sample t-test in group 2 obtained p value = 0,000 which means ($p < 0.05$) that there was the effect of adding static stretching on elderly gymnastics to elderly functional ability in the Elderly Family Development Abiyoso, Yogyakarta. **Conclusion:** Based on the results of the study and discussion, it can be concluded that there was an effect of adding static stretching on the elderly gymnastics to the functional ability of the elderly at the Elderly Family Development (BKL) Abiyoso, Yogyakarta City Hall. **Suggestion:** For researchers, it is suggested to be able to control the daily activities of the samples so that their physical condition in carrying out the exercises is well monitored.

Keywords : Functional Ability, The Elderly Gymnastics, Static Stretching, Elderly

References : 57 pieces (2007-2016)

¹Thesis Title

²Student of Physical Therapy Study Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Lecturer of Physical Therapy Study Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Meningkatnya usia harapan hidup penduduk dapat menyebabkan peningkatan jumlah lansia dari tahun ketahun. Peningkatan jumlah lansia secara terus menerus akan menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti meningkatnya penyakit degeneratif yang berdampak pada penurunan produktifitas lansia. Penurunan produktifitas lansia terjadi karena penurunan fungsi dan keterbatasan gerak, sehingga dapat menyebabkan lansia mengalami penurunan kemandirian dalam melaksanakan kegiatan harian.

Sampai saat ini, berdasarkan sumber dari *World Population Prospects* tahun 2012, bahwa penduduk Indonesia antara tahun 2015–2020 memiliki proyeksi rata – rata usia harapan hidup sebesar 71,7%. Meningkat 1% dari tahun 2010 – 2015. Meningkatnya usia harapan hidup, dapat menyebabkan peningkatan jumlah lanjut usia (lansia) dari tahun ketahun (Kemenkes RI, 2012). Menurut Bappenas (2010) memperkirakan tahun 2050 akan ada 80 juta lansia di Indonesia dengan populasi usia 60-69 tahun berjumlah 35,8 juta, usia 70-79 tahun berjumlah 21,4 juta dan 80 tahun ke atas ada 11,8 juta.

Penurunan produktifitas dari kelompok usia lanjut terjadi karena adanya penurunan fungsi, sehingga akan menyebabkan kelompok usia lanjut mengalami penurunan dalam melaksanakan kegiatan harian seperti makan, ke kamar mandi, berpakaian, dan lainnya dalam *Activities Daily Living (ADL)*. Oleh sebab itu, kita harus menjadikan masa lanjut usia menjadi tetap sehat, produktif dan mandiri. Hal ini tidak akan tercapai bila kita tidak mempersiapkan masa lanjut usia sejak dini.

Sekarang banyak fenomena yang menunjukkan bahwa lansia mengalami kemunduran kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari (*Activity of Daily Living/ADL*). Hal ini disebabkan karena terjadinya perubahan-perubahan yang terjadi seiring bertambahnya usia manusia dan kejadian penyakit akan meningkat pula sejalan dengan bertambahnya usia. Kemampuan aktivitas seseorang tidak lepas dari kemunduran sistem persarafan dan muskuloskeletal. Diantaranya dalam sistem saraf, lansia mengalami penurunan koordinasi dan kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Penurunan kemampuan muskulosekeletal seperti keterbatasan gerak pada sendi. Kemajuan proses penyakit mengancam kemandirian dan kualitas hidup dengan membebani kemampuan melakukan perawatan secara mandiri dan aktivitas sehari-hari.

Salah satu bentuk pelayanan kesehatan yang menangani agar meningkatkan kemampuan fungsional tersebut adalah Fisioterapi. Fisioterapi sebagai tenaga profesional kesehatan mempunyai kemampuan dan keterampilan yang tinggi untuk mengembangkan, mencegah, mengobati dan mengembalikan gerak serta fungsi seseorang. Adapun peran fisioterapi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan fungsional pada lansia salah satunya adalah dengan melakukan senam lansia dan *Static stretching*.

Senam lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah dengan intensitas ringan sampai sedang serta gerakan tidak menimbulkan resiko cedera, tidak terhentak-hentak yang dapat diikuti oleh orang lansia yang dilakukan dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional (Rifdi, 2012).

Static Stretching adalah latihan meregangkan suatu otot maupun kelompok otot menuju titik terjauh kemudian mempertahankan posisi tersebut. *Static Stretching* merupakan teknik yang sering digunakan untuk memperbaiki fleksibilitas, membantu mengurangi resiko cedera, meningkatkan kekuatan otot terutama pada proses degenerasi karena perubahan usia dan sering menyebabkan keterbatasan aktivitas hidup sehari-hari. (Ibrahim, 2015).

Functional reach test adalah tes dinamis bukan statis dan mengukur kemampuan seseorang serta kemampuan menjaga keseimbangan selama tugas fungsional. Tes ini telah ditunjukkan oleh Duncan untuk diprediksi jatuh pada orang dewasa yang lebih tua (Michal Katz, 2009). Menurut Michal Katz (2009) dalam penelitiannya menyebutkan nilai validitas dan reabilitas *Functional Reach Test* adalah 0.89 untuk nilai reabilitas dan 0.71 untuk nilai validitas.

METOPEN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan *Quasi Eksperimental* dengan rancangan *Pre Test and Post Test Two Group* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh penambahan *static stretching* pada senam lansia terhadap kemampuan fungsional lansia. Pada penelitian ini sampel dibagi menjadi 2 kelompok dengan teknik *randomized* dimana responden mengambil nomer undian secara acak, dimana kelompok I yang mendapatkan perlakuan senam lansia dan kelompok II yang mendapatkan perlakuan senam lansia dikombinasikan dengan *static stretching*. Kedua kelompok sebelumnya akan diukur dengan menggunakan instrumen penelitian berupa *Functional Reach Test*. Kemudian

setelah kedua kelompok mendapatkan perlakuan intervensi selama 4 minggu, tingkat kemampuan fungsional diukur kembali dengan menggunakan *Function Reach Test*.

Variabel bebas atau variabel independent pada penelitian ini adalah senam lansia dan *static stretching*. Variabel terikat atau variabel dependent pada penelitian ini adalah kemampuan fungsional. Etika dalam penelitian memperlihatkan persetujuan dari responden (*informed consent*), tanpa nama (*anonymity*), kerahasiaan responden (*confidentiality*). Untuk mengetahui signifikan adanya pengaruh penambahan *static stretching* pada senam lansia terhadap kemampuan fungsional lansia di BKL Abiyoso Balai Kota Yogyakarta maka dilakukan uji normalitas data menggunakan *shapiro wilk test* setelah terdistribusi normal kemudian menganalisis uji hipotesis. Pegujian hipotesis menggunakan *paired sample t-test*.

HASIL PENELITIAN

Tempat penelitian ini dilaksanakan di Halaman Balai Kota Yogyakarta. Terdapat 30 lansia dengan rata-rata berumur 60-80 tahun yang berprofesi sebagai pedagang, pensiunan, dan ibu rumah tangga. Intervensi ini dilakukan 12 kali dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu selama 4 minggu, meliputi latihan Senam Lansia dengan dosis selama 30 menit dan *Static Stretching* selama 10 detik pergerakan dimana ada 5 gerakan yaitu, *Ankle Stretch*, *Hamstring Stretch*, *Knee To Chest*, *Inner Thigh Stretch*, dan *Standing Quadricep Stretch*.

Penelitian dilakukan pada bulan April-Mei 2018 dimana sampel dalam penelitian ini adalah ibu-ibu yang mengikuti kegiatan BKL

Abiyoso Umbulharjo Yogyakarta. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan kriteria *inklusi* dan *eksklusi*. Secara keseluruhan sampel berjumlah 20 orang lansia yang dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok perlakuan I (senam lansia) dan kelompok perlakuan II (*static stretching* dan senam lansia).

Data yang didapatkan berupa karakteristik fisik sampel meliputi :

a. Karakteristik responden berdasarkan usia

| Usia | Kelompok I | | Kelompok II | |
|--------|------------|-------|-------------|-------|
| | Frekuensi | % | Frekuensi | % |
| 60-64 | 3 | 30.0% | 2 | 20.0% |
| 65-69 | 2 | 20.0% | 1 | 10.0% |
| 70-74 | 5 | 50.0% | 7 | 70.0% |
| Jumlah | 10 | 100% | 10 | 100% |

Sumber: Data Primer 2018

b. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

| Jenis Kelamin | Kelompok I | | Kelompok II | |
|---------------|------------|------|-------------|------|
| | Frekuensi | % | Frekuensi | % |
| Perempuan | 10 | 100% | 10 | 100% |
| Jumlah | 10 | 100% | 10 | 100% |

Sumber: Data Primer 2018

c. Karakteristik responden berdasarkan berat badan

| Berat Badan | Kelompok I | | Kelompok II | |
|-------------|------------|-------|-------------|-------|
| | Frekuensi | % | Frekuensi | % |
| 35-45 | 3 | 30.0% | 1 | 10.0% |
| 46-56 | 3 | 30.0% | 6 | 60.0% |
| 57-69 | 4 | 40.0% | 3 | 30.0% |
| Jumlah | 10 | 100% | 10 | 100% |

Sumber: Data Primer 2018

d. Karakteristik responden berdasarkan tinggi badan

| Tinggi Badan | Kelompok I | | Kelompok II | |
|--------------|------------|-------|-------------|-------|
| | Frekuensi | % | Frekuensi | % |
| 145-150 | 5 | 50.0% | 4 | 40.0% |
| 151-155 | 4 | 40.0% | 3 | 30.0% |
| 156-160 | 1 | 10.0% | 3 | 30.0% |
| Jumlah | 10 | 100% | 10 | 100% |

Sumber: Data Primer 2018

e. Karakteristik responden berdasarkan IMT

| IMT | Kelompok I | | Kelompok II | |
|---------|------------|-------|-------------|-------|
| | Frekuensi | % | Frekuensi | % |
| <17 | 3 | 30.0% | 2 | 20.0% |
| 18,5-25 | 2 | 20.0% | 5 | 50.0% |
| 25,1-27 | 3 | 30.0% | - | 00.0% |
| >27 | 2 | 20.0% | 3 | 30.0% |
| Jumlah | 10 | 100% | 10 | 100% |

Sumber: Data Primer 2018

f. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

| Pekerjaan | Kelompok I | | Kelompok II | |
|------------|------------|-------|-------------|-------|
| | Frekuensi | % | Frekuensi | % |
| IRT | 8 | 80.0% | 7 | 70.0% |
| Pensiunan | 2 | 20.0% | 1 | 10.0% |
| Wiraswasta | - | 00.0% | 2 | 20.0% |
| Jumlah | 10 | 100% | 10 | 100% |

Sumber: Data Primer 2018

g. Karakteristik responden berdasarkan melakukan olahraga

| Olahraga | Kelompok I | | Kelompok II | |
|----------|------------|------|-------------|------|
| | Frekuensi | % | Frekuensi | % |
| Iya | 10 | 100% | 10 | 100% |
| Jumlah | 10 | 100% | 10 | 100% |

Sumber: Data Primer 2018

h. Karakteristik responden berdasarkan pengukuran pada kelompok I

| Responden/ Sampel | Nilai Sebelum Perlakuan | <i>FTR</i> | Nilai Setelah Perlakuan | <i>FTR</i> | Selisih |
|----------------------|-------------------------------|------------|-------------------------------|------------|--------------|
| A1 | 12 | | 14 | | 2 |
| B1 | 16 | | 18 | | 2 |
| C1 | 20 | | 23 | | 3 |
| D1 | 13 | | 15 | | 2 |
| E1 | 22 | | 23 | | 1 |
| F1 | 17 | | 19 | | 2 |
| G1 | 13 | | 16 | | 3 |
| H1 | 20 | | 22 | | 2 |
| I1 | 16 | | 19 | | 3 |
| J1 | 18 | | 23 | | 5 |
| <i>Mean±SD</i> | 16,70 ± 3,368 | | 19,20 ± 3,458 | | 2,50 ± 1,080 |
| <i>Maximum</i> | 22 | | 23 | | 5 |
| <i>Minimum</i> | 12 | | 14 | | 1 |

Sumber: Data Primer 2018

i. Karakteristik responden berdasarkan pengukuran pada kelompok II

| Responden/ Sampel | Nilai Sebelum Perlakuan | <i>FTR</i> | Nilai Setelah Perlakuan | <i>FTR</i> | Selisih |
|----------------------|-------------------------------|------------|-------------------------------|------------|------------|
| A2 | 24 | | 29 | | 5 |
| B2 | 21 | | 28 | | 7 |
| C2 | 13 | | 19 | | 6 |
| D2 | 9 | | 15 | | 6 |
| E2 | 18 | | 25 | | 7 |
| F2 | 14 | | 20 | | 6 |
| G2 | 21 | | 24 | | 3 |
| H2 | 20 | | 25 | | 5 |
| I2 | 22 | | 28 | | 6 |
| J2 | 22 | | 28 | | 6 |
| <i>Mean±SD</i> | 18,40 ± 4,835 | | 24,10 ± 4,677 | | 5,70±1,160 |
| <i>Maximum</i> | 24 | | 29 | | 7 |
| <i>Minimum</i> | 9 | | 15 | | 3 |

Sumber: Data Primer 2018

Hasil Uji Analisis

a. Hasil Uji Normalitas

| Variabel | Nilai <i>p</i> | |
|------------------------------|----------------------|-------------------|
| | Sebelum Perlakuan | Sesudah Perlakuan |
| Nilai <i>FTR</i> Kelompok I | 0,617 | 0,170 |
| Nilai <i>FTR</i> Kelompok II | 0,173 | 0,148 |

Sumber: Data Primer 2018

b. Hasil Uji Hipotesis

| Variabel | <i>Mean ± SD</i> | <i>P</i> |
|--------------------------|------------------|----------|
| Sesudah pelakuan Kel I | -2,500 ± 1,080 | 0,000 |
| Sesudah perlakuan Kel II | -5,667 ± 1,225 | 0,000 |

Sumber: Data Primer 2018

PEMBAHASAN

Berdasarkan kategori lansia menurut *World Health Organization*, rentang umur 60-74 tahun termasuk dalam golongan lanjut usia. Hal ini

menunjukkan bahwa lansia berumur 70-74 tahun lebih beresiko terjadi penurunan. Pada dasarnya semakin bertambahnya usia maka fungsi dari semua organ tubuh menurun sehingga menyebabkan lansia mengalami penurunan kemampuan aktivitas sehari-hari. Pada umumnya warga lanjut usia menghadapi kelemahan, keterbatasan, dan ketidakmampuan sehingga kualitas hidup menurun (Yuliati, 2014).

Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa lansia perempuan mengalami menopause atau perubahan hormonal yaitu mengalami penurunan hormon estrogen sehingga menyebabkan tulang menjadi keropos, tulang merupakan organ tubuh yang membantu keseimbangan. Apabila terjadi pengeroposan maka keseimbangan tubuh pada lansia perempuan terganggu dimana akan mempengaruhi dari kemampuan fungsional sehari-hari (Achmanagara, 2012).

Gizi lebih atau kegemukan merupakan masalah yang sering terjadi pada lansia. Hal ini diperlukan adanya pengaturan diet bagi lansia (Irianto, 2014). Pada orang yang memiliki berat badan berlebih akan mudah berisiko timbulnya penyakit. Tinggi badan berkaitan dengan panjangnya sumbu tubuh sebagai lengan beban anterior maupun lengan posterior untuk mengangkat beban tubuh. (Purnamasari, 2010). Asumsi peneliti, wanita lebih cenderung memiliki masa otot yang lebih kecil daripada laki-laki, karena hormon yang ada pada tubuh perempuan lebih cenderung pada mengikat lemak daripada membentuk otot (Silviyani V., et al., 2013).

Tubuh yang tidak aktif merupakan penyebab terjadinya risiko mudah terkena penyakit tidak menular. Gerakan fisik misalnya jalan selama 30 menit

per hari, jauh lebih baik dari pada tidak beraktifitas sama sekali. Latihan fisik yang teratur akan menghasilkan berat badan yang ideal, tekanan darah ideal, serta mempertahankan kemampuan fungsional lansia (Indriyani, 2009).

Senam lansia merupakan alternatif kegiatan yang dapat dilakukan oleh lansia yang tepat untuk lansia yang kemampuan fungsionalnya kurang baik, karena dengan melakukan senam, lansia dapat mempertahankan kekuatan, ketahanan, dan kelenturan otot sehingga kemampuan fungsional akan lebih baik (Rusman, 2015).

Penelitian yang sesuai dengan ini adalah yang dilakukan oleh Rusman (2015) dengan judul "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kemampuan Fungsional Lansia Di Puskesmas Berlian Kecamatan Paguyaman Kabupaten Boalemo". Hasil penelitian menyimpulkan ada pengaruh senam lansia terhadap kemampuan fungsional lansia setelah diberikan intervensi senam lansia, dengan signifikan ($p=value$) sebesar 0.000 ($p<0.05$).

Terapi latihan stretching sangat bermanfaat, selain dapat mengembalikan kelenturan otot-otot yang mengalami kekakuan juga dapat menurunkan nyeri (Mujianto, 2013).

Menurut Marry Turner dalam Hamidatus (2012) mengatakan bahwa orang yang menyempatkan melakukan stretching minimal 30 menit setiap hari dapat memberikan keuntungan yang berlipat dan itu bertahan walaupun usia bertambah. Senam yang diiringi dengan latihan *stretching* dapat memberikan efek otot yang tetap elastis karena ditengah-tengah serabut otot ada implus saraf yang dinamakan *muscle spindle*, bila otot diulur maka

muscle spindle akan bertahan atau mengatur sehingga terjadi tarik-menarik, akibatnya otot menjadi elastis.

Penelitian yang mendukung penelitian ini adalah yang dilakukan oleh Novikasari (2013) dengan judul "Pengaruh *Static Stretching* Terhadap Peningkatan Flexibilitas Lumbal Pada Lanjut Usia Di Desa Guli Kabupaten Boyolali". Hasil penelitian menyimpulkan ada pengaruh *Static Stretching* terhadap flexibilitas lansia setelah diberikan intervensi *Static Stretching*, dengan signifikan ($p=$ value) sebesar 0.000 ($p<0.05$). Apabila flexibilitas lansia dikatakan baik maka untuk kemampuan fungsional lansia akan meningkat.

KESIMPULAN & SARAN

Kesimpulan

Ada pengaruh pemberian penambahan *static stretching* pada senam lansia terhadap kemampuan fungsional lansia di BKL Abiyoso Balai Kota Yogyakarta. Dibuktikan dengan nilai signifikan 0,000 dimana lebih kecil dari 0,05 ($p<0,05$).

Saran

1. Memberikan saran kepada para lansia diharapkan untuk melakukan kegiatan olahraga minimal seminggu sekali agar kemampuan fungsionalnya tetap bisa dipertahankan apalagi dengan menambahkan beberapa gerakan *static stretching* pada senam lansia agar bisa semakin meningkat.

2. Memberikan saran pada peneliti selanjutnya agar dapat mengontrol kegiatan dan aktivitas sehari-hari responden ketika melakukan penelitian sehingga kondisi fisik sampel dalam melakukan latihan ini terpantau dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmanagara, A.I. (2012). Faktor hubungan internal dan eksternal dengan keseimbangan lansia di desa Pamijen Sokaraja Banyumas. Thesis. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan. Universitas Indonesia.
- Bapenas. (2010). Proyeksi Penduduk Menurut Umur Tunggal dan Umur Tertentu 2005-2015. Jakarta : Bapenas, Badan Pusat Statistik, *United Nation Population Found.*
- Ibrahim, R.C., Polii, H., Wungouw, H. (2015). “Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Fleksibilitas Lansia”. Indonesia: Jurnal e-Biomedik (EBm), Volume 3, Nomor 1, Januari-April 2015. 328-333.
- Indriyani. W.N. (2009). Deteksi Dini Kolesterol, Hipertensi Dan Stroke. Jakarta: Millestone.
- Irianto, K. (2014). Epidemiologi Penyakit Menular dan Tidak Menular Panduan Klinis. Bandung. Alfabeta.
- Katz-Leurer, M., I. Fisher, et al. (2009). "*Reliability and validity of the modified functional reach test at the sub-acute stage post-stroke.*" *Disability Rehabilitation Journal* 31(3): 243-248.
- Kemendes RI. (2012). Situasi dan Analisis Lanjut Usia dan Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia. Jakarta : Kemendes. Diakses pada tanggal 10 Desember 2017
- Mujianto. (2013). Cara Cepat Mengatasi 10 Besar Kasus Muskuloskeletal Dalam Praktik Klinik Fisioterapi. Jakarta: Trans Info Medika.

- Purnamasari, H. (2010). Overweight Sebagai Faktor Risiko Low Back Pain Pada Pasien Poli Saraf Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto, *Mandala Of Health* 4:26-32
- Rusman. (2015). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kemampuan Fungsional Lansia Di Puskesmas Berlian Kecamatan Paguyaman Kabupaten Boalemo. Thesis. Fakultasm Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan. Universitas Negri Gorontalo.
- Rifdhi. 2012. Pengaruh Senam Bungar Lansia Terhadap Activity of Daily Living (Thesis). Jakarta: Universitas Trisakti
- Sa'adah, Hamidatus. (2012). Pengaruh Latihan Fleksi William (Stretching) Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Lansia di Posyandu Lansia RW 02 Desa Kedungkandang Malang, Skripsi, Stikes NU, Tuban.
- Silviyani, V., Susanto, T., Asmaningrum, N. (2013). Hubungan Posisi Bekerja Petani Lansia dengan Resiko Terjadinya Nyeri Punggung Bawah Di Wilayah Kerja Puskesmas Sumberjambe Kabupaten Jember. Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa. Universitas Negri Jember.
- Yuliati dkk. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Cv.Trans Info Medika.

