

**PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI
DENGAN METODE SENAM BUGAR LANSIA INDONESIA
UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN LANSIA**

KARYA TULIS ILMIAH



**Disusun oleh:
Ina Nur Azizah
NPM. 21910011**

**PROGRAM STUDI DIII FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH METRO**

2024



**PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI DENGAN METODE SENAM BUGAR
LANSIA INDONESIA UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN
KESEIMBANGAN LANSIA**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan
Untuk Memenuhi Persyaratan
Dalam Menyelesaikan Program Diploma Tiga Fisioterapi**

**Ina Nur Azizah
NPM. 21910011**

**PROGRAM D3 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH METRO
2024**

ABSTRAK

Judul: Penatalaksanaan Fisioterapi Dengan Metode Senam Bugar Lansia Indonesia Untuk Meningkatkan Keseimbangan Lansia.

Latar Belakang: kehidupan manusia secara alamiah akan mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan sesuai dengan bertambahnya usia karena adanya penambahan usia, manusia akan mengalami penurunan fungsi organ tubuh salah satunya yaitu penurunan keseimbangan yang menjadi salah satu faktor resiko jatuh pada lansia. Fisioterapi pada kasus ini memiliki peran dalam menjaga dan meningkatkan keseimbangan pada lansia dengan metode Senam lansia yang merupakan salah satu olahraga yang sesuai untuk lansia karena bentuk dari komponen-komponen fisik salah satunya yaitu keseimbangan.

Tujuan: Untuk mengetahui apakah latihan dari senam bugar lansia indonesia dapat meningkatkan keseimbangan pada lansia.

Metode penelitian: Jenis penelitian ini yang digunakan dalam melakukan penulisan laporan tugas akhir ini adalah dengan menggunakan *study case*.

Hasil: Penatalaksanaan fisioterapi untuk meningkatkan keseimbangan dengan metode senam bugar lansia indonesia pada pasien lansia sebanyak 8 kali pertemuan selama waktu 4 minggu didapat hasil dapat meningkatkan keseimbangan statis dan dinamis pada lansia.

Kesimpulan: Modalitas senam bugar lansia indonesia dapat meningkatkan keseimbangan statis dan dinamis pada lansia.

Kata kunci : *Lansia, Senam, Keseimbangan, Statis, Dinamis.*

ABSTRACT

ETitle: Physiotherapy Management Using The Indonesian Elderly Fitness Exercise Method To Improve Balance In The Elderly.

Introduction: Human life will naturally experience a process of growth and development in accordance with increasing age. Due to increasing age, humans will experience a decrease in body organ function, one of which is a decrease in balance which is one of the risk factors for falls in the elderly. Physiotherapy in this case has a role in maintaining and improving balance in the elderly using the elderly exercise method, which is a sport that is suitable for the elderly because of the form of the physical components, one of which is balance.

Objective: To find out whether exercises from the Indonesian elderly fitness gym can improve balance in the elderly.

Research method: The type of research used in writing this final assignment report is by using a case study.

Results: Physiotherapy management to improve balance using the Indonesian elderly fitness exercise method for elderly patients in 8 meetings over a period of 4 weeks resulted in improving static and dynamic balance in the elderly.

Conclusion: Indonesian elderly fitness exercise modalities can improve static and dynamic balance in the elderly.

Keywords: *Elderly, Gymnastics, Balance, Static, Dynamic.*

PERSETUJUAN

Tugas akhir oleh **INA NUR AZIZAH** ini, Telah diperbaiki dan disetujui untuk diuji

Metro, 14 Juli 2024

Pembimbing 1



Bota Muhammad Abar, M.Or.

NIDN. 0220038901

Pembimbing 2



Ftr. Al Um Aniswatun Khasanah, M.Fis.

NIDN. 0226069003

Ketua Program Studi



Bota Muhammad Abar, M.Or.

NIDN. 0220038901

PENGESAHAN

Tugas akhir oleh **INA NUR AZIZAH** ini,
telah di pertahankan di depan tim penguji
pada tanggal 17 juli 2024

Tim Penguji



_____ Penguji I

Bota Muhammad Abar, M.Or.



_____ Penguji II

Ftr. Al Um Aniswatun Khasanah, M.Fis.



_____ Penguji utama

Efraldo Yudistira, M.Fis.

Mengetahui
Fakultas Ilmu Kesehatan
Dekan



Dr. Handoko Santoso, M.Pd.
NIDN.0023126010

MOTTO

“Tidak ada pemberian orang tua yang paling berharga kepada anaknya daripada pendidikan akhlak mulia”. (HR.Bukhari)

“Setiap rasa sakit itu memberi sebuah pelajaran dan setiap pelajaran akan merubah seseorang. Jika kamu hanya fokus dengan rasa sakitnya maka kamu akan terus menderita tapi jika kamu fokus dengan pelajarannya maka kamu akan terus tumbuh”. (Hannan Attaki).

Gelar yang kamu bawa saat ini adalah harapan orang tua mu yang berharap kelak mendapatkan kehidupan yang lebih baik.

“Saya Mengejar pendidikan ini bukan untuk terlihat hebat tetapi saya ingin membuktikan kepada semua orang bahwa saya mempunyai orang tua hebat yang mengusahakan putrinya sampai dipendidikan tinggi walaupun gelarnya hanya seorang petani”.

PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur kehadirat ALLAH S.W.T dengan segala berkatnya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini tepat pada waktunya. Keberhasilan dalam penulisan ini tentunya tidak terlepas dari berbagai bantuan pihak. Penulis persembahkan tugas akhir ini kepada:

1. Pertama kepada ALLAH S.W.T yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan penuh kerendahan hati dan kesabaran yang luar biasa.
2. Kepada diri sendiri yang sudah mampu bertahan sampai dititik ini. Mampu mengendalikan diri dari hal yang ingin membuat diri ingin menyerah. Terimakasih sudah mau bertanggung jawab atas apa yang telah dimulai.
3. Kepada kedua orang tua yang selalu memberikan dukungan dan perhatian pada penulis dan doa terbaik yang tak pernah putus untuk kelancaran putrinya dalam pendidikan.
4. Kepada saudara kandung saya yang menjadi pendukung saya dibalik layar didalam proses pendidikan.
5. Kepada dosen pembimbing yang selalu memberikan arahan dan ilmu agar penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini tepat waktu.
6. Kepada para Dosen dan Staff yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
7. Teman-teman angkatan 21 yang telah kebersamai penulis dalam menyelesaikan pendidikan dikampus.
8. Seseorang yang telah membawa saya disituasi senang dan sedih. Serta memberikan banyak hal dan kesempatan bahagia yang belum pernah saya rasakan sebelumnya dimasa perkuliahan yang singkat ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan lancar dan tepat waktu sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Sholawat serta salam semoga tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, cahaya petunjuk bagi umat manusia. Alhamdulillah saya dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini yang berjudul **“penatalaksanaan fisioterapi dengan metode senam bugar lansia Indonesia untuk meningkatkan keseimbangan lansia”** guna memenuhi salah satu syarat tugas akhir DIII Fisioterapi di Universitas Muhammadiyah Metro.

Tanpa bimbingan, bantuan, dukungan dan tentunya doa dari berbagai pihak yang berada dibalik layar, oleh karena itu saya mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT yang sudah melimpahkan rahmat dan hidayahnya serta tidak lupa juga kepada:

1. Universitas Muhammadiyah Metro atas kesempatannya memberikan tempat menuntut ilmu hingga dapat menempuh pendidikan hingga selesai.
2. Bapak Dr.Nyoto suseno, M.Si. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Metro.
3. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Metro.
4. Bapak Dr.Handoko Santoso M.pd selaku Dekan Fakultas Ilmu kesehatan.
5. Bapak Bota Muhammad Akbar M.Or selaku Kaprodi DIII Fisioterapi.
6. Bapak Bota Muhammad Akbar M.Or dan Ibu Al Um Khaniswaton Khasanah M.Fis selaku pembimbing Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen DIII fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan UM Metro yang telah memberikan bekal ilmu.
8. Orang tua saya Bapak Supriyadi dan ibu saya Iruh Linda Hari, yang sudah mendukung saya sampai dititik ini, memberikan saya kesempatan meraih gelar pendidikan dengan segala dukungan yang tidak pernah kurang sedikit pun. Yang tiada hentinya memberikan

kasih sayang, doa dan motivasi dengan penuh keikhlasan yang tak terhingga kepada penulis.

9. Kepada sodara kandung saya yang selalu membersamai saya disetiap proses pendidikan ini.
10. Teman-teman Khususnya dari Program DIII Fisioterapi angkatan 21 atas dukungan dan kerjasamanya selama menempuh pendidikan dan penyelesaian Karta Tulis Ilmiah ini.
11. Seseorang yang telah membawa saya disituasi senang dan sedih. Serta memberikan banyak hal dan kesempatan bahagia yang belum pernah saya rasakan sebelumnya dimasa perkuliahan yang singkat ini.
12. Terimakasih untuk diri sendiri yang sudah mau berusaha dan bertahan sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari apapun yang membuat diri ingin menyerah.
13. Dan kepada semua orang yang terlibat dalam penulisan ini mungkin tidak bisa disebutkan satu persatu saya ucapkan banyak terimakasih atas saran dan waktu yang telah diberikan kepada saya.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan proposal ini, bahkan masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak demi perbaikan diwaktu yang akan datang. Penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Metro, 15 juli 2024



Ina Nur Azizah

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ina Nur Azizah

Npm : 21910011

Fakultas : Ilmu kesehatan

Jurusan : Diploma III Fisioterapi

Program studi : Diploma III Fisioterapi

Menyatakan bahwa tugas akhir dengan judul "**PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI DENGAN METODE SENAM BUGAR LANSIA UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN LANSIA**" adalah karya saya bukan hasil dari plagiat.

Apabila dikemudian hari terdapat unsur plagiat tugas akhir tersebut maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Metro, 15 Juli 2024.



INA NUR AZIZAH
NPM. 21910011

SURAT KETERANGAN UJI KESAMAAN (*SIMILATARY CHECK*)



UNIT PUBLIKASI ILMIAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
METRO

SURAT KETERANGAN UJI KESAMAAN (*SIMILARITY CHECK*)

NOMOR. 0694/II.3.AU/F/UPI-UK/2024

Unit Publikasi Ilmiah Universitas Muhammadiyah Metro dengan ini menerangkan bahwa:

NAMA : Ina Nur Azizah
NPM : 21910011
JENIS DOKUMEN : Tugas Akhir

JUDUL : penatalaksanaan fisioterapi dengan metode senam bugar lansia Indonesia untuk meningkatkan keseimbangan lansia



Telah dilakukan validasi berupa Uji Kesamaan (*Similarity Check*) dengan menggunakan aplikasi *Tumilra*. Dokumen telah diperiksa dan dinyatakan telah memenuhi syarat bebas uji kesamaan (*similarity check*) dengan persentase $\leq 20\%$. Hasil pemeriksaan uji kesamaan terlampir.

Demikian kami sampaikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.



Metro, 30 Juli 2024
Kepala Unit,

[Signature]
Dr/ Nego Linuhung, M.Pd.
NIDN. 0220108801

Alamat:

Jl. Ki Hajar Dewantara No.116
Iningsulya, Kec. Metro Timur Kota Metro,
Lampung, Indonesia

Website: upi.ummetro.ac.id
E-mail: help_upi@ummetro.ac.id

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN LOGO	ii
HALAMAN JUDUL	iii
ABSTRAK.....	iv
PERSETUJUAN.....	vi
PENGESAHAN	Error! Bookmark not c
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
SURAT KETERANGAN UJI KESAMAAN (<i>SIMILATARY CHECK</i>).....	xiii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan masalah.....	3
C. Tujuan penulisan	3
D. Tujuan umum.....	3
E. Tujuan khusus	3
F. Batasan masalah.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. LANSIA.....	4
1. Definisi lansia	4
2. Teori proses penuaan	4
3. Klasifikasi lansia.....	6
4. Faktor resiko lanjut usia	6
5. Faktor resiko penyebab jatuh pada lansia	9
B. Keseimbangan.....	11
1. Definisi keseimbangan tubuh	11
2. Klasifikasi keseimbangan	11
3. Komponen-komponen pengontrol keseimbangan	11

C. Anatomi keseimbangan	12
1. <i>Sistem visual</i>	12
2. <i>Somatosensori</i>	13
3. <i>Vestibular</i>	14
4. Gangguan keseimbangan	14
D. Intervensi	17
1. Senam lansia	17
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metodologi penelitian	21
B. Pengkajian fisioterapi	21
C. Waktu dan tempat	21
D. Kriteria Inklusi Dan Ekslusi	22
E. Pengkajian Kasus	23
F. Anamnesis	23
G. Pemeriksaan fisik	24
H. Pemeriksaan fungsional	25
I. Pemeriksaan kognitif	25
J. Pemeriksaan khusus	26
K. Diagnosa fisioterapi	27
L. Tujuan fisoterapi	28
M. Penatalaksanaan fisioterapi	28
N. Edukasi	38
O. Rencana evaluasi	38
BAB IV PEMBAHASAN DAN HASIL	
A. Pembahasan	40
B. Hasil Fisioterapi	41
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Standing Stork Test</i> (Pratama 2020).....	16
Tabel 2. Score nilai pemeriksaan TUG	17
Tabel 3. Vital Sign.....	24
Tabel 4. <i>Standing Strok Test</i> (Pratama 2020).....	27
Tabel 5. Score nilai pemeriksaan TUG	27
Tabel 6. Hasil pengukuran TUG.....	38
Tabel 7. Hasil pengukuran SST	39
Tabel 8. <i>Standing Strok Test</i> (Pratama 2020).....	40
Tabel 9. Score nilai pemeriksaan TUG	40
Tabel 10. Hasil pengukuran TUG.....	41
Tabel 11. Hasil pengukuran SST	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Anatomi visual,(Menang, 2022)	13
Gambar 2. Anatomi otak (Fadila, 2021)	13
Gambar 3. Anatomi Telinga (Ayuheni, 2021)	14
Gambar 4. <i>Stork stand test</i> (colin cartwright, 2020)	15
Gambar 5. <i>Time up and go test</i> (Debra barker,2024)	16
Gambar 6 (dokumentasi pribadi,2024)	29
Gambar 7 (dokumentasi pribadi,2024)	29
Gambar 8. (dokumentasi pribadi,2024)	29
Gambar 9. (dokumentasi pribadi,2024)	29
Gambar 10. (dokumentasi pribadi,2024)	30
Gambar 11. (dokumentasi pribadi,2024)	30
Gambar 12. (dokumentasi pribadi,2024)	30
Gambar 13. (dokumentasi pribadi,2024)	30
Gambar 14. (dokumentasi pribadi,2024)	31
Gambar 15. (dokumentasi pribadi,2024)	31
Gambar 16. (dokumentasi pribadi,2024)	31
Gambar 17. (dokumentasi pribadi,2024)	31
Gambar 18. (dokumentasi pribadi,2024)	32
Gambar 19. (dokumentasi pribadi,2024)	32
Gambar 20. (dokumentasi pribadi,2024)	32
Gambar 21. (dokumentasi pribadi,2024)	32
Gambar 22. (dokumentasi pribadi,2024)	33
Gambar 23. (dokumentasi pribadi,2024)	33
Gambar 24. (dokumentasi pribadi,2024)	33
Gambar 25. (dokumentasi pribadi,2024)	33
Gambar 26. (dokumentasi pribadi,2024)	34
Gambar 27. (dokumentasi pribadi,2024)	34
Gambar 28. (dokumentasi pribadi,2024)	34
Gambar 29. (dokumentasi pribadi,2024)	34
Gambar 30. (dokumentasi pribadi,2024)	35

Gambar 31. (dokumentasi pribadi,2024).....	35
Gambar 32. (dokumentasi pribadi,2024).....	35
Gambar 33. (dokumentasi pribadi,2024).....	35
Gambar 34. (dokumentasi pribadi,2024).....	36
Gambar 35. (dokumentasi pribadi,2024).....	36
Gambar 36. (dokumentasi pribadi,2024).....	36
Gambar 37. (dokumentasi pribadi,2024).....	36
Gambar 38. (dokumentasi pribadi,2024).....	37
Gambar 39. (dokumentasi pribadi,2024).....	37
Gambar 40. (dokumentasi pribadi,2024).....	37
Gambar 41. (dokumentasi pribadi,2024).....	37
Gambar 42. (dokumentasi pribadi,2024).....	38
Gambar 43. (dokumentasi pribadi,2024).....	38
Gambar 44. Grafik evaluasi TUG	42
Gambar 45. Grafik evaluasi SST	42