

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KESEIMBANGAN PADA LANSIA PENDERITA DIABETES MILITUS TIPE II

Anto Setiawan

Setiawananto32@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang : Lansia atau lanjut usia merupakan fase yang sudah diatur oleh Tuhan, yang ditandai dengan peningkatan kelemahan, meningkatnya kerentanan tubuh terhadap berbagai macam penyakit, lingkungan yang berubah-ubah, hilangnya ketangkasan dan berkurangnya mobilitas serta perubahan secara fisiologis. Kesehatan fisik pada lansia mengalami penurunan terutama berkaitan dengan energi, aktivitas, kapasitas kerja, kesakitan dan ketergantungan pada perawatan medis. **Tujuan :** Untuk mengetahui adakah hubungan aktivitas fisik dengan keseimbangan pada lansia penderita diabetes militus tipe II. **Metode :** Penelitian ini menggunakan metode obsevasi dengan pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 9 subjek. Instrument penelitian menggunakan kuisisioner, pengukuran *Physical Activities Scale For Elderly* (PASE) dan *Time Up And Go Test*. Analisa data menggunakan uji korelasi *Gamma and Somers'd*. **Hasil :** Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan keseimbangan pada lansia penderita diabetes militus tipe II dengan nilai ($p=0,018$). **Kesimpulan :** Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan keseimbangan pada lansia penderita diabetes militus tipe II.

Kata Kunci : Lansia, Aktivitas fisik dan keseimbangan.