

Pengaruh Senam Lansia terhadap Keseimbangan Tubuh pada Lansia

Elfi Aprilia^{1*}, Wilis Sukmaningtyas², Dwi Novitasari³

¹²³ Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa
Jl. Raden Patah No. 100, Ledug, kembaran, Banyumas 53182, Indonesia

¹ elfiaprilia123@gmail.com, ² wilis.sukmaningtyas@gmail.com, ³ dwinovitasari1110@gmail.com

ABSTRACT

The elderly is one of the age groups at risk of falling due to decreased function in the body, one of the causes of falls in the elderly is due to balance problems. Balance disorders that occur in the elderly can be minimized by elderly exercise, where it can increase the strength of the elderly. This study aims to explain the effect of elderly exercise on body balance in the elderly. The research method is descriptive, which used a literature review design (Study Pustaka). To search for journals used 3 journal databases, namely Google Scholar, Science Direct, and Pubmed. Based on the articles collected, journals that match the inclusion of researchers come from Indonesia and India. The results of the literature that are known from 9 journals can be concluded that 100% (9 journals) show the influence of gymnastics and motion exercises on balance in the elderly.

Keywords: *Body balance, Elderly, Simple exercise for elderly*

ABSTRAK

Lansia merupakan salah satu kelompok usia yang berisiko jatuh akibat adanya penurunan fungsi dalam tubuh, salah satu penyebab jatuh pada lansia karena adanya masalah gangguan keseimbangan. Gangguan keseimbangan yang terjadi pada lansia dapat diminimalisir dengan senam lansia, dimana hal tersebut dapat meningkatkan kekuatan otot lansia. Studi ini bertujuan guna menjelaskan pengaruh senam lanjut usia terhadap keseimbangan badan pada lanjut usia. Metode penelitiannya secara deskriptif, yang menggunakan desain literatur review. Untuk mencari jurnal dengan menggunakan 3 database jurnal yaitu google scholar, science direct, dan pubmed. Berdasarkan artikel yang dikumpulkan didapatkan jurnal yang sesuai dengan inklusi peneliti berasal dari Negara Indonesia dan India. Hasil tinjauan literatur diketahui dari 9 jurnal dapat diambil kesimpulan bahwa 100% (9 jurnal) menunjukkan terdapat pengaruh senam dan latihan gerak terhadap keseimbangan pada lansia.

Kata Kunci: *Keseimbangan tubuh, Lansia, Senam lansia*

PENDAHULUAN

Diabetes Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2020) persentase jumlah lansia di Indonesia mengalami peningkatan dua kali lipat menjadi 9,6% (25 juta-an) pada tahun 2019. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Jawa Tengah (2020) jumlah lansia di Jawa Tengah pada tahun 2019 sebanyak 4.679.233 orang (13,48%) dengan jumlah terbanyak di Kabupaten Banyumas sebanyak 246.488 (5.26%).

Seiring dengan bertambahnya usia semakin bertambahnya masalah yang dialami lansia yang dapat terjadi baik secara fisik, mental dan psikososial. Masalah fisik yang terjadi pada lansia terkait dengan penurunan kondisi pada sistem dalam tubuh diantaranya sistem persarafan, kardiovaskuler, penglihatan, respirasi, gastrointestinal, endokrin, integumen, genitourinaria dan muskuloskeletal Nugroho (2012). Deniro dkk., (2017) menyatakan jika perubahan yang terjadi pada lansia menyebabkan masalah peningkatan risiko jatuh yang mengakibatkan cedera pada lansia.

Lansia merupakan salah satu kelompok usia yang berisiko jatuh akibat adanya penurunan fungsi dalam tubuh, hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa salah satu penyebab jatuh pada lansia karena adanya masalah gangguan keseimbangan Setyaningsih dkk., (2014). Gangguan keseimbangan yang terjadi pada lansia dapat diminimalisir dengan meningkatkan aktivitas fisik. Salah satu aktivitas fisik adalah dengan melakukan senam lansia, dimana hal tersebut dapat meningkatkan kekuatan otot lansia.

Ulasan ini dimaksudkan untuk memberikan kontribusi pada pengembangan dan implementasi perawatan berbasis bukti yang komprehensif untuk meminimalkan kejadian jatuh pada lansia sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian "Literature Review: Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Lansia".

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif menggunakan desain literatur review (Studi Pustaka) mengenai pengaruh senam terhadap keseimbangan tubuh lansia dengan menggunakan instrumen berg balance scale. Literature review merupakan metode yang digunakan untuk mengumpulkan jurnal atau sumber pustaka lain yang sesuai dan berkaitan dengan masalah yang akan diteliti (Nursalam, 2012).

Desain literature review dalam penelitian ini dilakukan dengan cara melihat, melakukan pengkajiaan, melakukan evaluasi terstruktur, melakukan klasifikasi, dan melakukan pengelompokan berdasarkan kategori dari bukti-bukti sumber penelitian/jurnal sebelumnya (Hariyati, 2010).

Desain literature review dalam penelitian ini dilakukan dengan cara melihat, melakukan pengkajiaan, melakukan evaluasi terstruktur, melakukan klasifikasi, dan melakukan pengelompokan berdasarkan kategori dari bukti-bukti sumber penelitian/jurnal sebelumnya (Hariyati, 2010).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelusuran Jurnal

Proses pencarian literatur dalam studi ini dilakukan menggunakan *Google Scholar*, *ScienceDirect*, dan *Pubmed*, menggunakan kata kunci yang dipilih yaitu "Pengaruh DAN Senam Lansia DAN Keseimbangan Tubuh DAN Lansia OR Effect AND Gymnastics OR Exercise AND Elderly Exercise OR Exercise for Elderly AND Body Balance AND Elderly". Sesuai dengan kata kunci hasil penelusuran pertama dari *Google Scholar* diperoleh 1.390 jurnal, 24.609 jurnal dari *Sciencedirect* dan dan sebanyak 337 jurnal melalui pencarian *Pubmed* sehingga total jurnal pada pencarian awal adalah 26.336 jurnal.

Kemudian dilalukan tindakan *screening* tahun penerbitan jurnal dalam rentang waktu 2015 – 2020 dan menunjukkan hasil pada *Google Scholar* hanya terdapat 837 jurnal, 6.705 jurnal dari *Sciencedirect* dan sebanyak 121 jurnal melalui pencarian

Pubmed sehingga total *screening* sesuai rentang waktu 2015 – 2020 adalah 7663 jurnal. Setelah mendapatkan hasil *screening* rentang waktu jurnal, dilanjutkan dengan memeriksa jurnal yang relevan dan mendapatkan hasil pada *Google Scholar* diperoleh 94 jurnal relevan, 21 jurnal dari *Sciencedirect* dan juga relevan dan sebanyak 121 jurnal melalui pencarian *Pubmed* termasuk relevan sehingga total jurnal relevan dan sesuai dengan inklusi rentang waktu adalah 236 jurnal.

Sebanyak 236 jurnal dari data *screening* ditinjau kembali terkait jurnal yang dapat diakses dan memiliki kelengkapan data, ditemukanlah hasil 55 jurnal dari *Google Scholar*, 1 jurnal dari *Sciencedirect* dan 8 jurnal melalui pencarian *Pubmed* sehingga total jurnal *full text* yaitu 64 jurnal.

Dalam 64 jurnal tersebut masih ditemukan beberapa jurnal yang menggunakan desain penelitian kualitatif ataupun jurnal dalam bentuk *narrative review*. Sehingga peneliti menyaring ulang hasil tersebut dan di dapatkanlah hasil jurnal eksklusi sebesar 55 jurnal. Sehingga ditemukanlah jurnal inklusi pada penelitian ini sebanyak 9 Jurnal.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelusuran jurnal dari 9 jurnal menunjukkan jika lansia sebagian besar memiliki nilai keseimbangan tubuh dalam kategori rendah dengan rentang nilai Berg Balance Scale 21 – 40 (medium fall risk) dan meningkat menjadi kategori sedang setelah intervensi aktivitas fisik maupun senam lansia dengan scoring 41 – 56 (low fall risk).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Manangkot (2016) saat sebelum diberikan senam lanjut usia, sebagian besar responden mempunyai keseimbangan tubuh yang rendah dengan skor 21- 40(medium fall risk) sebanyak 17 dari 27 orang(63%), setelah diberikan senam lanjut usia, sebagian besar responden mempunyai keseimbangan baik dengan skor 41- 56(low fall risk) sebanyak 14 dari 27 orang(51, 9%). Terdapat pergantian signifikan antara keseimbangan tubuh lanjut usia saat sebelum serta

setelah diberikan senam lanjut usia(p value: 0. 001).

Variabel Penelitian

Keseimbangan Tubuh Pada Lansia

Berdasarkan hasil penelusuran literatur dari 9 jurnal tentang keseimbangan pada lansia dapat diketahui bahwa (6 jurnal) menunjukkan lansia memiliki gangguan keseimbangan tubuh dalam kategori risiko jatuh sedang sebelum dilakukan tindakan intervensi.

Diantaranya yaitu hasil observasi penelitian oleh Juksen dkk., (2020) 29 dari 32 orang (90,6%) dengan resiko jatuh sedang, Manangkot (2016) 17 (63%) responden mengalami gangguan keseimbangan ringan dengan skor 21 – 40, Ulfiana dkk., (2019) 9 dari 14 responden dengan resiko jatuh sedang dengan skor 25 – 40, Wibowo (2018) resiko jatuh sedang 11 dari 30 orang (36.7%), Dekayanti (2017) 13 dari 16 responden (81,2%) memiliki skor berg balance scale 21-40, Siregar (2020) dari sampel yang diambil nilai rata-rata berg balance scale sebelum dilakukan intervensi adalah 26,38 (medium fall risk) atau dapat diartikan sebagai kategori gangguan keseimbangan ringan. Terkait (3 jurnal) lainnya tidak menunjukkan hasil berg balance scale sebelum melakukan intervensi.

Pengaruh Senam Lansia terhadap Keseimbangan Tubuh Lansia

Berdasarkan hasil penelusuran literatur dari 9 jurnal tentang pengaruh senam dan latihan gerak terhadap keseimbangan pada lansia dapat diketahui bahwa 100% (9 jurnal) menunjukkan terdapat pengaruh senam dan latihan gerak terhadap keseimbangan pada lansia. Terdapat beberapa terapi non farmakologis yang dapat dilakukan oleh lansia dalam mengatasi gangguan keseimbangan dan jatuh, yaitu dengan cara melakukan aktivitas fisik yang teratur dan terprogram. Senam lansia secara fisiologis berdampak pada meningkatnya kekuatan otot yang berdampak pada kemampuan mempertahankan keseimbangan tubuh (Manangkot et al., 2016).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelusuran literatur dari 9 jurnal dapat diambil kesimpulan bahwa menunjukkan lansia memiliki gangguan keseimbangan tubuh dalam kategori risiko jatuh sedang sebelum dilakukan tindakan intervensi, kemudian setelah dilakukan tindakan senam lansia semua hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan keseimbangan yang lebih baik setelah dilakukan intervensi.

Senam dan latihan gerak dapat mempengaruhi keseimbangan tubuh lansia Adriani dkk., (2022). Hal itu terlihat dari hasil observasi dengan Berg Balance Scale dimana terjadi peningkatan nilai secara signifikan setelah dilakukan tindakan senam lansia. Berdasarkan hal tersebut menunjukkan jika aktivitas fisik secara rutin dengan melakukan latihan gerak maupun senam dapat memengaruhi keseimbangan tubuh lansia menjadi lebih baik sehingga dapat mencegah risiko jatuh lansia Yanti dkk., (2021). Data 9 jurnal (100%) menunjukkan hasil bahwa senam dan latihan fisik mempengaruhi keseimbangan lansia.

SARAN

Diharapkan mengembangkan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh senam lansia untuk mengurangi risiko jatuh pada lansia. Memperhatikan faktor eksklusi dalam penentuan pemelihan jurnal sebagai referensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, P., Suandika, M., & Triana, N. Y. (2022). Pencegahan Hipertensi Dengan Senam Di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Sudagaran. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 442–447.
- Dekayanti, T. P. (2017). *Perbedaan pengaruh brain gym dan senam lansia terhadap peningkatan keseimbangan pada lansia di posyandu lansia modinan yogyakarta*.
- Deniro, A. J. N., Sulistiawati, N. N., & Widajanti, N. (2017). Hubungan antara Usia dan Aktivitas Sehari-Hari dengan Risiko Jatuh Pasien Instalasi Rawat Jalan Geriatri. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 4(4), 199.

<https://doi.org/10.7454/jpdi.v4i4.156>

- Hariyati, R. T. S. (2010). Mengenal Systematic Review Theory dan Studi Kasus. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. <https://doi.org/10.7454/jki.v13i2.242>
- Juksen, L., Saputra, A., & Effendi, S. (2020). Pengaruh Latihan Rentang Gerak Sendi Ekstremitas Bawah Terhadap Keseimbangan Tubuh Lansia Di Bpplu Pagar Dewa Provinsi Bengkulu. *Jurnal Sains Kesehatan*, 27(1), 14–22. <https://doi.org/10.37638/jsk.27.1.14-22>
- Manangkot, M. V., Sukawana, I. W., & Witarsa, I. M. S. (2016). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Lansia Di Lingkungan Dajan Bingin Sading. *Jurnal Keperawatan COPING NERS*, 4(1), 24–27.
- Nugroho, W. (2012). Keperawatan Gerontik dan Geriatrik. In *Jakarta:EGC*.
- Nursalam. (2012). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. In *Jakarta: Salemba Merdeka*.
- Setyaningsih, R. D., Dewi, P., & Suandika, M. (2014). Studi Prevalensi Dan Kajian Faktor Risiko Hipertensi Pada Lansia Di Desa Tambaksari - Banyumas. *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*, 1–6.
- Siregar, R., Gultom, R., & Sirait, I. I. (2020). Pengaruh Latihan Jalan Tandem terhadap Keseimbangan Tubuh Lansia untuk mengurangi Resiko Jatuh di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Sumatera Utara Effects of Tandem Walking Exercise on Elderly Body Balance to Reduce Falling Risk at UPT Binjai Elderl. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(1), 2615–109.
- Ulfiana, E., Dewi, T. P., & Yusuf, A. (2019). The effect of balance exercise on postural balance of elderly as fall prevention in institutionalized elderly. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 10(8), 2708–2712. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2019.02279.4>
- Wibowo, Y. A., Yuswatiningsih, E., & Ningrum, N. M. (2018). Hubungan Keaktifan Mengikuti Senam Lansia dengan Keseimbangan Tubuh Pada Lansia. In *Journal of Chemical Information and Modeling*. STIKES Insan Cendekia Medika.

Yanti, L., Ulfah, M., & Suandika, M. (2021). *Pregnant Women's Blood Pressure Reactivity Differences With and Without Family History of Hypertension After Undergoing the Cold Pressor Test (CPT)*. *Ahms* (2020), 105–108. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.210127.023>