

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KESEIMBANGAN LANSIA

Maya Novitasari

Abstrak

Lansia merupakan tahap lanjut yang ditandai dengan penurunan fungsi dan kemampuan tubuh baik fisik maupun psikologis. Kehidupan manusia akan selalu mengalami proses seiring berjalannya waktu. Aktivitas fisik merupakan faktor yang mempengaruhi keseimbangan tubuh. Keseimbangan yang baik sangat bermanfaat bagi kelancaran aktivitas fisik sehingga dapat mengurangi resiko jatuh. Tujuan pada penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan keseimbangan lansia. Metode rancangan penelitian yang digunakan pada penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional study*. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik adalah *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)* versi *Short-Form* dan untuk mengukur keseimbangan menggunakan *Berg Balance Scale (BBS)*. Berdasarkan hasil data SPSS 20 dengan uji *Pearson* didapatkan nilai Sig.(2-tailed) yaitu $p= 0,022$. Kesimpulan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan keseimbangan lansia.

Kata Kunci : aktivitas fisik, lansia, keseimbangan

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND BALANCE IN THE ELDERLY

Maya Novitasari

Abstract

Elderly is an advanced stage that distinguished by degradation of physical nor psychological function of the body. Human life will always experience a process over time. Physical activity is a factor that affects the balance of the body. Good balance is very beneficial for smooth physical activity and can reduce the risk of falling. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and the balance of the elderly. The research design method used in this study used a cross-sectional study design. The measuring instrument used to measure physical activity is the Short-Form International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and to measure balance using the Berg Balance Scale (BBS). Based on the results of SPSS 20 data with the Pearson test, the value of Sig. (2-tailed) is obtained, namely $p = 0.022$. The conclusion is that there is a significant relationship between physical activity and the balance of the elderly.

Keywords: physical activity, elderly, balance