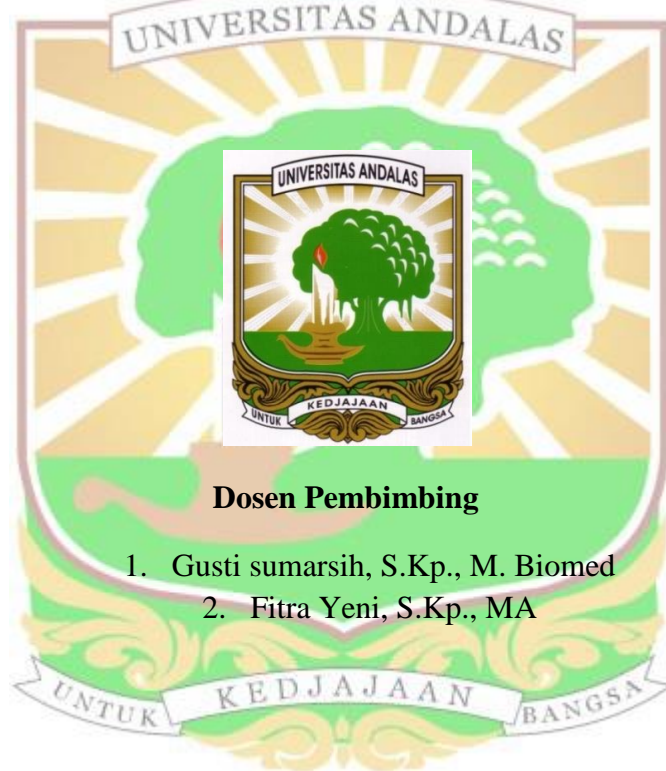


**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP KESEIMBANGAN TUBUH  
LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA KASIH SAYANG IBU  
BATUSANGKAR TAHUN 2018**

**OLEH :**

**ALBERT NOFERDI**

**BP.1711316056**



**Dosen Pembimbing**

1. Gusti sumarsih, S.Kp., M. Biomed
2. Fitra Yeni, S.Kp., MA

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS**

**2019**

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
Januari, 2019**

**Nama : Albert Noferdi  
No.BP : 1711316056**

**Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh Lansia di Panti  
Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar 2019**

**ABSTRAK**

Gangguan keseimbangan dan jatuh merupakan salah satu masalah pada lansia. Kekuatan otot merupakan komponen utama dari keseimbangan tubuh, penurunan kekuatan otot mengakibatkan penurunan kemampuan mempertahankan keseimbangan tubuh, penurunan keseimbangan tubuh pada orang lansia dapat diperbaiki dengan latihan keseimbangan, salah satunya dengan senam lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap keseimbangan tubuh lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar 2018. Jenis penelitian ini adalah *quasi-eksperiment* dengan pendekatan *one group pretest-posttest without control group design*. Penelitian ini dilakukan bulan November 2018 sampai Desember 2018. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner *Berg Balance Scale (BBS)*. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling* dengan jumlah responden 22 orang. Responden diberikan intervensi senam lansia selama 30 menit sebanyak 2 kali dalam seminggu selama 4 minggu. Analisa data menggunakan uji statistik *Paired t test*. Hasil uji analisa data didapatkan skor keseimbangan tubuh *pre-test* adalah 39,50 dan *pos-test* adalah 42,05 dengan *p-value* 0,000, hal ini menunjukkan bahwa senam lansia dapat meningkatkan skor keseimbangan tubuh lansia. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan agar senam lansia dijadikan salah satu intervensi dalam pelayanan keperawatan di panti terutama dalam menjaga keseimbangan tubuh lansia karena senam lansia bermanfaat bagi lansia guna menjaga kestabilan sistem gerak dan kebugaran jasmani.

Kata kunci : Lansia, senam lansia, keseimbangan tubuh  
Daftar pustaka : 48 (1993-2018)

**FACULTY OF NURSING  
ANDALAS UNIVERSITY  
January, 2019**

**Name : Albert Nofardi  
Registered Number : 1711316056**

***The Influence of Gymnastic Elderly toward Body Balance in Elderly at Panti  
Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar 2018***

**ABSTRACT**

*Impaired balance and fall is one of the problems in the elderly. Muscle strength is a major component of the body's balance, decreased muscle strength lead to a decrease in the ability to maintain body balance, decrease in body balance in older people can be improved with practice balance, one with gymnastics elderly. This research aims to determine the influence of gymnastics elderly toward elderly postural balance at Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar. This research is a quasi-experimental approach with one grup pretest-posttest without control group design. This research was conducted in November 2018 to December 2018. Measuring instrument the postural balance uses the Berg Balance Scale (BBS) check list. The Sampling technique used purposive sampling with 22 respondent. Respondent were given intervention gymnastic elderly for 30 minutes 2 time a week for 3 weeks. Analysis of the data in this research uses Paired t test. The result of data analysis obtained postural balance score was 39,50 for pre-test and 42,05 for post-tes wiht p-value 0,000, this shows that the gymnastic elderly can improve postural balance score in the elderly. Based on these results, it is expected that the elderly gymnastics as one intervention in nursing services in the home, especially in maintaining body balance the elderly because the elderly gymnastics helpful for the elderly for the elderly in order to maintain the stability of the system of movement and physical fitness.*

**Keyword : Elderly, Gymnastic elderly, Body Balance  
Bibliography : 48(1993-2018)**