

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP RESIKO JATUH PADA LANSIA

Siti Hanifatun Fajria¹, Yonathan Kristian Yuan Putra²

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu kesehatan Bantul, Yogyakarta

Email: yuanputra320@gmail.com²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh senam lansia terhadap resiko jatuh pada lansia di Kalurahan Bangunjiwo Bantul

Metode Penelitian: Metode kuantitatif, penelitian ini menggunakan *pre-experimental design*, penelitian ini menggunakan pendekatan *one-group pretest-posttest design*, menggunakan tehnik *Purposive Sampling* dengan 15 responden. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi *Berg Balance Scale*.

Hasil penelitian: Uji normalitas menggunakan *shapiro wilk* dengan hasil $0,060 > 0,05$ artinya data berdistribusi normal, setelah itu untuk uji hipotesis menggunakan *Paired T test* dengan hasil $0,000 < 0,05$ artinya H_0 ditolak H_a diterima, jadi terdapat pengaruh senam lansia terhadap resiko jatuh pada lansia di Kalurahan Bangunjiwo Bantul.

Simpulan: Pada penelitian ini disebutkan adanya pengaruh senam lansia terhadap resiko jatuh pada lansia di Kalurahan Bangunjiwo Bantul.

Saran: Adanya penelitian ini harapkan pihak puskesmas dapat memberikan penyuluhan kepada masyarakat baik melalui media sosial maupun secara langsung dan membuat jadwal kegiatan senam lansia.

Kata Kunci: Senam, Lansia, Resiko Jatuh.

ABSTRACT

Purpose: This study aims to determine the influence of elderly exercise on the risk of falling in the elderly in the Bangunjiwo Sub district.

Methods: Quantitative methods, this study used pre-experimental design, this study used a one-group pretest-posttest design approach, using purposive sampling technique with 15 respondents. The research instrument used the Berg Balance Scale observation sheet.

Results: Normality test using Shapiro Wilk with results $0.060 > 0.05$ means that the data is normally distributed, after that to test the hypothesis using the Paired T test with a result of $0.000 < 0.05$ means that H_0 is rejected H_a is accepted, so there is an effect of elderly exercise on the risk of falling. in the elderly in Bangunjiwo sub district.

Conclusion: In this study, it is stated that the influence of elderly exercise on the risk of falling in the elderly of Bangunjiwo sub district.

Suggestion: With this research, it is hoped that the health center can provide counseling to the community both through social media or directly and schedule gymnastic activities for the elderly.

Keywords: Elderly, Gymnastics, Risk of Fall

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) adalah orang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas yang mempunyai hak yang sama dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara. Lanjut usia adalah seseorang yang berada di tahap akhir perkembangan pada alur kehidupan manusia. Populasi lansia cenderung mengalami peningkatan, baik ditingkat dunia, di negara berkembang bahkan termasuk Indonesia. Lanjut usia bukan merupakan penyakit, melainkan suatu masa atau tahap hidup manusia, yaitu bayi, kanak-kanak, dewasa, dan tua.¹ Menua merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua bukanlah suatu penyakit. Menua merupakan proses secara perlahan menghilangnya kemampuan jaringan tubuh untuk mempertahankan struktur dan fungsi normal. Proses ini ditandai dengan terjadinya kehilangan jaringan pada susunan syaraf, otot, dan jaringan lain secara perlahan sehingga tubuh mati sedikit demi sedikit.

Populasi lansia di dunia antara tahun 2015 dan 2050 diperkirakan meningkat dua kali lipat dari 12% menjadi 22% atau sekitar 900 juta menjadi 2 milyar pada usia diatas 60 tahun. Proporsi lansia didunia diperkirakan mencapai 22% dari penduduk dunia atau sekitar 2 miliar pada tahun 2020, sekitar 80% lansia hidup dinegara berkembang. Jumlah penduduk di 11 negara kawasan Asia Tenggara yang berusia diatas 60 tahun berjumlah 142 juta orang dan diperkirakan akan terus meningkat hingga 3 kali lipat di tahun 2050.

Di Indonesia jumlah kejadian cidera pada penduduk usia lebih dari 55 tahun mencapai 22 % dimana 65 % diantaranya dikarenakan kejadian jatuh. Sedangkan menurut KemenKes RI di Indonesia prevalensi cidera jatuh pada penduduk diatas usia 55 tahun mencapai 49,4%, umur diatas 65 tahun keatas 67,1%. Insidensi jatuh setiap tahunnya di antara lansia yang tinggal di komunitas meningkat dari 25% pada usia 70 tahun menjadi 35% setelah berusia lebih dari 75 tahun.

Peningkatan jumlah lansia juga terjadi di Indonesia. Populasi lansia di Indonesia diperkirakan pada tahun 2010-2035 memasuki periode lansia (Ageing) sebanyak 10% penduduk akan berusia 60 tahun ke atas, dan memasuki peringkat lima besar di dunia mencapai 7,6% dari total penduduk. Presentase penduduk lansia pada tahun 2011, 2012 dan 2013 telah mencapai diatas 7% dari keseluruhan penduduk, dengan spesifikasi 13,04% berada di Yogyakarta, 10,4% berada di Jawa Timur, 10,34% berada di Jawa Tengah dan 9,78% berada di Bali.

Jumlah penduduk lansia di Yogyakarta tahun 2017 sebanyak 4,6 juta jiwa atau sekitar 8,67% serta menurut BPS (Badan Pusat Statistik) banyaknya kelompok lansia di Kabupaten Bantul, yaitu usia 60-64 tahun jumlah penduduk lansia sebanyak 93.093 jiwa, lansia laki-laki sebanyak 46.868 dan perempuan sebanyak 46.195. Usia 65-69 jumlah penduduk lansia sebanyak 66.311 jiwa, lansia laki-laki sebanyak 33.043 dan perempuan sebanyak 33.268. Usia 70-74 tahun jumlah lansia sebanyak 47.347 jiwa, lansia laki-laki sebanyak 22.087 dan perempuan sebanyak 25.260. Usia 75 keatas jumlah penduduk lansia sebanyak 50.168 jiwa, lansia laki-laki sebanyak 22.583 dan perempuan 27.585.

Memasuki usia tua akan mengalami kondisi kemunduran fisik yang ditandai dengan pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, penurunan kekuatan otot (gangguan muskuloskeletal) yang mengakibatkan gerakan lambat, dan gerakan tubuh yang tidak proporsional. Akibat perubahan fisik lansia tersebut, mengakibatkan gangguan mobilitas fisik yang akan membatasi kemandirian lansia dalam memenuhi aktifitas sehari-hari dan menyebabkan terjadinya risiko jatuh pada lansia.

Gangguan muskuloskeletal merupakan penyebab gangguan pada berjalan dan keseimbangan yang dapat mengakibatkan kelambanan gerak, kaki cenderung mudah goyah, serta penurunan kemampuan mengantisipasi terpeleset, tersandung, dan respon yang lambat memudahkan terjadinya jatuh pada lansia. Faktor muskuloskeletal ini sangat berperan terhadap terjadinya risiko jatuh pada lansia.

Jatuh merupakan kegagalan manusia untuk mempertahankan keseimbangan badan untuk berdiri. Faktor risiko jatuh pada usia lanjut dapat digolongkan dalam dua golongan yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik faktor yang berasal dari dalam tubuh lanjut usia sendiri seperti kelemahan otot ekstremitas bawah, kekakuan sendi, gangguan sensorik. Sedangkan faktor ekstrinsik merupakan faktor dari luar (lingkungan sekitar).

Akibat dari jatuh tidak jarang yang berakibat tidak ringan seperti cedera kepala, cedera jaringan lunak, sampai dengan patah tulang. Jatuh juga seringkali menjadi pertanda kerapuhan (frailty), dan merupakan faktor prediktor kematian atau penyebab tidak langsung kematian melalui patah tulang.

Nazam, melakukan survei tentang kejadian pasien jatuh di AS, dimana hasil survei tersebut menunjukkan 2,3-7% per 1000 lansia mengalami jatuh dari tempat tidur setiap hari dan 29-48% lansia mengalami luka ringan dan 7,5% lansia mengalami luka-luka serius. Kongres

XII PERSI melaporkan bahwa angka kejadian pasien jatuh di Indonesia bulan Januari-September 2012 sebesar 14% hal ini menggambarkan presentasi angka pasien jatuh masuk ke dalam 5 besar insiden medis selain Medicine Error.

Kejadian jatuh dilaporkan terjadi pada sekitar 30% lansia berusia 65 tahun ke atas yang tinggal di rumah (komunitas), separuh dari angka tersebut mengalami jatuh berulang. Lansia yang tinggal dirumah mengalami jatuh sekitar 50% dan memerlukan perawatan di rumah sakit sekitar 10-25%.⁶ Data tahun 2020, angka insiden jatuh pada lansia di daerah Yogyakarta sekitar 40-50 %.

Jatuh dapat mengakibatkan trauma yang serius seperti nyeri, kelumpuhan dan kematian. Hal ini dapat menimbulkan rasa takut dan hilangnya rasa percaya diri sehingga lansia akan membatasi aktivitas sehari-hari yang menyebabkan menurunnya kualitas hidup pada lansia yang mengalaminya. Oleh karena itu diperlukan adanya upaya pencegahan terjadinya kejadian jatuh pada lansia. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan keseimbangan dan kejadian jatuh adalah dengan melakukan aktivitas fisik yang teratur dan terprogram.

Menurut Depkes olahraga dapat memberi beberapa manfaat, yaitu meningkatkan peredaran darah, menambah kekuatan otot, dan merangsang pernafasan dalam. Salah satu jenis olahraga yang bisa dilakukan pada lansia adalah senam lansia. Senam lansia adalah olahraga ringan yang mudah dilakukan dan tidak memberatkan yang dapat di terapkan pada lansia.¹¹ Senam lansia merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak, yang berarti meningkatkan kualitas hidup.

Gerakan senam lansia terdiri dari pemanasan, gerakan inti yang didalamnya terdapat gerakan peregangan, persendian, pernafasan pokok dan pernafasan lanjutan, juga terdapat gerakan pendinginan. Aktivitas olahraga ini akan membatu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, melatih keseimbangan tubuh, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas dari dalam tubuh. Senam lansia disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur.

Selain itu, secara fisiologis beberapa gerakan senam lansia melibatkan bagian tungkai, lengan dan batang tubuh akan meningkatkan kontraksi otot yang berdampak pada peningkatan kekuatan otot dan dapat membantu mempertahankan kesehatan tubuh. Latihan fisik ini dapat

dijadikan sebagai alternatif untuk mencegah morbiditas akibat gangguan keseimbangan jatuh.⁷ Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Wilayah Kalurahan Bangunjiwo, tepatnya di RW 04 dengan wawancara terhadap 10 lansia, yang terdiri dari 7 perempuan dan 3 laki-laki, seluruhnya mengatakan pernah mengalami jatuh, rata-rata lansia mengatakan mengalami jatuh pada saat beraktivitas di rumahnya. Seluruh lansia mengatakan belum pernah melakukan senam lansia.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti ingin melakukan sebuah penelitian tentang Pengaruh Senam Lansia Terhadap Resiko Jatuh Pada Lansia.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan desain penelitian pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Dikatakan pre-eksperimental design, karena desain ini belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh, karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Pada penelitian ini juga tidak adanya randomisasi, yang berarti pengelompokan anggota sampel pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak dilakukan dengan acak atau random.

Penelitian pre-eksperimental ini dipilih karena peneliti tidak menggunakan kelompok kontrol dalam penelitian, dikarenakan peneliti memilih untuk berfokus hanya pada satu kelompok saja yang diberikan perlakuan dan sampel dalam penelitian tidak dipilih secara acak tetapi di pilih berdasarkan kriteria tertentu untuk memudahkan dalam proses penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

- 1) Resiko jatuh sebelum dilakukan senam lansia di di Wilayah Kalurahan Bangunjiwo Bantul

Tabel 4.5

Distribusi Frekuensi Resiko Jatuh Sebelum Dilakukan Senam Lansia di Wilayah Kalurahan Bangunjiwo Bantul

No	Resiko jatuh sebelum dilakukan senam lansia	Frekuensi	Presentase (%)
1	Resiko jatuh rendah 41-56	0	0
2	Resiko jatuh menengah 21-40	15	100,0
3	Resiko jatuh tinggi 0-20	0	0

Total	15	100,0
--------------	-----------	--------------

Sumber: SPSS Versi 17.0

Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan distribusi frekuensi resiko jatuh sebelum dilakukan senam lansia pada lansia di Wilayah Kalurahan Bangunjiwo Bantul, dari 15 responden diketahui seluruh responden mengalami resiko jatuh menengah yaitu 15 responden (100%).

2) Resiko jatuh setelah dilakukan senam lansia di Wilayah Kalurahan Bangunjiwo

Tabel 4.6

Distribusi Frekuensi Resiko Jatuh Setelah Dilakukan Senam Lansia di Wilayah Kalurahan Bangunjiwo Bantul

No	Resiko jatuh sebelum dilakukan senam lansia	Frekuensi	Presentase (%)
1	Resiko jatuh rendah 41-56	14	93
2	Resiko jatuh menengah 21-40	1	6,7
3	Resiko jatuh tinggi 0-20	0	0
Total		15	100,0

Sumber: SPSS Versi 17.0

Berdasarkan tabel 4.6 didapatkan distribusi frekuensi resiko jatuh setelah dilakukan senam lansia pada lansia di Wilayah Kalurahan Bangunjiwo Bantul, dari 15 responden diketahui 14 responden mengalami resiko jatuh rendah (93%).

3) Pengaruh senam lansia terhadap resiko jatuh pada lansia di Wilayah Kalurahan Bangunjiwo Bantul

Tabel 4.7

Hasil Uji Hipotesis Resiko Jatuh Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Senam Lansia di Wilayah Kalurahan Bangunjiwo Bantul

No	Perlakuan	Paired t test		
		T	df	Sig.(2 tailed)
1	Resiko jatuh sebelum dan sesudah senam lansia	-16.371	14	.000

Sumber: SPSS Versi 17.0

Berdasarkan tabel 4.7 dengan menggunakan uji paired t test didapatkan nilai signifikan untuk resiko jatuh sebelum dan sesudah senam lansia yaitu $P \text{ Valeu } 0.000 \leq 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh terhadap resiko jatuh antara sebelum dan sesudah senam lansia.

Pembahasan Penelitian

1. Identifikasi resiko jatuh pada lansia di Wilayah Kalurahan Bangunjiwo Bantul sebelum dilakukan senam lansia.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan distribusi frekuensi resiko jatuh pada lansia sebelum dilakukan senam lansia di Wilayah Kalurahan Bangunjiwo Bantul dari 15 responden diketahui hasil bahwa 15 responden (100%) mengalami resiko jatuh pada tingkat menengah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nisa Amalia (2016) tentang “Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Risiko Jatuh Pada Lansia Di Posyandu Lansia Menur Palbapang Bantul Yogyakarta”. Dari hasil pengujian Wilcoxon Match Pair menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari senam ergonomis terhadap penurunan resiko jatuh pada lansia di Posyandu Lansia Menur, Palbapang, Bantul ($p < 0,05$).

Berdasarkan hasil functional reach test (FRT), sebelum mendapatkan terapi senam ergonomis (pre test) seluruh responden lansia diketahui memiliki resiko jatuh (100%). Akan tetapi setelah menerima terapi senam ergonomis (post test), sebagian besar responden lansia diketahui tidak lagi beresiko jatuh (88,2%) dan hanya (11,8%) saja yang masih memiliki resiko jatuh meskipun mereka telah mengalami peningkatan indeks FRT.

Jatuh merupakan dampak dari garis vertikal yang melewati pusat massa tubuh manusia menjadi tergeletak antara fondasi dan tidak tergantung waktu dan tempat. Jatuh merupakan kejadian yang mengakibatkan seseorang tergeletak tanpa sengaja pada tanah atau tempat yang lebih rendah bukan sebagai akibat dari kejadian intrinsik mayor (seperti stroke) atau bencana besar. Jatuh merupakan kejadian yang tidak diharapkan dimana seseorang terjatuh dari tempat yang lebih tinggi ke tempat yang lebih rendah atau tempat yang sama tingginya.⁵

Resiko jatuh adalah kejadian yang belum terjadi dan memiliki dampak negatif dalam berbagai hal, dimana seseorang terjatuh dari tempat yang lebih tinggi ke tempat yang lebih rendah atau tempat yang sama tingginya, dengan atau tanpa kehilangan kesadaran atau luka.

Faktor instrinsik adalah variabel-variabel yang menentukan mengapa seseorang dapat jatuh pada waktu tertentu dan orang lain dalam kondisi yang sama mungkin tidak jatuh. Faktor intrinsik perubahan pada lansia meliputi postur, gaya berjalan, keseimbangan dan penurunan penglihatan. Perubahan postur umum terjadi pada lansia akibat penurunan kekuatan dan fleksibilitas. Pada lansia secara otomatis kepala akan maju, bahu menjadi lebih melengkung dan punggung mengalami kifosis. Perubahan postur dan kesegaran vertebra dapat mempengaruhi keseimbangan dan meningkatkan resiko jatuh.

Faktor ekstrinsik merupakan faktor dari luar (lingkungan sekitarnya) diantaranya cahaya ruangan yang kurang terang, lantai yang licin, tersandung benda-benda. Faktor-faktor ekstrinsik tersebut antara lain lingkungan yang tidak mendukung meliputi cahaya ruangan yang kurang terang, lantai yang licin, tempat berpegangan yang tidak kuat, tidak stabil, atau tergeletak di bawah, tempat tidur atau WC yang rendah atau jongkok, obat-obatan yang diminum dan alat-alat bantu berjalan.⁵

Menurut analisa peneliti disimpulkan bahwa banyak lansia yang mengalami resiko jatuh seiring dengan bertambahnya usia, hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor baik itu faktor intrinsik maupun ekstrinsik, dalam penelitian ini faktor intrinsik seperti gangguan muskuloskeletal berperan sebagai penyebab resiko jatuh pada lansia, gangguan muskuloskeletal dapat menjadi penyebab resiko jatuh karena, saat lansia mengalami gangguan muskuloskeletal, lansia akan kesulitan untuk melakukan pergerakan seperti berjalan, berpindah, naik turun tangga, berdiri karena adanya kelemahan otot, kekakuan sendi dan lain-lain. Dengan banyaknya kesulitan bergerak ini akan mengakibatkan lansia rentan mengalami resiko jatuh. Untuk itu lansia harus memiliki latihan seperti senam untuk menjaga agar anggota geraknya dapat berfungsi dengan baik.

2. Identifikasi resiko jatuh pada lansia di Wilayah Kalurahan Bangunjiwo Bantul setelah dilakukan senam lansia.

Berdasarkan hasil penelitian distribusi frekuensi resiko jatuh setelah dilakukan senam lansia di Wilayah Kalurahan Bangunjiwo Bantul dengan 15 responden, menunjukkan peningkatan hasil dari 15 responden, diketahui 14 responden (93%) mengalami resiko jatuh rendah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Laksana Afriantara (2018) “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Lansia Di Posyandu Mawar Desa Janggan Kecamatan Poncol Kabupaten Magetan Tahun 2018”. Hasil penelitian diketahui sebelum dilakukan senam lansia rata-rata lansia keseimbangan tubuh rendah sebanyak 32 orang (80.0%) yang menunjukkan resiko jatuh tinggi dan setelah dilakukan senam lansia keseimbangan tubuh lansia meningkat cukup tinggi dengan jumlah 37 orang (92,5%) yang menunjukkan resiko jatuh rendah. Hasil p value $0,000 \leq 0,05$ sehingga H_0 diterima.

Senam lansia adalah serangkaian gerak yang dilakukan dengan teratur, terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia dengan tujuan meningkatkan kemampuan fungsional pada lansia dengan adanya kemunduran fisik. Senam lansia adalah salah satu olahraga yang dapat dilakukan secara rutin agar kebugaran lansia semakin meningkat. Senam merupakan suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Menariknya olahraga senam ini dikarenakan gerakan yang dilakukan diiringi dengan musik, membawa keceriaan dalam melakukan gerakan, sehingga senam dapat dijadikan sarana untuk melepas kelelahan baik fisik maupun psikis selain untuk meningkatkan kondisi fisik.

Senam lansia akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh. Dapat dikatakan bugar, atau dengan perkataan lain mempunyai kesegaran jasmani yang baik bila jantung dan peredaran darah baik sehingga tubuh seluruhnya dapat menjalankan fungsinya dalam waktu yang cukup. Senam lansia disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur.

Menurut analisa peneliti disimpulkan bahwa lansia membutuhkan latihan fisik seperti senam lansia agar menjaga tubuh lansia tetap bugar, senam lansia juga dapat membantu mempertahankan keseimbangan tubuh karena pada setiap gerakannya memiliki manfaat untuk meningkatkan kekuatan otot maupun sendi pada lansia sehingga dapat mencegah resiko jatuh pada lansia.

Analisis pengaruh senam lansia terhadap resiko jatuh pada lansia di Wilayah Kalurahan Bangunjiwo Bantul.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menganalisa pengaruh senam lansia terhadap resiko jatuh pada lansia di Wilayah Kalurahan Bangunjiwo Bantul dengan menggunakan uji paired t test di dapatkan hasil p-value 0,000 yang artinya p-value < 0,05 sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh senam lansia terhadap resiko jatuh pada lansia di Wilayah Kalurahan Bangunjiwo Bantul.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Meril Manangkot dkk (2016) tentang “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Lansia Di

lingkungan Dajan Bingin Sading”. Dari hasil penelitian ini ditemukan adanya perubahan signifikan antara keseimbangan tubuh lansia sebelum dan sesudah diberikan senam lansia. Hal ini terbukti dari adanya peningkatan keseimbangan tubuh sesudah diberikan senam lansia. Sebelum diberikan senam lansia, sebagian besar responden mengalami gangguan keseimbangan ringan dengan skor 21-40 sebanyak 17 orang (63%), namun sesudah diberikan senam lansia, sebagian besar responden memiliki keseimbangan baik dengan skor 41-56 sebanyak 14 orang (51,9%). Hasil analisa data menggunakan T Test Paired diperoleh nilai signifikansi 0,001. Hal ini menunjukkan $p \leq 0,05$ yang berarti H_0 ditolak bermakna ada pengaruh senam lansia terhadap keseimbangan tubuh pada lansia di Lingkungan Dajan Bingin Sading.

Jatuh sering terjadi dan dialami oleh usia lanjut. Banyak faktor berperan di dalamnya, baik faktor intrinsik dalam diri lanjut usia tersebut seperti gangguan gaya berjalan, kelemahan otot ekstremitas bawah, kekakuan sendi, sinkop dan dizziness, serta faktor ekstrinsik seperti lantai yang licin dan kurang rata, terantuk bendabenda yang menghalangi, penglihatan kurang karena cahaya kurang terang dan sebagainya.

Senam lansia akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh. Dapat dikatakan bugar, atau dengan perkataan lain mempunyai kesegaran jasmani yang baik bila jantung dan peredaran darah baik sehingga tubuh seluruhnya dapat menjalankan fungsinya dalam waktu yang cukup.

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti menyimpulkan terdapat pengaruh antara senam lansia dengan resiko jatuh pada lansia, dapat disimpulkan bahwa semakin sering atau teratur seorang lansia mengikuti senam lansia maka akan semakin kecil resiko jatuh yang akan terjadi pada lansia, begitu juga sebaliknya semakin jarang lansia melakukan senam maka resiko jatuh akan semakin tinggi. Hal ini dikarenakan senam lansia dapat membantu lansia dalam mempertahankan fungsi organ gerak lansia.

KESIMPULAN

1. Diketahui distribusi frekuensi resiko jatuh pada lansia sebelum dilakukan senam lansia di Wilayah Kalurahan Bangunjiwo Bantul dengan 15 responden menunjukkan hasil bahwa 15 responden (100%) mengalami resiko jatuh pada tingkat menengah.

2. Diketahui distribusi frekuensi resiko jatuh pada lansia sesudah dilakukan senam lansia di Wilayah Kalurahan Bangunjiwo Bantul dengan 15 responden, menunjukkan hasil dari 15 responden, diketahui 14 responden (93%) mengalami resiko jatuh rendah.
3. Diketahui Pengaruh Senam Lansia Terhadap Resiko Jatuh Pada Lansia di Wilayah Kalurahan Bangunjiwo Bantul, dengan menggunakan uji *paired t test* p -value 0,000 yang artinya p -value $\leq 0,05$ sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh senam lansia terhadap resiko jatuh pada lansia di Wilayah Kalurahan Bangunjiwo Bantul.

DAFTAR PUSTAKA

- Setyawan Budi, M. *Hubungan Frekuensi Senam Lansia Dengan Tingkat Risiko Jatuh Pada Usia Lanjut Di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta*. <http://digilib.unosayogya.ac.id//3947//>.
- Fristianti Dwi Agnes, dkk. *Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Risiko Jatuh Pada Lansia Yang Tinggal Dirumah*. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/download/18805/18177>.
- Yan LS, Octavia D, Suweno W. *Pengalaman Jatuh dan Kejadian Imobilitas Pada Kelompok Lanjut Usia*. <https://www.researchgate.net/publication/331451666-pengalaman-jatuh-dan-kejadian-imobilitas-pada-kelompok-lanjut-usia/link/.5c79713392851c69504c12d3/download>.
- Badan Pusat Statistik. 2017. *Profile Lansia Jawa Barat 2017*. <https://jabar.bps.go.id/publication/2018/05/09e63178d5ac779bab4448180/profile-lansiaprovinci-jawa-barat-2017.html>.
- Darmojo, Budhi. 2011. *GERIATRI(ilmu kesehatan usia lanjut)*. Jakarta: FKUI.
- Amalina, N. 2016. *Pengaruh senam ergonomis terhadap risiko jatuh pada lansia di posyandu lansia menur palbapang bantul yogyakarta*. <http://digilib.unisayogya.ac.id/2243/>.
- Manangkot MV, dkk. 2016. *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh*. <http://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/119909>.
- Stanley, M. 2020. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. ECG: Jakarta
- Sunaryono, dkk. 2016. *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Andi
- Suciani, dkk. 2018. *Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Penurunan Resiko Jatuh Lansia*. <https://journal.stikesmuh-pkj.ac.id/index.php/jik/article/view/88/82>.

- Maryam, dkk. 2010. *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Azizah, M. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Edisi 1. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Dewi, Sofia Rhosma. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Deepublish
- Pudjiastuti, S. 2010. *Fisioterapi Pada Lansia*. Jakarta: ECG
- Muhith, Abdul, dkk. 2016. *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Andi
- Kholifah, N S. 2016. *Keperawatan Gerontik*. <http://bppsdmk.kemendes.go.id/web/>.
- Nugroho, Wahyudi. 2015. *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC
- Maryam, S. 2012. *Mengenal Lanjut Usia Dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Nugroho, Wahyudi. 2012. *Perawatan Lanjut Usia*. Jakarta: EGC
- Setyoadi, dkk. 2016. *Senam Dapat Meningkatkan Keseimbangan Tubuh Lansia Di Yayasan Gerontologi Kecamatan Wajak Kabupaten Malang*.
<https://jik.ub.ac.id/index.php/jik/article/view/34/80>.
- Susanto. 2014. *Senam Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sumintarsih. 2016. *Kebugaran Jasmani Untuk Lanjut Usia*. *Majalah Ilmiah Olahraga*. Vol.12 No.2 Agustus 2016: 147-160.
- Widianti, A. T., & Proverawati, A. 2010. *Senam Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Irianto, D. P. 2014. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Notoatmodjo, Seokidjo. 2018. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiyono. 2017. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Wibowo, Yoyok Ari. 2018. *Hubungan Keaktifan Mengikuti Senam Lansia Dengan Keseimbangan Tubuh Pada Lansia*. Jombang: Stikes Insan Cendikia (Disertasi).
<http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/968/>.
- Cecilia, Indri. 2014. *Pengaruh Gabungan Sugesti Dan Musik Instrumentalia*. Surabaya: Universitas Airlangga (Disertasi). <https://id.123dok.com/document/q7id9evy-pengaruh-gabungan-sugesti-instrumentalia-terhadap-peningkatan-kualitas-surabaya.html>.

- Jati, Faizal Aanggoro. 2018. *Perbedaan Pengaruh Senam Dengan Terapi Tertawa Terhadap Kualitas Tidur Lansia*. Yogyakarta: Universitas AISYIYAH (Disertasi). <http://digilib.unisayogya.ac.id/4187/>.
- Hardani, dkk. 2020 *Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu
- Astuti, Winda. 2018. *Hubungan Senam Dengan Kualitas Hidup Lansia Awal Di Puskesmas Medan Tuntungan Tahun 2018*. Medan: Politeknik Kesehatan Medan (Disertasi). <http://ecampus.po/tekkes-medan.ac.id/jspui/handle/123456789/612>.
- Magdalena, Andi Ita. 2017. *Pengaruh Core Stability Exercise Terhadap Resiko Jatuh Pada Lansia Di Panti Sosil Tresna Werdha Gun Mubaji, Gowa*. Makasar: Universitas Hasanuddin (Disertasi). http://digilib.unhas.ac.id/uploaded_files/temporary/digitalcolection/owflytuozjuwzmfhngji.pdf.
- Riyanto, Agus. 2011. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Bantul: Nuha Medika
- Nursalam. 2013. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman PENELITIAN, Tesis, Dan Instrumen Penelitian*. Jakarta: Salemba Medika
- Rahmawati, Ika Y. 2018. *Hubungan Tugas Keluarga Dengan Kejadian Jatuh Pada Lansia*. Jombang: Insan Cendikia Medika (Disertasi). <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/1515/>.
- Ede, Abdul R. 2015. *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kemandirian Lansia Di Desa Borimatangkasa Kecamatan Bajeng Barat Kabupaten Gowa*. Makasar: UIN Alauddin (Disertasi). <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/6732/>.
- Setiadi. 2010. *Konsep Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Hidayat, A. 2010. *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknis Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Yuliniarsi, Estri. 2015. *Pengaruh Senam Vitalitas Otak Terhadap Peningkatan Keseimbangan Dinamis Pada Lanjut Usia*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah (Disertasi). <http://eprints.ums.ac.id/30807/>.
- Agus, Aji D. 2015. *Perbedaan Successful Aging Pada Lansia Di Tinjau Dari Jenis Kelamin*. <https://jouenal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI/article/view/13317>.

- Ichsanna, Yustika N, dkk. 2017. pengaruh senan lansia terhadap kebugaran lansia di posyandu lanjut usia lodalang siswodipuran boyolali. Surakarta: Universitas Muhammadiyah (Disertasi). <http://eprints.umn.ac.id/id/eprint/49740>.
- Nurhayati, Eka. 2016. *Perbedaan Keseimbangan Tubuh Lansia Berdasarkan Keikutsertaan Senam Lansia Di Panti Werdha Pelkris Pangayoman Dan Elim Semarang*. <http://182.253.197.100/e-journal/index.php/ilmukeperawatan/article/view/167>.
- Pradana, Siti. 2017. *Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan*. Surabaya: Universitas Airlangga (Disertasi). <http://repository.unir.ac.id/76634/>.
- Sari, Lenny Windyawati. 2015. *Perbedaan Nilai Arus Puncak Ekspirasi Sebelum Dan Sesudah Pelatihan Senam Lansia Menpora Pada Kelompok Lansia*. Semarang: Universitas Diponegoro (Disertasi). <http://eprints.undip.ac.id/46788/>. Diakses 12 April 2020 Jam 08:30 WIB
- Azizah, Nur. 2020. *Pengaruh Senam Osteoporosis Terhadap Keseimbangan Wanita Pasca Menopause*. <https://ijhd.upnuj.ac.id/index.php/ijhd/article/view/25>.
- Putri, Riska Karina. 2014. *Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Peningkatan Keseimbangan Dinamis Dan Penurunan Faktor Resiko Jatuh Pada Lanjut Usia*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah (Disertasi). <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/30802>.
- Suparwati, Tri Adi. 2017. *Senam Tai Chi Lebih Efektif Meningkatkan Fleksibilitas Dan Keseimbangan Dari Pada Senam Bugar Lansia Pada Lansia Di Kota Denpasar*. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/sport/article/view/28880/17695>.
- Syaefullah, Robby. 2016. *Pengaruh Latihan Tai Chi Terhadap Keseimbangan Statis Pada Lansia Di Klub Ying Yang Wushu Cabang Jakarta Pusat*. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/segar/article/download/2935/2118/>.
- Pradini, Puspita Adhi. 2015. *Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Arus Puncak Ekspirasi Pada Wanita Usia 50 Tahun Ke Atas*. Semarang: Universitas Diponegoro (Disertasi). <http://eprints.undip.ac.id/37094/>.