

## **PENGARUH SENAM TERHADAP KEBUGARAN JASMANI LANSIA**

**Angga Mulyadi<sup>1</sup>, Muhammad Sazeli Rifki<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

[mulyadiangga04@gmail.com](mailto:mulyadiangga04@gmail.com) , [msr\\_rifki@fik.unp.id](mailto:msr_rifki@fik.unp.id)

### **Abstract**

This article aimed to determine the effect of gymnastics in the elderly on the physical fitness of the elderly. In various articles, this condition is supported by many research results that stated physical fitness for the elderly is very necessary to do. Physical fitness which is stated to be the ability that is owned to continue to be able to carry out activities without experiencing significant fatigue, physical fitness in a person has a function to plays a role in supporting the quality of the activities carried out. Activities that are suitable for the elderly to achieve endurance with the most appropriate fitness are gymnastics exercises accompanied by strength training exercises plus balance and stretching movements. It was found that the implementation of healthy life behavior for the elderly in the posyandu for the was considered good because the highest percentage was found. The results of the case study showed that the elderly with poor diet, namely rarely having breakfast in the morning, irregular eating patterns (not 3 times a day), rarely consuming carbohydrate sources, vegetable protein sources, vegetables, fruits, snacks, milk. , and rarely drink 5-9 glasses of water per day., apart from paying attention to a healthy lifestyle, the quality of life of the elderly must also be considered. The quality of life of the elderly is influenced by various factors such as physical health, physical health, social and environmental relationships.

**Keywords:** Phsycal fitness, gymnastics for the elderly, Healty Lifestyle.

### **Abstrak**

Tujuan artikel ini ialah untuk memperoleh informasi mengenai pengaruh senam terhadap kebugaran jasmani lansia. Dalam berbagai artikel, kondisi ini di dukung dengan banyaknya hasil penelitian yang mengatakan kebugaran jasmani untuk lansia sangat perlu untuk di lakukan. Kebugaran jasmani ialah tenaga yang dimiliki agar tetap mampu melakukan kegiatan supaya tidak menghadapi kelelahan yang berarti, kebugaran jasmani yang ada didiri individu mempunyai manfaat sebagai penopang keutamaan aktifitas yang dilakukan. Aktivitas yang cocok dilakukan lansia untuk mencapai ketahanan tubuh dengan kebugaran yang tepat yaitu dengan adanya kegiatan senam dengan disertai dengan latihan-latihan kekuatan ditambah gerakan keseimbangan dan peragangan. Hasil penelitian dari studi kasus menunjukkan bahwa lansia dengan aturan makan buruk yaitu jarang makan diwaktu pagi, pola makan yang berantakan (bukan 3 kali sehari), tidak sering mengkonsumsi sumber karbohidrat, buah-buahan, jajanan, susu, sumber protein nabati, sayuran, dan jarang minum air mineral 5 sampai 9 gelas setiap hari. selain memperhatikan pola hidup sehat, kualitas hidup lansia juga harus diperhatikan. Kualitas hidup lansia di pengaruhi beberapa faktor yaitu kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial dan lingkungan.

**Kata kunci:** Kebugaran Jasmani ,senam lansia, pola hidup sehat.



## **PENDAHULUAN**

Pada era globalisasi ini olahraga merupakan kegiatan yang paling diminati baik kalangan anak muda maupun di kalangan lanjut usia (LANZIA). Olahraga ialah suatu bentuk aktifitas fisik yang telah direncanakan dan struktur yang mengikut sertakan aktifitas tubuh secara berkali-kali serta ditunjukkan dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Latihan jasmani ialah sebagian kepentingan pokok dalam kehidupan sehari-hari yang dapat menaikkan daya tahan tubuh seseorang. Dengan demikian, olahraga sangat penting untuk dilakukan karena dapat mempertahankan daya tahan tubuh. Dalam UU No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab IV pasal 6, bahwa :setiap warga negara mempunyai hak yang sama untuk : a)kegiatan olahraga, b) mendapatkan pelayanan dalam kegiatan olahraga, c) Memilih dan mengikuti jenis atau cabang olahraga yang sesuai dengan bakat dan minatnya, d) Memperoleh pengarahan, dukungan, bimbingan, pembinaan dan pengembangan dalam keolahragaan, e) Menjadi pelaku olahraga, f) Mengembangkan industri olahraga”

Berdasarkan kutipan, dapat di ketahui bahwa pemerintah memiliki harapan yang besar terhadap penyelenggaraan kesehatan lansia di Indonesia, salah satunya dengan terciptanya lansia yang bugar dan sehat. di samping dengan tujuan – tujuan yang di rencanakan oleh pemerintah, penyelenggaraan kesehatan dan kebugaran jasmani bagi lansia di Indonesia.fungsi ini di atur dalam UU nomor 25 tahun 2016 yaitu tentang rencana aksi nasional kesehatan lanjut usia tahun 2016 – 2019 pasal 1 yang bertujuan untuk: memberikan acuan untuk pemerintah pusat, pemerintah daerah, serta pemangku kepentingan lain berupa langkah-langkah kongkrit yang mesti di laksanakan secara berkesinambungan dalam rangka peningkatan derajat kesehatan lanjut usia untuk mencapai lanjut usia yang sehat, mandiri, aktif, produktif, dan berdaya guna untuk masyarakat dan keluarga”

Dengan kesehatan lanjut usia yang di selenggarakan di Indonesia besar harapan pemerintah dengan apa yang di rencana oleh pemerintah dapat terwujud dengan baik. Hal ini dapat terlaksana apabila seluruh warga atau seluruh lansia di Indonesia saling membantu dan sama – sama mewujudkan tujuan kesehatan lansia. Pada saat kita Memasuki lanjut usia, fungsi-fungsi tubuh tidak berfungsi dengan sempurna, kualitas dari hidup lansia yang kurang baik, untuk itu lansia memerlukan adanya bantuan untuk menjalani kegiatan kehidupannya. Belum lagi berbagai penyakit yang mempengaruhi keadaan fisik lansia yang membuat mereka memerlukan perhatian lebih dari orang disekelilingnya. Salah satu kegiatan yang dapat membuat mereka agar tetap segar dan bugar dan membuat tulang menjadi kuat, mengarahkan rongga bekerja secara maksimum, serta menolong menghilangkan radikal bebas yang berjalan didalam fisik individu berumur. untuk itu, mereka harus mempunyai



kebugaran jasmani yang baik.

Tingkat indek kesegaran jasmani ialah salah satu aspek penyusunan kebugaran menuju Indonesia sehat 2010 sehingga dapat di akui secara teratur. Individu yang bugar juga mempunyai kualitas kesehatan tubuh yang baik akan mampu dalam berpresentasi dalam pekerjaan sehingga tingkat produktipitas akan meningkat(hidayat,2007). Kebugaran jasmani adalah kesanggupan atau kemampuan tubuh dalam melaksanakan aktivitas fisik atau olahraga tanpa di sertai dengan rasa lelah yang berlebihan.tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya sehabis individu melaksanakan kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai cukup mampu dan tenaga untuk menikmati waktu istirahatnya dan untuk keperluan kepentingan lainnya mendadak.pada umumnya lansia yang memiliki kesegaran jasmani yang rendah akan berpengaruh kepada kesehatan,penurunan pungsi tubuh dan disertai dengan mudahnya terjadi cedera pada lansia, untuk itu un tuk memperoleh lansia yang sehat dan tidak mudah cedera maka diperlukan tingkat kebugaran jasmani yang baik pula.

Kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen yakni daya tahan jantung atau kesegaran sistim jantung, paru, dan pembuluh darah untuk berpungsi secara maksimal selanjutnya kekuatan otot (strength) kemampuan badan dalam menggunakan daya tahan. (apri agus : 89) Kesehatan tubuh ini dikatakan sama halnya keahlian untuk dimiliki agar dapat menjalani kegiatan tanpa menghadapi keletihan yang berarti, kesehatan tubuh dalam diri individu mempunyai manfaat juga ikut serta seperti penyokong bermutunya aktifitas serta akan mereka lakukan. Pentingnya kebugaran jasmani yaitu untuk dijadikan penunjang kegiatan kegiatan terutama bagi kelompok yang sudah memasuki usia lanjut. Untuk menjaga dan menaikkan kebugaran atau kesegaran jasmani tersebut dapat dilaksanakan dengan cara berolahraga berupa senam lansia yang dilakukan berulang dengan frekuensi latihan 3 sampai 5 kali perminggu minimal 15 sampai 25 menit. Jenis kegiatan aktivitas fisik yang cocok bagi lanjut usia guna memperoleh kesehatan fisik serta kebugaran atau kesegaran yang paling bagus ialah dengan latihan senam.

Senam ialah salah satu faktor pendorong dalam memimpin kebugaran jasmani untuk lansia Menurut Darnela (1998) dalam (Yulifri & Jonni, 2018:7) mengatakan bahwa senam merupakan gerakan-gerakan yang mengacu kepada kualitas gerakan sehingga mengandung arti sebagai suatu sistem latihan untuk meningkatkan kemampuan fisik melalui latihan tubuh. Begitu juga Dalam penelitian Fauziah Nurillah Nasa pada tahun 2018 tentang *Relationship between gymnastics exercise and insomnia in elderly* mengatakan bahwa pada lansia yang melakukan olahraga empat kali sebulan, memiliki tingkat imsomnia yang signifikan tidak ditemukan. Kondisi ini berbeda dengan lansia yang aktif mengikuti kegiatan kurang dari 3 kali



dalam sebulan dimana ditemukan insomnia sedang. Beberapa orang tua yang berada dikelompok senam sebenarnya melakukan bentuk latihan lain seperti jalan-jalan pagi dua sampai tiga kali seminggu. Oleh karena itu ada, hubungan antara senam, frekuensi senam dan prelevansi insomnia. Berdasarkan dari pengertian di atas dapat di simpulkan bahwa kebugaran jasmani bisa di tingkatkan melalui atau mengikuti kegiatan senam bagi lansia. Lansia yaitu suatu tahap dari cara aktivitas yang ditandai atas adanya pengurangan keahlian dari berbagai system fisik, fungsi tubuh secara alamiah atau fisiologi agar sanggup menyesuaikan terhadap stres lingkungan. Proses penuaan ini pada dasarnya akan tampak pada usia antara 45 tahun keatas serta dapat menimbulkan permasalahan pada usia kisaran 60 tahun. Bagi orang-orang yang akan memasuki usia lanjut bisa menikmati hidupnya serta tetap terawat baik, kebugaran serta kebugaran pada dirinya, untuk itu lansia dianjurkan untuk melakukan kegiatan aktivitas fisik yang rutin, memperhatikan pola kehidupan yang sehat, istirahat yang cukup, tidak merokok, dan memeriksa secara teratur. Untuk dapat mencapai kesehatan dengan berolahraga yang teratur perlu bagi lansia untuk dapat memperoleh tubuh yang sehat salah satunya harus teratur melakukan kegiatan olahraga. Dengan kegiatan berolahraga secara teratur ini merupakan satu alternative yang efektif dan aman untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran dan kesehatan jika dikerjakan secara benar. Kegiatan ataupun kegiatan yang aerobik cocok bagi lansia yaitu: jalan kaki, senam lansia, bersepeda, berenang, senam *aerobic low impact*, dan lain sebagainya. Berguna atau tidaknya kegiatan olahraga yang dilakukan oleh lansia dan bergantung padak egiatan yang dijalankan. Semestinya kegiatan yang dilakukan harus sesuai rancangan FITP (*frequency, intensity, time, type*). (Kuniano, 2015)

Menurut Reiza Suzan Utami pada tahun (2014) tentang prilaku hidup sehat dan status kesehatan fisik lansia, tergolong sudah bagus karena didapatkan presentase paling baik menunjukkan lanjut usia dengan pola makanan yang tidak bagus ialah jarang sarapan diwaktu pagi hari, pola makan yang tidak teratur (tidak 3 kali sehari), jarang mengkonsumsi sumber karbohidrat, sumber protein nabati, sayuran, buah-buahan, jajanan, susu, dan jarang minum air putih 6 sampai 8 gelas per hari. Selain memperhatikan pola hidup sehat, kualitas hidup lansia juga harus diperhatikan. Kualitas hidup lansia berpengaruh terhadap beberapa faktor seperti kebugaran bentuk, kesehatan fisik, hubungan sosial dan lingkungan.

Peneliti telah melakukan review dari beberapa jurnal dan mengumpulkan masalah dari setiap jurnal yang peneliti ambil terkait dengan senam lansia,kebugaran jasmani lansia dan menemukan masalah Pada saat kita Memasuki lanjut usia, fungsi-fungsi tubuh tidak berfungsi dengan sempurna, lansia lebih muda mengalami cedera, dan disertai pungsi jantung yang



tidak normal lagi. Penemuan ini bukanlah suatu hal yang patut di banggakan, melainkan hal ini merupakan suatu masalah yang harus di tagani dan di carikan solusi. Jika hal tersebut di biarkan tanpa adanya penanganan dari pihak terkait, maka akan di khawatirkan akan menimbulkan masalah pada masa akan mendatang. Tentunya tujuan dari kesehata lansia tidak akan tercapai seperti apa yang telah di tetapkan. Untuk itu penulis merasa tertarik dalam melakukan penelitian terkait permasalahan tersebut. Adapun judul penelitian yang akan peneliti lakukan adalah “pengaruh senam terhadap kebugaran jasmani lansia”

Guna dari penelitian ini ialah : (1) bagi penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana olahraga pada jurusan kesehatan dan rekreasi, fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang, (2) sebagai sumbangan pikiran dalam khasanah intelektual bagi jurusan kesehatan dan rekreasi fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang, (3) lansia, sebagai acuan untuk melakukan kegiatan yang bersipat kebugaran bagi lansia secara efektif dan efisien dalam meningkatkan kebugaran jasmani lansia yang sebaik mungkin, (4) untuk pengetahuan bagi peneliti dan pemahaman konsep serta teori kebugaran jasmani bagi lansia, (5) hal ini selanjutnya dapaat dilakukan sebagai acuan untuk dasar dari penelitian lanjutan.

#### **METODELOGI PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penyelesaian artikel review ini menggunakan data *base google schooler* dengan kata kunci kebugaran jasmani, senam lansia, kualitas hidup lansia, yang diterbitkan sejak tahun 2000 sampai dengan 2020.

#### **HASIL PENELITIAN**

Berdasarkan hasil review artikel yang sudah dibuat, maka dapat dikemukakan sebagai berikut.

Tabel 1. Data hasil review 10 artikel kebugaran jasmani dan senam



No	Penulis, tahun, judul	Sampel	Hasil penelitian
1	Ali Mardius. Pengaruh senam lansia terhadap kebugaran jasmani warga perumahan pondok pinang kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tengah Kota Padang. Diakses 06 maret 2020.	yang berjumlah 18 orang lansia di perumahan lubuk buaya	Hasil penelitian menunjukkan diperoleh dampak yang signifikan senam lansia terhadap kebugaran jasmanai penduduk perumahan pondok pinang di kelurahan lubuk buaya keamatan koto tengah kota padang
2	wi Kurnianto P 2015. Menjaga kesehatan di Usia Lanjut di akses tanggal 15 Oktober 2020.	Dilakukan pada usia 60 – 75 tahun.	guna dapat menghadapi lansia yang dapat merasakan hidupnya dan konsisten terawat baik kebugaran maupun kesembuhan maka lansia harus mengikuti olahraga olahraga yang rutin, melaksanakan pola kehidupan yang baik, berhenti, tidak merokok dan pemeriksaan kesehatan secara rutin.
3	uziah nurillah 2018. Relantinsip between gymnastics exercise and insomania in elderly	Kelompok tua yang melakukan olah raga dan yang tidak melakukan olahraga	Penelitian ini mencangkup 60 responden dan menemukan bahwa pembagian usia pada lansia.kebanyakn responden yang berolahraga lebih dari sekali sebulan menyebabkan tingkat insomania yang lebih rendah.resiko insomania yang lebih tinggi sering di padati pada lansia yang berolahraga sebulan sekali.berdasarkan hasil dengan menggunakan satu cara ANOVA, nilai p untuk ini adalah 0,040(<005)

No	Penulis, tahun, judul	Sampel	Hasil penelitian
4	Fitria Saftalina. 2016. Hubungan Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia yang Menderita Hipertensi di Klinik HC UMMI Kedaton Banda Lampung. Diakses 06 Maret 2020.	Sampel sebanyak 58 lansia dengan kriteria inklusi dan umur 60 ke atas	Berdasarkan table dan hasil penelitian disimpulkan bahwa diperoleh kaitan antara senam lansia terhadap kualitas hidup lansia yang menderita hipertensi. senam lansia sangat di sarankan untuk lansia
5	Reiza Suzan Utami. 2014. Perilaku Hidup Sehat dan Status Kesehatan Fisik Lansia. Diakses pada tanggal 06 maret 2020.	Seluruh lansia posyandu Nur kinasih RW 08 kelurahan paseban, kecamatan senen Jakarta sebanyak 241 orang yang usia 60 tahun ke atas.	Ada hubungan antara perilaku hidup sehat dengan status kesehatan fisik lansia.
6	Aky Malik Hambali. 2019. Tingkat Kebugaran Jasmani Lansia Ditinjau Berdasarkan Tingkat Partisipasi dan Gender. Diakses 15 Oktober 2020	Sampel yang digunakan berkisar 40 orang lanjut usia laki-laki dan perempuan yang berusia 60 tahun ke atas.	tidak ada perbedaan kebugaran jasmani lanjut usia berdasarkan tingkat partisipasi dan berdasarkan gender juga tidak ada perbedaan kebugaran jasmani lansia.
7	Efanus Mandes Kiki. 2018. Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (LANSIA) di Kota Depok dengan Latihan Keseimbangan. Diakses Tanggal 07 Maret 2020	Sampel berjumlah 60 lansia dengan usia 60 – 74 tahun bisa berjalan dan tidak menggunakan alat bantu jalan.	Peningkatan kualitas hidup lanjut usia sesudah diberikan latihan keseimbangan rerata kelompok control rendah 0,83 sebelum perlakuan. hasil uji lebih lanjut menggunakan <i>paired t-test</i> didapatkan nilai $p=0,147$ hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna rerata kelompok lansia.
8	Aryanto. 2010. Pentingnya Olahraga Bagi Lansia. Diakses pada tanggal 07 Maret 2020	Lansia di dusun karanggawang, Mojokerto, kecamatan temple kabupaten selemang	Olahraga bagi lansia paling penting karena dapat mendukung dalam melakukan aktivitas sehari – hari untuk itu para lansia perlu meluangkan waktu latihan untuk melaksanakan latihan secara berulang ulang.

No	Penulis, tahun, judul	Sampel	Hasil penelitian
9	Syahrudin.2020. Kebugaraan jasmani bagi lansia saat pandemic Covid-19. Diakses 17 oktober 2020.		Setiap individu mampu menjaga kebugaran nya termasuk lansia melaluia senam yang bersifat aerobic dengan harapan lansia dapat melakukan harinya dengan baik dan tanpa kelelahan yang berlebihan'
10	Tintin Sukartini. 2007. Manfaat senam lansia terhadap kadar immunoglobulin G (igG). Diakses 17 aktober 2020.	Dengan responden 12 lansia	Melakukan senam lansia secara teratur dan benar dapat meningkatkan kadar immunoglobulin pada lansia.
11	Yoon- soo han 2016. Deploment and effect of a cognitive enhancement gymnastics program for elderly people with dementia	27 orang penderita demensia yang di rawat di demencia di ecehon	Perubahan pungsi fisi analisis pada daya cengkraman yang di lakukan sebelum dan setelah program senam tambahan kognitif di ilustrasikan dalam tabel 2 tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistic dalam kekuatan cengkraman (HLM>0,05) angka rata rata di tangan kiri 11,01.55 dan vostaverage
12	Yuli Yantina. 2019. Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada wanita lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas banjarsari metro utara tahun 2018. Diakses 07 Maret 2020.	Seluruh lansia wanita di kelurahan banjarsari wilayah kerja puskesmas banjarsari sebanyak 474 lansia	Hasil uji statistic di dapatkan nilai p value : 0,004< a: 0,05, maka dapat di ambil kesimpulan ada pengaruh pelaksanaan senam lasia terhadap perbedaan tekanan darah diastolik dengan hiertensi yang mengikuti senam lansia.



## **PEMBAHASAN**

### **Kebugaran lansia**

Kebugaran jasmani merupakan kondisi seseorang pada waktu tertentu. Keadaan kebugaran jasmani seseorang tidak permanen melainkan kualitasnya naik karena latihan yang teratur dan akan turun jika tidak melakukan latihan. Kusmaedi (2008:93) mengatakan, kesehatan tubuh ialah kemampuan tubuh individu dalam melakukan tugas serta urusan sehari-hari tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti, dengan demikian fisik tersebut masih mempunyai simpanan kekuatan dalam mengatasi beban tambahan. Sesuai pernyataan diatas Giriwijoyo (2002:23) mengatakan, kesehatan tubuh ialah keadaan kemampuan tubuh juga dapat mencocokkan manfaat alat-alat tubuh terhadap tugas jasmani tertentu atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya.

Jadi berdasarkan artikel yang di utarakan oleh beberapa ahli sebelumnya maka dapat di simpulkan bahwa Kebugaran jasmani merupakan kondisi dari beberapa individu pada saat melakukan kegiatan olahraga tidak merasakan kelelahan berarti dan masih bisa mengikuti kegiatan berikutnya.

Pembinaan kebugaran sangat berpengaruh bagi kesehatan lansia guna untuk menunjang bagi kesehatan lanjut usia, serta bagi penunjang aktivitas fisik lain bagilansia. Dalam kehidupan sehari hari kebugaran jasmani lansia menggambarkan aktivitas harian serta masih sanggup melakukan aktivitas fisik lainnya.

Ali mardius (2018), mengatakan bahwa “kebugaran jasmani merupakan kondisi seseorang dari kebugaran menyeluruh yang berkontribusi kesanggupan kepada orang dalam melakukan kehidupan yang produktif dan dapat menyesuaikan pada saat olahraga tanpa merasakan lelah yang berlebih. Suroto (2004:2), kesehatan fisik ialah kapasitas atau kepandain individu untuk melaksanakan aktivitas dengan kapasitas kerja tinggi tanpa merasakan lelah yang berarti atau masih bisa melanjutkan kegiatan yang lain.

Pembinaan kesehatan jasmani sangat berdampak bagi lansia guna menunjang proses kesehatan atau kebugaran bagui lansia, serta kegiatan fisik lain diluar senam. Berdasarkan beberapa anggapan diatas dapat diputuskan bahwa kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani ialah ketrampilan keahlian fisik individu guna melaksanakan aktivitas sehari-hari tiada merasakan suatu kelelahan yang berlebihan dan masih dapat menikmati waktu luang serta selalu siap untukmelakukan aktivitas fisik lainnya. Dalam kegiatan sehari-hari, kebugaranjasmani memperlihatkan bentuk fisik individu selain mampu melakukan pekerjaan rutin harian juga masih sanggup melakukan aktivitas fisik lainnya bagi lansia.kesegaran



jasmani atau kebugaran jasmani mempunyai fungsi pengembalian pencapaian aktivitas bagi siapapun, sehingga dapat melaksanakan tugas pekerjaannya dengan baik dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kesehatan jasmani atau kebugaran jasmani lansia dipengaruhi oleh beberapa faktor umur, jenis kelamin, makanan, tidur dan istirahat, keturunan (genetik), dan olahraga.

### **Senam lansia**

Senam lansia adalah suatu cabang olahraga yang berirama yang terprogram, terarah, teratur, di rancang khusus untuk lansia. dalam artikel Fitriana Saftarina (2016) Olahraga Senam lansia ialah kegiatan diperuntuk meningkatkan kesehatan tubuh bagian orang berumur dimana totalnya semakin banyak. untuk itu, perlu diberdayakan dan dilakukan secara baik, tertib, serta sering. olahraga lansia bisa mendukung kapasitas pada pompa jantung agar bertambah, sehingga aliran darah bisa lancar, dikarenakan pada orang berumur berkemampuan mesin pompa jantung menurun, serta pembuluh darah penting khusus di jantung dan otak mengalami kekakuan.

Hasil penelitian dari arif setiawan (2017) senam lansia bugar adalah serangkaian aksi nadi yang teratur terarah serta terencana yang di ikuti oleh lanjut usia yang di lakukan dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional tubuh seorang lansia.

Berdasarkan beberapa pendapat dapat di simpulkan secara umum senam lansia merupakan salah satu cabang olah raga yang terstruktur terarah dan bernada yang di ikuti oleh lansia juga dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan fungsional tubuh pada lansia.

### **Pengaruh senam lansia terhadap kebugaran jasmani lansia**

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara senam lansia dan kebugaran jasmani lansia Hasil penelitian menunjukkan ada akibat yang berarti senam lansia terhadap kebugaran jasmani warga perumahan pondok pinang di kelurahan lubuk buaya kecamatan koto tengah kota padang dengan sampel sebanyak 18 orang

Instrument penelitian yang di gunakan adalah Kebugaran jasmani menggunakan tes kebugaran kesehatan TKJI yang terdiri dari jalan 100 m jalan 2,4 meter.

Penelitian yang dilakukan oleh Ali Mardius. Pengaruh senam lansia terhadap kebugaran jasmani warga perumahan pondok pinang kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. Diakses 06 maret 2020.

Untuk menguji koefisien hipotesis digunakann rumus uji beda mean atau uji  $-t$ . Sedangkan untuk menentukan apakah koefisien  $t$  yang diperoleh dengan rumus  $t_{hitung}$  tersebut signifikan atau tidak maka dibandingkan dengan rumus  $t_{tabel}$ .

## **KESIMPULAN**

Lanjut usia (LANSIA) adalah suatu tahap lanjut dari proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan berbagai organ, fungsi, dan komponen tubuh secara alamiah atau fisiologis agar mampu beradaptasi dengan stres lingkungan. Selain memperhatikan pola hidup sehat, kualitas hidup lansia juga harus diperhatikan. Kualitas hidup lansia dipengaruhi berbagai aspek ialah kesegaran jasmani, kesegaran psikologis, ikatan sosial dan kemasyarakatan. Dengan dilakukannya kegiatan senam lansia maka, akan meningkatkan kebugaran jasmani. Kesehatan tubuh ini sebagai pencapaian yang di peroleh guna bisa melaksanakan aktivitas tidak merasakan kelelahan yang berarti, kesegaran jasmani pada diri individu mempunyai fungsi yang berperan sebagai penunjang kualitas aktifitas yang akan mereka dilaksanakan. Pentingnya kebugaran jasmani yaitu untuk dijadikan penunjang kegiatan kerja terutama bagi kelompo yang telah memasuki lansia. guna menjaga dan menaikan kesehatan atau kebugaran jasmani tersebut dapat dilaksanakan dengan cara berolahraga berupa senam lansia yang dilakukan terarah dan teratur.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ma Arif Setiawan. 2017. *Senam lansia Bugar*. Purwokerto: CV. IRDH
- Hambali, M.R. 2019. Tingkat Kebugaran Jasmani Lansia Dikaji Berdasarkan Tingkat Partisipasi dan Gender. *Jurnal Keolahragaan*. Volume 5, Nomor 2. Diakses 15 Oktober 2020.
- Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018). PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANJUT USIA (LANSIA) DI KOTA DEPOK DENGAN LATIHAN KESEIMBANGAN. *Jurnal Keperawatan Indonesia*.
- Kuniano, D. (2015). Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*.
- Mardius, A., & Astuti, Y. (2017). PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI WARGA PERUMAHAN PONDOK PINANG KELURAHAN LUBUK BUAYA KECAMATAN KOTO TANGAH KOTA PADANG. *Journal of Education Research and Evaluation*.
- Nurillah Nasa, F., Gondodiputro, S., & Rahmiati, L. (2018). Relationship between Gymnastics Exercise and Insomnia in Elderly. *International Journal of Integrated*
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2016 Tentang rencana aksi Nasional Kesehatan lanjut usia Tahun 2016-2019.
- Soo Han y. 2016. depelopment and efeect of a cognitive enhancement gymnastics program for eldwerly people with dementia. *journal of exercise rehabilitation 2016*.
- Saftalina,F. 2016. Hubungan Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia yang Menderita Hipertensi di Klinik HC UMMI Kedaton Banda Lampung. *Jurnal Jk Unila*. Volume 1, No 2. Diakses 06 Maret 2020.
- Suryanto, S. (2015). PENTINGNYA OLAHRAGA BAGI LANSIA. *MEDIKORA*.
- Sukartini,T. 2007. Manfaat Senam Lansia Terhadap Kadar Immunoglobulin G (igG). *Jurnal Ners*. Volume 2, Nomor 1. Diakses 17 oktober 2020.
- Syahrudin, S. (2020). Kebugaran Jasmani Bagi Lansia Saat Pandemi Covid-19. *JUARA : Jurnal Olahraga*. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i2.943>



- Utami, R. S., Rusilanti, R., & Artanti, G. D. (2014). PERILAKU HIDUP SEHAT DAN STATUS KESEHATAN FISIK LANSIA. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*. Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia.
- UU RI. (2005). Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. In *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 26 Tahun 1985 Tentang Jalan*.
- Yulifri dan Jonni. 2018. *Senam Irama*. Padang : UNP Press
- Yantina,Y. 2019. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarsari Metro Utara Tahun 2018. *Jurnal Farmasi Malahayati*. Volume 2, Nomor 1. Diakses 07 Maret 2020.

