PUBLIC HEALTH AND PREVENTIVE MEDICINE ARCHIVE

Editorial

Mengembalikan Kondisi Bali Menjadi Bebas Rabies	112
Artikel Laporan Penelitian	
Durasi Pemberian ASI Eksklusif, Lingkungan Fisik dan Kondisi Rumah Sebagai Faktor Risiko Pneumonia pada Balita di Puskesmas II Denpasar Selatan	115
Higiene Sanitasi dan Potensi Keberadaan Gen Virulensi <i>E.Coli</i> pada Lawar di Kuta: Tantangan Pariwisata dan Kesehatan Pangan di Bali	124
Faktor Predisposisi, Pendukung dan Pendorong Pemanfaatan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja di Kuta Selatan	133
Faktor Risiko Kejadian Hipertensi pada Orang Dewasa di Banyuwangi: Studi Kasus Kontrol	141
Perbedaan Kepuasan Pasien Jaminan Kesehatan Nasional pada Empat Jenis Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama	150
Persepsi Pegawai Puskesmas tentang Sistem Pembagian Jasa Pelayanan Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) di Kabupaten Karangasem	158
Faktor Risiko Kejadian Bayi Berat Lahir Rendah di Rumah Sakit Umum Daerah dr.R.Soedjono Kabupaten Lombok Timur	167
Kontrasepsi Hormonal dan Riwayat Infeksi Menular Seksual sebagai Faktor Risiko Lesi Pra-kanker Leher Rahim	173
Hubungan Kompetensi, Motivasi dan Beban Kerja dengan Kinerja Perawat Pelaksana di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali	
Riwayat Demam Dengue dan Keterlambatan Diagnosis sebagai Faktor Risiko <i>Dengue Shock Syndrome</i> di RSUD Wangaya Denpasar	188
Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Penjamah Makanan dalam Penerapan Cara Pengolahan Pangan yang Baik pada Industri Rumah Tangga Pangan di Kabupaten Karangasem	194
Hubungan Persepsi Manfaat dengan Kepesertaan JKN Secara Mandiri di Puskesmas I Denpasar Timur	
Hubungan antara Senam Kesegaran Jasmani dengan Fungsi Kognitif dan Keseimbangan Tubuh Lansia di Denpasar	211
Faktor yang Berperan pada Penerimaan Kontrasepsi Vasektomi di Kabupaten Lombok Timur	

The same

MINERAL PROPERTY.

HOMEOGRAPH.

MINES IN

THE PERSON

THE PARTY NAMED IN

WHEN T

digue

5.8%

MARINE

ben

Ellering

dige.

OF THE PERSON

The Park

plact

Sem

WHI

Allic

Hubungan antara Senam Kesegaran Jasmani dengan Kognitif dan Keseimbangan Tubuh Lansia di Denpasar

Lanawati^{1,2}, Rina Listyowati^{2,3}, R.A Tuty Kuswardhani^{2,4}

¹Puskesmas II Denpasar Barat, ²Program Studi Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Udayana, ⁴Divisi Geriatri Bagian Ilmu Penyakit Dalam Ruman Barat Sanglah/Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Korespondensi penulis: lanawati65@gmail.com

Abstrak

Latar belakang dan tujuan: Permasalahan yang sering terjadi pada lansia akibat proses degangguan fungsi kognitif dan gangguan keseimbangan. Aktivitas fisik dipercaya dapat memperlambat pendakognitif dan gangguan keseimbangan pada lansia, namun belum pernah diteliti di Denpasar. Penedunutuk mengetahui hubungan senam kesegaran jasmani dengan fungsi kognitif dan keseimbangan tubunutuk mengetahui hubungan senam kesegaran jasmani dengan fungsi kognitif dan keseimbangan tubunutuk mengetahui hubungan gilakukan pada 60 lansia yang dipilih dari kelompok lansia yang mengulansia yang tidak mengikuti senam, secara proportional stratified random sampling. Data karal dikumpulkan melalui wawancara, fungsi kognitif diukur dengan menggunakan kuesioner MoCa-Ina dan tubuh diperiksa dengan Romberg Test. Analisis data meliputi analisis univariat, bivariat (chi-square test (logistic regression) untuk melihat hubungan antara senam kesegaran jasmani dengan fungsi keseimbangan tubuh.

Hasil: Proporsi fungsi kognitif normal pada lansia yang melakukan senam adalah 80% sedangkan pada lansia yang melakukan senam adalah 20%. Proporsi keseimbangan tubuh lansia yang melakukan senam adalah sedangkan pada lansia yang tidak melakukan senam adalah 20,0%. Perbedaan-perbedaan proporsi ini bersatatistik. Analisis multivariat menunjukkan variabel-variabel yang mempengaruhi fungsi kognitif adalah kesegaran jasmani dan hobi. Sedangkan variabel-variabel yang mempengaruhi keseimbangan tubuh lansa senam kesegaran jasmani dan riwayat penyakit.

Simpulan: Fungsi kognitif dan keseimbangan tubuh pada lansia secara signifikan berhubungan dengan kesegaran jasmani.

Kata kunci: senam, fungsi kognitif, keseimbangan tubuh, lansia

Association of Physical Fitness Participation with Cognitive Function and Balance among the Elderly in Denpasar

Lanawati^{1,2}, Rina Listyowati^{2,3}, R.A Tuty Kuswardhani^{2,4}

¹Public Health Center II West Denpasar, ²Public Health Postgraduate Program Udayana University, ²School of Public Health Faculty of Medicine Udayana University, ⁴Geriatric Division Departmen of Internal Medicine Sanglah General Hospital/Faculty of Medicine Udayana University

Corresponding author: lanawati65@gmail.com

Abstract

Background and purpose: Aging is known to cause cognitive impairment and bodily imbalance. Studies found that physical exercise helps to delay such depreciation. The purpose of this study was to assess the relationable between participation in physical fitness and cognitive function and balance among the elderly in Denpasar.

Methods: Study was cross sectional, involving 60 elderly who were categorised into those who participated in physical exercise and those who did not, using proportional stratified random sampling. MoCa-lna was used to determine the level of cognitive function and Romberg Test was applied to determine body balance. Data manalysed using chi-square and logistic regression tests.

Results: The proportion of normal cognitive function among elderly who did and did not participate in physical fitness were 80% and 20%, respectively. Similarly, proportions of normal body balance among the elderly who did and did nor participate in physical fitness were 86.7% and 20.0% respectively. These differences were statistically significant. In logistic regression analysis, it was shown that the variables affecting cognitive function were participation in physical fitness and disease history.

Conclusion: Participation in physical fitness was associated with cognitive function and bodily balance among elderly.

Keywords: gymnastics, cognitive function, body balance, elderly

Pendahuluan

Peningkatan jumlah penduduk lansia menimbulkan berbagai masalah sosial, ekonomi dan kesehatan. Hesti et al menjelaskan masalah kesehatan yang sering terjadi pada usia lanjut antara lain gangguan fungsi kognitif dan keseimbangan.1 Organisasi kesehatan dunia (WHO) pada tahun 2008 melaporkan bahwa kejadian fungsi penurunan kognitif diperkirakan 121 juta, dengan komposisi 5,8% laki-laki dan 9,5% perempuan.² Survei yang dilakukan di Amerika Serikat menemukan sepertiga dari responden berusia 65-75 tahun mengatakan memiliki gangguan keseimbangan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup.3 Di Indonesia diperkirakan sebesar 5% lansia yang berumur 65-70 tahun menderita demensia dan meningkat dua kali lipat setiap 5 tahunnya hingga mencapai lebih dari 45% pada lansia usia di atas 85 tahun.4

Penelitian ilmiah yang dilakukan Howe et al membuktikan bahwa proses penuaan otak dapat diperlambat dengan berbagai cara, diantaranya aktivitas fisik.5 Penelitian lain yang dilakukan oleh Sidiarto menemukan bahwa gerakan senam yang dilakukan secara berkesinambungan sebanyak 16 kali dengan frekuensi dua kali seminggu masing-masing selama lebih kurang 30 menit, meningkatkan kemampuan kognitif.6 Hasil penelitian yang dilakukan pada 36 lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wilayah Pemda DKI Jakarta menyatakan keseimbangan tubuh lebih baik pada kelompok lansia yang melakukan latihan fisik selama enam minggu sebanyak tiga kali dalam seminggu daripada yang tidak.7

Di Denpasar telah dikembangkan senam kesegaran jasmani lansia yang dilaksanakan di posyandu-posyandu lansia. Akan tetapi penelitian tentang efektivitas senam kesegaran jasmani lansia terhadap fungsi kognitif dan keseimbangan tubuh lansia belum pernah dilaksanakan. Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara senam kesegaran jasmani lansia dengan fungsi kognitif dan keseimbangan tubuh lansia pada kelompok posyandu lansia di Desa Dauh Puri Kauh Denpasar.

Metode

Desain penelitian adalah survei sampel secara cross-sectional. Pengumpulan data dilakukan pada Bulan Januari sampai dengan Maret 2015. Populasi penelitian adalah 703 lansia yang ada di wilayah Desa Dauh Puri Kauh. Sampel penelitian adalah sebanyak 60 orang lansia, yang terdiri dari lansia yang melakukan senam kesegaran jasmani dan lansia yang tidak melakukan senam kesegaran jasmani. Sampel dipilih secara proportional stratified random sampling.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah senam kesegaran jasmani, variabel terikat adalah fungsi kognitif keseimbangan tubuh lansia. Sebagai variabel perancu adalah umur, riwayat pendidikan, status pekerjaan, riwayat penyakit dan hobi. Pengumpulan data tentang karakteristik responden dilakukan dengan wawancara menggunakan kuesioner terstruktur, fungsi kognitif dinilai dengan menggunakan kuesioner MoCa-Ina, sedangkan keseimbangan tubuh lansia diukur dengan Romberg Test.

Analisis data dilakukan secara univariat untuk mengetahui karakteristik responden. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan proporsi fungsi kognitif normal dan keseimbangan tubuh lansia pada kelompok lansia yang melakukan senam dan yang tidak melakukan senam dengan uji chi-square. Analisis multivariat

dengan regresi logistik dilakukan untuk mengetahui faktor yang berpengaruh terhadap fungsi kognitif dan keseimbangan lansia dengan mengendalikan faktor perancu.

Penelitian ini telah mendapatkan kelaikan etik dari Komisi Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Udayana/ Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah Denpasar.

Hasil

Pada Tabel 1 disajikan distribusi responden berdasarkan karakteristiknya. Sebagian besar responden berumur 60-74 tahun, berjenis kelamin perempuan dan pernah sekolah. Dilihat dari pekerjaan sebagian besar responden masih bekerja, mempunyai hobi dan tidak memiliki penyakit kronis.

Proporsi fungsi kognitif dan keseimbangan tubuh pada lansia yang melakukan senam dan yang tidak melakukan senam kesegaran jasmani dapat dilihat pada Tabel 2. Proporsi fungsi kognitif normal pada lansia yang melakukan senam adalah 80% sedangkan pada lansia yang tidak melakukan

senam adalah 20%, dan perbedaan proporti ini bermakna secara statistik (p<0,001).

Pada Tabel 3 terlihat bahwa proportikeseimbangan tubuh lansia yang melakukan senam adalah 86,67% sedangkan padalah lansia yang tidak melakukan senam adalah adalah 20%, dan perbedaan proportikese bermakna secara statistik (p<0,001).

Hasil analisis multivariat disajaan pada Tabel 4 dan terlihat bahwa variabel yang berpengaruh terhadap fungsi kognati adalah variabel hobi dan variabel senam kesegaran jasmani, sedangkan variabel yang berpengaruh terhadap keseimbangan tubun adalah variabel riwayat penyakit dan senam kesegaran jasmani.

Diskusi

Kebanyakan lansia yang menjadi anggulakelompok posyandu di Desa Dauh Puri Kauh berusia 60-74 tahun. Hal ini disebaban karena lansia pada usia 60-74 tahun maah mampu melakukan senam dan hadir pada kegiatan posyandu lansia dibandingkan dengan lansia yang berumur diatas 75 tahun

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden lansia pada Kelompok Posyandu Lansia Desa Dauh Puri Kaum

	Jum	Jumlah (n=60)			
Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)			
Umur					
60-74 tahun	55	91,66			
74-80 tahun	5	8,34			
Jenis kelamin					
Laki-laki	21	35,00			
Perempuan	39	65,00			
Pendidikan					
Sekolah	53	88,33			
Tidak sekolah	7	11,67			
Pekerjaan					
Bekerja	48	80,00			
Tidak bekerja	12	20,00			
Hobi					
Punya hobi	32	53,33			
Tidak punya hobi	28	46,67			
Riwayat penyakit					
Sakit	29	48,33			
Tidak sakit	31	51,67			

Tabel 2. Proporsi fungsi kognitif normal lansia

Variabel	Fungsi kognitif		Nilai p
	Normal n (%)	Tidak normal n (%)	
Senam kesegaran jasmani			<0,001
Senam	24 (80,00)	6 (20,00)	.,
Tidak senam	6 (20,00)	24 (80,00)	
Jumlah	30 (50,00)	30 (50,00)	119

Tabel 3. Proporsi keseimbangan tubuh lansia

Variabel	Keseimbangan		'Nilai p
	Seimbang n (%)	Tidak seimbang n (%)	-
Senam kesegaran jasmani			<0,001
Senam	26 (86,67)	4 (13,33)	
Tidak senam	6 (20,00)	24 (80,00)	
Jumlah	32 (53,33)	28 (46,67)	

Tabel 4. Hasil analisis multivariat karakteristik, senam dengan fungsi kognitif dan keseimbangan tubuh di

Variabel	Adjusted OR	95% CI		Nilai p
		Lower	Upper	-
Analisis multivariat fun	gsi kognitif			
Hobi	27,59	3,15	241,90	<0,001
SKJ	33,77	3,87	295,39	<0,001
Analisis multivariat kes	eimbangan tubuh			
Riwayat pekerjaan	0,11	0,01	1,08	0,05
Penyakit	8,17	1,43	46,78	0,02
SKJ	18,45	2,97	114,67	<0,001

Fenomena ini mirip dengan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Cebogan Salatiga yang mengemukakan bahwa lansia yang berusia 70 tahun ke atas tidak aktif mengikuti posyandu dikarenakan adanya penurunan fungsi tubuhnya.⁸

Hasil penelitian berdasarkan distribusi jenis kelamin lansia menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah berjenis kelamin perempuan. Ini disebabkan karena motivasi lansia perempuan untuk mengikuti senam lansia dan posyandu lebih

besar dibanding dengan lansia laki-laki karena lansia perempuan lebih sensitif terhadap perasaan sakit. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan di Kabupaten Aceh Timur yang mengatakan bahwa secara umum angka morbiditas pada perempuan lebih tinggi dan perempuan lebih cenderung merasakan sakit sehingga perempuan lebih banyak berkonsultasi dengan pihak kesehatan untuk pemeriksaan fisiknya.⁹

Sebagian besar responden yang dipilih pada kegiatan posyandu lansia pernah sekolah. Hal ini disebabkan karena kebanyakan penduduk lansia di Desa Dauh Puri Kauh pernah sekolah. Selain itu semakin pendidikan seseorang tinggi terhadap dan tuntutan kebutuhan semakin kesehatan juga pelayanan meningkat. Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian yang dikemukakan oleh Henniwati bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang meningkatkan pengetahuan informasi yang didapat.9

Hasil penelitian berdasarkan status pekerjaan menunjukkan bahwa lansia di kelompok posyandu lansia di Desa Dauh Puri Kauh sebagian besar masih bekerja. Lansia yang masih mampu melakukan aktivitas sehari-hari tidak ingin bergantung pada keluarganya, lansia ingin hidup mandiri tanpa bantuan dari keluarganya. Hal ini tidak sesuai dengan pendapat Kuncoro bahwa mengurangi umumnya pada kegiatannya setelah semakin tua. Bekerja bagi lansia bukan keharusan lagi, namun bersenang-senang dalam lebih menikmati masa tuanya .10

menunjukkan Hasil penelitian sebagian besar responden memiliki hobi. Ketika memasuki usia pensiun dan menjadi warga senior, banyak lansia yang menjalani hidup monoton, hal ini yang menyebabkan lansia merasa perlu untuk mempunyai hobi agar tidak bosan. Hal ini sependapat dengan Nopembri yang mengatakan bagi lansia yang kondisi kesehatan memungkinkan untuk sebaiknya dicari beraktivitas maka kegemaran atau hobi yang paling disukai.11

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa derajat kesehatan lanjut usia di Desa Dauh Puri Kauh sudah baik, dimana sebagian besar lansia, yaitu sebanyak 51,67% tidak menderita sakit. Hal ini dikarenakan lansia yang rajin mengikuti

selalu posyandu akan mendanalis kesehatan pemeriksaan Termination. pemeriksaan faktor resiko penyakakronis, sementara lansia yang sama penyakit kronis ak menderita mendapatkan terapi dan terus die oleh tenaga kesehatan. Lansia mengikuti senam kesegaran jasman alam lebih sehat, hal ini sesuai dengan pendanan dari Darmojo yang mengatakan hamma olahraga dengan teratur seperti seminan lansia dapat mencegah atau memperlangan kehilangan fungsi organ.12 Latihan alau was senam lansia seperti raga mengeliminasi berbagai risiko permana antara lain: hipertensi, diabetes penyakit arteri koroner dan kecelaka

Mary

1000000

ioni

NAME OF TAXABLE PARTY.

Ilkez

Hasil analisis bivariat menumbah bahwa proporsi fungsi kognitif noma yang melakukan senam kesegaran lebih besar dibandingkan pada lama tidak melakukan senam kesegaran Hasil ini sesuai dengan yang dilama oleh Maryam bahwa manfaat senam atau olahraga secara terah benar dalam waktu yang calam memperlancar proses degenerati memperlambat proses degenerati perubahan usia.

Hasil penelitian
menunjukkan bahwa proporsi keselutuh
tubuh lansia yang melakukan
kesegaran jasmani lebih baik dibandan
lansia yang tidak melakukan
kesegaran jasmani. Hasil penelitian
didukung oleh hasil penelitian
dilakukan Wijianto yang menunjukan
bahwa senam lansia berpengaruh senam
terhadap keseimbangan lansia (p=0.000)

Berdasarkan analisis
dengan regresi logistik didapatkan
variabel hobi dan senam merupakan
yang berpengaruh terhadap fungsi kanalahan
Lansia yang rutin melakukan

kesegaran jasmani dan memiliki kegiatan kegemaran maka kemungkinan mempunyai kognitif normal lebih besar. Hal ini kemungkinan berkaitan dengan kegiatan melakukan kegemaran atau hobi dapat mengurangi depresi lansia, memperbaiki kondisi kesehatan umum dan menumbuhkan kebiasaan hidup sehat. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Maryati et al yang mengemukakan bahwa kegiatan-kegiatan yang dapat meningkatkan fungsi kognitif pada lansia selain melakukan aktivitas fisik melakukan hobi atau kegemaran.14

Hasil analisis multivariat iuga menunjukkan bahwa variabel penyakit dan senam merupakan variabel yang berpengaruh terhadap keseimbangan tubuh lansia. Kurangnya aktivitas fisik menjadi faktor risiko dari gangguan keseimbangan. Aktivitas fisik terdiri dari aktivitas yang dilakukan pada waktu senggang, aktivitas transportasi seperti berjalan dan bersepeda, aktivitas pekerjaan, serta latihan fisik seperti olah raga dan senam.2 Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nopembri kepada 66 lansia di komunitas berusia 69-94 tahun yang mendapatkan bahwa kelompok lansia yang tidak memiliki gangguan penglihatan secara signifikan memiliki keseimbangan yang lebih baik dibandingkan yang memiliki gangguan penglihatan berat (p=0,003).11

Implikasi hasil penelitian terhadap pengembangan kebijakan kesehatan masyarakat antara lain dalam hal memperluas cakupan posyandu lansia di Desa Dauh Puri Kauh pada khususnya dan di Denpasar pada umumnya. Hasil penelitian ini juga dapat meningkatkan pengetahuan petugas kesehatan Puskesmas II Denpasar Barat dalam mencegah gangguan fungsi kognitif dan gangguan keselmbangan pada lansia, melalui pengembangan

promotif dan preventif pada program penyakit tidak menular (PTM).

Penelitian ini hanya dilakukan di satu Desa di Kota Denpasar dan karena itu hasilnya tidak bisa digeneralisir ke wilayah lainnya. Keterbatasan lainnya berkaitan dengan kuesioner penelitian (Kuesioner MoCA-Ina) yang dikembangkan di Amerika Serikat. Walaupun telah dilakukan modifikasi di Indonesia, beberapa responden dijumpai mengalami kesulitan dalam menjawab pertanyaan, menggambar, melukis, serta mengenal ruang dan bentuk.

Simpulan

Senam kesegaran jasmani lansia dapat menghambat penurunan fungsi kognitif dan gangguan keseimbangan tubuh lansia. Lansia yang rutin mengikuti senam kesegaran jasmani dan melakukan hobi berpeluang lebih besar memiliki fungsi kognitif yang normal dan lansia yang tidak mempunyai riwayat penyakit serta rutin melakukan senam kesegaran jasmani berpeluang lebih besar memiliki keseimbangan tubuh yang baik.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada lansia di Desa Dauh Puri Kauh Denpasar yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, seluruh kader posyandu lansia, Kepala Desa Dauh Puri Kauh yang telah memberikan akses untuk melakukan penelitian ini, serta semua rekan yang telah membantu terselesaikannya penelitian ini.

Daftar Pustaka

 Hesti, Harris S, Mayza A dan Prihartono J. Pengaruh Gangguan Kognitif Terhadap Gangguan Keseimbangan pada Lanjut Usia; 2004.

- WHO. Women Ageing and Health Achieving Health Across the Life Span, Geneva: WHOMPR/AHE/HPD /95.12rd ed; 2008.
- Phillips, J.O. Find your balanceHearing Health Magazine. 2011:20-24.
- Wibowo, A.S. Managemen Demensia Alzheimer dan Demensia Vaskuler. 2007 (diakses 6 Oktober 2014). Available from URL: http:abgnet.blogspot. com/2007/09/managemen-demensia-alhzheimerdan.html.
- Howe TE, Rochester L, Jackson A, Banks PMH, Blair VA. Exercise for Improving balance in Older People; 2008.
- Sidiarto. Tatalaksana dan System Asuhan pada penyakit Alhzeimer/Demensia. Berkala Neuro Sain 2003;1(1):31-38.
- Maryam, S. Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta: Salemba Medika; 2008.
- Rahayu S, Purwanta, Harjanto D. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ketidakaktifan Lanjut Usia ke Posyandu di Puskesmas Cebogan Salatiga. Jurnal Kebidanan dan Keperawatan 2010;6(1).
- Henniwati. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemanfaatan Posyandu Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Aceh Timur. Medan: Universitas Sumatera Utara; 2008.
- 10. Kuntjoro, ZS. Lansia dan Pekerjaan. Jakarta; 2002.
- Nopembri, S. Meningkatkan Gaya Hidup Aktif Para Lansia Melalui Aktivitas Jasmani dan Olah Raga; 2010.
- Darmojo, R.B. Beberapa Masalah dan Konsep Strategik Dalam Pengembangan Geriatri; 2002.
- Wijianto. Perbedaan Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani Lanjut Usia Dan Senam Yoga Terhadap Peningkatan Keseimbangan Dinamis Ditinjau Dari Indeks Massa Tubuh (Studi Experimen Pada Anggota Pusat Pelayanan Terpadu Lanjut Usia Colomadu); 2013.
- Maryati H, dkk, , Gambaran Fungsi Kognitif pada Lansia di UPT Panti Werdha Mojopahit Kabupaten Mojokerto. Journal Metabolisme 2013;2(2).

Plus

Alba

Lati

pierra

dem

DOM:

bert

Kiers

Mile

militer

aliene

THE REAL PROPERTY.

Description

Region

Design .

iddawn

Slim

I TOTAL CONTRACTOR

HONIZE

Witt

Tier

Albr

WHILE

Mindep and Re

fire

Sup

We