

HUBUNGAN SENAM LANSIA DENGAN KEKUATAN OTOT DAN
KESEIMBANGAN TUBUH LANSIA DI PSTW BUDHI LUHUR
KASONGAN BANTUL YOGYAKARTA

Uswatun Hasanah¹, Kirnantoro², Sofyan Indrayana³

INTISARI

Latar Belakang: Salah satu perubahan dan permasalahan biologis pada lansia adalah lemahnya kekuatan otot dan ketidakseimbangan tubuh yang akan mempengaruhi pola jalan dan mengakibatkan terjadinya jatuh pada lansia. Lansia dengan gangguan keseimbangan sekitar 51% berusia 65–74 tahun dilaporkan jatuh. Aktifitas olahraga dapat menjadi salah satu metode untuk memperlambat terjadinya penurunan fungsi tubuh pada lansia khususnya penurunan kekuatan otot dan keseimbangan tubuh yang di alami lansia. Komponen keseimbangan dalam latihan akan menurunkan resiko jatuh pada orang lanjut usia sebesar 17%.

Tujuan Penelitian: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan senam lansia dengan kekuatan otot dan keseimbangan tubuh pada lansia di PSTW Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.

Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian *analitik deskriptif* dengan rancangan study prospektif. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang di PSTW Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta yang berjumlah 86 lansia. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 46 lansia. Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan uji statistik *kendal tau*.

Hasil Penelitian: Hasil penelitian ini menunjukkan lansia yang selalu mengikuti senam lansia dengan kekuatan otot baik sebanyak 17 responden (48,6%) dan lansia yang selalu mengikuti senam lansia dengan keseimbangan tubuh baik sebanyak 19 responden (54,3%). Berdasarkan analisis kendal tau diperoleh hasil nilai p untuk kekuatan otot lansia yaitu $p=0,000$. Nilai p untuk keseimbangan tubuh yaitu $p= 0,005$ artinya lebih kecil dari pada nilai taraf kesalahan yaitu 0,05 sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga ada Hubungan Senam Lansia Dengan Kekuatan Otot dan Keseimbangan Tubuh Pada Lansia di PSTW Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.

Kesimpulan: Ada hubungan antara Senam Lansia Dengan Kekuatan Otot dan Keseimbangan Tubuh Pada Lansia di PSTW Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.

Kata Kunci: Senam lansia, kekuatan otot, keseimbangan tubuh lansia.

¹Mahasiswa Stikes Alma Ata Yogyakarta

²Dosen Poltekes Yogyakarta

³Dosen Stikes Alma Ata Yogyakarta

THE CORRELATION BETWEEN ELDERLY GYMNASTICS TOWARDS MUSCLE STRENGTH AND ELDERLY BODY BALANCE IN PSTW BUDI LUHUR KASONGAN BANTUL YOGYAKARTA

Uswatun Hasanah¹, Kirnantoro², Sofyan Indrayana³

Abstract

Background: One of the biological problems and changes on the elderly is weaker muscle strength and body imbalance which will influence walking pattern and trigger fall for the elderly. The elderly with body imbalance around 51% aged 65-74 reported fall. Sport activities can be a method to slow down the decrease of body functions on the elderly particularly the decrease of muscle strength and body imbalance undergone by the elderly. A component of balance in the exercise will lower the risk of fall on elderly of 17%.

Objective of the study: The objective of this research was to find out the correlation between elderly gymnastics towards muscle strength and elderly body balance in PSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.

Methodology: This research was analytical descriptive research with prospective research design. The population of this research is the elderly in PSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta as many as 86 people. The samples, as many as 46 elder people, were taken using purposive sampling technique. The obtained data were analyzed using Kendall Tau statistical technique.

Findings: The research has shown that the elderly who always joined elderly gymnastics and has good muscle strength is as many as 17 respondents (48.6%) and that who always joined elderly gymnastics and has good body balance is as many as 19 respondents (54.3%). Based on the result of the Kendall Tau analysis, the p value for the elderly muscle strength is $p = 0.000$ and that for the body balance is $p = 0.005$ which is smaller than 0.05 meaning that H_0 is rejected and H_1 is accepted. Therefore, it can be concluded that there is correlation between elderly gymnastics towards muscle strength and elderly body balance in PSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.

Conclusion: There is correlation between elderly gymnastics towards muscle strength and elderly body balance in PSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.

Keywords: Elderly Gymnastics, Muscle Strength, Elderly Body Balance.

¹ Student of Stikes Alma Ata of Yogyakarta

² Lecturer of Poltekkes of Yogyakarta

³ Lecturer of Stikes Alma Ata of Yogyakarta