

**PERBEDAAN PENGARUH SENAM LANSIA DAN  
*SINGLE LEG STAND EXERCISE* TERHADAP  
PENINGKATAN KESEIMBANGAN PADA  
LANSIA**

**NASKAH PUBLIKASI**



Disusun Oleh :  
Yulyati  
201410301122



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

HALAMAN PERSETUJUAN

**PERBEDAAN PENGARUH SENAM LANSIA DAN  
*SINGLE LEG STAND EXERCISE* TERHADAP  
PENINGKATAN KESEIMBANGAN PADA  
LANSIA**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Oleh :  
Yulyati  
201410301122

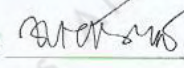
Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui untuk Mengikuti Ujian Skripsi  
Program Studi Fisioterapi S1  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : dr. Kuncahyo Kamal Arifin, Sp. OT

Tanggal : 20 Juli 2018

Tanda tangan :



# PERBEDAAN PENGARUH SENAM LANSIA DAN *SINGLE LEG STAND EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN PADA LANSIA

Yulyati<sup>2</sup>, Kunchahyo Kamal Arifin<sup>3</sup>

## Abstrak

**Latar Belakang** : Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya, selama melakukan gerakan-gerakan yang cepat, dengan perubahan letak titik bobot badan yang cepat pula baik dalam keadaan statis maupun dalam gerak dinamis. **Tujuan** : Mengetahui perbedaan pengaruh senam lansia dan single leg stand exercise terhadap peningkatan keseimbangan pada lansia. **Metode Penelitian** : Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimental pre test dan post test two group design*. Jumlah sampel yang digunakan 28 lansia dengan *purposive sampling*. Kelompok I diberikan senam lansia dilakukan 2 kali seminggu selama 4 minggu dan kelompok II diberikan *single leg stand exercise* dilakukan 3 kali seminggu selama 4 minggu. Alat ukur menggunakan *Time Up and Go Test (TUGT)*. **Hasil** : Hasil hipotesis I menggunakan *Paired Sample T- Test* diperoleh nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) dan hasil hipotesis II menggunakan *Paired Sample T- Test* diperoleh nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti ada pengaruh senam lansia dan *single leg stand exercise* terhadap peningkatan keseimbangan pada lansia pada masing-masing kelompok. Hasil hipotesis III menggunakan *Independent Sample Test* diperoleh nilai  $p = 0,421$  ( $p > 0,005$ ) yang berarti tidak ada perbedaan pengaruh senam lansia dan *single leg stand exercise* terhadap peningkatan keseimbangan pada lansia. **Kesimpulan** : Tidak ada perbedaan senam lansia dan *single leg stand exercise* terhadap peningkatan keseimbangan pada lansia. **Saran** : perlu dilakukan dengan metode yang sama terhadap karakteristik data yang lebih luas dalam penelitian selanjutnya.

Kata kunci : Elderly gym, single leg stand exercise, elderly balance, Time Up and Go Test (TUGT)

Daftar Pustaka : 44 references (2007-2017)

<sup>1</sup> Judul Skripsi

<sup>2</sup> Mahasiswa Program Studi Fisioterapi S1 Universitas 'aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup> Dosen Program Studi Fisioterapi S1 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

# THE DIFFERENCES BETWEEN THE EFFECT OF ELDERLY EXERCISE MOVE AND SINGLE LEG STAND EXERCISE ON THE BALANCE IMPROVEMENT IN THE ELDERLY<sup>1</sup>

Yulyati<sup>2</sup>, Kunchahyo Kamal Arifin<sup>3</sup>

Abstract

**Background:** Balance is an ability to maintain the muscular nerve organs, during fast movements, and also when the point of body weight changes, both in static and dynamic movements. **Objective:** The objective of the research was to find out the differences between the effect of elderly exercise move and single leg stand exercise on the balance improvement in the elderly. **Research Method:** The research was a *Quasi-Experimental* method with *Pre-Test and Post-Test Two Groups Design*. The samples were 28 elderly, and the samples were chosen by purposive sampling. Group I was given elderly exercise move performed twice a week for 4 weeks, and Group II was given a single leg stand exercise performed three times a week for 4 weeks. The data were measured by *Time Up and Go Test (TUGT)*. **Results:** Hypothesis I was tested by *Paired Sample T-Test*, and it obtained  $p \text{ value} = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) while Hypothesis II by *Paired Sample T-Test*, It obtained  $p \text{ value} = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). It was concluded that there was an effect of elderly exercise move or single leg stand exercise to improve the elderly's balance in each group. Hypothesis III was tested by *Independent Sample Test*, and it obtained  $p \text{ value} = 0.421$  ( $p > 0.005$ ). It means that there was no differences in the effect of elderly exercise move and single leg stand exercise on the balance improvement in the elderly. **Conclusion:** There was no difference in elderly exercise move and single leg stand exercise on the balance improvement in the elderly. **Suggestion:** It is suggested that the following researches need to be done by the same method and on the wider data characteristic.

**Keywords** :Elderly exercise move, single leg stand exercise, elderly's balance, Time Up and Go Test (TUGT)

**Bibliography** :44 references (2007-2017)

---

<sup>1</sup>The Title of the Research

<sup>2</sup>The Students of Physiotherapy Program, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>The Lecturers of Faculty Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Jumlah penduduk lansia di Indonesia juga mengalami kecenderungan yang sama yaitu meningkat setiap tahunnya. Tahun 2007 jumlah penduduk usia lanjut di Indonesia sebesar 18,96 juta jiwa dan meningkat menjadi 20,55 juta pada tahun 2009. Jumlah ini termasuk terbesar ke-4 dunia.

Sedangkan tahun 2014 Jumlah lansia di Indonesia meningkat mencapai 179,347,090 jiwa (Kemenkes RI, 2014). Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) merupakan provinsi dengan presentase lansia tertinggi di Indonesia. Jumlah usia lanjut di Yogyakarta adalah 456,964 jiwa dari jumlah keseluruhan di Kabupaten maupun kota (Dinkes Provinsi DIY, 2013). Provinsi DIY memiliki 5 Kabupaten yaitu Kabupaten Kulon Progo dengan jumlah lansia 161,274 jiwa, Kabupaten Gunung Kidul terdapat jumlah lansia 268,608 jiwa, Kabupaten Sleman dengan jumlah lansia 426,305 jiwa, Kabupaten Yogyakarta dengan jumlah lansia 129,951 jiwa (Dinkes, Provinsi DIY, 2012). Menurut data Dinkes Kabupaten Sleman (2014), jumlah lansia di Kabupaten Bantul sebanyak 426,305 jiwa.

Masalah yang sering terjadi pada lanjut usia dari kemunduran sel-sel tubuh, sehingga fungsi daya tubuh dan daya tahan tubuh menurun serta faktor resiko terhadap penyakit pun meningkat. Masalah kesehatan yang sering terjadi di lanjut usia adalah hipertensi, demensia, osteoporosis, gangguan pendengaran dan penglihatan terhadap gangguan keseimbangan (Kepmenkes RI, 2015).

Maka salah satu bentuk pelayanan Fisioterapi adalah dengan memberikan latihan yang bersifat teratur dan terarah untuk meningkatkan keseimbangan dengan menggunakan senam lansia serta keseimbangan *single leg stand exercises* atau *One Legged Stance*.

Senam lansia merupakan serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh seorang lansia yang dilakukan dengan meningkatkan kemampuan fungsional. *Single leg stand exercises* adalah latihan keseimbangan untuk meningkatkan latihan dengan berdiri satu kaki.



## METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan *quasi eksperimental*. Penelitian ini menggunakan desain *two group pretest and posttest*. Penelitian ini menggunakan dua kelompok yaitu kelompok I diberikan perlakuan senam lansia 2 kali seminggu selama 4 minggu dan kelompok II diberikan *single leg stand exercise* 3 kali seminggu selama 4 minggu. Subyek penelitian ini digunakan dalam penelitian lansia yang mengalami penurunan keseimbangan yang memenuhi persyaratan sebagai penelitian (kriteria inklusi), yang dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, kedua kelompok diukur dengan keseimbangan menggunakan *time up and go test*.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah senam lansia dan *single leg stand exercise*. Variabel terikat penelitian ini adalah peningkatan keseimbangan pada lansia. Etika dalam penelitian memperhatikan persetujuan dari responden, tanpa nama responden, kerahasiaan responden, keamanan responden, *reward* responden, dan *ethical clearance*. Untuk mengetahui adanya perbedaan pengaruh senam lansia dan *single leg stand exercise* terhadap peningkatan keseimbangan pada lansia sebelum dan sesudah pelatihan pengaruh senam lansia dan dilakukan uji *paired sampel t-test* dan *independent T-Test* karena data berdistribusi normal, sebelumnya dilakukan uji normalitas data menggunakan *Shapiro –Wilk Test*.



## HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Posbindu Bhakti Siwi Depok, Amabrketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta. Posbindu diadakan sebulan sekali setiap tanggal 27, yaitu pada minggu keempat di hari sabtu. Kegiatan ini dilakukan oleh ibu kader yaitu pengukuran tinggi badan, penimbangan berat badan dan pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan kolesterol dan gula darah dan penyuluhan tentang kesehatan.

1. Karakteristik Responden
  - a. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia di Posbindu Bhakti Siwi Depok, Amabrketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta Mei 2018

Usia (Tahun)	Jumlah Responden Kel I		Jumlah Responden Kel II	
		Persen		Persen
60 – 65	8	57.1	6	42.9
66 – 70	3	21.4	2	14.3
71 – 74	3	21.4	6	42.9
Total	14	100.0	14	100.0

Keterangan

Kel I : Kelompok Senam Lansia

Kel II: *Single Leg Stand Exercise*

- b. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Posbindu Bhakti Siwi Depok, Amabrketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta.

Jenis kelamin	Kel I (n-10)	%	Kel II (n-10)	%
Laki-laki	-	-	2	14,3
Perempuan	14	100	12	85,7

Keterangan :

Kel I : Kelompok Senam Lansia

Kel II: Kelompok *Single Leg Stand Exercise*

- c. Distribusi Responden Berdasarkan Tinggi badan (TB)

Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Tinggi Badan (TB) di Posbindu Bhakti Siwi Depok, Amabrketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta Mei 2018

Tinggi badan	Jumlah Responden Kel I		Jumlah Responden Kel II	
		Persen		Persen
130-140	-	-	2	14,3
141-150	8	57,1	4	28,6
151-160	6	42,9	8	57,1
Total	14	100.0	14	100.0

Keterangan :

Kel I : Kelompok Senam Lansia

Kel II: Kelompok *Single Leg Stand Exercise*

d. Distribusi Responden Berdasarkan Berat Badan (BB)

Tabel 4.4 Distribusi Responden Berdasarkan Berat Badan (BB) di Posbindu Bhakti Siwi Depok, Amabrketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta Mei 2018

Berat badan	Kel I		Kel II	
	Jumlah Responden	Persen	Jumlah Responden	Persen
30-40	-	-	2	14,3
41-50	8	57,1	4	28,6
51-60	6	42,9	8	57,1
Total	14	100.0	14	100.0

Keterangan :

Kel I : Kelompok Senam Lansia

Kel II: Kelompok *Single Leg Stand Exercise*

e. Distribusi Responden Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)

Tabel 4.5 Distribusi Responden Berdasarkan IMT di Posbindu Bhakti Siwi Depok, Amabrketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta Mei 2018

IMT	Kelompok Perlakuan 1		Kelompok Perlakuan 2	
	n= 14	%	n=14	%
<i>Underweight</i> (<18,5)	-	-	1	7,1
Normal (18,5-22,9)	10	71,4	12	85,7
<i>Overweight</i> (23-24,9)	4	28,6	1	7,1

Keterangan :

Kel I : Kelompok Senam lansia

Kel II: Kelompok *Single Leg Stand Exercise*

2. Deskripsi Data Penelitian

a. Nilai *Time Up and Go Test* (TUGT) sebelum perlakuan senam lansia dan *single leg stand exercise* pada kelompok I dan II

Tabel 4.6 Hasil Nilai *Time Up and Go Test* (TUGT) pada kelompok I dan 2 sebelum perlakuan (senam lansia dan *single leg stand exercise*) di Posbindu Bhakti Siwi Depok, Amabrketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta Mei 2018

	Kelompok I <i>Pre Test Time Up and Go Test</i> (detik)	kelompok II <i>Pre Test Time Up and Go Test</i> (detik)
Mean ± SD	19,475 ± 2,895	19,475 ± 2,895
Maximum	24,78	23,29
Minimum	15,35	15,88



Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan nilai *pre test* senam lansia pada kelompok I nilai tertinggi *time up and go test* adalah 24,78 dan nilai terendah *time up and go test* adalah 15,35 dan *single leg stand exercise* pada kelompok II nilai tertinggi *time up and go test* adalah 23,29 dan nilai terendah *time up and go test* adalah 15,88.

- b. Nilai *Time Up and Go Test* sesudah perlakuan senam lansia dan *single leg stand exercise* pada kelompok I dan II

Tabel 4.7 Hasil nilai *Time Up and Go Test* (TUGT) pada kelompok I dan II sesudah perlakuan (senam lansia dan *single leg stand exercise*) di Posbindu Bhakti Siwi Depok, Amabrketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta Mei 2018

	Kelompok I <i>Post Test Time Up and Go Test</i> (detik)	kelompok II <i>Post Test Time Up and Go Test</i> (detik)
Mean ± SD	17,483 ± 2,618	16,805 ± 1,658
Maximum	21,76	18,89
Minimum	14,16	14,07

Berdasarkan tabel 4.7 menunjukkan nilai *post test* senam lansia pada kelompok I nilai tertinggi *time up and go test* adalah 21,76 dan nilai terendah *time up and go test* adalah 14,16 dan *single leg stand exercise* pada kelompok II nilai tertinggi *time up and go test* adalah 18,89 dan nilai terendah *time up and go test* adalah 14,07.

- c. Nilai *Time Up and Go Test* selisih sebelum dan sesudah perlakuan senam lansia pada kelompok I

Tabel 4.8 Hasil Selisih Nilai *Time Up and Go Test* (TUGT) pada kelompok I sebelum dan sesudah perlakuan senam lansia di Posbindu Bhakti Siwi Depok, Amabrketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta Mei 2018

	<i>Pre Test Time Up and Go Test</i> (detik)	<i>Post Test Time Up and Go Test</i> (detik)	Selisih (detik)
Mean	19.475	17.483	1,992
SD	2.895	2.618	

Berdasarkan tabel 4.8 menunjukkan nilai selisih senam lansia pada kelompok I nilai selisih tertinggi adalah 3,29 dan selisih terendah adalah 0,44.

- d. Nilai *Time Up and Go Test* selisih sebelum dan sesudah perlakuan *single leg stand exercise* pada kelompok II

Tabel 4.9 Hasil Selisih Nilai *Time Up and Go Test* (TUGT) pada kelompok II sebelum dan sesudah perlakuan *single leg stand exercise* di Posbindu Bhakti Siwi Depok, Amabrketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta Mei 2018

	<i>Pre Test Time Up and Go Test</i> (detik)	<i>Post Test Time Up and Go Test</i> (detik)	Selisih (detik)
Mean	18,877	16,805	2,071
SD	2,199	1,658	

Berdasarkan tabel 4.9 menunjukkan nilai selisih *single leg stand exercise* pada kelompok II nilai selisih tertinggi adalah 4,41 dan nilai terendah adalah 0,75.

### 3. Uji Analisa Data

#### a. Uji normalitas

Untuk menentukan uji statistik terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data dari hasil sebelum dan sesudah perlakuan baik pada kelompok I dan kelompok II. Uji normalitas data sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan saphiro wilk test.

Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas Data Nilai *Time Up and Go Test* (TUGT) sebelum dan sesudah perlakuan I dan II di Posbindu Bhakti Siwi Depok, Amabrketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta Mei 2018

Variabel	Nilai <i>p</i>	
	Sebelum Perlakuan	Sesudah Perlakuan
Nilai TUGT kelompok I	0,722	0,224
Nilai TUGT kelompok II	0,207	0,195

#### Keterangan

Nilai *p* : Nilai Probalitas

Kel I : Kelompok perlakuan Senam Lansia

Kel II : Kelompok perlakuan *Single leg stand exercise*

Berdasarkan tabel 4.10 hasil uji normalitas terhadap kelompok I sebelum perlakuan diperoleh nilai  $p = 0,722$  dan sesudah perlakuan nilai  $p = 0,224$ . Sedangkan pada kelompok II sebelum perlakuan nilai  $p = 0,207$  dan sesudah perlakuan memiliki nilai  $p = 0,195$ . Oleh karena itu nilai  $p$  sebelum dan sesudah pada kedua kelompok tersebut lebih dari 0,05 ( $p > 0,05$ ) maka data tersebut berdistribusi normal sehingga termasuk dalam statistik parametrik dan uji stastistik yang akan digunakan untuk hipotesa I dan II adalah *paired samples t-test*.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas menggunakan *lavene test*. Data yang digunakan dalam melakukan uji homogenitas pada penelitian ini adalah dengan memasukkan hasil pengukuran keseimbangan dengan *Time Up and Go Test* (TUGT) sebelum dan sesudah perlakuan baik perlakuan kelompok I dan II. Uji homogenitas sebelum dan sesudah perlakuan digunakan *lavene's test*.

Tabel 4.11 Hasil Uji Homogenitas Data Nilai *Time Up and Go Test* (TUGT) sebelum dan sesudah perlakuan di Posbindu Bhakti Siwi Depok, Amabrketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta Mei 2018

	<i>Lavene's Test</i>
	Nilai <i>p</i>
Sebelum perlakuan	0,207
Sesudah perlakuan	0,083

Keterangan :  
 Nilai *p* : Nilai Probabilitas

Hasil uji homogenitas data nilai *Time Up and Go Test* (TUGT) dengan *Lavene's Test* sebelum perlakuan pada kedua kelompok adalah  $p = 0,207$  dan setelah perlakuan adalah  $p = 0,083$ . Dengan data yang bersifat homogen karena nilai  $p$  lebih dari 0,05 ( $p > 0,05$ ) sehingga data tersebut homogen. Uji statistik untuk membuktikan hipotesa III menggunakan *Independent Samples t-Test*.

c. Hasil uji homogenitas data nilai *Time Up and Go Test* (TUGT) dengan *Lavene's Test* sebelum perlakuan pada kedua kelompok adalah  $p = 0,207$  dan sesudah perlakuan adalah  $p = 0,083$ . Dengan ini data yanag bersifat homogen karena nilai  $p$  lebih dari 0,05 ( $p > 0,05$ ) sehingga data homogen. uji statistik untuk membuktikan hipotesis III menggunakan *Independent Samples t-Test*.

Uji hipotesis III adalah untuk mengetahui perbedaan senam lansia dan *single leg stand exercise* terhadap peningkatan keseimbangan pada lansia. Maka uji hipotesis III menggunakan *Independent sample t-test*.

Tabel 4.15 Hasil Uji Hipotesis III Dengan *Independent Sample T-Test* di Posbindu Bhakti Siwi Depok, Amabrketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta Mei 2018

	Mean ± SD	<i>Independent Sample T- test</i> <i>P</i>
Kelompok I	17,283	0,421
Kelompok II	16,805	

Keterangan :  
 Kel I : Kelompok perlakuan Senam Lansia  
 Kel II : Kelompok perlakuan *Single leg stand exercise*  
 P : Nilai probabilitas

Hasil *Independent Sample T-test* untuk komparabilitas nilai TUGT setelah perlakuan pada kelompok I dan II. Dari hasil tes tersebut diperoleh nilai  $p = 0,421$  yang berarti ( $p > 0,05$ ), sehingga  $H_0$  diterima, sehingga tidak ada perbedaan pengaruh senam lansia dan *single leg stand exercise* terhadap peningkatan keseimbangan pada lansia.

Senam lansia diberikan pada kelompok I dan *single leg stand exercise* diberikan pada kelompok II, ada perbedaan pengaruh pada kedua intervensi tersebut dilihat dari hasil selisih tertinggi adalah 3,29 dan nilai selisih terendah adalah 0,44 dan kelompok II *single leg stand exercise* nilai selisih tertinggi adalah 4,41 dan nilai terendah adalah 0,75.

Menurut Muhidin (2015) yaitu Pemberian intervensi senam lansia mampu meningkatkan keseimbangan secara fisiologi beberapa gerakan senam lansia melibatkan bagian tungkai, lengan, dan batang tubuh akan meningkatkan kontraksi otot. Pada saat otot berkontraksi akan terjadi proses sintesa protein pada kontraksi otot yang berlangsung lebih cepat dari penghancurnya akan bertambah banyak nya filamen aktin dan miosin secara *progresif* didalam miofibril. Selanjutnya miofibril menjadi hipertropi. Serat yang mengalami *hipertropi* akan meningkatkan komponen sistem metabolisme pspogen termasuk ATP dan *pospokreatin*, akibat akan terjadi peningkatan kemampuan sistem metabolisme *aerob* dan *anaerob* yang mampu meningkatkan energi dan kekuatan otot. Adanya peningkatan kekuatan otot pada lansia akan membuat tubuh semakin kuat sehingga keseimbangan terjaga menurut Widiyanti (2010). Penelitian ini sama dengan dari penelitian Manangkot, et al (2016), senam lansia berpengaruh terhadap peningkatan keseimbangan, hasil *paired sample t-test* untuk *pre test* dan *post test* nilai  $p = 0,000 < \alpha (0,05)$ . Hasil menunjukkan berpengaruh signifikan pada senam lansia.

Menurut Nugraha 2016 yaitu *single leg stand exercise* merupakan bentuk aktivitas fisik untuk meningkatkan kestabilan tubuh dan proprioseptif dimana akan menginformasikan presisi gerak dan refleks muskular yang berkontribusi pada pembentukan stabilitas dinamis sendi, jika stabilitas sendi baik maka keseimbangan terjaga. Berdasarkan uji normalitas data dengan menggunakan *Shapiro Wilk Test*, uji beda sebelum dan sesudah perlakuan pada penelitian ini menggunakan *paired sample T-Test* didapatkan hasil dengan nilai  $p = 0,00$  berarti  $p < 0,05$  yang berarti pemberian *single leg stand exercise* signifikan dalam meningkatkan keseimbangan pada lansia.

## SIMPULAN DAN SARAN

### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh senam lansia terhadap peningkatan keseimbangan pada lansia.
2. Ada pengaruh *single leg stand exercise* terhadap peningkatan keseimbangan pada lansia.
3. Tidak ada perbedaan pengaruh senam lansia dan latihan *single leg stand exercise* terhadap peningkatan keseimbangan pada lansia.

### B. Saran

1. Untuk Fisioterapis

Diharapkan mahasiswa fisioterapi perlu memiliki banyak sumber terpercaya baik dari buku maupun dari berbagai jurnal sehingga memiliki wawasan yang luas dalam penatalaksanaan dalam meningkatkan keseimbangan.

2. Untuk Institusi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan teknik senam lansia dan *single leg stand exercise* dalam meningkatkan keseimbangan.

3. Untuk Responden

Responden diharapkan tetap diusahakan untuk melakukan aktivitas fisik minimal satu kali dalam seminggu guna untuk menghindari efek buruk.

4. Untuk Peneliti Selanjutnya

Mengambil sampel dan waktu penelitian lebih banyak dari penelitian ini dan melakukan penelitian pada saat sampel baru saja melakukan pekerjaan rumah tangga agar lebih terlihat perubahan yang terjadi pada hasil penelitian tersebut serta didapatkan hasil yang lebih signifikan.



## DAFTAR PUSTAKA

- Kemendes RI. (2014). Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia. .Diakses tanggal 13 Februari 2017.
- Manangkot, M,M. Sukawan, I,W. Witarsa, I,M. 2016. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Lansia Di Lingkungan Dajan Bingin Sading. Jurnal Keperawatan COPING NERS Edisi Januari-April 2016.
- Muhidin, Winoto, A. Kurniawan, G.P.D. 2015. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Peningkatan Keseimbangan (statis Dan Dinamis) Pada Lansia Di Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kota Madiun. Diakses pada tanggal 20 jni 2018.
- Nugraha, 2016. Pelatihan 12 *Balance Exercise* Lebih Meningkatkan Keseimbangan Dinamis Dari pada *Balance Strategy Exercise* Pada Lansia Di Banjar Bumi Shanti, Desa Dauh Puri Kelod, Kecamatan Denpasar Barat. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/mifi/article/view/18382/211905>.diakses pada tanggal 20 juni 2018.
- Widianti, A. T. Proverawati, A. 2010. *Senam Kesehatan*, Nuha Medika, Yogyakarta.

