

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan hasil penelitian yang telah diuraikan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kebanyakan lansia di Panti Wreda Bhakti Luhur mengikuti rutin mengikuti senam dengan frekuensi tiga kali seminggu atau 12 kali perbulan dalam 6 bulan.
2. Mayoritas lansia di Panti Wreda Bhakti Luhur tidak mengalami jatuh
3. Lansia yang mengalami jatuh mayoritas adalah yang berumur 75-90 tahun
4. Didapatkan adanya korelasi antara lama dan frekuensi senam dengan kejadian jatuh
5. Tingkat korelasi antara lama dan frekuensi senam dengan kejadian jatuh adalah sedang.

6.2. Saran

1. Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan dapat menggunakan populasi yang berbeda dengan jumlah yang lebih besar dan memperhatikan faktor-faktor yang lain yang dapat mengakibatkan jatuh selain senam, serta faktor ketepatan mengikuti gerakan senam dan ketaatan subyek dalam melakukan senam sesuai durasi waktunya
2. Untuk lansia diharapkan dapat mengetahui informasi pentingnya senam dan rutin melakukan senam dengan tepat minimal tiga kali dalam seminggu
3. Untuk Panti Wreda Bhakti Luhur diharapkan agar tetap melangsungkan program senam dan mendorong keinginan para lansia untuk mengikuti program senam dengan rutin sebagai salah satu upaya pencegahan jatuh.

Daftar Pustaka

1. Martono H. H., Pranaka K., Buku Ajar Boedhi-Darmojo Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut): Jatuh, Edisi ke 5. Jakarta: Balai Penerbit FKUI. 2014. pg. 7, 45-46, 178, 181-182, 185
2. World Health Organization (WHO), *Definition of an older or elderly person*,
<http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/>
diakses pada tgl 19 Maret 2016
3. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI. *Riset Kesehatan Dasar: Riskesdas 2013*. Jakarta: Bakti Husada; 2013. pg. 103
4. World Health Organization (WHO), *Ageing and health*. 2015
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs404/en/> diakses
pada tgl 19 Maret 2016
5. World Health Organization (WHO), *Falls*. 2012. Diakses
pada 10 Februari 2016, dari:
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs344/en/>

6. Muché J. A. *Geriatric Rehabilitation*. Medscape. 2015. Diakses pada 2 Februari 2016, dari: <http://emedicine.medscape.com/article/318521-overview>
7. Guccione A. A., Wong R. A., Avers D., *Geriatric Physical Therapy.: Exercise and Physical Activiy for Older Adults*, edisi ke 3. United States of America: Elsevier Inc. 2012. pg. 64,74-81, 331-332
8. Rubenstein L. Z. *Falls in older people: epidemiology, risk factor and strategies for prevention*. Age and Ageing. 2006. Diakses pada 22 Januari 2016, dari: http://ageing.oxfordjournals.org/content/35/suppl_2/ii37.full.pdf+html 38-40
9. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). *Menuju Lansia Paripurna*. 2014. Diakses pada 27 Maret 2016, dari: <http://www.bkkbn.go.id/ViewArtikel.aspx?ArtikelID=123>
10. World Health Organization (WHO), *WHO Global Report on Falls Prevention in Older Age: WHO falls prevention model within the Active Ageing Framework*. 20 Avenue Appia, 1211

Geneva 27, Switzerland: World Health Organization (WHO).
2007. pg. 4-6, 38-41

11. Berg R. L., Cassells J. S, *The Second Fifty Years (Promoting Health and Preventing disability): Falls in Older Presons: Risk Factor and Prevention*. National Academy Press 2101 Cosntituition Avenue, N.W. Washington, DC 20418, United State of America: National Academy of Sciences. 1993. pg.269
12. Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI. *Buletin Jendela:Data dan Informasi Kesehatan*. Jakarta. 2013 pg. 1,4
13. *Prinsip-prinsip Etika Penelitian Ilmiah*. Fakultas Keperawatan Unpad. 2007. Diakses pada 30 Maret 2016 dari: <http://www.fkep.unpad.ac.id/2007/09/prinsip-prinsip-etika-penelitian-ilmiah/>
14. Badan Perencanaan Pembangunan Nasional, Badan Pusat Statistik, United Nation Population Fund. *Proyeksi Penduduk Indonesia 2010-2035*. Badan Pusat Statistik, Jakarta-Indonesia. 2013 pg. 23, 26-30, 34, 58
15. Central for Disease Control and Prevention (CDC). *Physical Activity and Health: A Report of Surgeon General*. Diakses

pada 15 April 2016, dari:

<http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/olderad.htm>

16. Central for Disease Control and Prevention (CDC). *Important Fact About Fall*. 2016. Diakses pada 15 April 2016, dari:

<http://www.cdc.gov/homeandrecreationalsafety/falls/adultfalls.html>

17. Besdine R. W. *Overview of Aging*. Merk Manual. Diakses pada 18 April 2016, dari:

<http://www.merckmanuals.com/home/older-people%E2%80%99s-health-issues/the-aging-body/overview-of-aging>

18. Besdine R. W. *Changes in the Body With Aging*. Merk Manual. Diakses pada 18 April 2016, dari :

<http://www.merckmanuals.com/home/older-people%E2%80%99s-health-issues/the-aging-body/changes-in-the-body-with-aging>

19. McDermott A.Y. and Mernitz H. *Exercise and Older Patients: Prescribing Guidelines*. Jean Mayer U.S. Department of Agriculture Human Nutrition Research Center on Aging at Tuft University, Boston, Massachusetts. 2006.

- Diakses pada 30 Maret 2016, dari:
<http://www.aafp.org/afp/2006/0801/p437.html>
20. Mayo Clinic; *Healthy Lifestyle Fitness*. Diakses pada 22 April 2016, dari: <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/multimedia/aquatic-exercise/sls-20076730>
21. Abrams W. B. dan Berkow R. 2013. *The Merck Manual Geriatrics*, diterjemahkan oleh: Kusuma W. Binarupa Aksara Publisher. Tangerang Selatan.
22. Besdine R. W. 2013. *Physical Changes With Aging*. Merk Manual. Diakses pada 18 April 2016, dari: <http://www.merckmanuals.com/professional/geriatrics/approach-to-the-geriatric-patient/physical-changes-with-aging>
23. Arnold C. M., Sran M. M., Harrison Elizabeth L. 2008. *Exercise for Fall Risk Reduction in Community-Dwelling Older Adults:A Systematic Review*. National Center for Biotechnology Information, U.S. National Library of Medicine. 2008. Diakses pada 31 Maret 2016, dari: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2792788/>
24. Rao S. S. 2005. *Prevention of Falls in Older Patient*. University of Texas Southwestern, Dallas, Texas. 2005

- Diakses pada 12 Februari 2016, dari:
www.aafp.org/afp/2005/0701/p81.html
25. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) veri online. Diakses pada 8 Mei 2016, dari: <http://kbbi.web.id/senam>
26. Ralph L. et all. 2013. *Stroke*. American Heart Association/ American Stroke Association (AHA/ASA). 2013. Diakses pada 22 Mei 2016, dari:
<http://stroke.ahajournals.org/content/44/7/2064.full>
27. National Health Service (NHS). *Vertigo*. 2015. Diakses pada 22 Mei 2016, dari:
<http://www.nhs.uk/Conditions/Vertigo/Pages/Introduction.aspx>
[x](#)
28. Mayo Clinic. *Parkinson's Disease*. 2015. Diakses pada 22 Mei 2016, dari: <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/parkinsons-disease/basics/definition/con-20028488>
29. Mayo Clinic. *Epilepsi*. 2015. Diakses pada 22 Mei 2016, dari:
<http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/epilepsy/home/ovc-20117206>
30. University Of Gothenburg. *Adult Cognitive Disorder*. 2013. Diakses pada 08 Juni 2016, dari:

[http://neurophys.gu.se/english/departments/psychiatry_and_n
eurochemistry/adult-cognitive-disorders](http://neurophys.gu.se/english/departments/psychiatry_and_neurochemistry/adult-cognitive-disorders)