

**PENGARUH LATIHAN SENAM BALANCE TERHADAP
KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA**

Chintia Erika Putri, Nuniek Nugraheni Sulistiawati, Siswoyo Cahyono

ABSTRAK

Lanjut usia merupakan masa dimana manusia mulai mengalami penuaan seperti lemahnya metabolisme tubuh, lemahnya anggota gerak serta berkurangnya energi. Dikarenakan kasus lansia rawan jatuh terus meningkat di Indonesia. Maka dalam beberapa tahun terakhir ini telah dikembangkan suatu latihan yang menyenangkan yaitu senam untuk memperbaiki keseimbangan dinamis pada lansia. Senam merupakan sebuah kegiatan yang meliputi gerakan dengan diiringi irama dan musik disertai dengan beberapa gerakan yang membuat tubuh kita mengeluarkan energi untuk melakukan sebuah gerakan. Manfaat senam lansia sangat baik untuk tubuh kita terutama memperbaiki kualitas hidup dan kesehatan tubuh terutama pada lansia. Kajian jurnal ini memiliki tujuan untuk mencari pengaruh latihan senam balance terhadap keseimbangan dinamis pada lansia. Kajian jurnal ini menggunakan desain literatur review dengan menggunakan sepuluh jurnal dalam telaah perpustakaan yang diperoleh dari Science Direct, Springer dan Elsevier. Hasil dari kajian jurnal telaah kepustakaan ini terdapat pengaruh senam balance terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pada lansia.

Kata kunci: senam balans, keseimbangan dinamis, lansia

**THE EFFECT OF BALANCE GYMASTIC TOWARDS DYNAMIC
BALANCE IN ELDERLY**

Chintia Erika Putri, Nuniek Nugraheni Sulistiawati, Siswoyo Cahyono

ABSTRACT

Elderly is a time when humans begin to experience aging such as weak body metabolism, weak limbs and reduced energy. Because the case of elderly people who are vulnerable to falling continues to increase in Indonesia, then in recent years a fun exercise has been developed namely gymnastics to improve the dynamic balance in the elderly. Gymnastics is an activity that includes movements accompanied by rhythm and music accompanied by several movements that make our bodies expend energy to make a movement. The benefits of elderly exercise is very good for our body, especially improving the quality of life and health of the body, especially in the elderly. This journal study aims to find the effect of balance exercise exercises on dynamic balance in the elderly. This journal study uses a literature review design using ten journals in a library study obtained from Scienc Direct, Springer and Elsevier. The results of the study of library research journals have the effect of gymnastic balance on increasing dynamic balance in the elderly.

Keywords: gymnastic balans, dynamic balance, elderly