

ARTIKEL E-JOURNAL UNESA

**PENGARUH LATIHAN PEREGANGAN TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS
PADA WANITA USIA 60-70 TAHUN CLUB LANSIA ANGGREK KARANGPILANG
KOTA SURABAYA**

Debby Wahyu Cahyoko
Dr. Andun Sudijandoko, M.Kes

Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

ABSTRAK

Peregangan adalah latihan fisik yang meregangkan sekumpulan otot agar mendapatkan otot yang elastis dan nyaman yang biasanya dilakukan sebelum atau sesudah olahraga. Peregangan merupakan latihan untuk memelihara dan mengembangkan kelenturan. Memelihara peregangan dapat mengembalikan otot-otot pada panjangnya yang alamiah dan memelihara fungsinya dengan baik. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh baik dalam kondisi statis maupun dinamis. Penelitian ini menggunakan teknik *Random Sampling*. Populasi penelitian ini yaitu wanita lansia 60-70 tahun di *Club Lansia Anggrek Karangpilang Surabaya* sebanyak 14 lansia. *Instrument* pengambilan data adalah dengan mengambil data tes awal (*pre-test*) dan data akhir (*post-test*) menggunakan *instrument* yakni tes *Time Up and Go Test*. *Pre-test* dan *Post-test* tersebut untuk mengetahui tentang kemajuan pengaruh latihan Peregangan terhadap keseimbangan dinamis. Berdasarkan hasil uji *Paired Sample t Test* setelah melakukan perhitungan diketahui rata-rata keseimbangan pada lansia *Club Anggrek Karangpilang Surabaya* sebelum dan sesudah diberi *treatment* dalam latihan peregangan *pre-test* ($X_{1.1}$) diperoleh rata-rata 13,57 dan *standart deviation* sebesar 4,569 sedangkan *post-test* ($X_{1.2}$) diperoleh rata-rata sebesar 11,71 dan *standart deviation* sebesar 4,479. Hal ini terdapat pengaruh latihan peregangan pada sampel penelitian (*Club Lansia Anggrek Karangpilang Surabaya*) tes keseimbangan dinamis ($X_{1.1} > X_{1.2}$). Dari uji analisa data tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} 2,411 lebih besar dari t_{tabel} 1,771 ($t_{hitung} 2,411 > t_{tabel} 1,771$) berarti ada pengaruh peregangan terhadap keseimbangan dinamis. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari sebelum dan sesudah diberikan perlakuan latihan peregangan terhadap keseimbangan dinamis. Peregangan dapat dijadikan sebagai pilihan untuk meningkatkan kualitas keseimbangan pada lansia.

Kata kunci : Lansia, Peregangan, Keseimbangan Dinamis

Effect of Exercise Stretching to the Dynamic Balance
in Women Age 60-70 Years In Elderly Club Anggrek Karangpilang City of Surabaya

Debby Wahyu Cahyoko
Dr. Andun Sudijandoko, M.Kes

Department Health and Recreation Education, Faculty Sport Science, State University of Surabaya

ABSTRACT

Stretching is physical exercises to stretch a set of muscles in order to get the muscles are elastic and comfortable which is usually done before or after exercise. Stretching is an exercise for maintaining and developing flexibility. Stretching routine can restore the natural length and maintain muscle function properly. The balance is the ability to maintain body position both in static and dynamic conditions. This study used *Random Sampling* technique. This study population is elderly women 60-70 years old in the Elderly Club Anggrek Surabaya Karangpilang as many as 14 elderly. data collection instruments performed by taking the beginning test data (*pre-test*) and the final data (*post-test*) using instruments that test the Time Up and Go Test. *Pre-test* and *post-test* is to know about the progress of the influence Stretching exercises to dynamic balance. Based on the test results Paired Sample t Test after calculation is known the average balance in the elderly Club Anggrek Karangpilang Surabaya before and after the treatment was given in the stretching exercises the *pre-test* ($X_{1.1}$) gained an average 13.57 standard deviation amounted to 4.569 while the *post-test* ($X_{1.2}$) gained an average 11.71 and a standard deviation of 4.479. This is contained the influence of stretching exercise in the study sample (*Club Elderly Anggrek Karangpilang Surabaya*) dynamic balance test ($X_{1.1} > X_{1.2}$). Test analysis of the data showed that 2,411 t value greater than table 1,771 (2,411 t value > t table 1,771) means that there is an influence

stretching to dynamic balance. The conclusion of this study there is effect of giving stretching to dynamic balance in the elderly. Stretching can be used as an option to improve the quality of balance in the elderly.

Key words: Elderly, Stretching, Dynamic Balance

PENDAHULUAN

Penuaan adalah suatu proses alami yang tidak dapat dihindari, berjalan secara terus-menerus dan berkesinambungan. Selanjutnya akan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis dan biokimia pada tubuh, sehingga akan memengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan. (Depkes RI, 2001:32).

Klasifikasi berikut ini adalah lima klasifikasi pada lansia : Pralansia (*praisenilis*) 45-59 tahun, lansia 60 tahun atau lebih, lansia resiko tinggi 70 tahun atau lebih, lansia potensial (lansia yang masih mampu melakukan pekerjaan), lansia tidak potensial (lansia yang tidak berdaya). (Depkes RI, 2003:33)

Perubahan-perubahan tersebut pada umumnya mengarah pada kemunduran fisik. Sehingga secara umum akan berpengaruh pada aktivitas kehidupan sehari-hari. Masalah umum yang dialami lanjut usia yang berhubungan dengan kondisi fisik antara lain keseimbangan berdiri dan berjalan.

Keseimbangan dianjurkan bagi lanjut usia karena berhubungan dengan sikap mempertahankan keadaan keseimbangan ketika sedang diam atau sedang bergerak. Lanjut usia yang mempunyai kebugaran jasmani dituntut untuk tidak tergantung pada orang lain, maka diharapkan masih bisa tetap berdiri dan berjalan dengan baik. (Sumintarsih, 2006)

Latihan peregangan pada lansia sangat berguna untuk memandirikan para lansia agar mengoptimalkan kemampuannya sehingga menghindari dari dampak yang terjadi disebabkan karena ketidakmampuannya. Otak, otot dan tulang bekerja bersama-sama menjaga keseimbangan tubuh agar tetap seimbang dan mencegah terjatuh. Ketiga organ ini merupakan sasaran yang terpenting dan harus dioptimalkan pada latihan keseimbangan.

Metode Penelitian

1. Jenis penelitian

Metode yang digunakan peneliti adalah metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan eksperimen *Quasi Experiment*. Metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. (Sugiyono, 2010: 7)

Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono, 2013: 72)

2. Desain penelitian

Design atau rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah *One-Group Pre test-Post test Design*. Desain ini dilakukan dengan mengukur subyek penelitian (*pre-test*) sebelum diadakannya perlakuan (*treatment*) dan melakukan pengukuran kembali setelah diberi perlakuan (*post test*).

Lokasi Penelitian

Adapun lokasi atau tempat untuk pengambilan data penelitian adalah di *Club Lansia Anggrek Karangpilang*, Jln. Kesatria No. 10 Karangpilang Surabaya

Populasi dan Sampel

Populasi

Populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010: 61). Pada populasi ini peneliti hanya meneliti wanita lansia usia 60-70 tahun di *Club Lansia Anggrek Karangpilang Kota Surabaya*.

Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *random sampling*. *Random sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel (Sugiyono, 2010 : 62). Sampel pada penelitian ini hanya mengambil 14 sampel wanita lansia usia 60-70 tahun.

Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2010: 38) variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

Variabel bebas : Latihan peregangan lansia pada *Club Lansia Anggrek Karangpilang Kota Surabaya*.

Variabel terikat : Keseimbangan dinamis lansia..

Definisi Operasional

Lansia

Menurut Undang-Undang No. 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan lanjut usia pasal 19 menyebutkan bahwa keberadaan lanjut usia ditandai dengan umur harapan hidup yang semakin meningkat dari tahun ke tahun, hal tersebut membutuhkan upaya pemeliharaan serta peningkatan kesehatan dalam rangka mencapai masa tua yang sehat, bahagia, berdayaguna dan produktif.

Keseimbangan Dinamis

Keseimbangan dianjurkan bagi lanjut usia karena berhubungan dengan sikap mempertahankan keadaan keseimbangan ketika sedang diam atau sedang

bergerak. Lanjut usia yang mempunyai kebugaran jasmani dituntut untuk tidak tergantung pada orang lain, maka diharapkan masih bisa tetap berdiri dan berjalan dengan baik (Sumintarsih, 2006).

Peregangan

Penghubung penting antara hidup kurang gerak dan hidup banyak gerak. Peregangan membuat otot-otot tetap lentur, siap bergerak, dan membantu beralih dari gaya hidup statis ke gaya hidup aktif (Bob Anderson, 2000).

Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya

Dalam penelitian ini untuk mengambil data tes awal (*pre-test*) dan data akhir (*post-test*) menggunakan tes keseimbangan dinamis dengan instrument *Timed Up Go Test (TUG)*

Adapun alat dan fasilitas yang digunakan untuk mengukur keseimbangan dinamis lansia yaitu Plakban hitam/selotip, Roll meter dan Stopwatch.

Teknik Pengumpulan Data

Prosedur Penelitian

Persiapan – persiapan yang dilakukan sebelum melakukan penelitian ini diantaranya :

- 1) Tahap Pendahuluan.
 - a. Melakukan pendataan identitas pada *subyek* penelitian
 - b. Memberi pengarahan tentang kegiatan yang dilakukan berkaitan dengan penelitian kepada *subyek* selama penelitian berlangsung
 - c. Memvalidasi *stopwach* untuk memastikan bahwa alat pengukur waktu tersebut benar-benar *valid* hasil yang ditampilkan saat pengambilan data.
- 2) Tahap pengambilan data awal (*pre-test*)

Pada tahap pengambilan data awal menggunakan *Timed Up Go test (TUG)* untuk tes keseimbangandinamis
- 3) Tahap pelaksanaan penelitian.

Setelah semua data awal (*pre-test*) dari masing-masing *subyek* diketahui, selanjutnya *subyek* akan diberi perlakuan (*treatment*) berupa latihan peregangan pada setiap pertemuan.
- 4) Tahap pengumpulan data akhir (*post-test*) menggunakan tes keseimbangan dinamis.
- 5) Tahap penutup
 - a. Melakukan pengolahan data
 - b. Membuat lporan hasil penelitian

Teknik Pengumpulan Data

Teknik mengumpulkan data merupakan salah satu langkah paling penting dalam penelitian karena hubungannya dengan data yang di peroleh dari tes keseimbangan dinamis untuk mengetahui adanya pengaruh latihan peregangan terhadap keseimbangan dinamis lansia. Adapun rangkain tes keseimbangn dinamis sebagai berikut :

Tes Keseimbangan Dinamis

Tujuan

Untuk mengukur keseimbangan dalam berbagai posisi.

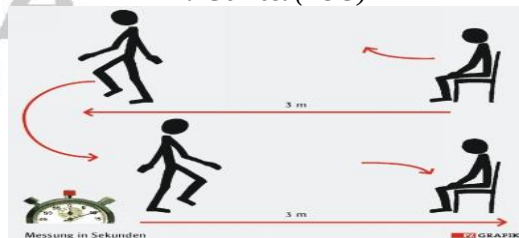
Alat/bahan

- 1) Plakban hitam/selotip
- 2) roll meter
- 3) Stopwatch

Pelaksanaan

- 1) Memulai tes dengan *testee* duduk dengan benar di kursi dengan posisi tangan rileks, *testee* kembali harus beristirahat di sandaran kursi
- 2) Kursi harus diposisikan sedemikian rupa sehingga tidak akan bergerak ketika *testee* bergerak
- 3) Memberi penanda berupa plakban hitam sepanjang 3 meter agar mudah untuk dilihat
- 4) Petunjuk : " Pada kata pergi akan berdiri, berjalan ke garis di lantai, berbalik dan berjalan kembali ke kursi dan duduk. Berjalan rileks
- 5) Mulai waktu pada kata "GO" dan menghentikan waktu ketika *testee* duduk lagi dengan benar di kursi dengan mereka kembali beristirahat di sandaran kursi 1) hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 / 60 meter dalam satuan detik.
- 6) *Testee* tidak boleh dibantu oleh orang lain. Tidak ada batas waktu.
- 7) Normal dan sehat lansia biasanya menyelesaikan tugas dalam sepuluh detik atau kurang.
- 8) Subjek harus diberikan percobaan praktek yang tidak dibatasi waktu sebelum pengujian.
- 9) Hasil berkorelasi dengan kecepatan jalan, keseimbangan, tingkat fungsional, kemampuan untuk pergi keluar, dan dapat mengikuti perubahan dari waktu ke waktu.

Gambar 3.1 Prosedur Pelaksanaan Time Up And Go Test (TUG)



Teknik analisa data

Setelah data semua terkumpul langkah selanjutnya adalah menganalisis data yaitu dengan cara,

Mean

Mean adalah hasil bagi antara semua jumlah nilai dengan banyaknya nilai atau frekuensi.

Untuk menentukan rata-rata hitung menggunakan rumus:

$$X = \frac{x_i}{n}$$

Keterangan :

X = Mean (rata-rata hitung)

x_i = jumlah data

n = banyaknya data

(Sudjana, 2005: 67)

Standart deviasi

$$S = \sqrt{\text{varians}}$$

(Sudjana, 2005: 99)

Menghitung varian

Untuk menghitung *varians* digunakan rumus:

$$S^2 = \frac{n \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2}{n(n-1)}$$

Keterangan:

S^2 = *varians*

n = Jumlah sampel

(Sudjana, 2005: 95)

Uji normalitas

a. Uji Normalitas

$$X^2 = \frac{\sum (Fo - Fe)^2}{Fe}$$

Keterangan:

X^2 = nilai chi kuadrat

Fo = frekuensi observasi

Fe = frekuensi yang diharapkan

Kriteria: $X^2_{hitung} < X^2_{tabel}$ = normal

$X^2_{hitung} > X^2_{tabel}$ = tidak normal

(Sudjana, 2005 : 291)

b. Pengujian Hipotesis

Analisis terakhir dari penelitian ini adalah pengujian hipotesis dengan tujuan menjadi jawaban secara statistik terhadap hipotesis.

Pengujian

hipotesis menggunakan uji t dengan rumus:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2 d}{n(n-1)}}}$$

keterangan:

Md = mean dari deviasi (d) antara *post test* dan *pre test*

Xd = perbedaan deviasi dengan *mean* deviasi

n = banyaknya *subyek*

df = atau db adalah ($n-1$)

(Sudjana, 2005 : 233)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dan pembahasan ini akan menguraikan tentang hasil penelitian pengaruh latihan peregangan terhadap keseimbangan dinamis wanita usia 60 - 70 tahun di *club* lansia Anggrek Karangpilang Surabaya. Adapun pengolahan data dilakukan dengan menggunakan program komputer SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) 16, dalam hal ini dimaksudkan agar hasil perhitungan dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya. Sedangkan hasil pengolahan data akan disajikan tersendiri pada lampiran. Uraian berikut ini akan menyajikan hasil dari pengolahan

data yang akan dikaitkan dengan kajian pustaka secara teoritis.

Deskripsi Data

Deskripsi data ini bertujuan untuk mengetahui hasil rata-rata (mean), simpangan baku (standar deviasi). Dari hasil tersebut kemudian dijadikan sebagai dasar untuk mencari pengaruh latihan peregangan terhadap keseimbangan wanita usia 60 -70 tahun dengan subjek penelitian (*pre-test*) sebelum diadakan perlakuan (*treatment*) dan melakukan pengukuran kembali setelah diberi perlakuan (*post-test*). Tes dan pengambilan data dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali dalam 1 minggu (selasa, jum'at dan minggu) dengan durasi latihan selama 15 menit.

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan jumlah keseluruhan lansia wanita usia 60 - 70 tahun sebanyak 84 lansia dan sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah wanita usia 60 - 70 tahun

No.	Nama	Umur	Tes Keseimbangan Dinamis	
			<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1	DTW	62	10/det	9/det
2	KSI	62	12/det	11/det
3	MIN	64	11/det	9/det
4	NTH	69	12/det	11/det
5	STA	65	13/det	11/det
6	SMI	68	12/det	10/det
7	SHI A	70	23/det	22/det
8	SHI B	68	24/det	21/det
9	SUI A	65	12/det	10/det
10	SUI B	67	11/det	8/det
11	SUN	61	13/det	12/det
12	SAI	61	10/det	8/det
13	SNI	63	10/det	8/det
14	STJ	69	17/det	14/det

yang sehat, bugar dan aktif yaitu sebanyak 14 orang lansia.

Tabel 4.2 Deskripsi Hasil *Pre-Test* Dan *Post-Test* Terhadap Keseimbangan Dinamis

Descriptive Statistics

	<i>N</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
<i>Pre-Test</i>	14	10.00	24.00	13.5714	4.56937
<i>Post-Test</i>	14	8.00	22.00	11.7143	4.47950
<i>Valid N (listwise)</i>	14				

Tabel 4.1 Data *Pre-Test* Dan *Post-Test* Keseimbangan Dinamis

Analisis Data

Dari data tabel diatas dapat diketahui bahwa hasil penelitian keseimbangan dinamis terhadap wanita usia 60-70 tahun di *Club Anggrek Karangpilang Surabaya* sebanyak 14 orang memiliki rata-rata keseimbangan dinamis (*pre-test*) sebesar 13,5714, nilai minimum 10,00, nilai maximum 24,00 dan standar deviasi 4,56937. Sementara untuk nilai rata-rata keseimbangan dinamis (*post-test*) sebesar 11,7143, nilai minimum 8,00, nilai maximum 22,00 dan standar deviasi 4,47950.

Asumsi normalitas dalam data ini, jika hasil pengujian didapatkan nilai signifikansi lebih dari $\alpha = 0,05$, sebaliknya jika dari hasil pengujian diperoleh nilai signifikansi kurang dari $\alpha = 0,05$, maka asumsi normalitas tidak terpenuhi sehingga pengujian perbedaan dengan metode *statistic nonparametric* uji *Wilcoxon*. Berikut hasil uji normalitas *One-Sample kolmogorov-Smirnov Test* menggunakan program SPSS 16.0 di komputer.

Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data *Pre-Test* Dan *Post-Test* Keseimbangan Dinamis
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
<i>N</i>		14	14
Normal Parameters ^a	Mean	13.5714	11.7143
	Std. Deviation	4.56937	4.47950
Most Extreme Differences	Absolute	.335	.278
	Positive	.335	.278
	Negative	-.217	-.204
Kolmogorov-Smirnov Z		1.255	1.039
Asymp. Sig. (2-tailed)		.086	.231

a. *Test distribution is Normal*

Dari tabel perhitungan diatas dapat dijelaskan bahwa nilai signifikansi dari keseimbangan dinamis (*pre-test*) dan keseimbangan dinamis (*post-test*), maka diperoleh nilai signifikansi (*Asymp.Sig.*) *pre-test* keseimbangan dinamis 0,086 dan *post-test* keseimbangan dinamis 0,231.

Hasil nilai signifikansi diatas lebih besar dari $\alpha = 0,05$ sehingga hipotesis diterima dan data penelitian adalah normal yang berarti data tersebut dapat dilanjutkan dan digunakan untuk penelitian selanjutnya.

Tabel 4.4 Uji t Keseimbangan Dinamis Pada Sampel Penelitian Latihan Peregangan

Kelompok Penelitian		<i>t - hitung</i>	<i>t - tabel</i>
Keseimbangan Dinamis	<i>Pre-test – Post-test</i>	2,411	1,771

Dari data tabel diatas didapatkan *t-hitung* dan *t-tabel* sebagai berikut :

Uji *t* latihan peregangan pada sampel penelitian keseimbangan dinamis (*Pre-test* dan *Post-test*) diperoleh *t-hitung* sebesar 2,411 dan *t-tabel* sebesar 1,771.

Jika *t-hitung* lebih besar dari *t-tabel* yaitu ($2,411 > 1,771$), maka dapat diambil kesimpulan bahwa dalam penelitian ini terdapat perbedaan yang signifikan dari perlakuan latihan peregangan terhadap keseimbangan dinamis wanita usia 60-70 tahun di *Club Anggrek Karangpilang Surabaya* antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan (*treatment*) selama 6 minggu. Sehingga dalam penelitian ini H_0 ditolak dan H_1 diterima yaitu ada pengaruh/perbedaan nilai *test* rata-rata antara sebelum dan sesudah mengikuti perlakuan (*treatment*) latihan peregangan.

Pembahasan

Pembahasan ini akan membahas tentang pengaruh latihan peregangan terhadap keseimbangan dinamis wanita usia 60 – 70 tahun *club lansia Anggrek Karangpilang Kota Surabaya*. Dalam penelitian ini alat yang digunakan dalam penelitian keseimbangan dinamis adalah *stopwatch* dan *roll meter*. Tes pengambilan data dilakukan pada saat sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (*treatment*) latihan selama 6 minggu, maka berdasarkan hasil analisa statistik menunjukkan adanya pengaruh atau perbedaan nilai *test* rata – rata antara sebelum dan sesudah mengikuti perlakuan (*treatment*) latihan peregangan. Pada saat perlakuan, sampel penelitian diberikan latihan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali dalam 1 minggu (Selasa, Jum'at dan Minggu) dengan durasi latihan 15 menit.

Dalam hal ini didapatkan dari perhitungan uji *t One Sample t Test* diperoleh hasil penelitian dengan $\alpha = 0,05$. Jika *t-hitung* lebih besar dari *t-tabel* yaitu ($2,411 > 1,771$).

PENUTUP

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dari hasil penelitian yang sudah diuraikan pada bab sebelumnya, maka hasil akhir penelitian dapat disimpulkan bahwa pengaruh yang signifikan terhadap keseimbangan dinamis wanita lansia yang mendapatkan *treatment* latihan peregangan secara rutin (3 kali dalam 1 minggu) selama 6 minggu.

Dalam penelitian ini dilakukan pengukuran terhadap subyek penelitian (*pre-test*) sebelum diadakannya perlakuan (*treatment*) dan melakukan pengukuran kembali setelah diberi perlakuan (*post-test*). Dan data hasil penelitian mulai dari *Post-test*, *treatment* sampai dengan *Pre-test*.

Saran

Sesuai dengan data penelitian dan simpulan yang telah di jelaskan, maka peneliti mengajukan saran bahwa latihan peregangan dapat digunakan sebagai metode latihan untuk meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia yang dapat dilakukan dimana saja.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, Bob dan Anderson Jean. 2008. *Stretching Peregangan*. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta. (ISBN: 978-979-024-032-2)
- Area Tahun 2012. *Jurnal Kesehatan*, jurnal.usu.ac.id
- Erliawati. 2005, *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Lansia Terhadap Pemanfaatan Posyandu Lansia Di Desa*. *Jurnal Kesehatan*, dokumenakreditasi.com/2014/04/hubungan-pengetahuan-dan-sikap-lansia.html
Diakses 18 Februari 2015 jam 11.24 WIB.
- Fadilah, Aris. 2013 *Pengaruh SKJ Lansia Bugar Terhadap Keseimbangan Dinamis Lansia*. <http://arisfadillah.blogspot.com/2014/07/pengaruh-skj-lansia-bugar-terhadap.html>
- Maryam, R. Siti dkk. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Notoatmodjo Soekidjo, 2011, *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta : Rineka Cipta. (ISBN: 978-979-098-021-1)
- Padila, 2013 *Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Nuha Medika. (ISBN : 978-602-)
- Podsiadlo D, Richardson S. *The Time "Up & Go" : A Test of Basic Functional Mobility for Frail Elderly Persons*. *Journal of the American Geriatrics Society* 1991;39 (2): 142-148. http://www.cdc.gov/.../pdf/steady/timed_up_and_go_test.pdf
- Rujito. 2010. *Gangguan Muskuloskeletal pada Usia Lanjut (bag.1)* <http://www.rujito-fisioterapi.com/2009/05/gangguan-muskuloskeletal-pada-usia-lanjut-bag-1/>
- Sugeng. 2013, *Latihan Keseimbangan*. *Jurnal Fisioterapi* <http://www.fisioterapi.web.id/2012/11/latihan-keseimbangan.html#more>
- Sugiyono, 2010 *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta. (ISBN: 978-979-8433-10-8)
- Sugiyono, 2013 *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D)*. Bandung : Alfabeta. (ISBN: 979-8433-71-8)
- Sumintarsih. 2006, *Kebugaran Jasmani Untuk Lanjut Usia*. *Jurnal Olahraga*, eprints.uny.ac.id/5053/1/kebugaranjasmani_untuk_lanjut.pdf
- Tim. 2014. *Panduan Penulisan Skripsi Universitas Negeri Surabaya*. Surabaya: UNESA
- Yusnani, Sri dkk 2012 *Pengaruh Keluhan Muskuloskeletal Sebelum Dan Sesudah Pemberian Perlakuan Latihan Peregangan Pada Petugas Kesehatan Gigi Di Puskesmas Kecamatan Medan*