

ABSTRAK

Melly Mariyati NIM: E2013032 Program Studi DIV Fisioterapi	Dosen Pembimbing 1. Rini Widarti, SSt. FT., M. Or 2. Rina Sri Widayati, SKM., M. Kes
PENGARUH SENAM KEBUGARAN JASMANI 2012 TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA 60-70 TAHUN DI KLINIK dr. SRI WIDATIK BEKONANG	
ABSTRAK	
<p>Pendahuluan: Lansia adalah bagian dari proses tumbuh kembang. Lansia mengalami kemunduran fungsi dan fisik tubuh yang menyebabkan lansia rawan mengalami masalah. Jatuh merupakan salah satu masah fisik yang sering terjadi pada lansia. Keseimbangan merupakan penyebab utama yang sering mengakibatkan seorang lansia mudah jatuh. Keseimbangan dinamis merupakan salah satu bentuk keseimbangan yang sangat penting dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Maka dari itu, perlu adanya latihan untuk dapat membantu tubuh agar tetap stabil dan dapat mencegah resiko jatuh. Salah satu bentuk latihan yang dapat dilakuakn yaitu dengan Senam Kebugaran Jasmani 2012 .</p> <p>Tujuan: Mengetahui pengaruh Senam Kebugaran Jasmani 2012 terhadap keseimbangan dinamis pada lansia.</p> <p>Metode: Penelitian ini menggunakan <i>Quasi Experimental</i> dengan desain penelitian <i>Pretest- Posttest One Grup Design</i>. Pengambilan sampel dengan <i>Kuota Sampling</i>, dengan jumlah sampel 37 orang. Instrument penelitian ini menggunakan lembar absensi dan <i>Time Up And Go Test (TUG)</i>. Analisa menggunakan <i>Saphiro Wilk</i> dan <i>wilcoxon</i></p> <p>Hasil: <i>Wilcoxon</i> menunjukkan ada pengaruh Senam Kebugaran Jasmani 2012 terhadap keseimbangan dinamis lansia dengan nilai $p=0,020$ ($p<0005$).</p> <p>Kesimpulan: Ada pengaruh senam kebugaran jasmani 2012 terhadap keseimbangan dinamis pada lansia.</p> <p>Katakunci: Lansia, Senam Kebugaran Jasmani 2012, Keseimbangan dinamis</p>	