

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Dalam perjalanan hidup manusia, proses menua atau lanjut usia merupakan hal yang wajar dan akan dialami oleh semua orang dikaruniai umur panjang, hanya lambat atau cepatnya proses tersebut tergantung pada setiap individu yang bersangkutan. Menurut Undang-undang nomor 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia pada bab I pasal 1 ayat 2 menyebutkan bahwa umur 60 (enam puluh) tahun keatas mereka disebut lansia (Azizah, 2011). Menua adalah proses yang mengubah seseorang dewasa sehat menjadi seseorang yang lemah dengan berkurangnya sebagian besar cadangan sistem fisiologis dan meningkatnya kerentanan terhadap berbagai penyakit dan kematian seiring dengan bertambahnya usia, terjadi berbagai perubahan fisiologis yang tidak hanya berpengaruh terhadap penampilan fisik, namun juga terhadap fungsi dan tanggapannya pada kehidupan sehari-hari (Nugroho, 2012).

Jumlah lanjut usia (60 tahun ke atas) pada tahun 2000 adalah 11% dari seluruh jumlah penduduk dunia ( $\pm$  605 juta). Di negara maju seperti Amerika Serikat pertambahan lansia diperkirakan 1.000 orang per hari, pada tahun 1985 dan diperkirakan 50% dari penduduk berusia di atas 50

tahun sehingga istilah *Baby Boom* pada masa lalu berganti menjadi “ledakan penduduk lanjut usia” (Bandiyah, 2009). *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa penduduk lansia di Asia Tenggara pada tahun 2010 mencapai 9,77%. Kementerian Republik Indonesia (KEMENKES, 2017) mengatakan bahwa baik secara global, Asia dan Indonesia dari tahun 2015 sudah memasuki era penduduk menua (*aging population*) karena jumlah penduduknya yang berusia 60 tahun keatas (penduduk lansia) melebihi angka 7%. Berdasarkan hasil *Departement of Economic and Social Affairs, Population Division* (2017) persentase lansia di Indonesia tahun 2017 telah mencapai 9,03% dari keseluruhan penduduk. Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta).

Berdasarkan pusat data dan informasi KEMENKES RI 2017 mengatakan bahwa belum seluruh provinsi di Indonesia memiliki jumlah presentase lansia terbesar. Ada 19 provinsi (55,88%) di Indonesia yang memiliki jumlah presentase lansia terbesar yaitu Provinsi DI Yogyakarta (13,81%), Jawa Tengah (12,59%), Jawa Timur (12,25%), Bali (10,71%), Sulawesi Utara (10,42%), Sumatra Barat (9,25%), Sulawesi Selatan (9,18%), Jawa Barat (8,67%), Lampung (8,34%), Nusa Tenggara Barat (8,03%), Nusa Tenggara Timur (7,72%), Sulawesi Tengah (7,70%), Gorontalo (7,55%), Sumatra Selatan (7,47%), Sumatra Utara (7,33%), Kalimantan Barat

(7,30%), Kepulauan Bangka Belitung (7,25%), DKI Jakarta (7,19%) dan Jambi (7,03%). Diantara 19 provinsi tersebut terdapat 3 provinsi dengan persentase lansia terbesar adalah DI Yogyakarta (13,81%), Jawa Tengah (12,59) dan Jawa Timur (12,25%). Sementara itu, 3 provinsi dengan persentase lansia terkecil adalah Papua (3,20%), Papua Barat (4,33%) dan Kepulauan Riau (4,35%) (Data KEMENKES RI, 2017).

Dengan semakin meningkatnya jumlah lansia akan berdampak pada meningkatnya rasio ketergantungan usia lanjut (*old age ratio dependency*). Hal ini disebabkan setelah orang memasuki masa lanjut usia pada umumnya akan dihindangi kondisi fisik yang bersifat patologis berganda, seperti tenaga berkurang, energi menurun, kulit semakin keriput, gigi rontok, tulang semakin rapuh dan lain sebagainya. Secara umum orang yang memasuki usia lanjut akan mengalami kemunduran, seperti kemunduran fungsi kognitif, kemunduran fungsi motorik yaitu penurunan kekuatan dan kontraksi otot, penurunan fungsi *proprioceptif* (sistem yang memproses informasi dari otot dan sendi tubuh manusia sehingga individu paham dimana letak tubuh dan gerak tubuhnya, seperti ketika berjalan), serta kecepatan gangguan sistem vestibular, visual dan waktu reaksi. Akibat dari perubahan-perubahan tersebut dapat mengakibatkan penurunan kemampuan dalam mempertahankan keseimbangan tubuh pada lansia sehingga mengakibatkan terganggunya mobilitas fisik dan aktivitas fungsional serta resiko jatuh pada lansia meningkat (Nugroho, 2009).

Selain kondisi fisik yang menurun, secara kejiwaan lansia juga akan mengalami perubahan sifat, seperti bersifat kaku dalam berbagai hal, kehilangan minat, tidak memiliki keinginan-keinginan tertentu, maupun kegemaran yang sebelumnya pernah ada (Noorkasiani, 2009). Kondisi psikologis lansia juga akan mempengaruhi kehidupannya, seperti kesepian, keterasingan dari lingkungan, kurang percaya diri, keterlantaran, kurang dukungan dari anggota keluarga, keadaan fisik yang lemah dan tidak berdaya (Maryam, 2011). Kondisi ini akan menyebabkan ketergantungan terhadap orang lain.

Aktivitas hidup sehari-hari (*Activity of Daily Living*) yang disingkat dengan ADL adalah suatu bentuk pengukuran kemampuan seseorang untuk melakukan *Activity of Daily Living* secara mandiri, sehingga dapat meminimalkan morbiditas lansia (Maryam, 2008). *Activity of Daily Living* (ADL) merupakan aktivitas perawatan diri yang harus dilakukan setiap hari untuk memenuhi kebutuhan dan tuntutan hidup sehari-hari. ADL yang harus dilakukan oleh lansia ada 5 macam yang diantaranya toileting, makan, berpakaian, mandi dan berpindah tempat. Ketergantungan dalam aktivitas kehidupan sehari-hari menyebabkan lansia tidak mampu melakukan aktivitas seperti biasanya. Kebutuhan dasar seperti mandi, toileting, makan, berpindah, berpakaian, kontinensia, dan bersosialisasi menjadi kebutuhan dasar dalam memberikan kebutuhan aktivitas kehidupan sehari-hari (Noorkasiani, 2009).

Aktivitas-aktivitas hidup sehari-hari seperti di atas, tidak semua lanjut usia mampu melaksanakannya secara mandiri, dikarenakan lanjut usia telah mengalami penurunan kondisi fisik/biologis seperti pergerakan yang terbatas waktu bereaksi lansia yang lambat, keadaan yang tidak stabil bila berjalan, keseimbangan tubuh yang jelek, gangguan peredaran darah, penglihatan, pendengaran, dan gangguan perabaan, penurunan kondisi psikologis serta perubahan kondisi sosial. Untuk mengatasi permasalahan tersebut diperlukan upaya-upaya diantaranya perawatan diri sehari-hari, senam atau latihan pergerakan yang dilakukan secara teratur, makan makanan yang bergizi dan pemeriksaan kesehatan secara teratur (Maryam, 2011).

Menurut Stanley (2008) pada lansia, aktivitas kehidupan sehari-hari dapat terganggu oleh beberapa hal atau keadaan yaitu penurunan Aktivitas Dasar Sehari-hari yang disebabkan oleh faktor-faktor internal yang turut menyebabkan immobilitas. Beberapa faktor-faktor internal yang menyebabkan immobilitas yaitu, penurunan fungsi muskuloskeletal, perubahan fungsi neurologis, defisit *perseptual* (kemampuan memahami dan menginterpretasikan informasi sensoris atau kemampuan intelektual untuk mencari makna yang diterima oleh panca indra), berkurangnya kemampuan kognitif seperti dimensia, serta perubahan hubungan sosial dan aspek psikologis.

Berdasarkan hasil studi Estri Yuliniarsi (2017) mengatakan, bahwa aktivitas fisik bagi lansia bermanfaat untuk mempertahankan kebugaran dan kekuatan otak, meningkatkan fungsi kognitif, meningkatkan keseimbangan tubuh serta menjaga fungsi otot dan postur tubuh. Salah satu model aktivitas fisik yang didesain untuk lansia serta dianjurkan untuk dilakukan oleh lansia adalah senam vitalisasi kebugaran fisik dan otak. Senam vitalisasi mempunyai gerakan-gerakan yang sederhana dengan tempo yang lambat dan waktu yang diperlukan juga singkat sehingga tenaga yang dikeluarkan tidak terlalu besar. Meskipun gerakannya cukup sederhana tetapi olahraga tersebut memiliki manfaat yang besar terhadap kebugaran fisik dan otak terutama bagi kaum lansia.

Prinsip senam vitalisasi yaitu meningkatkan fungsi kognitif, keseimbangan, mempertahankan dan meningkatkan gerak sendi penuh, melatih bagian otot yang lebih kecil sampai dengan otot yang lebih besar, melibatkan fungsi pernafasan guna mencapai oksigenasi dan relaksasi, melibatkan gerak mata berhubungan dengan gangguan konsentrasi visual dan berhubungan dengan visiospasual, serta diresapi guna mencapai keharmonisan antara gerak otot, sendi, otak, dan emosi. Tujuan akhir dari senam vitalisasi adalah untuk mencapai fungsi otak, kerja otot, dan stabilisasi emosi (Markam, 2005).

Menurut Darmojo (2011), kehilangan fungsional seperti penurunan masa otot serta kekuatannya, toleransi latihan dan penurunan lemak tubuh pada lanjut usia dapat dicegah dengan senam. Orang yang melakukan senam secara teratur akan mendapatkan kesegaran jasmani yang baik yang terdiri dari unsur kekuatan otot, kelenturan persendian, kelincahan gerak, keluwesan, kardiovaskuler. Apabila orang melakukan senam akan terjadi peningkatan denyut jantung selama aktivitas fisik yang dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik. Dengan demikian, senam yang dilakukan para lanjut usia dapat menambah kesegaran tubuh lansia serta memperlambat kehilangan fungsional seperti penurunan masa otot serta kekuatannya, menambah kelincahan jasmani dan lain sebagainya. Dengan senam vitalisasi, para lansia diharapkan akan mampu melakukan aktivitas hidup sehari-hari sehingga dapat mengurangi rasa ketergantungan pada pihak lain atau keluarga.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 10 Januari 2018 mendapatkan beberapa data yaitu tentang profil Panti Sosial Tresna Wredha Budhi Dharma, jumlah lansia, serta hasil wawancara tentang aktivitas sehari-hari dari beberapa lansia. Panti Sosial Tresna Wredha (PSTW) Budhi Dharma merupakan Unit Pelayanan Terpadu (UPT) Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar yang khusus menampung lansia yang mengalami masalah sosial, dengan daya tampung 70 orang lansia. Panti sosial ini berada di bawah naungan Dinas Sosial Kota

Yogyakarta. Sarana tersebut merupakan satu-satunya yang dimiliki pemerintah daerah di DIY. Sarana dan fasilitas yang dimiliki oleh panti wredha, yaitu luas tanah tercatat mencapai 6.089 m<sup>2</sup> (meter per segi), memiliki 5 wisma untuk merawat lansia yang masih sehat. Disamping itu, terdapat pula sebanyak 3 ruang isolasi untuk merawat lansia yang sudah tidak bisa bangun dan harus dirawat di tempat tidur. Lansia yang tinggal di Panti Wredha memiliki latar belakang yang berbeda-beda seperti; korban lansia terlantar, lansia yang tidak diterima anggota keluarganya, lansia yang memiliki anggota keluarga tetapi keluarga tidak mampu merawat lansia, dan masalah sosial lainnya.

Berdasarkan data Bulan Januari 2018 dari UPT (Unit Pelayanan Terpadu) Panti Wredha Budhi Dharma Kota Yogyakarta peneliti mendapatkan data lansia berjumlah 57 orang lansia yang berumur mulai dari 61 tahun sampai 83 tahun, dengan jumlah lansia laki-laki sebanyak 19 orang dan jumlah lansia perempuan sebanyak 38 orang. Dari jumlah lansia tersebut terdapat 45 orang lansia mengalami ketergantungan ringan dan ketergantungan sedang, 3 orang lansia dengan *Activity Daily Living* mandiri, serta 9 orang lainnya mengalami ketergantungan total dan dirawat di ruang isolasi untuk mendapatkan perawatan khusus karena sudah tidak mampu lagi berdiri dengan tingkat kemandirian tergantung total. Ada beberapa kegiatan yang dilakukan di panti sosial salah satunya adalah senam lansia, namun ada beberapa lansia yang tidak bisa mengikuti aktivitas senam karena adanya



keterbatasan fisik seperti menggunakan kursi roda, sulit bahkan tidak mampu untuk berjalan, sering mengompol (tidak bisa menahan kencing). Peneliti mewawancarai 10 lansia semua lansia mengeluh sulit melakukan aktivitas sehari-hari dimana 8 diantaranya dengan ketergantungan ringan, dan 2 dengan ketergantungan sedang sehingga lansia tersebut membutuhkan bantuan pada lansia yang lain dan petugas kesehatan panti sosial. Sesuai dengan masalah yang ada di Panti Sosial Tresna Wredha Budhi Dharma Kota Yogyakarta, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam Vitalisasi Terhadap *Activity of Daily Living* (ADL) pada Lansia di Panti Sosial Tresna Wredha Budhi Dharma Kota Yogyakarta 2018”

#### **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah penelitian ini adalah “Adakah Pengaruh Senam Vitalisasi Terhadap *Activity of Daily Living* (ADL) pada Lansia di Panti Sosial Tresna Wredha Budhi Dharma Kota Yogyakarta 2018?”.

### C. Tujuan Penelitian

#### 1. Tujuan Umum

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui Pengaruh Senam Vitalisasi Terhadap *Activity of Daily Living* (ADL) pada Lansia di Panti Sosial Tresna Wredha Budhi Dharma Kota Yogyakarta 2018.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan.
- b. Mengetahui *Activity of Daily Living* (ADL) sebelum diberikan senam vitalisasi pada lansia di Panti Sosial Tresna Wredha Budhi Dharma, Kota Yogyakarta 2018.
- c. Mengetahui *Activity of Daily Living* (ADL) sesudah diberikan senam vitalisasi pada lansia di Panti Sosial Tresna Wredha Budhi Dharma, Kota Yogyakarta 2018.
- d. Mengetahui apakah ada pengaruh senam vitalisasi terhadap *Activity of Daily Living* (ADL) pada lansia di Panti Sosial Tresna Wredha Budhi Dharma, Kota Yogyakarta 2018.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Peneliti

Sebagai penerapan ilmu yang telah diperoleh selama perkuliahan Riset Keperawatan, selain itu juga menambah pengetahuan tentang pengaruh senam vitalisasi terhadap *Activity of Daily Living* (ADL) pada lansia.

2. Bagi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta

Sebagai bahan referensi karya ilmiah tentang pengaruh senam vitalisasi terhadap *Activity of Daily Living* pada (ADL) lansia.

3. Bagi Panti Sosial Tresna Wredha Budhi Dharma Kota Yogyakarta

Sebagai bahan masukan untuk membantu meningkatkan *Activity of Daily Living* (ADL) pada lansia.

4. Bagi Ilmu Pengetahuan

Sebagai bahan literatur bagi penelitian selanjutnya khususnya tentang senam vitalisasi dan *Activity of Daily Living* (ADL) pada lansia.

## E. Keaslian Penelitian

Tabel 1

### Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian	Nama Peneliti	Tahun Peneliti	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
1.	Pengaruh Senam Vitalisasi Otak Terhadap Peningkatan Keseimbangan Dinamis Pada Lanjut Usia .Skripsi Thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.	Estri Yuliniarsi	2014	Desain penelitian ini menggunakan <i>Quasi eksperimental</i> dengan pendekatan <i>pre and post test design with control group</i>	Hasil penelitian menunjukkan hasil uji Paired Sample <i>T</i> - <i>test</i> mendapatkan hasil $p < 0,05$ yang berarti menunjukkan adanya pengaruh pemberian senam vitalisasi . Sedangkan dari hasil uji <i>Independent Sampel T-test</i> juga mendapatkan hasil $p < 0,05$ yang berarti menunjukkan bahwa TUG test pada kelompok perlakuan mengalami penurunan waktu jarak tempuh sedangkan pada kelompok kontrol mengalami peningkatan waktu jarak tempuh. Kesimpulan: Senam vitalisasi dapat meningkatkan keseimbangan dinamis lanjut usia.	Peneliti dan penulis sama-sama menggunakan Variabel Bebas Vitalisasi.	Peneliti menggunakan Terikat keseimbangan dinamis, sedangkan penulis menggunakan Variabel Terikat <i>Activity of Daily Living (ADL)</i>  Perbedaan tempat peneliti melakukan penelitian di Panti Penyantunan Lansia Aisyiyah dan Panti Wredha Darma Bakti Surakarta, sedangkan penulis melakukan penelitian di Panti Sosial Tresna Wredha Budhi Dharma Kota Yogyakarta.
2.	Hubungan Tingkat	Pradhitya Anugrah	2017	Menggunakan metode deskriptif korelatif	Hasil penelitian diperoleh nilai korelasi Rank	Tidak ada persamaan dalam penelitian	Perbedaan penelitian ini adalah, peneliti

No	Judul Penelitian	Nama Peneliti	Tahun Peneliti	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
	Kemandirian <i>Daily Activity Living</i> (ADL) Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Kelurahan Karangasem Kecamatan Laweyan Surakarta	Prihati		dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Lansia yang dipilih dengan teknik proporsional random sampling. Pengumpulan data penelitian menggunakan kuisioner dan data analisis menggunakan uji korelasi rank spearman.	Spearman sebesar 0,692 dengan nilai signifikansi (p-value) 0,001 sehingga keputusan uji adalah H0 ditolak. Kesimpulan penelitian adalah terdapat hubungan kemandirian <i>Activity Daily Living</i> (ADL) dengan kualitas hidup lansia di Kelurahan Karangasem Kecamatan Laweyan Surakarta yaitu semakin baik kemandirian ADL maka kualitas hidup lansia juga semakin tinggi.	Hubungan tingkat kemandirian <i>Daily Living</i> (ADL) dengan kualitas hidup lansia di Kelurahan Karangasem Kecamatan Laweyan Surakarta dengan Senam Terhadap Vitalisasi <i>Activity Daily Living</i> (ADL) pada Lansia di Panti Sosial Tresna Wredha Budhi Dharma Yogyakarta,	menggunakan Variabel Bebas <i>Activity Daily Living</i> (ADL), penulis senam menggunakan vitalisasi Variabel Bebas. Peneliti menggunakan Variabel Terikat kualitas hidup lansia, sedangkan penulis menggunakan <i>Activity Daily Living</i> (ADL) sebagai Variabel Terikat.  Perbedaan tempat peneliti, peneliti melakukan penelitian di Kelurahan Karangasem Kecamatan Laweyan Surakarta, sedangkan penulis melakukan penelitian di Panti Sosial Tresna Wredha Budhi Dharma Kota Yogyakarta.
3.	Hubungan Antara Tingkat Keseimbangan Tubuh Terhadap	Novianita Wa	2015	Jenis penelitian <i>non-experimental</i> menggunakan rancangan <i>cross sectional</i> bersifat	Hasil: Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar lansia (83,7%) beresiko jatuh rendah dan sebagian besar responden (70,2%)	Persamaan dalam penelitian ini adalah peneliti dan penulis sama-sama menggunakan Variabel	Peneliti menggunakan Variabel Bebas tingkat keseimbangan tubuh, sedangkan penulis menggunakan Variabel

No	Judul Penelitian	Nama Peneliti	Tahun Peneliti	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
	Kemampuan Of Activity Living Pada (Adl) Lansia Di Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Yogyakarta			<p>korelasional. Penelitian dilakukan di Kecamatan Turi pada bulan Juni 2015. Subjek penelitian adalah lansia yang berjumlah 104 orang. Pemilihan subjek menggunakan teknik <i>multi stage random sampling</i>. Pengukuran keseimbangan tubuh menggunakan Berg Balance Scale (BBS) dan ADL diukur menggunakan Barthel Index. Analisis menggunakan uji Spearman Rank.</p>	<p>masuk golongan lansia mandiri. Terdapat hubungan bermakna antara tingkat keseimbangan tubuh terhadap activity of daily living dengan nilai <math>p &lt; 0,001</math> dan koefisien korelasi (<math>r = 0,565</math>). Kesimpulan: Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat keseimbangan tubuh terhadap activity of daily living (ADL) pada lansia di Kecamatan Turi.</p>	<p>Terikat <i>Activity Daily Living</i> (ADL) Pada Lansia.</p>	<p>Bebas senam vitalisasi</p> <p>Peneliti mengambil tempat penelitian di Di Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Yogyakarta, sedangkan penulis mengambil tempat penelitian di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Kota Yogyakarta.</p>
4.	Pengaruh Senam Vitalisasi Otak Dengan Tingkat	Ike Prafitia Sari	2016	<p>Metode penelitian ini dengan menggunakan <i>quasy eksperimental</i> dengan bangun the</p>	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh senam vitalisasi otak dengan tingkat depresi. Pada sebelum senam, lansia yang mengalami depresi ringan</p>	<p>Persamaan dalam penelitian ini adalah, peneliti dan penulis sama-sama menggunakan Variabel Bebas</p>	<p>Peneliti menggunakan Variabel Terikat yaitu tingkat depresi, sedangkan penulis menggunakan variabel terikat <i>Activity Of Daily</i></p>

No	Judul Penelitian	Nama Peneliti	Tahun Peneliti	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
	Depresi Pada Lansia Di Panti Werdha Mojopahit Kabupaten Mojokerto Jawa Timur.			<i>One-Group Pre-post test design.</i>	sebanyak 10 lansia (33,3%), depresi sedang sebanyak 13 lansia (43,3%), depresi berat sebanyak 7 lansia (23,3%). Sedangkan setelah senam, lansia yang tidak mengalami depresi sebanyak 6 lansia (20%), depresi ringan sebanyak 20 lansia (66,7%), depresi sedang sebanyak 4 lansia (13,3%), depresi berat 0 lansia ( 0%). Analisa data dengan menggunakan <i>wilcoxon signed rank test</i> dengan taraf <i>signifikansi</i> ( $\alpha$ ) = 0,05 didapatkan $p=0,000$ dimana $p < \alpha$ maka $H_1$ diterima artinya ada pengaruh senam vitalisasi otak dengan tingkat depresi lansia di Panti Werdha Mojopahit Kabupaten Mojokerto.	Vitalisasi.	<i>Living (ADL)</i> Perbedaan tempat peneliti melakukan di Panti Werdha Mojopahit Kabupaten Mojokerto Jawa Timur, sedangkan penulis melakukan penelitian di Panti Sosial Tresna Wredha Budhi Dharma Kota Yogyakarta.
5.	Perbedaan Pengaruh Senam Vitalisasi Otak Dan Senam Lansia Terhadap	Juswita Yolanda	2017	Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain <i>quasi eksperimental</i> dan rancangan yang digunakan <i>pre test and post test two</i>	Hasil Penelitian: dari hasil rata-rata selisih pre dan post kelompok I yaitu 4,78 dan kelompok II nilai rata-rata selisih yaitu 4,67. Ada perbedaan pengaruh senam vitalisasi dan senam lansia terhadap peningkatan fungsi	Persamaan penelitian dan penulis adalah sama-sama menggunakan Variabel Bebas yaitu senam vitalisasi.	Perbedaan penelitian ini adalah, peneliti menggunakan 2 Variabel Bebas senam vitalisasi dan senam lansia dengan tujuan untuk membandingkan efektivitas kedua senam,

No	Judul Penelitian	Nama Peneliti	Tahun Peneliti	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
	Peningkatan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Desa Pundung Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman Yogyakarta.			<i>group design</i> yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh senam vitalisasi dan senam lansia terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia	kognitif pada lansia dilihat dari rata-rata selisih pre dan post kelompok I dan II ada perbedaan 0,11 antara nilai rata-rata selisih senam vitalisasi dan senam lansia sehingga senam vitalisasi lebih baik daripada senam lansia. Kesimpulan : Ada perbedaan pengaruh senam vitalisasi dan senam lansia terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia.		sedangkan penulis menggunakan 1 Variabel Bebas senam vitalisasi.  Peneliti menggunakan Variabel Terikat fungsi kognitif, sedangkan penulis menggunakan Variabel Terikat <i>Activity Daily Living</i> (ADL).  Perbedaan tempat penelitian adalah, peneliti melakukan penelitian di Desa Pundung Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman Yogyakarta, sedangkan penulis melakukan penelitian di Panti Sosial Tresna Wredha Budhi Dharma Kota Yogyakarta.