

## STUDI KASUS ASUHAN KEPERAWATAN KLIEN KATARAK PADA MASALAH RESIKO JATUH DENGAN INTERVENSI TERAPI *BALANCE EXERCISE*

**Endah Datik Mulyani\*, Tri Wahyuni Ismoyowati, Vivi Retno Intening**

STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

*email: endahdatik2018@gmail.com*

### ABSTRAK

Katarak merupakan suatu kondisi pengkeruhan atau juga disebut opasifikasi pada lensa mata. Kekeruhan ini disebabkan oleh terjadinya biokimia yang menyebabkan koagulasi protein pada lensa, sehingga dapat muncul masalah keperawatan gangguan persepsi sensori, yang menyebabkan menurunnya ketajaman penglihatan sehingga dapat mengakibatkan resiko cedera atau resiko jatuh. Intervensi yang dapat dilakukan dalam mengatasi gangguan penglihatan yaitu terapi *Balance Exercise* yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot pada lansia sehingga dapat meningkatkan keseimbangan dan mencegah resiko jatuh maupun resiko cedera pada klien yang mengalami gangguan penglihatan yaitu katarak. Dalam penelitian ini penulis menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus, partisipan dalam penelitian ini yaitu 1 orang dengan masalah katarak yang beresiko jatuh sedang sampai dengan tinggi, penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2023 di Panti Wreda Budi Dharma Yogyakarta, dengan teknik pengumpulan data menggunakan metode wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan studi dokumentasi. Uji keabsahan data yang dilakukan pada penelitian ini yaitu dengan : perpanjangan waktu, meningkatkan ketekunan, triangulasi, menggunakan bahan referensi dan juga member check. Peneliti juga melakukan analisa data dengan 3 tahap antara lain : reduksi, penyajian data, dan kesimpulan. Etika yang mendasari penelitian studi kasus ini adalah : Informed consent, anonymity, rahasia, respect to autonomy, ensuring beneficence, dan juga ensuring maleficence. Pada penelitian studi kasus ini didapatkan hasil bahwa terapi *Balance Exercise* berpengaruh dalam meningkatkan keseimbangan yang dibuktikan dengan peningkatan keseimbangan yang di hitung dengan skor BBS.

**Kata kunci:** Katarak; Resiko jatuh; Balance Exercise

### ABSTRACT

*Cataract is a condition of clouding or also called opacification of the lens of the eye. This turbidity is caused by biochemical events that cause protein coagulation in the lens, so that nursing problems can arise sensory perception disorders, which cause decreased visual acuity so that it can lead to the risk of injury or the risk of falling. Interventions that can be done in overcoming visual impairment are Balance Exercise therapy which aims to increase muscle strength in the elderly so as to improve balance and prevent the risk of falling and the risk of injury in patients who experience visual impairment, namely cataracts. In this study the authors used a qualitative research design with a case study approach, the participants in this study were 1 person with cataract problems who had a moderate to high risk of falling, this research was conducted in January 2023 at Panti Wreda Budi Dharma Yogyakarta, with data collection techniques using interview methods, observation, physical examination and documentation studies. The data validity test carried out in this study is by: extending time, increasing persistence, triangulation, using reference materials and also member checks. Researchers also analyzed data with 3 stages including: reduction, data presentation, and conclusions. The ethics underlying this case study research are: Informed consent, anonymity, confidentiality, respect for autonomy, ensuring beneficence, and also ensuring maleficence. In this case study research, it was found that Balance Exercise therapy has an effect in improving balance as evidenced by the increase in balance calculated by the BBS score.*

**Keywords:** *Cataracts; Risk of falling; Balanced Exercises*

## **PENDAHULUAN**

Katarak adalah suatu kondisi lensa mata yang biasanya jernih, bening dan cerah mengalami kekeruhan. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan 45 juta orang buta di seluruh dunia, sepertiganya ada di wilayah Asia Tenggara. Penyakit katarak jika tidak ditangani segera atau tidak dilakukan tindakan dapat menyebabkan hal merugikan penderitanya, antara lain menyebabkan keterbatasan aktivitas karena gangguan penglihatan. Peran perawat dalam melakukan asuhan keperawatan guna meningkatkan kualitas hidup bagi klien penderita gangguan sensori penglihatan yaitu katarak. Intervensi yang dapat dilakukan dalam mengatasi gangguan penglihatan yaitu terapi *Balance Exercise* yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot pada lansia sehingga dapat meningkatkan keseimbangan dan mencegah resiko jatuh maupun resiko cidera pada klien yang mengalami gangguan penglihatan yaitu katarak. Adapun penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan asuhan keperawatan mulai dari pengkajian, menentukan diagnosa, menentukan rencana keperawatan, melakukan implementasi dan melakukan evaluasi pada klien katarak dengan masalah keperawatan resiko jatuh.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian ini melibatkan seseorang dengan masalah katarak dan risiko jatuh sedang hingga tinggi. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2023 di Panti Wreda Budi Dharma Yogyakarta. dengan teknik pengumpulan data menggunakan metode wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan studi dokumentasi. Uji keakuratan informasi yang dibuat dalam penelitian ini, yaitu: Perpanjangan waktu, peningkatan konsistensi, triangulasi, penggunaan bahan referensi dan juga member check. Peneliti juga melakukan analisis data dalam tiga langkah, antara lain: Reduksi, penyajian data dan kesimpulan. Etika pada studi kasus ini adalah: Informed consent, anonimity, rahasia, respect to autonomy, ensuring beneficience, dan juga ensuring maleficience.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana Asuhan Keperawatan pada Klien Katarak dengan Masalah Keperawatan Resiko Jatuh dengan Intervensi Terapi *Balance Exercise* di Panti Wreda Budi Dharma Yogyakarta?

Pada penelitian didapatkan hasil bahwa setelah dilakukan Terapi *Balance Exercise* selama 3 kali didapatkan adanya peningkatan keseimbangan pada tubuh klien. Hasil penelitian ini dapat diterapkan pada asuhan keperawatan, membantu klien untuk berperan aktif dalam perawatan diri, dan meningkatkan kemandirian klien dalam terapi. Klien dapat mencapai keseimbangan secara bertahap, sehingga tidak terjadi masalah resiko jatuh.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

Katarak merupakan suatu kondisi pengeruhan atau juga disebut opasifikasi pada lensa mata. Pengeruhan pada lensa mata tersebut dapat mengganggu pengantaran cahaya yang masuk ke retina, dan juga mengganggu kemampuan menerima citra dengan jelas. katarak dapat di sebabkan oleh :

- a. Usia merupakan faktor risiko utama terjadinya katarak.
- b. Genetika dapat memengaruhi risiko, meskipun hubungannya tidak jelas.
- c. Faktor lingkungan dan gaya hidup dapat mempengaruhi
- d. Paparan sinar matahari dalam jangka panjang (sinar UV-B) memiliki efek
- e. Cedera mata atau trauma pada mata, termasuk cedera benda asing pada kapsul lensa, trauma tumpul. atau paparan panas atau radiasi, dapat memicu pembentukan katarak.
- f. Diabetes dikaitkan dengan perkembangan katarak yang lebih awal, terutama ketika kadar gula darah tidak dipertahankan pada atau mendekati normal.

Adapula tanda gejala awal yang muncul pada penderita katarak yaitu : penglihatan kabur, ciri khasnya adalah seperti melihat dari balik air terjun atau kabut putih, penglihatan ganda, silau, dan penglihatan semakin kabur, walau sudah berganti ganti ukuran kacamata.

Sedangkan terapi *Balance exercise* merupakan intervensi fisioterapi yang dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi lansia yang mempengaruhi keseimbangan postural. Manfaat Balance Exercise ini antara lain :

- a. Meningkatkan keseimbangan postural
- b. Menurunkan kejadian resiko jatuh pada lansia
- c. Memberikan efek peningkatan kekuatan otot ekstermitas bagian bawah.

Terapi *Balance Exercise* ini dapat dilakukan 2 hari 1 x selama 20 menit, terapi *Balance Exercise* dilakukan dipermukaan lantai yang datar tanpa menggunakan sepatu atau alas kaki, supaya lansia dapat menjaga keseimbangannya. Terapi ini dilakukan minimal selama 3 kali terapi untuk mendapat perubahan keseimbangan. Prosedur kerja pada terapi *Balance Exercise* sebagai berikut:

- a. Lakukan gerakan fleksi tumit kaki atau *plantar flexion* sebanyak 8-10 kali, lalu istirahatkan sebentar
- b. Lakukan gerakan fleksi panggul panggul atau *hip flexion* sebanyak 8-10 kali, lalu istirahatkan sebentar
- c. Lakukan gerakan ekstensi panggul atau *hip extention* sebanyak 8-10 kali, lalu istirahatkan sebentar
- d. Lakukan gerakan fleksi lutut atau *knee fleksi* sebanyak 8-10 kali, lalu istirahatkan sebentar
- e. Lakukan gerakan angkat kaki ke samping atau *side leg raise* sebanyak 8-10 kali, lalu istirahatkan

## **METODE PENELITIAN**

Peneliti menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian ini melibatkan seseorang dengan masalah katarak dengan kriteria sampel sebagai berikut: Klien dengan masalah Katarak, mengalami gangguan penglihatan, perhitungan skor BBS atau resiko jatuh yang beresiko sedang sampai dengan tinggi, tidak mempunyai gangguan pada ekstermitas yaitu: kelemahan, kelumpuhan, nyeri, berusia antara 60 – 74 tahun, dan bersedia menjadi responden serta dapat berkomunikasi dengan baik. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2023 di Panti Wreda Budi Dharma Yogyakarta, dengan teknik pengumpulan data menggunakan metode wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan studi dokumentasi. Uji keakuratan informasi yang dibuat dalam penelitian ini, yaitu: Perpanjangan waktu, peningkatan

konsistensi, triangulasi, penggunaan bahan referensi dan juga member check. Peneliti juga melakukan analisis data dalam tiga langkah, antara lain: reduksi, penyajian data dan kesimpulan. Etika pada studi kasus ini adalah: *Informed consent*, *anonimity*, *rahasia*, *respect to autonomy*, *ensuring beneficence*, dan juga *ensuring maleficence*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

#### 1. Pengkajian

Tanggal Pengkajian : 23 Januari 2023

Pukul : 10.00 WIB

Oleh : Endah Datik Mulyani

##### a. Identitas Klien

Data Biografi

Nama : Ny. W ( P )

Tanggal lahir/Usia : 05 Februari 1953 (69 tahun)

Pendidikan Terakhir : SD

Gol. Darah : Tidak Terkaji

Agama : Islam

Status Perkawinan : Belum Kawin

TB/BB : 160 / 58 kg

Penampilan : Rapi, bersih

Ciri – Ciri Tubuh : Rambut putih, kulit coklat, tinggi

Alamat : Yogyakarta

##### b. Keluhan Utama

Klien mengatakan bahwa pandangannya kabur atau bruwet

##### c. Keluhan Tambahan

Klien mengatakan ia sering merasa pusing, saat berjalan nggleyor nggleyor ( kehilangan keseimbangan ). Klien memiliki riwayat penyakit lain yaitu DM 200 gr/dl pada pemeriksaan posyandu bulan Januari 2023. Klien mengatakann sering lemas.

##### d. Penyakit yang diderita

Ny.W mengatakan penyakit yang sedang dirasakan yaitu katarak, Ny.W mengatakan bawa pandangannya kabur dan bruwet

Ny. W mengatakan ia sering merasa lemas,ia memiliki riwayat DM yaitu 200 mg/dl saat pemeriksaan posyandu bulan Januari 2023 .

##### e. Status Kesehatan

Status kesehatan umum selama setaun terakhir :

Ny.W menderita katarak sejak kurang lebi 6 bulan yang lalu, Ny. W telah melakukan pemeriksaan katarak di RS Happyland dan mendapatkan obat tetes,Ny.W juga rutin memakai obat tetes mata tersebut

##### f. Tinjauan Sistem

1) Tingkat kesadaran : Composmentis

GCS : E:4, V5, M6 = 15

TTV : TD : 120/80mmHg

BB&TB : BB 58 kg ,TB 160 cm

Postur tulang belakang: tegap sedikit membungkuk

a. BB dan TB (IMT)

BB : 58 kg

TB : 160 cm

IMT :  $58 \text{ kg} / 1,6 \text{ m}^2 = 22,6$

b. Data Fokus

1) Mata :

- a) Konjung tiva : merah muda
- b) Katarak : ya ( gejala : mata bruwet )
- c) Penggunaan kaca mata : tidak ada
- d) Pupil : isokor kedua pupil mata  
besarnya sama, mengecil saat  
terkena cahaya,
- e) Lensa : terdapat sedikit putih putih  
seperti kabut.
- f) Sklera : berwarna putih

3) Ektremiitas

a) Kekuatan Otot (skala 1-5) :

5	5
5	5

b) Rentang garak : normal, score BBS 29 ( resiko jatuh  
sedang memerlukan alat bantu berjalan )

g. Pengkajian Resiko Jatuh

Pengkajian TUGT (*Time Up and Go Test*) dengan jenis kelamin perempuan, 69 tahun berjalan sejauh 3 meter menghabiskan waktu 35 detik sehingga bisa dikatakan memiliki problem dalam berjalan dan membutuhkan bantuan saat berjalan.

## PEMBAHASAN

### 1. Pengkajian

Berdasarkan data fakta dan teori yang telah didapatkan peneliti menemukan kesesuaian antara fakta pada klien dan teori yang ada yaitu gejala yang di alami Ny. W yang berusia 69 tahun yaitu Ny.W mengalami pandangan yang kabur dan bruwet serta terdapat putih putih pada lensa seperti kabut, hal ini terjadi akibat idrasi (penambahan cairan) lensa, denaturasi protein lensa, juga dapat disebabkan karena keduanya sehingga dapat menyebabkan kekeruan pada lensa mata, Ny. W juga memiliki riwayat penyakit Diabetes Mielitus. Diabetes Mielitus dapat menyebabkan pembentukan katarak karen kadar gula di mata yang tidak normal. Lensa mata memperoleh nutrisi dari cairan *aqueous humor* yang membawa oksigen dan glukosa yang merupakan sumber energi sel mata, seingga kadar gula yang terlalu tinggi dapat menyebabkan perubahan di lensa mata, seperti kekeruan lensa.

## 2. Diagnosa Keperawatan

Berdasarkan teori yang sama dengan kasus diagnosanya adalah Gangguan persepsi sensori berhubungan dengan gangguan penglihatan (katarak) karena klien mengeluh bahwa pandangannya kabur dan bruwet serta ada kekeruan pada lensa mata selain itu peneliti juga menemukan diagnosa resiko jatuh dibuktikan dengan gangguan penglihatan karena klien mengeluh bahwa ia merasa pusing, saat berjalan serasa nggleyor nggleyor yang artinya kekurangan keseimbangan saat berjalanpun klien memerlukan pegangan besi yang ada di tembok setelah peneliti melakukan pengukuran keseimbangan atau resiko jatuh menggunakan BBS di dapatkan skor 29 yang artinya resiko jatuh sedang selain itu peneliti juga melakukan pengkajian resiko jatuh menggunakan pengkajian TUGT didapatkan bahwa klien mampu berjalan sejauh 3 meter mengabdikan waktu selama 35 detik yang artinya klien mempunyai problem dalam berjalan dan memerlukan alat bantu untuk berjalan. Sedangkan diagnosa yang ada dalam teori yang tidak ada pada diagnosa dalam kasus adalah : Reskiko Cidera faktor risiko perubahan fungsi psikomotor, Resiko infeksi Faktor resiko efek prosedur invasif, Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (prosedur operasi), Ansietas berhubungan dengan kurang terpapar informasi, Defisit pengetahuan tentang (Katarak) berbubungan dengan kurang terpapar informasi.

## 3. Intervensi Keperawatan

Dari beberapa intervensi pada diagnosa resiko jatuh yang ada pada teori intervensi keperawatan yang dilakukan kepada Ny. W adalah mengidentifikasi faktor yang menyebabkan resiko jatuh pada klien yaitu melakukan pengukuran skala jatuh menggunakan BBS dan juga melakukan terapi *Balance Exercise*. Hal tersebut dilakukan untuk meminimalisir resiko jatuh pada klien. Sebelum dlakukan Intervensi Terapi *Balance Exercise* didapatkan hasil dari pengukuran BBS bahwa Ny.W mendapat skore 29 yang artinya resiko jatuh sedang, namun setelah dilakukan Terapi *Balance Exercise* selama 3 kali ada peningkatan keseimbngan pada Ny. W yang diukur menggunakan skore BBS dan Ny. W mendapat skore 35 yang artinya resiko jatuh sedang. Intervensi Balance Exercise diawali dengan memberikan informasi dan Pendidikan Kesehatan tentang pelaksanaan terapi ini. Teori pengetahuan menurut Notoatmojo (2014), menyebutkan 6 tingkatan pengetahuan yaitu: tahu (know), memahami (comprehensive), aplikasi, analysis, synthesis dan evaluasi. Pada penelitian ini klien telah mengaplikasikan pengetahuan barunya dengan melaksanakan terapi Balance Excercise yang bertujuan meminimalkan resiko jatuh, hal ini berdampak pada peningkatan skore BBS dari 29 menjadi 35 dalam kategori resiko jatuh sedang.

## 4. Implementasi

Implementasi yang dilakukan oleh peneliti saling berkaitan untuk mencapai kriteria hasil. Mengidentifikasi faktor resiko jatuh yang bertujuan untuk mengetahui faktor apa saja yang dapat mempengaruhi resiko jatuh pada klien, setelah itu peneliti melakukan pengukuran resiko jatuh atau keseimbangan menggunakan skala BBS yang tujuannya untuk mengukur

keseimbangan pada klien maupun untuk mengukur seberapa besar klien beresiko untuk jatuh. Kemudian peneliti mengajarkan terapi *Balance Exercise* untuk meningkatkan kekuatan otot pada ekstermitas bagian bawah pada klien dan untuk meningkatkan keseimbangan pada tubuh klien, sehingga harapannya setelah dilakukannya terapi ini secara rutin dapat mencegah terjadinya resiko jatuh pada klien.

## 5. Evaluasi Keperawatan

Setelah dilakukan implementasi selama 3 kali dan dilakukan evaluasi didapatkan hasil bahwa resiko jatuh belum teratasi. Skor BBS pada klien masih menunjukkan resiko jatuh sedang, klien masih beresiko untuk jatuh. Namun klien sudah ada perubahan dalam peningkatan keseimbangantubunya tetapi masih dalam resiko jatuh sedang. Masalah tersebut akan teratasi apabila klien rajin melakukan terapi *Balance Exercise* secara teratur.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan studi kasus yang dilakukan peneliti pada lansia dengan Katarak di Panti Wreda Budi Dharma Yogyakarta, setelah dilakukan Terapi *Balance Exercise* selama 3 kali didapatkan evaluasi hasil bahwa ada peningkatan keseimbangan pada tubuh klien. Hasil pengukuran resiko jatuh menggunakan BBS klien mendapatkan skor 35. Klien mampu melakukan gerakan terapi secara mandiri. Namun setelah dilakukan tindakan selama 3 kali masalah keperawatan resiko jatuh belum teratasi karena masih ada kemungkinan klien beresiko untuk jatuh. Terapi *Balance Exercise* perlu dilakukan secara rutin untuk peningkatan skor BBS, sehingga dapat menurunkan resiko jatuh pada klien.

## Ucapan Terimakasih

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini peneliti banyak mengalami hambatan dan kesulitan, namun berkat dukungan, bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari beberapa pihak akhirnya peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis ini. Untuk itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep.,Sp.Kep.MB., Ph.D., NS Selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
2. Bapak Dra.Ari Arif Purnamawati selaku pimpinan Panti Wreda Budi Darma
3. Ibu Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS Selaku Waket I Bidang Akademik
4. Ibu Enik Listyaningsih, SKM., MPH. Selaku Ketua Program Studi D3 Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
5. Ibu Tri Wahyuni Ismoyowati, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku dosen pembimbing dan penguji dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
6. Ibu Vivi Retno Intening, S. Kep., Ns., MAN., Selaku Penguji Karya Tulis Ilmiah.
7. Pihak Perpustakaan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah membantu menyediakan buku buku referensi.
8. Ny. W selaku klien kelolaan dari peneliti.
9. Bapak Markus Ngadikan, Ibu Tumirah, Ade Irawan, Maria Dwi Ratnasari, selaku keluarga peneliti yang senantiasa memberikan dukukungan dan doa untuk peneliti.

10. Semua teman teman yang telah mendukung, memberi motivasi dan semangat dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah Ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astari, P. (2018). Katarak : Klasifikasi ,Tata laksana dan Komplikasi Operasi. *media.neliti.com*, 2 - 5.
- Ecy S, W. (2021). SOP Balance Exercise. *id.scribd.com*, 1.
- Kemenkes RI. (2019, Agustus 23). *Apa itu Katarak*. Retrieved from [www.p2ptm.kemkes.go.id: https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/gangguan-inaera/apa-itu-katarak](https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/gangguan-inaera/apa-itu-katarak)
- Kemenkes RI, .. (2017). Modul Deteksi Dini Katarak. *Kementrian kesehatan Republik Indonesi*, 1-2.
- Kemenkes, R. I. (2020, Oktober 06). Katarak Penyebab Kebutaan terbanyak. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*, 1.
- LeMone, P., Burke, K., & Bauldoff, G. (2017). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. In P. LeMone, K. Burke, & G. Bauldoff, *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah* (5 ed., p. 1934 dan 1972). Jakarta: EGC.
- Masitoh, I. (2013). PENGARUH BALANCE EXERCISE TERHADAP KESEIMBANGAN POSTURAL . *eprint.ums.ac.id*, 7.
- Notoatmodjo, S., 2014, Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putri Gea, W. J. (2018). PENGARUH BALANCE EXERCISE TERHADAP KESEIMBANGAN POSTURAL LANSIA. *repository.stikeselisabethmedan*, 10.
- SDKI DPP PPNI, T. (2017). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia* (Vol. Edisi 1 cetakan ke III). Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- SIKI DPP PPNI, T. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Siregar, R. S. (2019). IMPLEMENTASI KEPERAWATAN SEBAGAI WUJUD DARI PERENCANAAN KEPERAWATAN GUNA MENINGKATKAN. *OSF.Io*, 2.
- LKI DPP PPNI, T. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Sucian, F., Handayani, S., & Ramadhani, I. N. (2018). Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Penurunan Resiko Jatuh Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 3.