

## **HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK PADA LANJUT USIA DENGAN TINGKAT KESEIMBANGAN**

Kesit Ivanali<sup>1</sup>, Trisia Lusiana Amir<sup>1</sup>, Muthiah Munawwarah<sup>1</sup>, Aninda Delsi Pertiwi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Prodi Profesi Fisioterapis Universitas Esa Unggul,

<sup>2</sup>Prodi S1 Fisioterapi Universitas Esa Unggul Jakarta

Jln. Arjuna Utara Tol Tomang Kebon Jeruk, Jakarta 11510

[kesit@esaunggul.ac.id](mailto:kesit@esaunggul.ac.id)

### **Abstract**

*Objective: This study aimed to know the relationship between low physical activity and balance in the elderly. Methods: This type of research is a descriptive correlative study between the low physical activity of the elderly and the balance of the elderly consisting of 37 elderlies in the work area of Puskesmas Pondok Tinggi based on purposive sampling technique. Examination of low physical activity using the Physical Activity Scale for the Elderly (PASE) questionnaire shows that the mean  $\pm$  SD value of low physical activity is  $55.37 \pm 18.99$  and measurement of balance using the Time Up and Go Test (TUGT) obtained a mean  $\pm$  SD balance of  $18.14 \pm 5.67$ . Results: The Spearman-Rank Correlation Coefficient test obtained p value  $<0.001$  where  $p < \text{value } \alpha (0.005)$  with a value of  $r = -0.535$ , which means that there is a significant relationship between low physical activity and changes in the balance of the elderly with negative correlation, which means that it is getting lower. physical activity, the balance of the elderly is getting worse. Conclusion: There was a significant relationship between low physical activity and balance in the elderly.*

**Keywords:** elderly, low physical activity, balance, physical activity of the elderly (PASE), timed up and go test (TUGT)

### **Abstrak**

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik rendah dengan keseimbangan pada populasi usia lanjut. Metode: Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelatif antara aktivitas fisik rendah lansia dengan keseimbangan lansia yang terdiri dari 37 lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Pondok Tinggi berdasarkan teknik purposive sampling. Pemeriksaan aktivitas fisik rendah menggunakan kuisioner Physical Activity Scale for the Elderly (PASE) menunjukkan nilai mean $\pm$ SD aktivitas fisik rendah sebesar  $55,37\pm 18,99$  dan pengukuran keseimbangan menggunakan instrument ukur Time Up and Go Test (TUGT) didapatkan nilai mean $\pm$ SD keseimbangan sebesar  $18,14\pm 5,67$ . Hasil : Uji Spearman-Rank Correlation Coefficient di peroleh nilai  $p < 0,001$  dimana  $p < \text{nilai } \alpha (0,005)$  dengan nilai  $r = -0,535$  yang artinya didapatkan hasil hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik rendah dengan perubahan keseimbangan lansia dengan arah korelasi negatif yang berarti semakin rendah aktivitas fisik maka keseimbangan lansia semakin buruk. Kesimpulan: Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik rendah dengan keseimbangan lansia.

**Kata kunci:** lansia, aktivitas fisik rendah, keseimbangan, physical activity of the elderly (PASE), timed up and go test (TUGT)

## **PENDAHULUAN**

Seorang individu yang telah melewati tiga tahap daur kehidupan, yaitu anak, dewasa, dan tua, akan mengalami proses fisiologi yang dikenal dengan istilah menua. Proses menua atau degeneratif dapat terjadi secara fisiologis (normal) dan patologis (saat ada gangguan). Perubahan fisiologis dalam proses penuaan

seperti penampilan fisik, seperti rambut memutih, muncul kerutan wajah, dan penurunan fungsi panca indera, serta daya tahan tubuh mengalami penurunan. Proses menua ditandai hilangnya kemampuan jaringan secara progresif dalam melakukan aktivitas

harian untuk pemenuhan kebutuhan hidup (Priyoto, 2014).

Populasi lanjut usia terjadi proses degeneratif sehingga lansia mengalami gangguan fungsi jaringan, organ dan sistem-sistem tubuh dimana sistem muskuloskeletal, sistem saraf, sistem sensomotor, sistem jantung pembuluh darah dan sistem respirasi secara fisiologis akan mengalami penurunan. Pada sistem muskuloskeletal terjadi penurunan fleksibilitas, kekuatan otot dan sendi, penurunan fungsi kartilago, berkurangnya kepadatan tulang yang menurunkan kemampuan aktivitas fisik lansia (Pudjiastuti dan Budi, 2005 dalam Purnama, 2019).

Sebagian besar populasi lanjut usia hanya beraktivitas rendah dalam aktivitas hariannya. Semakin tinggi usia akan membuat aktivitas fisik semakin menurun atau bahkan memburuk. Penurunan aktivitas pada usia lanjut seringkali dikaitkan dengan faktor risiko jatuh. Apabila kemampuan lansia menjaga keseimbangan menurun, maka akan timbul masalah lain atau masalah baru pada kualitas hidup lansia. Sebagai contoh seperti rasa percaya diri dalam beraktivitas berkurang karena muncul rasa takut akan jatuh, patah tulang, cedera kepala serta kecelakaan lainnya karena faktor resiko jatuh yang meningkat. Jatuh menjadi dampak langsung dari gangguan keseimbangan tersebut tentunya dapat diminimalisir dengan menganalisis faktor risiko gangguan keseimbangan. Selain usia, Faktor lain terkait aktivitas fisik, gangguan psikologis, konsumsi obat-obatan tertentu dan penyakit jantung-pembuluh darah (Syah, 2017).

Dari uraian di atas, penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisa hubungan antara rendahnya aktivitas fisik dengan keseimbangan lansia.

## **METODE**

Jenis penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif, untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik rendah dengan keseimbangan pada lansia. Populasi pada penelitian ini adalah pada laki-laki dan perempuan berusia diatas 60 tahun keatas. Sampel data penelitian berjumlah 37 orang yang masuk persyaratan untuk penelitian. Kriteria inklusi sampel antara lain lansia yang berumur >60 tahun, lansia dengan

skor PASE 0-140, bersedia menjadi sampel mengisi lembar kuisioner dan persetujuan penelitian dari awal sampai akhir dengan kooperatif, dan lansia yang bisa diajak berkomunikasi. Kriteria eksklusi antara lain responden *bed-rest* total, memiliki gangguan berkomunikasi, menggunakan alat bantu jalan, mengalami penurunan kesadaran dan mengalami tuna netra atau tuna rungu.

Variabel dependen penelitian ini adalah aktivitas fisik rendah. *Physical Activity for the Elderly* (PASE) merupakan instrumen berupa kuisioner penilaian aktivitas fisik untuk individu yang berumur diatas 60 tahun. PASE menilai aktivitas fisik yang dilakukan lansia selama 7 hari terakhir yang terdiri dari tiga macam aktivitas, yaitu *leisure time activity* (aktivitas, waktu luang) yang terdiri dari 6 pertanyaan, *household activity* yang terdiri dari 3 pertanyaan, dan *work related activity* yang terdiri dari 1 pertanyaan. Variabel independen penelitian ini adalah keseimbangan. *Timed Up Go Test* (TUGT) merupakan salah satu metode protokol untuk pemeriksaan fungsi mobilitas mencakup kemampuan berpindah dari tempat satu ke tempat lain, berjalan dan mengubah arah sebagai indikator kualitas koordinasi, mempersepsikan suatu ruang, jarak, kecepatan dan keseimbangan.

Tahap pengolahan data yang dilakukan adalah memeriksa kelengkapan data, memasukkan data ke dalam program SPSS versi 21.0 *for Windows*. Uji *Shapiro Wilk* digunakan untuk analisis data. Selanjutnya dilakukan uji korelasi *Spearman-rank correlation coefficient* untuk menganalisis adanya hubungan antara aktivitas fisik rendah dengan keseimbangan pada populasi lanjut usia.

## **HASIL**

Adapun data yang diambil dari puskesmas Pondok Tinggi kota Sungai Penuh, Jambi yang dijadikan sampel penelitian disajikan dalam tabel 1.

Tabel 1  
Distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	%
Laki-laki	15	41%
Perempuan	22	59%
Total	37	100%

Sumber: Data Pribadi

Pada tabel 1 distribusi data berdasarkan jenis kelamin di atas menunjukkan bahwa sampel pada penelitian ini terdiri dari 15 sampel berjenis kelamin laki-laki dengan persentase 41% dan 22 orang berjenis kelamin perempuan dengan persentase 59%.

Tabel 2  
Distribusi sampel sebaran usia

Usia	Frekuensi	%
60-65	15	41%
66-70	10	27%
71-75	6	16%
76-80	3	8%
>80	3	8%
Total	37	100%

Sumber: Data Pribadi

Pada tabel 2 distribusi data berdasarkan usia di atas menunjukkan bahwa sampel pada penelitian ini memiliki usia terendah 60-65 dengan persentase 41% tahun dan usia tertinggi >80 dengan persentase 8% tahun.

Tabel 3  
Distribusi data tingkat pendidikan

Riwayat Pendidikan	Frekuensi	%
Tidak sekolah	3	8%
SD	11	30%
SMP	11	30%
SMA	10	27%
Perguruan Tinggi	2	5%
Total	37	100%

Sumber: Data Pribadi

Pada tabel 3 distribusi data berdasarkan tingkat pendidikan di atas menunjukkan bahwa sampel pada penelitian ini terdiri dari 3 orang tidak sekolah dengan persentase 8%, 11 orang lulusan SD dengan persentase 30%, 11 orang lulusan SMP dengan persentase 30%, 10 orang lulusan SMA dengan persentase 27%, dan 2 orang lulusan perguruan tinggi dengan persentase 5%.

Tabel 4  
Distribusi data berdasarkan riwayat pekerjaan

Riwayat Pekerjaan	Frekuensi	%
Tidak Bekerja/IRT	15	14%
Petani	7	19%
Wiraswasta/Pedagang	7	16%
Buruh	6	16%
PNS	2	5%
Total	37	100%

Sumber: Data Pribadi

Pada tabel 4 distribusi data berdasarkan riwayat pekerjaan di atas menunjukkan bahwa sampel pada penelitian ini terdiri dari lansia yang tidak bekerja/IRT sebanyak 15 orang dengan persentase 14%, petani sebanyak 7 orang dengan persentase 19%, wiraswasta/pedagang sebanyak 7 orang dengan persentase 16%, buruh berjumlah 6 orang dengan nilai persentase 16%, dan PNS berjumlah 2 orang dengan nilai persentase 5%.

Tabel 5  
Distribusi data berdasarkan riwayat jatuh dalam setahun terakhir

Riwayat Jatuh	Frekuensi	%
Tidak Pernah Jatuh	24	65%
Pernah Jatuh 1x	11	30%
Pernah Jatuh 2x	2	5%
Total	37	100%

Sumber: Data Pribadi

Pada tabel 5 distribusi data berdasarkan riwayat jatuh di atas menunjukkan bahwa sampel pada penelitian ini terdiri dari lansia yang belum ada riwayat pernah jatuh sebanyak

24 orang dengan persentase 65%, lansia yang pernah jatuh 1x jatuh sebanyak 11 orang dengan persentase 30%, dan lansia yang pernah 2x jatuh sebanyak 2 orang dengan persentase 5%.

Tabel 6

Data sampel berdasarkan nilai aktivitas fisik rendah dan skor keseimbangan

Sampel	Aktivitas fisik rendah	Keseimbangan
1	32	16.00
2	33	26.00
3	37	27.00
4	51	17.25
5	75	12.00
6	73	12.25
7	73	10.75
8	75	16.00
9	17	30.25
10	73	28.00
11	59	17.00
12	43	27.00
13	51	23.00
14	72	13.50
15	51	23.25
16	72	10.75
17	75	12.00
18	73	12.75
19	83	14.00
20	83	12.00
21	37	17.00
22	59	17.25
23	32	17.00
24	59	20.50
25	39	13.00
26	75	23.00
27	32	18.00
28	72	16.50
29	51	23.00
30	37	17.00
31	73	16.00
32	75	16.25
33	37	16.00
34	43	17.00
35	17	32.00
36	51	13.75
37	59	17.25

Sumber: Data Pribadi

Tabel 7  
Hasil uji normalitas data

Variabel	Uji <i>Shapiro-Wilk</i>	
	<i>p-value</i>	Keterangan
Aktivitas Fisik Rendah (PASE)	0,007	Tidak Normal
Keseimbangan (TUGT)	0,003	Tidak Normal

Sumber: data pribadi

Hasil dari uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk* pada tabel 7 didapatkan hasil olah data dari variabel bebas yaitu pada aktivitas fisik rendah dengan nilai  $p = 0,007$  yang berarti  $p < 0,05$  dapat dikatakan bahwa distribusi data adalah tidak normal. Sedangkan, pada variabel terikat yaitu keseimbangan didapatkan nilai  $p = 0,003$  yang berarti  $p < 0,05$  dapat dikatakan bahwa data terdistribusi tidak normal. Dari hasil yang didapatkan pada uji normalitas, maka didapatkan kesimpulan bahwa uji hipotesis dalam penelitian ini merupakan uji non parametrik menggunakan uji *Spearman-rank correlation coefficient*.

Tabel 8

Hasil Uji *Spearman-Rank Correlation Coefficient*

Keseimbangan		
Aktivitas Fisik Rendah	<i>r</i>	-0,535
	<i>N</i>	37

Sumber: data pribadi

Dari tabel 8 di atas dapat dilihat bahwa berdasarkan hasil uji *Spearman-rank correlation coefficient* diperoleh nilai  $p = 0,001$  dimana  $p < \alpha (0,05)$  menunjukkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga disimpulkan ada hubungan antara aktivitas fisik rendah dengan keseimbangan pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Pondok Tinggi. Serta nilai  $r = -0,535$ , sehingga diinterpretasikan terdapat hubungan antara aktivitas fisik rendah dengan keseimbangan pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Pondok Tinggi dengan arah korelasi negatif yang menunjukkan bahwa semakin rendah aktivitas fisik (ditandai dengan skor PASE yang rendah) maka keseimbangan lansia semakin buruk (ditandai dengan meningkatnya skor TUGT). Jadi terlihat hubungan yang

berbanding terbalik. Semakin rendah skor PASE maka semakin tinggi skor TUGT sehingga makin rendah aktivitas fisik lansia maka semakin buruk keseimbangan dan risiko jatuh tinggi. Nilai  $r$  ini juga menginterpretasikan bahwa kekuatan korelasi variabel pada penelitian ini memiliki hubungan sedang.

## **PEMBAHASAN**

### **Aktivitas Fisik Rendah pada Lansia**

Penurunan sistem muskuloskeletal pada populasi lanjut usia menyebabkan penurunan fleksibilitas, kekuatan otot dan sendi, penurunan fungsi kartilago, serta kepadatan tulang yang mengakibatkan kemampuan fisik akan semakin menurun sehingga lansia dapat mengakibatkan timbulnya penurunan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Rendahnya aktivitas fisik menyebabkan kualitas fisik lansia menjadi menurun sehingga menimbulkan kejadian penyakit kronis yang menjadi salah satu penyebab terganggunya kesehatan lansia.

Menurut penelitian Ikhsan, Nori Wirahmi, Samwilson Slamet (2020) di Kota Bengkulu dengan jumlah sampel 75 lansia, menunjukkan bahwa lansia yang memiliki aktivitas rendah sebanyak 31 (41,3%). Penelitian yang dilakukan oleh Ibrahim, dkk (2018), tentang aktivitas harian lansia di Puskesmas Darul Imarah Aceh Besar pada tahun 2018 menunjukkan rendahnya aktivitas harian lansia masuk dalam kategori rendah dimana didapatkan total skor aktivitas sehari-hari 5 (36,8%) dan 6 (34,7%). Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar lansia hanya melakukan aktivitas fisik rendah dalam kehidupan sehari-harinya.

### **Keseimbangan Pada lansia**

Penurunan kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan yang diakibatkan oleh perubahan pada sistem sensomotor dan sistem saraf pusat. Keseimbangan adalah kemampuan tubuh mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu baik dalam keadaan diam ataupun beraktivitas. Apabila keseimbangan tubuh lansia sulit dikontrol akibat dari penurunan fungsi dan degeneratif, hal tersebut akan menimbulkan masalah kehidupan lansia. Penurunan aktivitas biasanya muncul karena rasa takut jatuh, cedera

hingga patah tulang, cedera kepala serta kecelakaan lainnya akibat kecenderungan jatuh. Sejalan dengan penelitian oleh Irhas Syah yang menyampaikan bahwa perubahan fisik lansia akibat dari penurunan sistem muskuloskeletal. Penurunan densitas tulang dan semakin rapuh sehingga dapat memengaruhi kekuatan dan stabilitas tulang, hiperkifosis, gangguan pola berjalan, tendon mengerut dan mengalami skeleosis, atrofi serabut otot membuat gerakan menjadi lamban (bradykinesia), otot kram, dan menjadi tremor, aliran darah ke otot berkurang sejalan dengan proses menua. Pada perubahan sistem neurologis di otak berpengaruh terhadap keseimbangan tubuh pada komponen saraf motorik yaitu pada sistem refleks motorik. Lansia mengalami gangguan sensasi dan proprioseptif serta pengelolaan informasi yang mengatur pergerakan tubuh dan posisi. Perubahan degeneratif neuromuskuler yang mengakibatkan kelambanan bergerak (bradykinesia), langkah kaki pendek, kekuatan otot menurun terutama ekstremitas bawah. Kaki tidak dapat menapak dengan baik dan cenderung mudah goyah, selain itu lansia menjadi lambat dalamantisipasi bila mendadak terpeleset dan tersandung sehingga menyebabkan lansia dengan gangguan keseimbangan dan akhirnya risiko jatuh meningkat.

Kekuatan otot merupakan salah satu komponen kinerja otot yang umumnya diperlukan dalam berbagai aktivitas harian. Kekuatan otot merupakan kemampuan dari berbagai kelompok otot yang menghasilkan tegangan dan tenaga selama usaha maksimal baik secara dinamis maupun statis. Kekuatan otot dihasilkan oleh kontraksi otot yang maksimal dimana jika kinerja otot baik maka keseimbangan dan aktivitas sehari-hari dapat berjalan dengan baik. Otot yang kuat dipengaruhi oleh beberapa hal seperti usia, motivasi, kognisi, lingkungan, kelelahan, kebiasaan, dan aktivitas fisik yang cukup.

### **Hubungan Antara Aktivitas Fisik Rendah dengan Keseimbangan pada Lansia**

Berdasarkan hasil penelitian dengan uji korelasi *Spearman-rank correlation coefficient* dengan nilai aktivitas fisik rendah dengan

keseimbangan sebesar  $p = 0,001$  dimana  $p <$  nilai  $\alpha (0,05)$  menunjukkan bahwa  $H_0$  di tolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik rendah dengan keseimbangan pada lansia. Serta nilai  $r = -0,53$ , yang berarti terdapat hubungan antara aktivitas fisik rendah dengan keseimbangan pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Pondok Tinggi dengan arah korelasi negatif yang menunjukkan bahwa semakin rendah aktivitas fisik (ditandai dengan skor PASE yang rendah) maka keseimbangan lansia semakin buruk (ditandai dengan meningkatnya skor TUGT). Jadi terlihat hubungan yang berbanding terbalik. Semakin rendah skor PASE maka semakin tinggi skor TUGT sehingga makin rendah aktivitas fisik lansia maka semakin buruk keseimbangan dan risiko jatuh tinggi. Nilai  $r$  ini juga menginterpretasikan bahwa kekuatan korelasi variabel pada penelitian ini memiliki hubungan sedang.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Pondok Tinggi bahwa aktivitas fisik rendah berhubungan dengan keseimbangan ditambah dengan karakteristik yang meningkatkan faktor resiko. Diantara karakteristik yang mempengaruhi aktivitas fisik rendah terhadap keseimbangan adalah usia, jenis kelamin, riwayat pekerjaan, riwayat pendidikan, dan riwayat jatuh. Prevalensi aktivitas fisik yang dilakukan lansia semakin mengalami penurunan sementara ketidakaktifan dilaporkan mengalami peningkatan. Aktivitas fisik lansia secara signifikan lebih rendah pada kelompok usia yang lebih tinggi daripada kelompok yang lebih muda. Waktu yang dihabiskan untuk melakukan aktivitas fisik rendah seperti berjalan, transportasi, rekreasi menunjukkan penurunan. Memasuki usia lanjut (*elderly*) yaitu 60-74 tahun terjadi penurunan terkait penurunan massa otot sehingga lansia mengalami penurunan tingkat keseimbangan yang menyebabkan risiko jatuh tinggi. Jenis kelamin juga merupakan faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik rendah yaitu perempuan lebih banyak melakukan aktivitas fisik rendah. Berbeda dengan laki-laki yang selalu melakukan aktivitas fisik dengan intensitas tinggi (Wu dan Porrel, 2000). Dalam penelitian ini ditemukan 3 responden yang memiliki usia  $>80$  tahun dengan riwayat pekerjaan petani memiliki

tingkat keseimbangan yang berbeda. 2 diantaranya berjenis kelamin perempuan dan memiliki risiko jatuh tinggi sedangkan 1 diantaranya berjenis kelamin laki-laki dan memiliki risiko jatuh ringan.

Penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi bahwa riwayat pekerjaan merupakan salah satu faktor yang dapat dikaitkan dengan aktivitas fisik rendah dan keseimbangan. Riwayat pekerjaan yang ditanyakan kepada responden pada penelitian ini berupa pekerjaan terdahulu. Hasil empiris mengenai hubungan antara karakteristik pekerjaan dan tingkat aktivitas fisik dan keseimbangan berbeda antara pekerja *white-collar* dan *blue collar*. Pada *white-collar*, mereka lebih cenderung melakukan aktivitas fisik rendah rendah secara teratur karena lingkungan pekerjaan dan jam kerja yang lebih sedikit yang menuntut hal tersebut. Aktivitas fisik rendah dipandang cukup untuk mempertahankan kemampuan fisik yang diperlukan untuk pekerjaan. Di sisi lain, pekerja *blue-collar* lebih cenderung melakukan aktivitas fisik berat. Berbeda dengan *blue-collar*, penelitian menunjukkan bahwa pekerja *blue-collar* umumnya sangat mendukung teori generalisasi dimana menuntut aktivitas fisik yang lebih besar sehingga memungkinkan mereka untuk merasakan manfaat kesehatan yang lebih besar dari aktivitas waktu luang yang penuh semangat daripada rekan-rekan mereka yang memiliki pekerjaan yang tidak menuntut aktivitas yang lebih. Pekerja *blue-collar* menganggap aktivitas fisik intensitas tinggi sebagai cara untuk meningkatkan atau mempertahankan kekuatan fisik dan kelenturannya untuk mempertahankan kemampuan pekerjaannya. Maka dengan begitulah, pekerja *blue-collar* memiliki risiko jatuh yang rendah (Wu dan Porrel, 2000).

Selain itu, riwayat pendidikan menunjukkan bahwa tingkat pendidikan dan status ekonomi yang lebih tinggi memiliki efek positif terhadap status kesehatan berkaitan dengan aktivitas fisik rendah dan keseimbangan dibanding dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah. Individu yang memiliki Pendidikan yang lebih tinggi cenderung menjaga kesehatannya dan melakukan aktivitas fisik secara rutin (Dipietro, 2001).

Adapun karakteristik lain yang mempengaruhi aktivitas fisik rendah dan keseimbangan lansia adalah riwayat jatuh. Menurunnya kemampuan fisik pada lansia dapat mengakibatkan lansia rawan jatuh karena gagal mendeteksi pergerakan tubuh dan mempertahankan pusat gravitasi tubuh pada waktu yang tepat untuk menghindari hilangnya keseimbangan. Hal ini sesuai dengan penelitian Probosuseno (2008) dimana didapatkan hubungan bermakna antara rerata hasil pemeriksaan keseimbangan tubuh dengan riwayat jatuh pada lansia menggunakan TUGT dengan 63 sampel lansia. Sebanyak 30 sampel dengan riwayat jatuh dalam satu tahun terakhir dan memiliki rata-rata usia 71 tahun.

Priyoto (2014). *Teori Sikap Dan Perilaku Dalam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Pudjiasti, Utomo B. (2005). *Fisioterapi pada Lansia*. Jakarta: EGC.

Syah I, Purnawati S, Sugijanto (2017). Efek Pelatihan Senam Lansia Dan Latihan Jalan Tandem Sosial Tresna Kasih Sayang Ibu Batusangkar Sumatra. *Sport Fit J*, 5(1):8-16.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil statistika disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik rendah dengan keseimbangan lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Pondok Tinggi.

Diharapkan rekan-rekan fisioterapis untuk dapat mengembangkan penelitian lanjutan dengan berfokus pada faktor-faktor lain yang mempengaruhi aktivitas fisik rendah terhadap keseimbangan lansia.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Ibrahim FA, Nurhasanah, Juanita (2018). Hubungan Keseimbangan Dengan Aktivitas Sehari-Hari Pada Lansia Di Puskesmas Aceh Besar. *Idea Nursing Journal*, 2018;IX(2).

Ikhsan I, Wirahmi N, Slamet S (2020). Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Risiko Jatuh Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu. *J Nurs Public Heal*. 2020;8(1):48-53. doi:10.37676/jnph.v8i1.1006

Munawwarah, M, Nindya, P (2015). Pemberian Latihan Pada Lansia Dapat Meningkatkan Keseimbangan Dan Mengurangi Risiko Jatuh Lansia. *Jurnal Fisioterapi*. 15(1).