

## ABSTRAK

Rusdiana Intan Ari P

NIM E2014031

Program Studi Diploma IV Fisioterapi

Dosen Pembimbing

1. Wahyuni, S.KM., M. Kes., MM

2. Umami Hany Eprilia, S.Psi., M. Pd

### PENGARUH SENAM OSTEOPOROSIS TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN DINAMIS LANSIA DI POSYANDU LANSIA NUSUKAN

#### ABSTRAK

**Latar belakang** ; Fase usia yang paling banyak mengalami problem kesehatan dan penurunan kemampuan fisik terjadi pada fase usia lanjut. Dampak penyakit permanen beresiko tinggi diusia lansia memberikan pengaruh pada keseimbangan lansia. Salah satu penyakit yang sering terjadi adalah osteoporosis. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi osteoporosis amat beragam. Salah satunya dengan memberikan senam osteoporosis untuk kebugaran *kardiovaskuler* dan *neuromuscular* lansia dimana kerja jantung dalam mengalirkan darah ke otak akan meningkat dan produksi faktor neuropatik otak juga meningkat. **Tujuan** ; Untuk mengetahui pengaruh pemberian senam osteoporosis terhadap keseimbangan dinamis lansia. **Metode** ; Penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *Quasy Experimental*, rancangan penelitian menggunakan *randomized control group pretest posttest design*. Pengambilan sampel dengan teknik random sampling berjumlah 40 responden. Instrument penelitian menggunakan *TUG (Time Up and Go Test)* untuk mengukur keseimbangan dinamis lansia. Uji pengaruh menggunakan *Wilcoxon*. **Hasil** ; Hasil uji pengaruh membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai TUG sebelum dan sesudah diberikan senam Osteoporosis dengan nilai  $p < 0,001$ . **Kesimpulan** ; Terdapat pengaruh diberikan senam osteoporosis terhadap peningkatan keseimbangan dinamis lansia di posyandu lansia Nusukan.

**Kata Kunci** : lansia, osteoporosis, keseimbangan dinamis, senam osteoporosis, *Time Up and Go Test*.