

**PERBEDAANPENGARUH SENAM BUGAR LANSIA  
DENGAN *BALANCE EXERCISE* TERHADAP  
PENINGKATAN KESEIMBANGANPOSTURAL  
LANSIA:METODE *NARRATIVE REVIEW***

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh:  
ULFA ISTIARA  
1610301150**

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI S1  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2020**

**PERBEDAAN PENGARUH SENAM BUGAR LANSIA DAN *BALANCE EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN POSTURAL LANSIA DENGAN METODE NARRATIVE REVIEW**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Disusun oleh:**  
**ULFA ISTIARA**  
**1610301150**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan

Program Studi Fisioterapi  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : NURWAHIDA PUSPITASARI, SSt.Ft., M.OR  
02 Oktober 2020 12:56:57



# PERBEDAAN PENGARUH SENAM BUGAR LANSIA DENGAN *BALANCE EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN POSTURAL LANSIA : METODE *NARRATIVE REVIEW*<sup>1</sup>

Ulfa Istiara<sup>2</sup>Nurwahida Puspita Sari<sup>3</sup>

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Lanjut usia merupakan bagian dari proses tumbuh kembang yang perkembangannya dari anak-anak, dewasa yang akhirnya menjadi tua. Jatuh merupakan insiden yang paling sering dialami oleh orang lanjut usia, dan insiden tersebut dapat menyebabkan masalah yang serius, sekitar 30% dari lansia berusia lebih dari 65 tahun. Postur tubuh dalam menjaga keseimbangan merupakan hal yang sangat penting terutama bagi lansia untuk melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari. Perubahan postur akan sangat kesulitan untuk mengontrol keseimbangan. Tujuan dari tubuh melakukan keseimbangan ialah untuk menyanggah, melawan gravitasi dan faktor eksternal lain, mempertahankan pusat agar sejajar dan seimbang dengan bidang tumpu pusat gravitasi hampir selalu berubah. Postur tubuh lanjut usia sebagian besar mengalami perubahan ini mengakibatkan penurunan kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan postural. **Tujuan Penelitian :** Untuk mengetahui perbedaan pengaruh senam bugar dengan *balance exercise* terhadap peningkatan keseimbangan postural lansia. **Metode :** Penelitian ini menggunakan *narrative review* dengan *framework* PICO untuk mengidentifikasi artikel *Google Scholar*, *Scien Direct* dengan kata kunci yang ditentukan, kemudian dimasukkan dalam *floewchart*, data hasil narasi, menyusun meringkas dan melaporkan hasil. **Hasil :** Identifikasi artikel yang membahas senam bugar dengan menunjukkan nilai rata-rata selisih peningkatan sebelum dan sesudah perlakuan sebesar 120,87, sedangkan *balance exercise* dengan nilai rata-rata selisih peningkatan sebelum dan sesudah perlakuan sebesar 82,054. **Kesimpulan :** Ada perbedaan pengaruh peningkatan keseimbangan postural lansia yang signifikan antara intervensi senam bugar dengan *balance exercise*. **Saran :** Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan pengambilan data secara langsung agar diperoleh hasil yang lebih real.

**Kata Kunci** : Senam Bugar, *Balance Exercise*, Keseimbangan Postural.  
**Daftar Pustaka** : 44 Jurnal (2010-2020), 2 Buku, 10 Artkel, 1 Tesis.

---

<sup>1</sup>Judul skripsi

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Fisioterapi S1 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>1</sup>Dosen Program Studi Fisioterapi S1 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

---

# A NARRATIVE REVIEW: THE DIFFERENCE BETWEEN THE EFFECT OF FITNESS AND BALANCE EXERCISE ON IMPROVING POSTURAL BALANCE IN THE ELDERLY<sup>1</sup>

Ulfa Istiara<sup>2</sup>, Nurwahida Pupista Sari<sup>3</sup>

## ABSTRACT

**Background Knowledge:** Elderly is part of the process of growth and development of children, adults who eventually become old. Falling is the most common incident experienced by older adults, and it causes about 30% severe problems of older adults whom over 65 years old. Posture in maintaining balance is crucial, especially for the elderly to carry out activities of daily life. Posture changes will make it very difficult to control balance. The purpose of the body to balance is to support, against gravity and other external factors, to keep the centre parallel and balanced with the plane that the centre of gravity supports is almost always changing. The posture of the elderly mostly undergoes these changes resulting in decreased ability to maintain postural balance. **Aims of the Study:** The study aimed to determine the difference between the effect of fitness and balance exercise on improving postural balance in the elderly. **Research Method:** This study used a narrative review with the PICO framework to identify Google Scholar and ScienceDirect articles with specified keywords, and then put it into a flowchart, narrative data, summarize, and report the results. **Research Findings:** The identification of articles that discuss fitness exercise is more influential in improving postural balance with an average difference of increase before and after treatment of 120.87, while balance exercise with an average difference of increase before and after treatment is 82.054. **Conclusion:** There is a difference in the effect of increasing the postural balance of the elderly. **Suggestion:** For further research, it is hoped that direct data collection can be carried out to obtain more realistic results.

**Keywords** : Fitness, Balance Exercise, Postural Balance.

**References** : 44 Journals (2010-2020), 2 Books, 10 Articles, 1 Thesis

## PENDAHULUAN

Struktur penduduk dunia termasuk Indonesia saat ini menuju proses penuaan yang ditandai dengan meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia. Saat ini diseluruh dunia jumlah lansia diperkirakan mencapai 1 miliar dengan usia rata-rata 60 tahun. Indonesia sendiri termasuk dalam lima negara besar dengan jumlah lanjut usia terbanyak di dunia. Perubahan struktur demografi ini diakibatkan oleh peningkatan populasi lanjut usia (lansia) dengan menurunnya angka kematian serta penurunan jumlah kelahiran. Seiring meningkatnya derajat kesehatan dan kesejahteraan penduduk akan berpengaruh pada peningkatan usia harapan hidup di Indonesia (Azizah, 2011). Lanjut usia merupakan bagian dari proses tumbuh kembang yang perkembangannya dari anak-anak, dewasa yang akhirnya kan menjadi tua. Lansia akan mengalami penurunan pada sistem neurologis,

sensoris dan muskulo-sekeletal sehingga terjadi gangguan keseimbangan yang meningkatkan resiko terjadinya jatuh. (Novianti & Diana Mariana, 2018).

Jatuh merupakan insiden yang paling sering dialami oleh orang lanjut usia, dan insiden tersebut dapat menyebabkan masalah yang serius. Sekitar 30% dari lansia berusia lebih dari 65 tahun mengalami jatuh terjadi sekali dalam setahun, dan 15% dari individu per tahun mengalami jatuh lebih dari dua kali atau lebih pertahun (Rudy Abil & Setyanto, 2019).

Postur tubuh dalam menjaga keseimbangan merupakan hal yang sangat penting terutama bagi lansia untuk melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari. Pada lanjut usia yang sudah terjadi perubahan postur akan sangat kesulitan untuk mengontrol keseimbangan karena pusat gravitasi (COG = *Center Of Gravity*) hampir selalu berubah (Anggriani & Sulaiman, 2018).

Menurut Surtati (2015 dalam Suciana et al.,2018) salah satu solusi untuk mengatasi adanya gangguan keseimbangan adalah berupa pemberian latihan. Latihan biasanya didefinisikan sebagai suatu proses sistematis yang dilakukan dalam jangka waktu yang panjang, berulang-ulang, progresif dan mempunyai tujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik.

Senam Bugar Lansia merupakan rangkaian gerak ritmis yang teratur dan terencana yang dilakukan dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional tubuh. Senam Bugar Lansia salah satu latihan fisik yang berpengaruh terhadap kemampuan fisik Lansia. Teknik dan cara berlatih senam Lansia yang direkomendasikan. senam bugar lansia berpengaruh signifikan terhadap keseimbangan statis dan dinamis pada lansia, senam bugar sendiri bertujuan untuk meningkatkan kontrol tubuh, menjaga koordinasi

tubuh dalam bergerak dan menambah kemampuan daya tahan lansia (Rasida& Mubina Titi, 2017).

Selain pemberian senam bugar, *balance exercise* dapat diberikan untuk meningkatkan kestabilan tubuh dengan cara meningkatkan kekuatan otot anggota gerak bawah. *Balance exercise* adalah latihan khusus yang ditujukan untuk membantu meningkatkan kekuatan otot anggota bawah dan untuk meningkatkan sistem *vestibular* / keseimbangan tubuh. Organ yang berperan dalam sistem keseimbangan tubuh adalah *balance perception* Latihan ini sangat membantu mempertahankan tubuhnya agar stabil sehingga mencegah terjatuh yang sering terjadi pada lansia (Sagala Ronald, 2017).

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah narrative review. Pada penelitian ini penelusuran artikel menggunakan beberapa database yaitu

Google Scholar dan Scien Direct.

Dengan menggunakan kata kunci yakni : Senam bugar, balance exercise, keseimbangan postural. Hasil studi literatur dari 2 database yang telah didapatkan kemudian dilakukan screening judul secara menyeluruh dengan menggunakan kata kunci teridentifikasi, didapat 10 artikel yang penulis anggap bisa memberikan kontribusi data artikel terkait hasil yang ingin dicapai. Berikut rincian perolehan artikel dari 2database: (Google Scholar : 8 dari 23 artikel), dan (Scien Direct : 2 dari 21 artikel). Tahap selanjutnya artikel yang telah dilakukan *screening* abstrak menyeluruh kemudian disimpan kedalam mesin penyimpanan, dan data yang sudah terinput disimpan pada folder khusus, tahap selanjutnya dilakukan penyaringan data, *screening* abstrak, *full text*, dan *flowchart*.

## HASIL

Akumulasi nilai rata-rata jurnal yang membahas intervensi senam bugar.

Tabel 1 Akumulasi Rata-Rata Senam Bugar

Jurnal	Skor Pre Test	Skor Post Test	Selisih
SucianaFitri at al, (2018).	13.3	26.7	13.4
Lanawati& Listyowati at al, (2015).	20.00	86.67	66.67
Putri Yuana S.P.N & Saraswati et al, (2019).	18.2	54.5	36.3
Khadhirah, R.M. (2018).	23	27	4
Oliveira de, R.M. (2014).	2.3	2.8	0.5
<b>Rata-rata selisih</b>			<b>120.87</b>

Akumulasi nilai rata-rata jurnal yang membahas intervensi *balance exercise*.

Tabel 2 Akumulasi Rata-Rata *Balnce Exercise*

Jurnal	Skor Pre Test	Skor Post Test	Selisih
Murtiyani Ninik & Suidah Hartin	0.005	0.039	0.034

(2019).			
Sagala Roland, (2017)	61.5	85.7	24.2
Listyarini A.D, danAlvita G.W. (2018).	22.9	74.3	51.4
Nugraha& Nila M.H.S et al, (2015).	44.28	45.43	1.15
Kiik Mendes, S et al, (2018).	0.83	6.10	5.27
<b>Selisih</b>			<b>82.0</b>
<b>Rata-rata</b>			<b>54</b>

## PEMBAHASAN

Dari ulasan materi 5 jurnal tentang senam bugar pada tabel 1 yang telah dianalisis didapatkan hasil bahwa 5 jurnal bahwa semuanya berpengaruh yaitu memiliki efek pengaruh yang signifikan dengan diberikanya senam bugar terhadap peningkatan keseimbangan postural lansia.

Berdasarkan tabel 2 tentang *balance exercise*, 5 jurnal yang telah dianalisis didapatkan hasil yang signifikan dengan diberikanya *balance exercise*. Namun ada 1 jurnal yang memiliki efek berbeda diantaranya hanya terjadi

peningkatan kekuatan otot tanpa diikuti dengan keseimbangan postural.

Berdasarkan tabel yang tersaji dalam tabel 1 dan 2, adanya perbedaan yang signifikan dimana senam bugar lebih unggul dengan nilai rata-rata 120,87 dibandingkan dengan *balance exercise* dengan nilai rata-rata selisih 82,054.

Ulasan yang dilakukan peneliti terhadap dua intervensi dilihat dari penelitian dalam 5 jurnal untuk setiap intervensi terlihat efektifitas dari intervensi untuk peningkatan keseimbangan postural lansia lebih efektif menggunakan senam bugar. Hal ini dilihat berdasarkan hasil membaca jurnal serta perbedaan mendasar yang ada antara 2 intervensi tersebut.

## KESIMPULAN

Hasil review serta identifikasi jurnal yang membuktikan bahwa pengaplikasian intervensi senam bugar lebih efektif dalam peningkatan keseimbangan postural lansia dibandingkan dengan pengaplikasian



intervensi *balance exercise*. Ada perbedaan yang signifikan antara intervensi senam bugar dengan *balance exercise* terhadap peningkatan keseimbangan postural lansia.

## SARAN

Diharapkan dapat menambah wawasan tentang senam bugar dan *balance exercise* terhadap peningkatan keseimbangan postural lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggriani & Sulaiman. Efek Postur Tubuh Terhadap Keseimbangan Lanjut Usia di Desa Suka Raya Kecamatan Pancur Batu. *Jurnal JUMANTIK*, 3(2).
- Azizah. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Khadhirah, R.M. (2018). Peningkatan Keseimbangan Statis dan Dinamis Pada Wanita Melalui Senam Bugar Lansia Berseri Bancar Tuban. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 6. (2).
- Kudus. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*. 2.(2).31-38.
- Kiik Mendes, S et al, (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia ( Lansia ) di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan. *Jurnal Keperawatam Indonesia*. 21. (2). 109-116.
- Lanawati & Listyowati at al, (2015). Hubungan Antara Senam Kesegaran Jasmani Dengan Fungsi Kognitif dan Keseimbangan Tubuh Lansia di Denpasar. 3.(2).
- Listyarini A.D, dan Alvita G.W. (2018). Pengaruh *Balance Excercise* Terhadap Keseimbangan Tubuh Lansia di Desa Singocandi Kabupaten
- Murtiyani Ninik dan Suidah Hartini. (2019). Pengaruh Pemberian Intervensi 12 *Balance Excercise* Keseimbangan Postural Lansia. *Jurnal Keperawatan*. 12.(12).
- Noviantian Diana Mariana. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Lansia Dalam Mengikuti Senam Lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*. 1.(2). 123-138.
- Nugraha & Nila M.H.S et al. (2016). Pelatihan 12 *Balance Excercise* Lebih Meningkatkan Keseimbangan Dinamis Daripada *Balance Strategy Excercise* Pada Lansia di Banjar Bumi Shanti, Desa Dauh Puri Kelod, Kecamatan Denpasar Barat. Denpasar: Universitas Udayana.
- Oliveira de, R.M. (2014). Effect of different types of exercise on postural balance in elderly women: A randomized controlled trial. *Journal Archives Of Geriatrics*. 506-514.
- Rasida Mubina Titi, (2017). Pengaruh Senam Bugar Lansia Indonesia Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Wanita Usia 60-79 Tahun 2015. *Jurnal Of Sport Coaching and Physical Education*. 2.(1).

Rudy Abil & Setyanto, R.B. (2019). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Risiko Jatuh Pada Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 5.(2).

Sagala Ronald. (2017). Pengaruh *Balance Exercise* Terhadap Keseimbangan dan Kekuatan Otot Lansia Dengan Resiko Jatuh di Puskesmas Kecamatan Kolang Kabupaten Tapanuli Tengah. *Jurnal Ilmiah Kohesi*.1.(2).

SucianaFitri at al. (2018). Pengaruh Senam Bugar Terhadap Penurunan Resiko Jatuh Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.9.(1).

