

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN**Nopitayanti Sitorus¹, Sutriningsih²**¹ STIKes Flora, ²STIKes Adilaemail: nopiyantisitorus@gmail.com, sutriningsih@gmail.com

Abstract: *An increase proportion of elderly people needs to get attention because the elderly group is a high-risk group who experience various health problems, especially degenerative diseases. When entering elderly, the functions can no longer function properly, then the elderly need a lot of help in living activities of life, by doing sports such as advanced gymnastics can prevent or slow fuctional loss. The study aims to deermine the influence of elderly gymnastics on the level of fitness in the work area of Rami village health sub-district of Siantar Martoba Pematangsiantar. The research is quasy experiments using one group pretest-posttest design. Sampling method use Non Randong Sampling with Purpossive Sampling technique. The number samples of this study is 70 people. The data were analyzed by using Wilcoxon Rank Test statistic test with 95% confidence value and the signifikan value $\alpha = 0,05$. The result showed that the average difference of walking for 6 minutes after and before have elderly gymnastics is 16,69 meters, with bivariate analysis found the influence of elderly gymnastics toward fitness level in the work area of Public Health Center of Rami the village of Sumber Jaya sub-district of Siantar Martoba Pematangsiantar with p value = was $0,000 < \alpha = 0,005$ (5%). The elderly should be able to take advantage of elderly gymnastics as one means of fitness and health care workers in order to participate to keep performing elderly gymnastics so that the elderly can keep maintain fitness.*

Key Word : *Elderly, Elderly Gymnastic, Level of Fitness*

Abstrak: Peningkatan proporsi lansia perlu mendapat perhatian karena kelompok lansia merupakan kelompok berisiko tinggi yang mengalami berbagai masalah kesehatan, terutama penyakit degeneratif. Ketika memasuki usia lansia, fungsi tubuh tidak lagi dapat berfungsi dengan baik, sehingga lansia membutuhkan banyak bantuan dalam aktivitas kehidupan sehari-hari. Dengan melakukan olahraga seperti senam tingkat lanjut, dapat mencegah atau memperlambat penurunan fungsi. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan pengaruh senam lansia terhadap tingkat kebugaran di wilayah kerja Kecamatan Rami, Siantar, Martoba, Pematangsiantar. Penelitian ini merupakan eksperimen semu dengan desain pretest-posttest satu kelompok. Metode pengambilan sampel menggunakan Non Random Sampling dengan teknik Purposive Sampling. Jumlah sampel penelitian ini adalah 70 orang. Data dianalisis menggunakan uji statistik Wilcoxon Rank Test dengan nilai kepercayaan 95% dan nilai signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perbedaan rata-rata

berjalan kaki selama 6 menit setelah dan sebelum melakukan senam lansia adalah 16,69 meter, dengan analisis bivariat menemukan pengaruh senam lansia terhadap tingkat kebugaran di wilayah kerja Puskesmas Rami, Kecamatan Sumber Jaya, Kabupaten Siantar Martoba Pematangsiantar pada dengan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,005$ (5%). Lansia dapat memanfaatkan senam lansia sebagai salah satu sarana kebugaran dan petugas kesehatan dapat berpartisipasi untuk terus melakukan senam lansia agar lansia dapat menjaga kebugarannya.

Kata Kunci: Lansia, Senam Lansia, Tingkat Kebugaran

PENDAHULUAN

Peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi terutama dibidang medis dan kedokteran akan berdampak pada kualitas kesehatan penduduk dan peningkatan umur harapan hidup manusia yang mengakibatkan jumlah usia lanjut semakin meningkat.

Dampak tersebut yaitu peningkatan usia harapan hidup dari 59,8 tahun pada tahun 1990 menjadi 71,7 pada tahun 2020. Selain itu berdasarkan data statistik tahun 1993, populasi lanjut usia di Indonesia diprediksikan meningkat 414% atau empat kali lipat ditahun 2025 dibanding tahun 1990 dan hasil ini yang tertinggi di dunia.

Jumlah lansia di Indonesia pada tahun 2000 di proyeksikan sebesar 7,28% dan pada tahun 2020 menjadi sekitar 11,34%. Proyeksi penduduk oleh biro pusat statistic tahun 2005-2010 jumlah lansia akan sama dengan jumlah anak balita, yaitu sekitar 19 juta jiwa atau 8,5% dari seluruh jumlah penduduk. Upaya yang telah di lakukan oleh pemerintah dalam memberikan pelayanan kesehatan terhadap lansia meliputi lima upaya kesehatan yaitu,

peningkatan/promotion, diagnosis dini dan pengobatan/early diagnosis and prompt treatment, pembatasan kecacatan/ dissability limitation, serta pemulihan /rehabilitation.

Peningkatan proporsi jumlah lansia tersebut perlu mendapatkan perhatian karena kelompok lansia merupakan kelompok beresiko tinggi yang mengalami berbagai masalah kesehatan khususnya penyakit degeratif (Depkes RI, 2007).

Saat memasuki usia lanjut, fungsi-fungsi tubuh tidak dapat lagi berfungsi dengan baik, maka lansia membutuhkan banyak bantuan dalam menjalani aktivitas - aktivitas kehidupannya. Belum lagi berbagai penyakit degenerative yang menyertai keadaan lansia membuat mereka memerlukan perhatian ekstra dari orang-orang di sekelilingnya, dengan melakukan olah raga seperti senam lansia dapat mencegah atau melambatkan kehilangan fungsional tersebut (Darmojo, 2004).

Secara umum, yang dimaksud kebugaran adalah kebugaran fisik (physical fitness), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat

menikmati waktu luangnya (Irianto, 2004). Olah raga adalah bentuk latihan fisik yang memberikan pengaruh baik (positif) terhadap tingkat kemampuan fisik seseorang, bila dilakukan secara baik dan benar (Depkes RI, 2001).

Aktivitas olahraga akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh, dengan perkataan lain mempunyai kesegaran jasmani yang baik bila jantung dan peredaran darah baik sehingga tubuh seluruhnya dapat menjalankan fungsinya dalam waktu yang cukup lama. (Sumosardjuno, 1998).

Senam lansia termasuk senam aerobic low impact (menghindari gerakan loncat-loncat), intensitas ringan sampai sedang, bersifat menyeluruh dengan gerakan yang melibatkan sebagian besar otot tubuh, serasi sesuai gerak sehari-hari dan mengandung gerakan-gerakan melawan beban badan dengan pemberian beban antara bagian kanan dan kiri secara seimbang dan berimbang.

Kemungkinan ketergantungan fungsional pada lansia inaktif akan meningkat sebanyak 40%-60% dibanding lansia yang bugar dan aktif secara fisik, oleh karena itu lansia perlu untuk melakukan senam agar dapat meningkatkan kondisi fisik lansia dan dapat mengurangi ketergantungan fungsional (Darmojo, 2004). Namun demikian kebugaran lansia ini juga dipengaruhi oleh usia serta jenis kelaminnya. Seorang lansia dengan usia yang semakin senja akan banyak terjadi

penyakit kronik degeneratif secara progresif (Darmojo, 2004).

Perubahan mental dalam memasuki masa usia lanjut akan memberikan kontribusi pada kesehatan seseorang. Tipe kepribadian seseorang yang ambisius, merasa dikejar-kejar oleh tugas dan selalu berambisi harus lebih maju, umumnya saat memasuki masa usia lanjut cenderung gelisah, mudah stress, was-was, mudah frustrasi, merasa diremehkan, tidak siap untuk hidup dirumah saja. Sebaliknya mereka yang berkepribadian tenang, keinginan untuk maju diimbangi dengan usaha yang tidak terburu-buru berdasarkan pemikiran yang tenang pada umumnya tidak menunjukkan perubahan mental negatif, mereka pandai mensyukuri segala bentuk kehidupan dan selalu berfikir positif (Wirakusumah, 2000).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Kebugaran di Wilayah Kerja Puskesmas Rami Kelurahan Sumber Jaya Kecamatan Siantar Martoba Kota Pematangsiantar Tahun 2017.

METODE

Jenis penelitian ini adalah Quasy-Eksperimen dengan menggunakan one group pretest-posttest desain untuk mengidentifikasi tingkat kebugaran sebelum dan setelah dilakukan senam lansia. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia sehat sebanyak 86 orang. Metode pengambilan sampel dengan menggunakan Non Random Sampling dengan teknik Purposive Sampling yaitu pengambilan sampel yang didasarkan

atas pertimbangan peneliti sendiri. Sampel yang diperoleh adalah sebanyak 70 orang.

Lokasi penelitian ini di wilayah kerja Puskesmas Rami Jalan Medan Km 4,5 Kelurahan Sumber Jaya Kecamatan Siantar Martoba Kota Pematangsiantar dan waktu penelitian yaitu bulan Maret-Mei 2017.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini mencakup data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari responden melalui wawancara langsung menggunakan kuesioner. Data sekunder yaitu data yang mendukung data primer yang diperoleh dari Puskesmas Rami.

Sebelum dilakukan uji hipotesis, maka harus diketahui normalitas data dengan menggunakan Pearson Product Moment dengan Uji Kolmogorov Smirnov.

Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Kolmogorof-smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Stat	Df	Sig.	Stat	Df	Sig.
Tingkat kebugaran sebelum senam	,485	70	,000	,518	70	,000
Tingkat Kebugaran Setelah Senam	,265	70	,000	,863	70	,000

Tingkat kebugaran sebelum senam sign. = 0,000 < 0,05 maka data berdistribusi tidak normal. Tingkat kebugaran setelah senam sign. = 0,000 < 0,05 maka data berdistribusi tidak normal. Asumsi kenormalan data dalam penelitian ini tidak terpenuhi maka digunakan uji beda dengan menggunakan Uji Wilcoxon Rank Test.

HASIL

Puskesmas Rami merupakan Puskesmas induk yang terletak di Jalan Medan Km 4,5 Simpang Kerang Kelurahan Sumber Jaya Kecamatan Siantar Martoba Kota Pematangsiantar. Cakupan wilayah kerja Puskesmas Rami terdiri dari tiga kelurahan yaitu Kelurahan Sumber Jaya, Kelurahan Nagapita dan Kelurahan Nagapitu.

1. Analisis Univariat

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden berumur 60 - 64 tahun yaitu sebanyak 60% (42 orang), sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 88,6% (62 orang), sebagian besar responden mempunyai tipe kepribadian Tipe A yaitu sebanyak 65,7% (46 orang). Tingkat kebugaran sebelum senam lansia sebagian besar responden tidak bugar yaitu sebanyak 80% (56 orang) dan tingkat kebugaran setelah senam lansia sebagian besar responden bugar yaitu sebanyak 88,6% (62 orang)

2. Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan rata-rata jarak

tempuh jalan kaki selama 6 menit sebelum senam lansia adalah 45,74 meter sedangkan jarak tempuh jalan kaki selama 6 menit setelah senam lansia adalah 62,43 meter. Adapun selisih jarak rata-rata jalan kaki selama 6 menit setelah dan sebelum senam lansia adalah 16,69 meter.

Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat kebugaran Sebelum dan Setelah Senam Lansia

Variabel	N	(Z)	p
Tingkat Kebugaran Setelah Senam	66	-7,173	0,000
Tingkat Kebugaran Sebelum Senam	4	0	
Total	70		

Hasil penelitian menunjukkan terdapat 66 responden yang tingkat kebugarannya setelah melakukan senam menjadi lebih meningkat, sedangkan 4 responden yang tingkat kebugarannya lebih menurun setelah melakukan senam. Hasil uji wilcoxon menunjukkan nilai p value sebesar $0,000 < \alpha = 0,005$ (5%) sehingga keputusan hipotesis adalah menerima hipotesis yang berarti ada pengaruh tingkat kebugaran sebelum dan setelah senam lansia.

PEMBAHASAN

Hasil uji statistik diperoleh dari 70 responden, terdapat 66 responden yang tingkat kebugarannya setelah

melakukan senam menjadi lebih meningkat, sedangkan 4 responden yang tingkat kebugarannya lebih menurun setelah melakukan senam. Nilai p value $0,000 < \alpha = 0,005$ (5%) yang berarti ada pengaruh tingkat kebugaran sebelum dan setelah senam lansia.

Mengacu pada hasil uji statistik tersebut dapat dijelaskan bahwa senam lansia berpengaruh terhadap tingkat kebugaran. Aktivitas olahraga akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh, dengan perkataan lain mempunyai kesegaran jasmani yang baik bila jantung dan peredaran darah baik sehingga tubuh seluruhnya dapat menjalankan fungsinya dalam waktu yang cukup lama. (Sumosardjuno, 1998).

Jenis latihan yang dapat meningkatkan dan memelihara kebugaran seseorang adalah latihan yang mengandung unsur-unsur gerak sebagai komponen kebugaran, lamanya latihan setiap kali dilakukan dalam waktu tertentu. Intensitas latihan memenuhi frekuensi latihan setiap minggu yang cukup. Senam dengan intensitas rendah-sedang merupakan jenis olahraga yang tepat bagi lansia untuk mencapai kebugaran (Irianto, 2004).

KESIMPULAN

Ada pengaruh senam lansia terhadap tingkat kebugaran sebelum dan setelah dilakukan senam lansia di wilayah kerja Puskesmas Rami Kelurahan Sumber Jaya Kecamatan

Siantar Martoba Kota Pematangsianta, dengan p value sebesar $0,000 < \alpha (0,05)$.

SARAN

Bagi Peneliti Selanjutnya diharapkan menggunakan penelitian dengan 2 kelompok sampel agar diperoleh hasil yang lebih baik. Hal lain yang perlu diperhatikan adalah menggunakan data tambahan seperti observasi dan wawancara agar hasilnya lebih mendalam dan sempurna.

Bagi lansia hendaknya lansia dapat memanfaatkan senam lansia sebagai salah satu sarana perawatan kebugaran sehingga kualitas hidup lebih meningkat dan untuk dapat lebih menggerakkan kegiatan senam lansia di Kelurahan Sumber Jaya yang akan diadakan pada Posyandu Lansia pada tanggal 10 setiap bulannya.

Bagi Institusi Pendidikan diharapkan institusi pendidikan dapat mempergunakan hasil penelitian ini sebagai pijakan untuk mengemangkan penelitian selanjutnya.

Bagi Tempat Penelitian diharapkan penelitian ini dapat digunakan oleh petugas kesehatan agar dapat berpartisipasi untuk tetap melaksanakan senam lansia yang terjadwal setiap minggunya, untuk dapat berdiskusi dengan lansia untuk menjadwalkan senam lansia bersama-sama dengan lansia.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta

Azwar. (2003). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Rosdakarya

Bitter V. *Role of the 6-Minute Walk Test in Cardiac Rehabilitation*. Humana Press, Totowa New Jersey 2007: 131-139

Brick, L. (2001). *Segar dengan Senam Tera*. Jakarta: Raja Grafindo

Depkes RI, (2001). *Pedoman Kemitraan Lintas Sektor Dalam Pembinaan Lajut Usia*. Jakarta

_____, (2007). *Indikator Indonesia Sehat 2010 dan Pedoman Penetapan Indikator Provinsi Sehat dan Kabupaten/Kota Sehat*. Jakarta

_____, (2009). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Departemen Republik Indonesia

Darmojo, R.B. Martono, H.H, (2004). *Buku Ajar Geriatri*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI

Handayani, Sus. (2013). *Perbedaan Kebugaran Lansia Sebelumdan Sesudah Dilakukan Senam Lansia di Desa Leyangan Kecamatan Unggaran Timur Kabupaten Semarang*. <http://www.perpusnwu.web.id-pdf> (6 februari 2017)

Iqbal, Muhammad, (2007). *Pelayanan yang Memuaskan*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo

- Irianto, A. (2004). Patologi Ikan Teleostei. Gadjah Mada University Press
- Maryam, R. Siti & dkk (2008). Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta: Salemba Medika
- Mood, Alexander M. et at. (1998). Introduction to Theory of Statistics. Mc Graw Hill International
- Murwani, Arita. (2010). Asuhan Keperawatan Keluarga. Jakarta: Mitra Cendekia Press
- Ni Made Parwati, dkk (2013). Senam Tera Indonesia MeningkatkanKebugaran Jantung Paru Lansia di Panti Werdha Wana Seraya Denpasar. Public Health and Preventive Medicine Archive, Volume 1, Nomor 1, Juli 2013
- Notoadmodjo, S. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Nugroho, W. (2008). Gerontik dan Geriatrik. Jakarta: EGC
- Rahmi, U., Somatri, B., & Alifah, N. Y N. (2016). Gambaran Pengetahuan Lansia Mengenai Senam Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi. Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia Vol.2 No.1 Juli 2016
- Sarafino, E. P (2006). Health Psychology Biopsychosocial Interactions. 5th edition. United States of America: John Wiley & Sons, Inc
- Schultz, D & Schultz, S. E, (1994). Theories of Personality. 5th edition. California: Wadsworth, Inc
- Setiawan. (2004). Metodologi Penelitian Kebidanan. Jakarta: Nuha Medika
- Setyonegoro, Kusmanto, Yus Iskandar, (1985). Psikiatri Biologis: Mianserine Dan Depresi. Jakarta: Dharma Graha Press
- Sinaga, Relina. (2013). Pengaruh Senam Osteoporosis Terhadap Peningkatan Aktivitas Fisik Usia Lanjut Di Puskesmas Glugus Kota Medan Tahun 2013. Universitas Sumatera Utara
- Sumintarsih. (2006). Kebugaran Jasmani Untuk Lansia. Olahraga, 147 – 160
- Sumosardjono, (1992). Pengetahuan dan Olahraga. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Suroto. (2004). Buku Pegangan Kuliah Pengertian Senam, Manfaat Senam, dan Urutan Gerakan. Semarang: Unit Pelaksana Teknis Mata Kuliah Umum Olahraga Undip
- Suyanto. (2009). Riset Kebidanan. Jogjakarta: Mitra Cendika Press

Taylor,S.E, (2003). Health Psychology. 5th edition. Los Angeles: McGraw-Hill, Inc

Westcott, Wayne L, Thomas R. Baechle. (1999). Kembali Bugar Setelah Limapuluh. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

Wirakusumah, Emma S. (2000). Tetap Bugar di Usia Lanjut. Jakarta: Trubus Agriwidya

Yefta Primasari, dkk. (2015). Hubungan Tipe Kepribadian Dengan Tingkat Aktivitas Fisik Pada Lansia di Panti Werdha Bhakti Luhur Cabang Sidoarjo. <http://www.stikeshangtuah-sby-.ac.id> (23 februari 2017)

Yustika, Nur Ichsana. (2016). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kebugaran Lanjut Usia Di Posyandu Lanjut Usia Tegalsari dan Posyandu Lanjut Usia Lodalang Siswodipuran Boyolali. Universitas Muhammadiyah Surakarta