



Inovasi Perawatan Penyakit Tidak Menular Pada Lansia Dalam Menjaga Keseimbangan Dan Kecepatan Berjalan

Ellen Pesak¹, Bongakaraeng², Johana Tuegeh¹, Nurseha Djaafar¹, Jane Annita Kolompoy¹, Herman Warouw¹, Herlina Partisse Memah¹, Jon Welliam Tangka¹, Semuel Tambuwun¹, Yanni Karundeng¹, Maria Terok¹ Tinneke A Tololiu¹, Esther N Tamunu¹, Janbonsel Bobaya¹, Esrom Kanine¹, Hendrik Damping¹, Djoni Ransun¹, Lorrien G Runtu¹, Femmy Keintjem¹, Kusmiyati,¹ Sjenny Olga Tuju³

¹Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Manado

² Jurusan Kesehatan Lingkungan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Manado

³ Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Manado

Email indira.bonga@gmail.com

ABSTRAK

Penyakit Tidak Menular bukan disebabkan oleh penularan vektor, virus, atau bakteri, namun lebih banyak disebabkan oleh perilaku dan gaya hidup, resiko yang terjadi pada lansia penyakit tidak menular ini adalah Osteoporosis salah satu masalah yang sangat dirasakan oleh lansia, dimana untuk menjaga keseimbangan dan kecepatan berjalan, sering terjadi masalah karena tidak bisa berjalan sendiri harus menggunakan tongkat untuk menjaga keseimbangan dan kecepatan berjalan. Petugas kesehatan di beberapa puskesmas Kota Manado bahwa penyakit tidak menular ini sering terjadi pada Lansia, salah satu terjadi resiko penyakit tidak menular adalah kurang mengkonsumsi makanan yang tinggi kalori dan tinggi protein Tujuan penelitian untuk mengidentifikasi bagaimana Inovasi perawatan Penyakit tidak menular (PTM) pada Lansia dalam menjaga keseimbangan dan kecepatan berjalan di puskesmas wilayah kerja Dinas Kesehatan Kota Manado. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif yang disajikan secara deskriptif eksploratif. Informan utama adalah 4 orang lansia, Informan triangulasi adalah 4 orang pemegang Program PTM (Penyakit tidak menular), dan 1 orang Kasie Pemberantasan Penyakit tidak menular Dinas kesehatan Kota Manado. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*Indepth Interview*), observasi menggunakan *chek list* dan studi dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Inovasi Perawatan penyakit tidak menular pada lansia belum maksimal dalam menjaga keseimbangan dan kecepatan berjalan.

Kata Kunci : Lansia, Perawatan, Penyakit tidak menular

ABSTRACT

Non-infectious disease is not caused by transmission of vectors, viruses, or bacteria but is more caused by behavior and lifestyle. The risk that occurs in the elderly of this non-communicable disease is Osteoporosis is one of the problems that are strongly felt by the elderly. To maintain balance and walking speed, there are often problems because they cannot walk alone and must use a cane to maintain balance and speed. Health workers in several puskesmas in Manado City say that this non-communicable disease often occurs in the elderly, and one of the risks of non-communicable diseases is less consumption of foods that are high in calories and high in protein. The purpose of the study is to identify how the innovation of non-communicable disease (NCD) care in the elderly helps maintain balance and walking speed at the puskesmas working area of the Manado City Health Office. The research method used is qualitative and is presented in an exploratory and descriptive manner. The main informants are 4 elderly people; the triangulation informants are 4 PTM (Non-communicable Diseases) Program holders; and 1 person is Kasie Eradication of Non-communicable Diseases in the Manado City health area. Data collection was conducted through *in-depth interviews*, observations using *checklists*,



and validation studies. The results showed that Inovasi's treatment of non-communicable diseases in the elderly has not been optimal for maintaining balance and walking speed. \

Keywords: Elderly care for non communicable diseases

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular bukan disebabkan oleh penularan vektor, virus, atau bakteri, namun lebih banyak disebabkan oleh perilaku dan gaya hidup, resiko yang terjadi pada lansia penyakit tidak menular ini adalah Osteoporosis salah satu masalah yang sangat dirasakan oleh lansia, dimana untuk menjaga keseimbangan dan kecepatan berjalan, sering terjadi masalah karena tidak bisa berjalan sendiri harus menggunakan tongkat untuk menjaga keseimbangan dan kecepatan berjalan.⁽¹⁾ Lansia bukanlah penyakit, melainkan tahap lanjut dari proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan Secara umum, tanda-tanda proses penuaan mulai muncul sejak usia 45 tahun dan masalah akan muncul sekitar usia 60 tahun.⁽²⁾

Menurut Fitriani (2019), Dampak dari Penyakit tidak menular seperti hipertensi, kelemahan fungsi otot hemiplegi atau paraplegi dapat menyebabkan keterbatasan aktifitas sehari-hari pada Lansia dan terjadi penurunan keseimbangan dan kecepatan berjalan, sehingga Lansia perlu diberikan alat bantu berjalan yaitu perawatan penyakit tidak menular tongkat Lansia.⁽³⁾ Terobosan inovatif untuk pengendalian penyakit tidak menular sangatlah diperlukan, pendekatan tradisional dalam bentuk relasi dianggap tidak relevan lagi untuk mengatasi kompleksitas kesakitan penyakit tidak menular pada era sekarang ini.⁽⁴⁾

Untuk mengatasi semua masalah ini Kemenkes RI telah menggerakkan upaya promotif dan preventif dengan mendorong berdirinya ribuan Pos Pembinaan terpadu PTM (Penyakit tidak Menular), Posbindu PTM di masyarakat, badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) kesehatan menyediakan layanan khusus kepada penderita penyakit tidak menular melalui Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis).⁽⁵⁾ Berdasarkan Laporan Dinas Kesehatan Kota Manado tahun 2021 dan 2022 menunjukkan bahwa ada penurunan cakupan pelaksanaan program Penyakit tidak menular (PTM) di puskesmas baik yang berada di kota maupun di daerah pinggiran, Data dari beberapa puskesmas menunjukkan bahwa prevalensi penyakit tidak menular terjadi peningkatan.⁽⁶⁾

Hasil wawancara dengan petugas kesehatan di beberapa puskesmas Kota Manado bahwa penyakit tidak menular ini sering terjadi pada Lansia, salah satu terjadi resiko penyakit tidak menular adalah kurang mengkonsumsi buah dan sayuran, berkurangnya aktifitas fisik, dan sering mengkonsumsi alkohol. Menurut Menteri Kesehatan RI kunci utama pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular terletak pada kesadaran individu untuk menerapkan pola hidup sehat, disinilah titik temu antara potensi telepon pintar yang memudahkan tenaga kesehatan mengakses data riwayat kesehatan lansia sebagai transformasi pengendalian penyakit tidak menular berbasis penguatan kesadaran individu untuk hidup sehat.⁽⁵⁾ Tujuan penelitian adalah untuk mengidentifikasi bagaimana Inovasi perawatan Penyakit tidak menular (PTM) pada Lansia dalam menjaga keseimbangan dan kecepatan berjalan di puskesmas wilayah kerja Dinas Kesehatan Kota Manado.⁽⁷⁾



METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian dengan pendekatan kualitatif yang disajikan secara deskriptif eksploratif. Pendekatan waktu pengumpulan data adalah *cross sectional*. Sampel penelitian ini adalah 4 orang Lansia yang menderita penyakit tidak menular (PTM) di 4 puskesmas terpilih yang jauh dari pusat kota dan dekat dari pusat kota dengan cakupan tertinggi dan terendah. Data yang digunakan pada penelitian ini adalah data primer yaitu wawancara mendalam (*Indept Interview*) pada subjek penelitian dan data sekunder melalui observasi terhadap fasilitas yang menunjang program penyakit tidak menular (PTM) di puskesmas, dan Laporan bulanan penyakit tidak menular pada Lansia.

Pengumpulan data melalui wawancara mendalam yang dilakukan kepada informan utama yaitu 4 Lansia terdiri dari 2 (dua) Lansia berjenis kelamin Laki-laki dan 2 (dua) Lansia berjenis kelamin perempuan dengan usia rata-rata diatas 60 tahun, dan informan triangulasi yang dilakukan kepada 4 orang Pemegang Program Penyakit tidak menular (PTM), dan 1 orang Kasie Pemberantasan Penyakit tidak menular Dinas Kesehatan Kota Manado. Analisa data diolah sesuai karakteristik dengan analisis isi (*content analysis*) yaitu pengumpulan data, reduksi data, verifikasi disajikan dalam bentuk deskriptif, kemudian dilakukan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah informan utama 4 lansia yaitu IU1, IU2, IU3, IU4 Jenis kelamin 2 orang Laki-Laki, 2 orang perempuan rata-rata usia antara 60 - 70 tahun, Untuk informan triangulasi adalah 5 orang yang terdiri dari 4 orang sebagai pemegang Program PTM (Penyakit tidak menular) yaitu IT1, IT2, IT3, IT4, sedangkan 1 orang sebagai Kasie Pemberantasan penyakit tidak menular di Dinas Kesehatan Kota Manado yaitu IT5, dengan usia antara 32-47 tahun, pendidikan terakhir D IV Keperawatan 4 orang, S1 Kesehatan Masyarakat, 1 orang, Jenis Kelamin 4 orang perempuan, 1 orang laki-laki.

1. Menjelaskan Inovasi Perawatan Penyakit tidak menular (PTM) pada Lansia.

Informasi yang ingin didapatkan dari wawancara mendalam tentang perawatan penyakit tidak menular pada lansia adalah, Bagaimana cara merawat penyakit tidak menular, masalah apa yang sering terjadi pada lansia dengan penyakit tidak menular, hambatan apa yang sering terjadi pada perawatan penyakit tidak menular, bagaimana Inovasi dalam perawatan penyakit tidak menular, dapat dilihat dari hasil wawancara mendalam dengan informan utama Lansia, dan informan triangulasi Pemegang Program Penyakit tidak menular.

Berdasarkan wawancara mendalam dengan informan utama yaitu Lansia, semuanya mengatakan bahwa Inovasi perawatan penyakit tidak menular di puskesmas belum diberikan secara maksimal. Hal tersebut diatas semuanya dapat dilihat pada kotak 1 di bawah ini :

Kotak 1



“.....Belum mendapat sesuatu hal yang baru, kami diarahkan untuk tidak makan makanan yang tinggi kalori dan tinggi protein.....” (IU1)

“.....Inovasi atau sesuatu hal yang baru dalam perawatan belum diberikan” (IU2).

“.....Sesuatu hal yang baru dalam menjaga kesehatan, sakit orangtua belum diberikan.....” (IU3).

“.....Perawatan mandi, sikat gigi, olahraga itu yang diberikan tapi kalau perawatan lain-lain tidak dan belum mengerti” (IU4)

Sesuatu tindakan perawatan yang baru untuk perawatan penyakit tidak menular bagi lansia belum dilakukan oleh tenaga perawat (IU1,IU2,IU3,IU4)

Inovasi perawatan penyakit tidak menular pada lansia untuk menjaga keseimbangan dan kecepatan berjalan belum dilakukan oleh masing-masing puskesmas, pernyataan ini senada dengan masing-masing pemegang program penyakit tidak menular di puskesmas wilayah kerja Dinas Kesehatan Kota Manado, seperti pada kotak 2 dibawah ini :

Kotak 2

“.....Kami yang memegang program penyakit tidak menular belum memberikan sesuatu yang baru berkaitan dengan Transformasi Kesehatan, tapi kami akan berusaha untuk memberikan yang terbaik untuk para lansia” (IT1)

“.... Untuk memberikan perawatan penyakit tidak menular pada lansia, yaitu dengan memberikan mandi 2 kali sehari, menggunting kuku, melatih senam pagi.....” (IT2)

“..... Perawatan penyakit tidak menular untuk para lansia diberikan menjaga kebersihan diri, kebutuhan makanan dan minuman yang cukup, untuk sesuatu hal yang baru belum diberikan.....” (IT3)

“.....Jika lansia mengeluh sakit kaki perawatan yang diberikan adalah istirahat” (IT4).

Perawatan penyakit tidak menular pada lansia belum diberikan secara maksimal untuk menjaga keseimbangan dan kecepatan berjalan (IT1,IT2,IT3,IT4)

Dari semua informan utama maupun Informan triangulasi mengatakan bahwa inovasi perawatan penyakit tidak menular PTM di puskesmas wilayah kerja Dinas Kesehatan Kota Manado, belum diberikan secara maksimal, baik puskesmas yang jauh maupun yang dekat dari pusat kota dan dengan cakupan yang tertinggi maupun yang terendah. Dampak dari Inovasi perawatan penyakit tidak menular (PTM) di puskesmas tidak berjalan atau belum di berikan sesuai jadwal maka, Inovasi perawatan tersebut tidak akan tercapai tujuannya, untuk mencari solusi adalah kegiatan program penyakit tidak menular PTM di puskesmas harus menggunakan jadwal yang telah disepakati bersama antara pimpinan dan bawahan, serta melakukan monitoring dan evaluasi terhadap jadwal pelaksanaan program penyakit tidak menular (PTM) di puskesmas.

Menurut Sukiamto 2021 penyakit tidak menular pada lansia untuk menjaga keseimbangan dan kecepatan berjalan seharusnya diberikan Inovasi, sesuatu hal yang baru adalah dengan pemberian tongkat digital untuk mengatasi keterbatasan gerak dalam aktifitas sehari-hari. Menurut Nuraeni 2022 menyimpulkan bahwa keseimbangan dan kecepatan berjalan untuk lansia dalam perawatan penyakit



tidak menular diberikan *home care* untuk mempercepat gerakan jalan, selain itu juga sebagai inovasi memberikan edukasi perhatian khusus buat lansia sehingga dapat memotivasi gerakan mandiri baik di rumah maupun di Panti Werdha.

2. Menjelaskan Keseimbangan dan Kecepatan berjalan pada lansia.

Informasi yang ingin didapatkan dari wawancara mendalam tentang keseimbangan dan kecepatan berjalan pada lansia adalah, Bagaimana cara berjalan dan keseimbangan berjalan pada lansia, masalah apa yang sering terjadi pada lansia dengan keseimbangan dan kecepatan berjalan hambatan apa yang sering terjadi pada lansia jika melakukan gerakan jalan, dan bagaimana terjadi keseimbangan dan kecepatan berjalan, dapat dilihat dari hasil wawancara mendalam dengan informan utama Lansia, dan informan triangulasi Pemegang Program Penyakit tidak menular.

Berdasarkan wawancara mendalam dengan informan utama yaitu Lansia, semuanya mengatakan bahwa keseimbangan dan kecepatan berjalan belum sepenuhnya dapat dilakukan . Hal tersebut diatas semuanya dapat dilihat pada kotak 1 di bawah ini :

Kotak 3

".... Jika lansia mengeluh tidak bisa jalan sendiri, beraktifitas terbatas harus dibantu, maka lansia diistirahatkan...." (IU1).

".....Jika muncul nyeri pada kaki diberikan istirahat yang cukup dan pemenuhan nutrisi....." (IU2)

".....Hambatan dalam berjalan tidak ada tongkat....." (IU3).

".....Keimbangan berjalan belum sempurna, jika ingin berjalan kita menggunakan alat bantu kursi....." (IU4).

Keseimbangan dan Kecepatan berjalan lansia belum dapat berjalan dengan sempurna . (IU1,IU2,IU3,IU4).

Dari semua informan utama mengatakan bahwa keseimbangan dan kecepatan berjalan lansia belum sempurna baik puskesmas yang jauh maupun yang dekat dari pusat kota. Pernyataan yang berbeda disampaikan oleh Informan triangulasi bahwa semua lansia dapat berjalan dengan baik meskipun lansia dalam perawatan penyakit tidak menular, hal ini dapat dilihat pada Kotak 4 dibawah ini :

Kotak 4

".....Begini ceritanya lansia boleh berjalan sendiri ada masalah, tapi tetap berjalan tidak mau tinggal ditempat" (IT1).

"..... Berjalan dengan keseimbangan dan kecepatannya berjalan tergantung lansia tapi mereka bisa jalan,...." (IT2)

".....Jika lansia ada aktifitas jalan mereka boleh diajak jalan hanya repot karena terkadang mengeluh sakit kaki dan sebagainya.....(IT3).

Keseimbangan deng kecepatan jalan boleh tapi harus diawasi jangan sampai jatuh terkadang lansia suka melawan tidak beritahu kami" (IT4).



Keseimbangan dan Kecepatan berjalan untuk lansia dapat berjalan dengan baik (IT1,IT2,IT3,IT4)

Pernyataan yang berbeda yang disampaikan semua informan triangulasi bahwa lansia dapat berjalan dengan baik kecepatan dan keseimbangan terkadang belum maksimal tapi sudah bisa berjalan. Menurut Dewi Dolifah 2021 menyimpulkan Kecepatan dan Keseimbangan berjalan pada lansia dipengaruhi oleh kondisi fisik dan faktor psikis seseorang untuk dapat beraktifitas, begitu juga Menurut Fadilah 2021 menyimpulkan bahwa Penyakit tidak menular pada lansia disebabkan oleh karena usia, kondisi fisik dan mental gaya hidup yang sering mengakibatkan lansia mengalami keterbatasan dalam aktifitas sehari-hari.

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan dalam penelitian ini bahwa Inovasi perawatan penyakit tidak menular pada lansia belum maksimal menjaga keseimbangan dan kecepatan berjalan, disebabkan oleh karena keterbatasan waktu, keterbatasan mengupdate transformasi digital, petugas pemegang program penyakit tidak menular belum menjadwalkan kegiatan yang terbaru dalam menjaga keseimbangan dan kecepatan berjalan, sebagai tindak lanjut pemegang program penyakit tidak menular diberikan solusi untuk memberikan sesuatu yang baru dalam perawatan pada lansia untuk menjaga keseimbangan dan kecepatan berjalan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Alviah, S., & Imania, D. R. (2017). *Perbedaan Pengaruh Latihan Jalan Tandem Dan Senam Tai Chi Terhadap Peningkatan*
2. *Keseimbangan Pada Lansia*. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta. [Google Scholar](#)
3. Coklat, R. T., Kiely, D. K., Bharel, M., & Mitchell, SL (2012). Sindrom Geriatri Pada Orang Dewasa Tunawisma yang Lebih Tua. *Jurnal Penyakit Dalam Umum*, 27(1), 16–22. [Google Cendekia](#)
4. *Penurunan Resiko Jatuh Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Margaguna Jakarta Selatan*. Uin Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan, 2017. [Google Scholar](#)
5. Hindriyastuti, S., & Zuliana, I. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Rw 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus. *Jkm (Jurnal*
6. *Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 6(1), 91–102. [Google Scholar](#)
7. Huang, AR, Mallet, L., Rochefort, CM, Eguale, T., Buckeridge, DL, & Tamblyn, R. (2012). Jatuh Terkait Obat Pada Orang Tua. *Obat-obatan & Penuaan*, 29(5), 359–376. [Google Cendekia](#)
8. Ivanali¹, K., Amir, T. L., Munawwarah¹, M., & Pertiwi, A. D. (2021). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Pada Lanjut Usia Dengan Tingkat Keseimbangan*. [Google Scholar](#)
9. Kongsuk, J., Brown, DA, & Terluka, CP (2019). Stabilitas dinamis selama peningkatan kecepatan berjalan terkait dengan keseimbangan kepercayaan orang dewasa yang lebih tua:
10. Studi Percontohan. *Kiprah & Postur*, 73, 86–92. [Google Cendekia](#)
11. Lee, HKM, & Scudds, RJ (2003). Perbandingan keseimbangan pada orang tua dengan dan tanpa gangguan penglihatan. *Usia Dan Penuaan*, 32(6), 643–649. [Google Cendekia](#)



12. Pieruccini-Faria, F., Montero-Odasso, M., & Hausdorff, JM (2020). Kiprah Variabilitas Dan Risiko Jatuh Pada Orang Dewasa Yang Lebih Tua: Peran Fungsi Kognitif. Di *Air Terjun Dan Kognisi Pada Orang Tua* (hlm. 107–138). Pegas. [Google Cendekia](#)
13. Pradana, A. A. (2018). Pemanfaatan Teknologi Pendamping (Assistive Technology) Bagi Kemandirian Penderita Demensia [The Utilization Of Assistive Technology For Independency Of Dementia's Patients]. *Nursing Current: Jurnal Keperawatan*, 5(1), 23–32. [Google Scholar](#)
14. Pramadita, A. P., Wati, A. P., & Muhartomo, H. (2019). Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Gangguan Keseimbangan Postural Pada Lansia. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 8(2), 626–641. [Google Scholar](#)
15. Pangeran, MJ, Wu, F., Guo, Y., Robledo, LM
16. G., O'donnell, M., Sullivan, R., & Yusuf, S. (2015). Beban Penyakit Pada Orang Tua Dan Implikasinya Bagi Kebijakan Dan Praktik Kesehatan. *Lanset*, 385(9967), 549–562. [Google Cendekia](#)
17. Sari, G. D., & Azizah, A. (2022). Analisis Kualitas Hidup Kesehatan Gigi Dan Mulut Pada Lansia (Tinjauan Pada Pensiunan Pns Pemko Banjarmasin). *AnNadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Jurnal)*, 9(1), 66–72. [Google Cendekia](#)
18. Setiorini, A. (2021). Kekuatan Otot Pada Lansia. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 5(1), 69–74. [Google Scholar](#)
19. Smith-Ray, R. L., Makowski-Woidan, B., & Hughes, SL (2014). A Acak Uji Coba Untuk Mengukur Dampak Intervensi Pelatihan Kognitif Berbasis Komunitas Pada Keseimbangan Dan Kiprah Pada Orang Dewasa Kulit Hitam Utuh Secara Kognitif. *Pendidikan & Perilaku Kesehatan*, 41(1_Suppl), 62-69 detik. [Google Cendekia](#)
20. Susanti, N. (2014). Vaksinasi Lansia Upaya Preventif Meningkatkan Imunitas Akibat Proses Penuaan. *El-Hayah: Jurnal Biologi*, 4(2), 75–80. [Google Scholar](#)
21. Tristanto, A. (2020). Dukungan Kesehatan Jiwa Dan Psikososial (Dkjps) Dalam Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pada Masa Pandemi Covid-19. *Sosio Informa: Kajian Permasalahan Sosial Dan Usaha Kesejahteraan Sosial*, 6(2), 205–222. [Google Scholar](#)
22. Van der Putten, G., De Baat, C., De Visschere, L., & Schols, J. (2014). Kesehatan Mulut yang Buruk, Sindrom Geriatri Baru yang Potensial. *Gerodontologi*, 31, 17–24. [Google Sarjana](#)
23. Van Het Reve, E., Silveira, P., Daniel, F., Casati, F., & De Bruin, E. D. (2014). Pelatihan Keseimbangan Kekuatan Berbasis Tablet Untuk Memotivasi Dan Meningkatkan Kepatuhan Untuk Berolahraga Pada Orang Tua yang Hidup Mandiri: Bagian 2 Dari Uji Coba Eksplorasi Praklinis Fase II. *Jurnal Penelitian Internet Medis*, 16(6), E3055. [Google Cendekia](#)
24. Wijayani, N. K. W., Wahyudi, A. T., & Darmawijaya, I. P. (2022). Keseimbangan Dinamis Dengan Kecepatan Berjalan Pada Lansia Di Banjar Celuk Buruan Gianyar. *Journal Of Innovation Research And Knowledge*, 2(4), 2097–2104. [Google Scholar](#)
25. Yani, F., St, S. S. T., Fis, M., Khotimah, S., & Fis, M. (2020). Perbedaan Pengaruh 12 Balance Exercise Dan Ankle Strategy Exercise Terhadap Keseimbangan Dinamis Lansia: Metode Narrative Ulasan. [Google Cendekia](#)