



ABSTRAK

SKRIPSI, Maret 2013

E R V I N A

Program Study S-1 Fisioterapi,
Fakultas Fisioterapi,
Universitas Esa Unggul

PENGARUH SENAM LANSIA DALAM MENINGKATKAN KESEIMBANGAN BERDIRI PADA KELOMPOK LANSIA DI PANTI JOMPO BHAKTI KASIH SITI ANNA PANGKALPINANG BANGKA BELITUNG

Terdiri VI Bab, 69 Halaman, 7 Tabel, 19 Gambar, 4 Grafik, 9 Lampiran

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap peningkatan keseimbangan berdiri pada lansia. **Sampel**; Penelitian ini dilakukan diPanti jompo Siti Anna Pangkal Pinang yang berlangsung sebanyak 14 kali selama 4 minggu dari tanggal 12 february sampai dengan 9 maret dengan jumlah sampel 13 orang lansia yang berusia antara 60 sampai 74 tahun dan dipilih berdasarkan random sampling dengan menggunakan nomor. **Metode** : adalah merupakan penelitian eksperimental dengan menggunakan rancangan dipilih berdasarkan teknik random sampling dan penelitian ini merupakan jenis quasi eksperiment. Analisa penelitian ini menggunakan uji Paired T –Test. Pengukuran untuk nilai keseimbangan dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan. **Hasil** : Hasil uji Paired T-test pada kelompok senam lansia didapatkan hasil P value 0,000 dimana $P < \alpha(0,05)$ berarti perlakuan senam lansia yang diberikan pada lansia dapat meningkatkan keseimbangan berdiri pada lansia. **Kesimpulan** : ada pengaruh senam lansia terhadap peningkatan keseimbangan berdiri pada lansia.

Kata kunci : Senam lansia, keseimbangan berdiri, lansia.