

## Efek senam osteoporosis terhadap keseimbangan pada usia lanjut: Studi pra-pasca di Panti Wreda Jakarta = The effect of senam osteoporosis to balance in elderly: Pre-post Study in Nursing Home in Jakarta.

Mathilda Albertina, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20493695&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

#### <b>ABSTRAK</b><br>

Pada usia lanjut terjadi gangguan keseimbangan yang dapat menyebabkan jatuh. Oleh karena itu, diperlukan intervensi latihan. Latihan berbasis kelompok lebih disukai oleh usia lanjut namun sayangnya latihan keseimbangan berbasis kelompok belum tersedia di Indonesia. Senam osteoporosis yang dibentuk oleh PEROSI mungkin dapat memperbaiki keseimbangan oleh karena memiliki komponen latihan keseimbangan dan penguatan. Penelitian ini bertujuan menilai efek senam osteoporosis terhadap keseimbangan pada usia lanjut. Performa keseimbangan dinilai dengan pemeriksaan Timed Up and Go (TUG) dan Berg Balance Scale (BBS). Senam osteoporosis dilakukan 3 kali dalam seminggu selama 8 minggu. Terdapat 22 subjek yang menyelesaikan penelitian. Nilai TUG sebelum intervensi adalah 14,25 (9,82-31,25) detik, sesudah intervensi adalah 15,11±2,76 detik ( $p=0,380$ ). Nilai BBS sebelum intervensi adalah 51,5 (18-56) dan sesudah intervensi adalah 50,77±3,3 ( $p=0,174$ ). Secara statistik, tidak didapatkan perbedaan bermakna baik pada TUG maupun BBS sebelum dan setelah senam osteoporosis selama 8 minggu. Oleh karena itu, diperlukan suatu intervensi latihan lain yang berfokus pada keseimbangan untuk mengurangi risiko jatuh pada usia lanjut.

<hr>

#### <b>ABSTRACT</b><br>

Elderly usually have balance problem that can cause fall. Therefore, exercise intervention is needed. Community-based exercise is preferred by the elder. Unfortunately, there is no community-based balance exercise in Indonesia. Senam Osteoporosis by PEROSI probably can improve balance since it have balance exercise and strengthening component. This study aimed to know the effects Senam Osteoporosis to balance in elderly. Balance performance was evaluated with Timed Up and Go (TUG) and Berg Balance Scale (BBS). Senam Osteoporosis was done 3 times/week for 8 weeks. There were 22 subject that finish this study. TUG before was 14,25 (9,82-31,25) seconds, after intervention was 15,11±2,76 seconds ( $p=0,380$ ). BBS score before was 51,5 (18-56), after intervention was 50,77±3,3 ( $p=0,174$ ). Statistically, there were no difference of TUG and BBS before and after Senam Osteoporosis for 8 weeks. Therefore, other exercise intervention that focused on balance is needed to reduce risk of fall in elderly.