

Literature Review: Pengaruh Senam Lansia terhadap Kemandirian dalam Activity Of Daily Living di Panti Werdha

Anika Pramesti Regita^{1*}, Faried Rahman Hidayat²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

*Kontak Email: anikaanika202016@gmail.com

Diterima: 14/07/20

Revisi: 26/09/20

Diterbitkan: 24/12/20

Abstrak

Tujuan Studi: Mengidentifikasi dari artikel mencakup aspek metode dalam intervensi senam lansia dan efektivitas dalam meningkatkan kemampuan lansia (lanjut usia) melakukan aktivitas sehari-hari.

Metodologi : Pencarian artikel dilakukan dari database jurnal penelitian melalui *search engine* dengan mencantumkan kata kunci dalam periode 2010 sampai 2020 dari artikel yang dicari melalui *Google Scholar, PubMed, Proquest* dan *Ebsco*.

Hasil : Hasil pencarian yang diperoleh 47 jumlah artikel dan sebanyak 12 artikel yang memenuhi kriteria inklusi sebagai artikel yang dianalisis. Penilaian artikel dengan program keterampilan penilaian kritis (CASP) untuk *systematic literature review*. Hasil dari tinjauan sistematis menunjukkan bahwa intervensi dari senam lansia bervariasi dalam hal metode. Metode intervensi senam lansia terdiri dari mulai tahapan pemanasan, dilanjutkan dengan gerakan inti dan terakhir dilakukan tahapan pendinginan. Dengan pelaksanaan yang bervariasi dan modifikasi latihan untuk mengukur korelasi intervensi dan efektivitasnya.

Manfaat: Untuk memberikan tujuan dasar bagi para peneliti lain dalam melakukan penelitian lain yang sejenis dalam meningkatkan kemampuan kemandirian lansia dalam melakukan *Activity Of Daily Living (ADL)*.

Abstract

Purpose of study: Identifying from the article covers aspects of the method in the intervention of elderly gymnastics and its effectiveness in improving the ability of the elderly (elderly) to carry out daily activities.

Methodology: The article search was carried out from the research journal database through search engine by including keywords in the period 2010 to 2020 from the articles searched through *Google Scholar, PubMed, Proquest* and *Ebsco*.

Results: Search results obtained 47 the number of articles and as many as 12 articles that meet the inclusion criteria as analyzed articles. Assessment articles with critical skills assessment (CASP) programs for systematic literature review. The results of a systematic review show that the intervention of elderly exercise varies in terms of method. The elderly gymnastic intervention method consists of starting the heating stage, followed by the core movement and finally the cooling stage. With varied implementation and modification of exercises to measure the correlation of interventions and their effectiveness.

Applications: To provide basic objectives for other researchers in conducting other research related to improving the ability of elderly independence in carrying out Daily Life Activities (ADL).

Kata Kunci : *Senam lansia, Kemampuan aktivitas, Activities Daily Living*

1. PENDAHULUAN

Menurut data dari ([Statistik Penduduk Lansia, 2017](#)), data menunjukkan pada tahun 2017 terdapat sebanyak 23,66 juta jumlah penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Selanjutnya tahun 2020 jumlah lansia menjadi sebanyak 27,08 juta, di tahun 2025 diprediksi jumlah lansia sebanyak 33,69 juta, tahun 2030 jumlah lansia menjadi 40,95 juta dan tahun 2035 sebanyak 48,19 juta. Dari data tersebut maka dapat ditarik suatu simpulan dimana setiap tahun jumlah lansia selalu mengalami peningkatan. Sumber data BPS Kalimantan Timur 2015 menunjukkan persentase lansia sebanyak 3,4% dan di tahun 2019 menjadi 4,36% dan diperkirakan pada tahun 2025 persentase jumlah lansia mencapai 6,43%. Menurut [Maryam \(2012\)](#) salah satu dampak utama peningkatan jumlah lansia (lanjut usia) yaitu ketergantungan pada lansia. Ketergantungan pada kasus lansia ini dipengaruhi oleh faktor karena kemunduran secara fisik, psikis dan sosial. Senam lansia merupakan suatu bentuk kegiatan olahraga dalam kategori ringan dimana aktivitas ini sangat sederhana sehingga mudah untuk dilakukan, yang diterapkan pada kelompok agregat lansia. Kegiatan senam lansia akan membuat tubuh lansia menjadi tetap segar dan bugar dimana gerakan yang dilakukan bertujuan melatih tulang supaya tetap kuat dan meningkatkan fungsi kerja dari otot

jantung, sehingga secara keseluruhan fungsi senam lansia dapat meningkatkan kemampuan dari fungsional tubuh/fisik lansia.

Penelitian menurut [Darsini \(2017\)](#) mengatakan bahwa setelah dilakukan senam lansia ini dalam kategori mandiri terdapat pengaruh senam lansia terhadap tingkat dalam kemandirian ketika lansia melakukan *Activity Of Daily Living (ADL)*. Kegiatan senam lansia ini dilakukan selama 30 menit dalam 3 kali seminggu dalam 1 bulan. Latihan fisik yang dilakukan secara terprogram memiliki efektifitas dan manfaat untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran secara fisik dari lansia. Latihan fisik atau senam lansia yang dilakukan dengan teratur memiliki dampak dalam meningkatkan kekuatan dan ketangkasan fungsi tubuh, sehingga secara otomatis dapat meningkatkan kemampuan dan kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan selanjutnya dapat mencegah risiko yang biasa dialami pada lansia misalnya kontraktur ([Zheng et al, 2012](#)).

Latihan fisik juga memiliki manfaat untuk memperbaiki komponen dari tubuh diantaranya lemak, meningkatkan imunitas, massa dan kekuatan otot, meningkatkan dan mempertahankan fungsi jantung tetap optimal, pola nafas menjadi teratur dan mengurangi kecemasan yang dapat memicu terjadinya depresi ([Patti et al, 2017](#)). Mengacu pada undang-undang lansia No.13 tahun 1998 dalam BAB IV pasal 14 yaitu lansia harus meningkatkan kesadaran untuk membina dirinya sendiri, meningkatkan support system, penggunaan layanan kesehatan, dan meningkatkan mutu pelayanan lansia ([Rahmawati, 2014](#)). Hal tersebut menjadi motivasi dalam meningkatkan kemampuan lansia dapat diawali dengan latihan fisik secara teratur. Penerapan latihan fisik masih belum efektif dan ketersediaan informasi masih belum memadai. Selain itu, saat ini belum terdapat pedoman klinis untuk penggunaan latihan fisik yang dapat dilakukan lansia secara mandiri.

Mengacu dari gambaran latar belakang atau fenomena diatas yang sudah dijelaskan maka perumusan masalah dalam penelitian ini yang akan dilihat dengan tinjauan dengan *literature review* dengan tema “pengaruh aktivitas Senam Lansia dengan Tingkat Kemandirian Lansia dalam melakukan *Activity Of Daily Living (ADL)* di Panti Werdha” dengan menggunakan tinjauan sistematis ini memberikan informasi penting terkait penggunaan dan efektifitas latihan fisik pada lansia.

2. METODOLOGI

Jenis dari penelitian yang dilakukan adalah metode melalui kepustakaan (*library research*). Penelitian ini memiliki fokus pada hasil temuan dari kepustakaan dengan menemukan berbagai artikel berupa teori, dasar hukum, gagasan/ide baru atau dalil yang digunakan untuk menganalisis dalam memecahkan pertanyaan penelitian yang dirumuskan oleh peneliti sebelumnya.

Metode yang dipakai penulis dalam penyusunan penelitian tinjauan *systematic review* ini dengan menggunakan *systematic literature review*. *literature review* merupakan bentuk metode penelitian yang dilakukan dengan langkah melakukan identifikasi, selanjutnya dilakukan evaluasi dan tahapan akhir adalah interpretasi dari semua hasil penelitian yang relevan yang diamati oleh peneliti. Peneliti memilih menggunakan pendekatan *studi randomized controlled trial (RCTs)*. Eksperimen melalui pendekatan RCT merupakan bentuk intervensi yang dilakukan pada individu/manusia dengan melakukan percobaan dari temuan obat baru, efektifitas dari vaksin dimana kluster RCT dilakukan pada suatu agregat atau kelompok dengan tujuan melihat efektifitas promosi dan pelayanan kesehatan yang dilakukan ([Richards, et al, 2005](#)).

Sampel yang dilihat dari sejumlah artikel yang dianalisis adalah kategori lansia berjenis kelamin laki-laki dan/atau berjenis kelamin perempuan yang tinggal dengan keluarga di lingkungan baik di masyarakat, di panti sosial atau di pelayanan kesehatan masyarakat lainnya. Intervensi terdiri dari kegiatan senam lansia yang dibandingkan dengan kemampuan dalam kegiatan harian/ADL. Hasil yang diharapkan dari pencarian studi yaitu komponen latihan fisik dapat berpengaruh kemandirian lansia yang diukur menggunakan instrumen kemampuan melakukan ADL pada lansia.

Pencarian dilakukan dalam tiga tahap sebagai berikut: pencarian terbatas awal MEDLINE dan CINAHL dilakukan dan diikuti dengan analisis kata-kata teks yang terdapat dalam judul dan abstrak dan istilah indeks yang digunakan untuk menggambarkan artikel. Analisis pembuatan judul pada penelitian ini sebelumnya dilakukan peninjauan melalui the *Cochrane library, Joanna Briggs Institute Library of literature reviews*. Lihat [tabel 1](#)

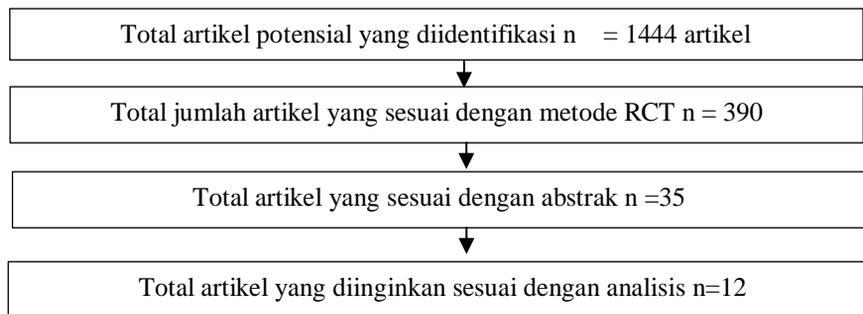
Tabel 1. Kriteria Inklusi Penelitian

Kriteria	Deskripsi
Jangka Waktu	Tanggal publikasi atau terbitan jurnal maksimal 10 tahun terakhir yang di mulai pada tahun 2010-2020
Bahasa	Bahasa Indonesia dan bahasa Inggris
Subjek	Senam lansia dengan kemandirian melakukan aktivitas sehari-hari/ <i>Activity Daily Living (ADL)</i>
Jenis artikel	Artikel original tidak dalam bentuk publikasi tidak asli seperti surat ke editor, tidak cuma hanya dalam bentuk abstrak maupun buku artikel diperoleh dari internet
Tema Isi artikel	Senam lansia yang diberikan dalam meningkatkan kemandirian melakukan <i>Activity Daily Living (ADL)</i>

3. HASIL DAN DISKUSI

Hasil penelusuran yang dilakukan oleh peneliti melalui *search engine* melalui situs pencarian jurnal pada *Google Scholar*, *Pub Med*, *Ebsco* dan *Proquest* dengan cara peneliti mencantumkan kata kunci berupa kemandirian, *Activity Daily Living* (ADL), subjek kata yakni senam lansia. Kriteria jurnal yang di review oleh peneliti adalah artikel penelitian yang diterbitkan dalam bahasa Indonesia atau bahasa asing (Inggris) dimana subyek penelitian yang dilakukan pada agregat lansia, jenis jurnal yang peneliti ambil bukan *literature review* dengan tema senam lansia terhadap kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas pada lansia tetapi jurnal intervensi keperawatan dalam bentuk senam pada lansia. Selanjutnya kriteria jurnal dalam konteks tema pengaruh senam lansia terhadap kemandirian dalam melakukan ADL kemudian dilakukan proses review.

Dalam pencarian ini peneliti menemukan sebanyak 1444 artikel penelitian yang sesuai dengan kata kunci yang peneliti kehendaki. Selanjutnya sebanyak 390 artikel dari yang ditemukan dilakukan tahapan proses skrining untuk melihat kesesuaian jurnal/artikel yang dikehendaki oleh peneliti. Tahapan selanjutnya ditemukan sebanyak 35 artikel yang sesuai saat penulis membaca abstrak. Ada 12 artikel yang sesuai dengan analisis peneliti.



Gambar Diagram identifikasi dan pemilihan artikel untuk literature review Komponen artikel tersebut kemudian dilakukan pengidentifikasian sebagai berikut pada [tabel 2](#):

Tabel 2 Identifikasi Jurnal

Penulis/Tahun/Judul	Tujuan	Metode	Hasil
Sitorus, et al /2015/ Pengaruh Senam Lansia Terhadap Aktivitas Sehari-Hari Pada Lansia Di Graha Werdha Marie Joseph Kota Pontianak	Mengetahui dari Pengaruh Senam Lansia terhadap Aktivitas pada Lansia	Jenis penelitian adalah <i>quasi experiment without control</i> . Jumlah sampel penelitian sebanyak 10 responden. Uji yang digunakan adalah <i>paired t test</i> .	Hasil penelitian p value=0,000<0.05. Artinya, senam lansia dapat meningkatkan kemampuan aktivitas lansia.
Miadona dan Olyverdi/2018/ Pengaruh Senam TaiChi Terhadap Peningkatan <i>Activity Of Daily Living</i> pada Lansia Dipanti Sosial Tresna Werdha Ksi Batusangkar	Mengetahui pengaruh intervensi senam Tai Chi pada peningkatan Aktivitas Kehidupan Sehari-hari pada lansia	Jenis penelitian <i>pretest post test with group</i> , lansia usia 60-70 tahun. Index Barthel digunakan untuk mengukur aktivitas. Responden diberi latihan durasi selama 30 menit dan dilakukan sebanyak 3 kali/minggu, dengan total lama 2 minggu kegiatan	Temuan dari uji analisis data p-value sebanyak 0,004. Ini menunjukkan bahwa latihan fisik dapat meningkatkan Aktivitas Kehidupan Sehari-hari pada lansia. Kesimpulan bahwa terdapat pengaruh senam terhadap peningkatan <i>activity daily living</i> pada kelompok lansia.
Ningsih/ 2018/ Pengaruh Stretching Senam Lansia Terhadap Kemampuan Fungsional Lansia Di BKL Abiyoso di	Mengetahui pengaruh static stretching terhadap peningkatan kemampuan secara fungsional pada lansia dalam ADL	Metode penelitian quasi eksperimental, desain penelitian <i>two group pretest and post test</i> . Intervensi dilakukan dalam 4 minggu. Kemampuan	Hasil uji paired t test Kelompok dengan pvalue= 0,000 yang artinya ada pengaruh senam lansia terhadap kemampuan fungsional lansia Nilai

Kota Yogyakarta		fungsional diukur dengan menggunakan <i>tools Function Reach Test.</i>	p= 0,000 yaitu ada pengaruh dengan static stretching senam lansia terhadap kemampuan fungsional
Adnyana dan Lestari/2014/ Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kemampuan Fungsional Pada agregat Lansia dengan Low Back Pain Di Desa Leyangan Kabupaten Semarang	Mengetahui efektivitas kegiatan senam lansia dengan kemampuan fungsional lansia dengan LBP	Desain pendekatan <i>pre tes dan post tes control group design.</i> Sampel adalah lansia usia 60-75 tahun sebanyak masing-masing 15 responden. Penilaian kemampuan fungsional lansia dilakukan dengan observasi dengan menggunakan <i>tools Indeks Barthel.</i>	Hasil uji independen t-test nilai t hitung sebesar 2,168 nilai p sebesar 0,039, artinya ada pengaruh senam lansia terhadap kemampuan fungsional lansia.
Aiyah/2014/ Pengaruh Senam Lansia Terhadap ADL Lansia Di Desa Mijen Ungaran Kelurahan Gedanganak Kecamatan Ungaran Timur	Mengetahui pengaruh senam lansia terhadap ADL pada lansia.	Desain penelitian Quasi eksperimen, jumlah sampel masing-masing 17 responden. Dengan kriteria skor ketergantungan ≤ 65 . Alat ukur dengan kuesioner ADL.	Hasil uji t nilai p- sebesar 0,016. Bahwa ada perbedaan secara ADL lansia sesudah dilakukan senam lansia antara pada kelompok intervensi dan kontrol.
Price & Basset/2014/ <i>Effects Of Activities Of Daily Living Training On Balance In Elderly People</i>	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki efek dari program enam minggu yang terdiri dari kegiatan latihan hidup sehari-hari pada keseimbangan pada orang tua	Desain quasi eksperimen dengan with control group. Sampel sebanyak masing-masing 8 responden, usia 55-65 tahun. Kelompok kontrol menerima enam minggu. Kelompok intervensi berpartisipasi dalam dua sesi pelatihan 45 menit/minggu selama 6 minggu.	Terdapat peningkatan yang signifikan p <0,05 pada kedua skor keseimbangan untuk kelompok perlakuan, tanpa perubahan signifikan pada kelompok kontrol selama periode pelatihan
Nobi Dkk/2012/ <i>Effects of Activities of Daily Living (ADL) Instructions on Patient with Osteoarthritis of the Knee</i>	Tujuan dalam penelitian mengetahui pengaruh dari latihan ADL dengan kemandirian pada agregat lansia	Desain penelitian <i>quasi experiment with control group.</i> Sampel usia > 40-<70 tahun, dibagi menjadi 30 diberikan NSAID dan Latihan ADL. Sebanyak 30 kelompok kontrol hanya mendapatkan NSAID.	Terdapat peningkatan yang signifikan setelah pengobatan pada kelompok kontrol. (p = 0,001, 95% CI = 2,65 hingga 8,21) setelah 1 minggu latihan. Dan setelah akhir sesi latihan ada peningkatan yang signifikan (p = 0,001, 95% CI = 15,03 hingga 20,50). Peningkatan tersebut secara bertahap

			meningkat dari selama sesi latihan yang diberikan. ini menunjukkan bahwa pengobatan dengan olahraga ditambah NSAID plus ADL efektif untuk perbaikan sendi lutut OA
Tauguchi dkk/2010/ <i>Effects of 12 Month Multicomponent Exercise Program on Physical Performance, Daily Physical Activity, An Intervention Study</i>	Menentukan efek dari latihan multikomponen 12 bulan pada kinerja fisik, aktivitas fisik harian, dan HRQOL di antara orang lansia dengan gangguan fisik ringan.	Subjek terdiri dari 65 responden (usia rata-rata: 84 tahun) Kelompok intervensi berpartisipasi dalam latihan yang diawasi seminggu sekali selama 12 bulan dan dalam latihan berbasis rumah.	Setelah 12 bulan pelatihan olahraga, kelompok intervensi mengalami peningkatan yang signifikan pada tungkai bawah kekuatan dan pada tes sit-and-reach; efek ini tidak diamati pada kelompok kontrol. Aktivitas terdeteksi antara kelompok intervensi dan kontrol hasil uji statistik menunjukkan positif rank 1.0 untuk kelompok intervensi dan 0.5 untuk kontrol dengan menggunakan instrumen IADL uji MAN Whitney diperoleh $p > 0,38 > 0,005$, maka tidak terdapat perbedaan kelompok intervensi dan kontrol.
Toots et al/2016/ <i>Effects of a High-Intensity Functional Exercise Program on Dependence in Activities of Daily Living in Older Adults With Dementia</i>	Menyelidiki efek dari program latihan fungsional intensitas tinggi pada kemandirian dalam aktivitas hidup sehari-hari (ADL) dan keseimbangan pada orang tua dengan demensia dan apakah efek latihan berbeda antara jenis demensia	Desain <i>Cluster-randomized controlled trial</i> (CRCT). individu berusia 65 dan lebih tua dengan diagnosis demensia, skor Mini-Mental State Examination ≥ 10 , dan ketergantungan pada ADL (N = 186). Sembilan puluh tiga peserta masing-masing dialokasikan untuk program latihan fungsional intensitas tinggi, yang terdiri dari latihan kekuatan ekstremitas dan keseimbangan yang lebih rendah, dan 93 untuk kegiatan kontrol	Model linier campuran tidak menunjukkan efek antara kelompok pada independen ADL pada 4 (FIM/ Functional Independence Measure = 1,3,. Efek antar kelompok yang signifikan pada latihan keseimbangan disukai diamati pada 4 bulan (BBS/ <i>Berg Balance Scale</i> = 4,2, 95% CI = 1,8-6,6). Dalam analisis interaksi, efek latihan berbeda secara signifikan antara jenis demensia. Efek latihan positif antar kelompok ditemukan pada peserta dengan

		duduk	demensia non-Alzheimer menurut FIM pada 7 bulan dan BI dan BBS pada 4 dan 7 bulan
--	--	-------	---

Karakteristik responden yang digunakan dalam penelitian ini mayoritas lansia dalam rentang usia 60-75 tahun. Berdasarkan hasil penelitian [Wulandari \(2014\)](#) sekitar setengah 24 responden (54,5%) adalah lansia usia 60-74 tahun. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan [Agustin \(2008\)](#) menunjukkan hasil temuan dimana mayoritas lansia rentang usia 60-74 tahun sebanyak 80,9%. Dipertegas dalam teori [Darmojo \(1999\)](#) menyatakan bahwa bertambahnya usia berpengaruh nyata terhadap kemampuan lansia dalam melakukan ADL.

Lansia merupakan tahapan dimana ketika seseorang mengalami penurunan fungsi secara progresif. Selanjutnya akan diikuti dengan kejadian munculnya penyakit kronis, dan degeneratif. Kecacatan akibat penyakit degeneratif tidak bisa dihindari pada usia lansia sehingga dapat memicu penurunan produktivitas kelompok lansia tersebut ([David, 2013](#)). Menurut [Orem \(2001\)](#) menggambarkan lansia sebagai agregat yang sama dengan kelompok usia lainnya yang menginginkan kemandirian, tidak tergantung dengan orang lain dalam menjalankan kehidupan, mempertahankan kesehatan dan meningkatkan kesejahteraan.

Faktor yang dapat mempengaruhi kemandirian agregat lansia dalam melakukan ADL yakni usia, mobilitas dan mudah jatuh yang terjadi pada lansia ([Ediawati, 2012](#)). Hasil penelitian [Aisah \(2014\)](#) kriteria lansia yang dilibatkan adalah lansia tidak dengan stroke dengan ketergantungan skor 65 atau minimal. Sejalan dengan jurnal penelitian yang dilakukan [Basset and Price \(2014\)](#) dimana kriteria eksklusi penelitian adalah lansia dengan penyakit progresif. Ketergantungan pada lansia di pengaruhi oleh kondisi lansia yang banyak mengalami kemunduran baik fisik atau psikis.

Kemandirian lansia dapat dilihat dari kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari yang dilakukan oleh kelompok lansia ([Malida, 2011](#)). Kemandirian lansia dalam melakukan ADL dapat didefinisikan sebagai bentuk totalitas seseorang dalam melakukan aktivitas dan fungsi kehidupan sehari-hari yang dilakukan oleh lansia secara rutin dalam pemenuhan kebutuhan hidup ([Ediawati, 2013](#)).

Hasil penelitian [Rohaedi, Putri, dan Karimah \(2016\)](#) bertajuk “Tingkat kemandirian lansia dalam *activities daily living*” menjelaskan faktor yang dapat mempengaruhi kemandirian lansia meliputi usia, mobilitas dan risiko jatuh pada lansia tersebut. Sejalan dengan hasil penelitian [Khaidir, Amelia dan Shafir \(2017\)](#) menjelaskan faktor kognitif, fisiologis, psikologis dan stress didapatkan nilai r hitung (0,82; 0,87, 0,47 dan 0,83) sebagai faktor dominan dalam mempengaruhi kemampuan aktivitas sehari-hari pada agregat lansia. Senada dari penelitian [Rinajuita \(2011\)](#) berjudul “faktor-faktor yang berhubungan dengan kemandirian lansia” di dapatkan faktor yang sama berpengaruh terhadap kemampuan sehari-hari pada lansia. Jika kita simpulkan maka dalam melakukan aktivitas fungsional fisik maka diperlukan suatu kondisi yang fit, prima dan sehat dalam mendukung semua kegiatan harian yang dilakukan seseorang terutama pada kelompok lansia.

Penelitian [Toots et al \(2016\)](#) menjelaskan prosedur intervensi dengan membentuk setiap kelompok terdiri 3-8 peserta, kegiatan intervensi diawasi oleh satu terapis dan asisten. Durasi latihan hingga 3 bulan/11 minggu dengan total 40 sesi latihan. Prosedur penelitian dari jurnal [Tagauchi \(2010\)](#) menjelaskan sesi latihan mingguan yang diawasi selama 90 menit dengan total 55 sesi. Senada dengan hasil penelitian [Agnయాna dan Lestari \(2016\)](#) menjelaskan prosedur intervensi berupa bedrest atau tirah baring, kompres hangat atau dingin, terapi medikamentosa, penerapan teknik relaksasi otot, traksi, korset lumbosakral, latihan kekuatan dan kelenturan otot punggung atau senam.

Tahapan senam lansia adalah rangkaian proses dalam setiap latihan, meliputi kegiatan pemanasan, kondisioning (inti) dan tahap akhir berupa pendinginan ([Sumintarsih, 2006](#)). Hasil review dari jurnal ini menunjukkan 90% senam lansia memiliki efektivitas terhadap kemampuan lansia dalam melakukan kegiatan sehari-hari pada lansia. Hasil penelitian [Adnyana dan Lestari \(2014\)](#) nilai t hitung sebesar 2,168. Penelitian [Aisyah \(2014\)](#) analisis bivariat dengan uji t, diperoleh *p-value* sebesar 0,000. Artinya bahwa senam lansia berpengaruh terhadap kemampuan aktivitas dalam kehidupan lansia.

Menurut [Depkes RI \(2003\)](#) olahraga bisa memberikan banyak manfaat, bagi tubuh seseorang yaitu: meningkatkan peredaran darah dalam tubuh seseorang, meningkatkan kekuatan otot dan mampu merangsang proses pernafasan dalam yang stabil dan baik. Penelitian dari [Nurdin, Aminah, dan Ruswandi \(2012\)](#) yang menunjukkan ada pengaruh latihan *range of motion* (ROM) pasif terhadap tingkat kemampuan fungsional *Activity Daily Living* (ADL). [Rusman \(2015\)](#) menjelaskan ada pengaruh senam lansia terhadap kemampuan fungsional lansia setelah diberikan intervensi senam lansia.

4. KESIMPULAN

Menurut [Samper et al, \(2017\)](#) salah satu dampak utama peningkatan jumlah lansia yaitu ketergantungan lansia. Ketergantungan tersebut dapat disebabkan oleh faktor kemunduran fisik, psikis dan sosial Penelitian mendapatkan sumber data sekunder yang penulis cari dengan cara mengumpulkan jurnal berbagai sumber/literatur dengan menggunakan situs jurnal yang sudah terakreditasi seperti *ProQuest, Ebsco, Scientdirect, google scholar, clinical key, Cochrane library*.

Pencarian dilakukan dengan cara mengambil artikel publikasi pada akademik search complete, Medline with full text, Proquest dan Pubmed, EBSCO menggunakan kata kunci yang dipilih yakni : senam lansia, kemampuan *Activity Daily Living* dan lansia. Perkembangan penelitian dalam kurun waktu 10 tahun antara tahun 2010-2020 yang dilakukan oleh

beberapa penelitian banyak perkembangan baik dari metode mulai dari pre eksperimen sampai quasy eksperimen dengan menggunakan beberapa perbandingan kontrol kelompok yang variasi.

REFERENSI

- Adnyana, I Wayan Widhi dan Lestari, Puji (2014). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kemampuan Fungsional Pada Lansia Yang Mengalami Low Back Pain (Nyeri Punggung) Di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. *Jurnal keperawatan komunitas* Volume 2 NO. 1 Universitas Muhammadiyah Semarang. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKK/article/view/4055>. Diakses tanggal 20 Maret 2020.
- Amin, Al; Hidayati, Nur dan Pujiwati, Wiwik. (2016). Hubungan Senam Lansia Dengan Kemandirian Lansia Dalam Melaksanakan Aktifitas Dasar Sehari-Hari Di Dusun Krajan Kelurahan Kalipuro Wilayah Kerja Puskesmas Klatak. *Jurnal Healthy* Volume 5 no. <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/healthy/article/view/34>. Diakses tanggal 10 Maret 2020.
- Anies. (2007). *Waspada Ancaman Penyakit Tidak Menular*. PT. Media Komputindo: Jakarta
- Aisah, Siti. (2014). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Aktivitas Sehari-hari Pada Lansia Di Desa Mijen Ungaran Kelurahan Gedanganak Kecamatan Ungaran Timur. *Jurnal Keperawatan Stikes Ngudi Waluyo Semarang*. <https://adoc.tips/pengaruh-senam-lansia-terhadap-aktivitas-sehari-hari-pada-la.html>. Diakses tanggal 25 Januari 2020.
- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Kalimantan Timur. (2019). *Profil Provinsi Kalimantan Timur tahun 2018*. <http:kaltim.bos.go.id/>. Diakses tanggal 10 mei 2020.
- Bossers, Willem J; Van der Woude, Lucas H.V ; Boersma, Froukje; Tibor Hortobágyi, Tibor; Erik J. A. Scherder, Erik J.A; & Van Heuvelen, Marieke J. G. (2016). Comparison of Effect of Two Exercise Programs on Activities of Daily Living in Individuals with Dementia: A 9-Week Randomized, Controlled Trial. *Journal The American Geriatrics Society*. <https://doi.org/10.1111/jgs.14160>. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jgs.14160>. Diakses tanggal 10 Mei 2020.
- Budiono. (2015). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Astatus Kesehatan Hipertensi pada Lanjut Usia di Desa Ngabean Kecamatan Mirit Kabupaten Kebumen. Skripsi, Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong.
- Chaidir, Reny; Amelia, Dona dan Syafril, Eldisa. (2017). Hubungan Faktor-Faktor Dengan Kemampuan Fungsional Fisik Lansia Wanita. [www.ejournal.stikesyarsi.ac.id > article](http://www.ejournal.stikesyarsi.ac.id/article). Diakses tanggal 20 Maret 2020.
- Departemen Kesehatan. (2010). *Pedoman Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut Bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI. 2010.
- Farisi, Mohammad Imam. (2010). Pengembangan Asesmen Diri Siswa (Student Self-Assessment) sebagai Model Penilaian dan Pengembangan Karakter. Artikel disampaikan pada Konferensi Ilmiah Nasional “Asesmen dan Pembangunan Karakter Bangsa” HEPI UNESA 2012. <https://utsurabaya.files.wordpress.com/2012/12/kin-unesa.pdf>. Diakses tanggal 10 Mei 2020.
- Giam, CK. (2000). *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Binarupa Aksara: Jakarta
- Harber, P.M., & Scoot, T. (2009). Aerobic exercise training improves whole muscle and single myofiber size and function in older women. *Journal Physical Reguler Integral Company Physical*, 10, 11 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3774188/>. Diakses tanggal 28 Mei 2020.
- Hasanudin; Ardiyani, Vita Maryiah dan Perwiraningtyas, Pertiwi. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Masyarakat Penderita Hipertensi Di Wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang
- Irawati, Yuni. (2013). *Metode Pendidikan Karakter Islami Terhadap Anak Menurut Abdullah Nasih Ulwan dalam Buku Pendidikan Anak dalam Islam dan Relevansinya dengan Tujuan Pendidikan Nasional*. Skripsi tidak diterbitkan. UIN Sunan Kalijaga. <http://digilib.uin-suka.ac.id/7745/>. Diakses tanggal 10 Mei 2020.
- Khomarun; Nugroho, Mahrso Adhi dan Endang Sri Wahyuni, Endang Sri. (2014). Pengaruh aktivitas fisik jalan pagi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi stadium I di Posyandu Lansia Desa Makam Haji. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*. Volume 3, No 2, November 2014. <http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id/index.php/Int/article/view/97>. Diakses tanggal 20 Mei 2020.
- Maryam. S. (2012). *Mengenal Usia Lanjut & Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Miadona dan Olyverdi (2018). Pengaruh Pemberian Senam Tai Chi Terhadap Peningkatan Activity Of Daily Living Pada Lansia Dipanti Sosial Tresna Werdha Ksi Batusangkar Tahun 2018. *Jurnal Penelitian Ilmiah dan Kajian Ilmial Menara Ilmu Universitas Muhammadiyah Sumatra Barat*. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menara/ilmu/article/view/1313>. Diakses Tanggal 10 Maret 2020.
- Nana Syaodih. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan*. PT. Remaja Rosdakarya : Bandung.
- Ningsih, Siti Rahmah; dan Fatmawati, Veni. (2018). Pengaruh Penambahan Static Stretching Pada Senam Lansia Terhadap Kemampuan Fungsional Lansia Di Bkl Abiyoso Balai Kota Yogyakarta. <https://ejournal.unisayogya.ac.id>. Diakses tanggal 10 Maret 2020.

- Nobi, MdGolam; Azad, Abdul Rasyid; Ahmed, Badrunnessa; Rashid, Imanur; Islam, Tariqul & Shakoor, MA. (2012). Effects of Activities of Daily Living (ADL) Instructions on Patient with Osteoarthritis of the Knee, *Journal Medicine*. <https://doi.org/10.3329/jom.v13i1.10044>. Diakses tanggal 10 Januari 2020.
- Pahor et al. (2014). Effect of Structured Physical Activity on Prevention of Major Mobility Disability in Older Adults The LIFE Study Randomized Clinical Trial. doi:10.1001/jama.2014.5616. jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/1875328. Diakses tanggal 20 Mei 2020.
- Patti, A., Bianco, A., Karsten, B., Montalto, M. A., Battaglia, G., Bellafiore, M., ... Palma, A. 2017. The effects of physical training without equipment on pain perception and balance in the elderly: A randomized controlled trial. *Work (Reading, Mass.)*, 57(1), 23–30. <http://doi.org/10.3233/WOR172539>. Diakses tanggal 10 Mei 2020.
- Price, Moegamat Y & Bassett, Susan H.(2014). Effects Of Acitivities Of Daily Living Training On Balance In Elderly People, *Journal of Medicine and Science in Sports*.https://www.researchgate.net/publication/278035261_EFFECTS_OF_ACITIVITIES_OF_DAILY_LIVING_TRAINING_ON_BALANCE_IN_ELDERLY_PEOPLE. Diakses tanggal 10 Maret 2020.
- Punia, S., Sivachidambaram Kulandaivelan, S., Singh, V., and Punia, V. (2016). Effect of Aerobic Exercise Training on Blood Pressure in Indians: Systematic Review. *International Journal of Chronic Diseases*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4967448/>. Diakses tanggal 28 Mei 2020.
- Rahmawati, Fuji. (2014). Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. Bandung : Universitas Padjadjaran.
- Rinajumita, (2011). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kemandirian lansia di wilayah kerja puskesmas Lampasi Kecamatan Payakumbuh Utara. Padang: Universitas Andalas Fakultas Kedokteran. <http://repository.unand.ac.id/16884/1>. Diakses tanggal 10 Mei 2020 .
- Richards D, Les Toop, Stephen Chambers, Lynn Fletcher (2005). Response to antibiotivs of women with symptoms of urinary tract infection but negative dipstick urine test results: double blind randomised controlled trial. *BMJ*. 2008 22 June 2005:1-5. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC558702/>. Diakses tanggal 10 Mei 2020.
- Rusman. (2015). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kemampuan Fungsional Lansia Di Puskesmas Berlian Kecamatan Paguyaman Kabupaten Boalemo. Thesis. Fakultasm Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan. Universitas Negri Gorontalo.
- Saputra, Nova Yoga. (2017). Perbedaan Pengaruh Senam Lansia Dan Senam Aerobic Low Impact Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia Sehat. <http://digilib.unisayogya.ac.id/2891/1/NASKAH%20PUBLIKASI%20NOVA%20YOGA%20SAPUTRA.pdf>. Diakses tanggal 28 Mei 2020.
- Sitorus, Indah Debora. (2015). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Aktivitas Sehari-Hari Pada Lansia Di Graha Werdha Marie Joseph Pontianak. *Jurnal Prones* Vol 3. No. 1. <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/view/23709>. Diakses tanggal 10 Maret 2020.
- Sugiyanti, Reni (2011). Hubungan Frekuensi Senam Lansia Dengan Kemandirian Melakukan Aktivitas Dasar Sehari-Hari Di Pstw Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*. <https://ejournal.unisayogya.ac.id>. Diakses tanggal 10 Maret 2020.
- Taguchi, Naoto; Yasuki Higaki, Yasuki; Inoue, Shinichi; Kimura, Hiromi & Tanaka, Keitaro. (2010). Effects of a 12-Month Multicomponent Exercise Program on Physical Performance, Daily Physical Activity, and Quality of Life in Very Elderly People With Minor Disabilities: An Intervention Study. *Journal Of Epidemiology*. <https://doi.org/10.2188/jea.JE20081033>. Diakses tanggal 20 Mei 2020.
- Taylor, Dena (2013). The Literature Review: A Few Tips On Conducting It <http://www.writing.utoronto.ca/advice/specific-types-of-writing/literature-review>. Diakses tanggal 20 Maret 2020.
- The UCSC University Library (2010). Write a Literature Review <https://guides.library.ucsc.edu/write-a-literature-review>. Diakses tanggal 10 Mei 2020.
- Toots, Annika; Littbrand, Håkan., Lindelöf, Nina; Robert Wiklund, Robert; Henrik Holmberg, Hendrik; Nordström, Peter; Lundin-Olsson, Lillemor; Gustafson; Yngeve & Erik Rosendahl, Erik. (2016). Effects of a High-Intensity Functional Exercise Program on Dependence in Activities of Daily Living and Balance in Older Adults With Dementia. DOI: 10.1111/jgs.13880. Diakses tanggal 10 Mei 2020.
- Zheng J, Pan Y, Hua Y, Shen H, Wang X, Zhang Y, Fan Y, Yu Z. (2013). Strategic targeted exercise for preventing falls in elderly people. *J Int Med Res*. 2013 Apr;41(2):41826. <http://doi:10.1177/0300060513477297>. Di akses tanggal 10 Mei 2020.