

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP KESEIMBANGAN TUBUH PADA LANSIA : *LITERATUR REVIEW*

Erfan Efendi^{1*}, Elisa Handayani¹, Natasya Fahrunnisa¹, Lilis Lismayanti¹

¹ Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima : 5 Mei 2023

Direvisi : 4 Juni 2023

Terbit : 23 Agustus 2023

Kata kunci

Senam Lansia;
 Keseimbangan Tubuh;
 Lansia

Kontak Penulis

Phone: (+62) 81946677337

E-mail:

erfanefendi2001@gmail.com

Abstrak

Lansia merupakan fase terakhir dalam proses kehidupan, dimana banyak terjadi kemunduran dan perubahan fisik, psikologis dan sosial yang saling terkait sehingga dapat menimbulkan masalah kesehatan fisik pada lansia. Salah satu permasalahan fisik yang banyak timbul pada tahapan ini adalah gangguan pada keseimbangan tubuh yang mana dapat meningkatkan resiko jatuh. Salah satu upaya untuk mempertahankan keseimbangan tubuh yaitu dengan melakukan senam lansia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap keseimbangan tubuh pada lansia. Desain penelitian yang digunakan adalah literature review. Metode pengumpulan data melalui penelusuran database penelitian keperawatan dan kesehatan seperti Google Scholar, Science Direct, National Library dan PubMed. Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam lansia berpengaruh signifikan dalam mempertahankan keseimbangan tubuh pada lansia. Penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya dan dapat digunakan sebagai upaya mempertahankan keseimbangan lansia.

PENDAHULUAN

Penuaan merupakan tahap alami dalam kehidupan manusia yang tidak dapat dihindari, terutama dialami oleh orang lanjut usia (Nugraha, Wahyudi, and Vitalistyawati 2022). Fenomena ini merupakan hasil dari proses biologis yang terjadi pada tahap akhir daur kehidupan. Selama proses penuaan, terjadi degenerasi yang mengakibatkan penurunan fungsi jaringan, organ, dan tubuh (Ivanali et al. 2021). Salah satu aspek yang terpengaruh adalah kapasitas fisik, termasuk keseimbangan, yang ditandai oleh

penurunan kekuatan otot, perubahan postur, penurunan proprioception, dan penurunan penglihatan. Penurunan kapasitas fisik ini memiliki dampak signifikan pada keseimbangan lansia dan meningkatkan risiko jatuh bagi mereka (Sri Inti 2019).

Kejadian jatuh menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan kematian pada lansia, dan berada di peringkat keenam dalam daftar penyebab kematian (mortalitas) bagi lansia yang berusia 75 tahun ke atas (Fityah and Khairani 2019). Dilaporkan bahwa sekitar 30% dari lansia yang

tinggal di rumah (komunitas) mengalami kejadian jatuh, dengan separuh dari jumlah tersebut mengalami jatuh berulang. Lansia yang tinggal di rumah memiliki tingkat kejadian jatuh sekitar 50%, dan sekitar 10-25% dari mereka memerlukan perawatan di rumah sakit (Widowati, Nugraha, and Adawiyah 2022).

Untuk mengatasi penurunan keseimbangan tubuh dan mencegah risiko jatuh pada orang lanjut usia, banyak program intervensi telah dikembangkan, salah satunya adalah senam lansia.

Senam lansia adalah serangkaian gerakan yang dilakukan secara teratur, melibatkan semua otot dan persendian, serta mudah dilakukan. Senam ini melibatkan gerakan pada hampir semua bagian tubuh, memiliki unsur rekreasi, dan dapat dilakukan baik di ruang terbuka maupun tertutup. Secara fisiologis, gerakan-gerakan dalam senam lansia, terutama pada tungkai, lengan, dan batang tubuh, dapat meningkatkan kontraksi otot yang berdampak pada peningkatan kekuatan otot sebagai efektor dalam mempertahankan keseimbangan tubuh. Latihan fisik ini dapat menjadi alternatif untuk mencegah timbulnya masalah kesehatan dan risiko jatuh akibat gangguan keseimbangan (Manangkot and dkk 2016)

Beberapa studi penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ada

pengaruh senam lansia terhadap keseimbangan tubuh seperti pada penelitian Manangkot & dkk,(2016) mengatakan bahwa terdapat pengaruh senam lansia terhadap keseimbangan tubuh pada lansia di Lingkungan Dajan Bingin Sading dibuktikan dengan setelah pemberian senam lansia mayoritas responden memiliki keseimbangan baik dengan skor 41-56 sebanyak 14 responden (51,9%).

Berdasarkan masalah diatas tujuan dari penelitian literature review ini untuk mengkritisi dan menganalisis jurnal terkait pengaruh senam lansia terhadap keseimbangan tubuh pada lansia

METODE

Desain penelitian yang digunakan berupa studi literatur dengan tujuan untuk mengeksplorasi pengaruh senam lansia terhadap keseimbangan tubuh pada lansia. Metode pengumpulan data dilakukan melalui pencarian menggunakan database penelitian Kesehatan dan keperawatan seperti Google Scholar, Science Direct, Perpustakaan Nasional, dan PubMed. Kata kunci yang digunakan adalah "senam lansia," "keseimbangan tubuh," dan "lansia." Rentang waktu publikasi penelitian dibatasi antara tahun 2013 hingga 2023. Terdapat 8 artikel jurnal yang menjadi subjek dalam studi literatur ini.

HASIL

Table 1

Literature review : Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Lansia

| Peneliti | Judul Penelitian | Intervensi | Hasil | Kesimpulan Penelitian |
|--|--|--|---|---|
| Meril Valentine Manangkot, I Wayan Sukawana, I Made Surata Witarsa | "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Lansia di Lingkungan Dajan Bingin Sading" | Intervensi senam lansia dilakukan 2 kali seminggu selama 4 minggu. Latihan dilakukan di Banjarhall selama 35 menit dengan pendekatan kelompok. | Sebelum pemberian senam lansia mayoritas responden mengalami gangguan keseimbangan ringan dengan skor 21-40 sebanyak 17 orang (63%), namun setelah pemberian senam lansia mayoritas responden memiliki keseimbangan baik dengan skor 41-56 sebanyak 14 responden (51,9%). | Ada pengaruh senam lansia terhadap keseimbangan tubuh pada lansia di Lingkungan Dajan Bingin Sading. |
| Zuhaida Annafisah & Ika Rosdiana | Pengaruh Senam Lansia terhadap Keseimbangan Tubuh yang Diukur Menggunakan Romberg Test pada Lansia Sehat Studi di Desa Plamongansari Kecamatan Pedurungan Semarang | Senam dilakukan oleh lansia setiap pagi sekitar 7 kali seminggu, dengan durasi 30 menit, selama 8-12 minggu. | Hasil penelitian lansia yang melakukan senam memiliki keseimbangan tubuh yang baik, sebanyak 97,56% seimbang dan 2,44% tidak seimbang. Lansia yang tidak melakukan senam memiliki keseimbangan tubuh yang lebih buruk, | Terdapat pengaruh senam lansia terhadap keseimbangan tubuh lansia di Desa Plamongansari Kecamatan Pedurungan Semarang |

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| | | | sebanyak 46,34% seimbang dan 53,66% tidak seimbang | |
| Setyoadi, Yulian Wiji Utami & Sheylla Septina M 2013 | Senam Dapat Meningkatkan Keseimbangan Tubuh Lansia di Yayasan Gerontologi Kecamatan Wajak Kabupaten Malang | Melakukan intervensi yaitu senam lansia 1 minggu 2 kali secara rutin | Keseimbangan tubuh rata-rata 43,92, standar deviasi 10,037, nilai terendah 20 dan nilai tertinggi 56. | Dari hasil penelitian senam lansia dapat meningkatkan keseimbangan tubuh lansia di yayasan gerontologi |
| Riyeni Dwita Andria, Agung Riyadi & Sariman Pardosi 2018 | Peningkatan Keseimbangan Tubuh Lansia Melalui Senam di Sebuah Balai Pelayanan dan Penyantunan Lansia | Kegiatan intervensi berupa senam untuk lansia akan dilakukan seminggu dua kali selama 4 minggu berturut-turut. | Rata-rata tingkat keseimbangan tubuh lansia sebelum diberikan intervensi senam lansia adalah 39,35 dan hasil rata-rata tingkat keseimbangan tubuh lansia setelah diberikan intervensi senam lansia adalah 40,69. | Terdapat Perbedaan yang signifikan antara tingkat keseimbangan tubuh lansia sebelum dan sesudah diberikan senam |
| Sheylla Septina M 2015 | Perbedaan Tingkat Keseimbangan Tubuh Antara Lansia Yang Mengikuti Senam Dengan Lansia yang Tidak Mengikuti Senam di Yayasan Gerontologi Kecamatan Wajak Kabupaten | Latihan senam kebugaran terdiri dari 8 gerakan yang diawali dengan pemanasan terlebih dahulu, latihan inti, dan diakhiri dengan pendinginan. Senam ini dilakukan setiap 1 minggu 2 kali | Hasil yang diperoleh setelah dilakukan latihan keseimbangan tubuh berada pada kategori risiko jatuh rendah, 2 responden termasuk kategori risiko jatuh sedang, dan tidak ada lansia yang termasuk kategori risiko | Terdapat perbedaan keseimbangan tubuh yang signifikan pada lansia kelompok senam dengan lansia kelompok tidak senam. |

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| | Malang | | jatuh tinggi | |
| Komang Tri Adi Suparwati, I.A. Pascha Paramurthi & I Made Dhita Prianthara 2017 | Senam Aerobic Low Impack Dapat Meningkatkan Keseimbangan Dinamis Pada Lansia di Siwa Plaza Kota Denpasar | Melakukan senam 3 kali seminggu dengan durasi 60 menit. Dilakukan selama 1 bulan | Hasil dari penelitian ini dapat meningkatkan keseimbangan dinamis sebesar 6,5% pada lansia di Siwa Plaza Kota Denpasar. | Dari hasil penelitian senam dapat meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia |
| Eka Nurhayati, Arwani & Purnomo 2013 | Perbedaan Keseimbangan Tubuh Lansia Berdasarkan Keikutsertaan Senam Lansia di Panti Werda Pelkris Pengayoman dan Elim Semarang | Intervensi yang diberikan melakukan senam lansia | Hasil dari diberikannya senam lansia yaitu rata-rata keseimbangan tubuh dari 30 responden yang rutin berolahraga untuk lansia mendapat nilai 44,43. Skor ini masuk dalam kategori risiko jatuh rendah. | Ada perbedaan yang signifikan mengenai keseimbangan tubuh lansia di Panti Werda Pelkris Pengayoman dan Elim Semarang |
| Ni Putu Septiarini Yuana Putri, Putu Ayu Sita Saraswati & Ida Ayu Dewi Wiryanthini 2019 | Perbedaan Tingkat Keseimbangan Tubuh Antara Lansia Yang Mengikuti Senam Dengan Yang Tidak Mengikuti Senam Lansia di Kecamatan Dawan | Intervensi yang diberikan melakukan senam lansia | Kelompok lansia yang melakukan senam cenderung memiliki resiko jatuh rendah yaitu sebanyak 12 orang lansia (54,5%). Pada kelompok lansia yang tidak melakukan senam cenderung memiliki resiko jatuh tinggi yaitu sebanyak 12 orang lansia (54,5%). | Terdapat perbedaan tingkat keseimbangan tubuh yang bermakna pada lansia yang ikut dan tidak ikut serta dalam kegiatan senam di Kecamatan Dawan. |

PEMBAHASAN

Lansia merupakan fase terakhir dalam proses kehidupan, dimana banyak terjadi kemunduran dan perubahan fisik, psikologis dan sosial yang saling terkait sehingga dapat menimbulkan masalah kesehatan fisik dan mental pada lansia. (Santoso 2019)

Masalah fisik yang umumnya terjadi pada lansia adalah permasalahan sistem musculoskeletal sehingga mempengaruhi keseimbangan pada lansia dan meningkatkan resiko jatuh (Fatmawati and Imron 2017).

Untuk mempertahankan kekuatan otot tetap optimal dapat dilakukan melalui berolahraga secara teratur dan variasikan gerakannya dengan latihan kekuatan dan mobilitas sebagai senam lansia. Gerakan-gerakan senam lansia akan memicu kontraksi otot, sehingga sintesis protein kontraktil otot berlangsung lebih cepat dari penghancurannya. Pertumbuhan ini dibarengi dengan peningkatan bagian dari metabolisme otot yaitu ATP yang berdampak pada peningkatan kekuatan otot. Kekuatan otot yang optimal membantu lansia menjaga keseimbangan mereka menggunakan strategi posisi tubuh (Manangkot and dkk 2016)

Penatalaksanaan senam lansia menurut Andria, Riyadi, Pardosi (2020) dan Septina (2015) mengungkapkan bahwa latihan senam kebugaran terdiri dari 8 gerakan yang diawali dengan pemanasan terlebih dahulu, latihan inti, dan diakhiri dengan pendinginan. Senam ini dilakukan setiap 1 minggu 2 kali. Hal ini didukung dalam penelitian yang dilakukan oleh Nurhayati, Arwani, and Purnomo (2013) didapatkan bahwa hasil dari diberikannya senam lansia yaitu rata-rata keseimbangan tubuh

dari 30 responden yang rutin berolahraga untuk lansia mendapat nilai 44,43. Skor ini masuk dalam kategori risiko jatuh rendah.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Manangkot and dkk (2016) dan Suparwati, Paramurthi, and Prianthara (2017) didapatkan adanya pengaruh senam lansia terhadap peningkatan keseimbangan tubuh pada lansia dimana sebelum dilakukan pemberian senam lansia mayoritas responden mengalami gangguan keseimbangan ringan dengan skor 21-40 sebanyak 17 orang (63%), sesudah pemberian senam lansia mayoritas responden memiliki keseimbangan baik dengan skor 41-56 sebanyak 14 responden (51,9%). Hasil ini sejalan dengan penelitian Setyoadi, Yulian Wiji Utami (2013) didapatkan bahwa senam hipertensi berpengaruh terhadap peningkatan keseimbangan tubuh pada lansia.

Hasil penelitian oleh Annafisah and Rosdiana (2013) mengatakan bahwa lansia yang melakukan senam memiliki keseimbangan tubuh yang baik. Hal ini didukung oleh pernyataan Suparwati et al. (2017) pada lansia yang rutin melaksanakan senam dapat meningkatkan jumlah sel otot yang mengandung myoglobin dan mitokondria. Meningkatnya sel ini dapat mempengaruhi efektor yang membantu mempertahankan keseimbangan tubuh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dari ke-8 artikel mengenai senam lansia terhadap keseimbangan tubuh pada lansia maka dapat disimpulkan bahwa senam lansia memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keseimbangan tubuh pada lansia. Senam lansia dianjurkan sebagai kegiatan rutin yang dapat dilaksanakan

secara mandiri untuk meningkatkan keseimbangan tubuh pada lansia.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada seluruh dosen yang sudah memberikan bimbingan kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan penelitian ini, tidak lupa kepada keluarga, saudara, rekan-rekan dan tim yang membantu dan memberikan support sehingga peneliti bisa menyelesaikan penelitian ini.

REFERENSI

- Andria, Riyeni Dwita, Agung Riyadi, And Sariman Pardosi. 2020. "Peningkatan Keseimbangan Tubuh Lansia Melalui Senam Di Sebuah Balai Pelayanan Dan Penyantunan Lansia." *Jurnal Keperawatan Raflesia* 2(2):61-70. Doi: 10.33088/Jkr.V2i2.424.
- Annafisah, Zuhaida, And Ika Rosdiana. 2012. "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh Yang Diukur Menggunakan Romberg Test Pada Lansia Sehat Studi Di Desa Plamongansari Kecamatan Pedurungan Semarang." *Sains Medika* 4(2):142-46.
- Fatmawati, Veni, And M. Ali Imron. 2017. "Perilaku Koping Pada Lansia Yang Mengalami Penurunan Gerak Dan Fungsi." *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah* 9(1):26-38.
- Fityah, Rasyiqah, And Khairani. 2019. "Fungsi Kognitif Dengan Tingkat Resiko Jatuh Lansia Di Banda Aceh." *Idea Nursing Journal* 10(2):40-46.
- Ivanali, Kesit, Trisia Lusiana Amir, Muthiah Munawwarah, And Aninda Delsi Pertiwi. 2021. "Hubungan Antara Aktivitas Fisik Pada Lanjut Usia Dengan Tingkat Keseimbangan." *Jurnal Ilmiah Fisioterapi* 21(1):51-57.
- Manangkot, Meril Valentine, And Dkk. 2016. "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Lansia Di Lingkungan Dajan Bingin Sading 1 Meril Valentine Manangkot, I Wayan Sukawana, 3 I Made Surata Witarsa." *Jurnal Keperawatan* (April):24-27.
- Nugraha, Putu Aditya, Antonius Tri Wahyudi, And Luh Putu Ayu Vitalistyawati. 2022. "Pemberian Balance Training Dapat Meningkatkan Keseimbangan Dinamis Lanisa Di Banjar Peneng, Desa Mekarsari, Tabanan." *Journal Of Innovation Research And Knowledge* 2(5):2375-84.
- Nurhayati, Eka, Arwani, And Purnomo. 2013. "Perbedaan Keseimbangan Tubuh Lansia Berdasarkan Keikutsertaan Senam Lansia Di Panti Werda Pelkris Pengayoman Dan Elim Semarang." *STIKES Telogorejo Semarang* 1-7.
- Santoso, May Dwi Yuri. 2019. "Dukungan Sosial Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia: Review Article." *Jurnal Kesehatan Mesencephalon* 5(1):33-41. Doi: 10.36053/Mesencephalon.V5i1.104 .
- Septina, Sheylla. 2015. "Perbedaan Tingkat Keseimbangan Tubuh Antara Lansia Yang Mengikuti Senam Lansia Dengan Lansia Yang Tidak Mengikuti Senam Di Yayasan Gerontologi Kecamatan Wajak Kabupaten Malang." *Jurnal Wiyata* 2(1):67-72.
- Setyoadi, Yulian Wiji Utami, Sheylla Septina M. 2013. "Senam Dapat Meningkatkan Keseimbangan Tubuh Lansia Di Yayasan Gerontologi Kecamatan Wajak Kabupaten Malang Di Yayasan

- Gerontologi Kecamatan Wajak Kabupaten Malang." *Jurnal Ilmu Keperawatan (Mi)*:5-24.
- Sri Inti, Nikmatul Firdaus. 2019. "Pengaruh Pemberian Jus Buah Belimbing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Ngadiluwih Kabupaten Kediri." *Java Health Jurnal* 5(1):1-5.
- Suparwati, Komang Tri Adi, I. A. Pascha Paramurthi, And I. Made Dhita Prianthara. 2017. "Senam Aerobic Low Impact Dapat Meningkatkan Keseimbangan Dinamis Pada Lansia Di Siwa Plaza Kota Denpasar." *Bali Health Journal* 1(1):1-9.
- Widowati, Daruning Tyas, Susiana Nugraha, And Asyifa Robiatul Adawiyah. 2022. "Hubungan Faktor Risiko Lingkungan Rumah Dengan Kejadian Jatuh Pada Lansia Di Kota Bandung Tahun 2022." *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)* 6(2):168-76. Doi: 10.52643/Jukmas.V6i2.2472.