



## Manfaat Senam Lanjut Usia (Lansia)

### *Benefits of Gymnastics for the Elderly (Senior Citizens)*

Ulfa Maqfirah<sup>1</sup>, Bd.Irma Noviana<sup>2\*</sup>

<sup>1,2</sup>Akademi Kebidanan Medica Bakti Persada Kota Subulussalam

Corresponding Author\*: [irma@mbp.ac.id](mailto:irma@mbp.ac.id)

#### Abstrak

Senam lansia yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan pemenuhan kebutuhan Penyakit teranyak pada lanjut usia berdasarkan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018 adalah hipertensi (57,6%), Arthritis (51,9%), Stroke (46,1%), masalah gigi dan mulut (19,1%), penyakit paru obstruktif menahun (8,6%) dan diabetes mellitus (4,8%). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Senam Lanjut Usia (Lansia) Dengan Kebugaran Tubuh Di Puskesmas Simpang Kiri Kota Subulussalam Tahun 2024. Penelitian adalah analitik korelasional. Populasi dalam penelitian adalah Senam Lanjut Usia sebanyak 30 orang dengan jumlah populasi 30 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik Acedental Sampling dimana seluruh populasi dari penelitian dapat digunakan sebagai sampel. Hasil penelitian yang dilakukan dengan uji statistic menggunakan uji chi-square diperoleh nilai p-value  $0,446 > 0,005$  maka dapat disimpulkan tidak ada Hubungan antara Senam Lanjt Usia (Lansia) Dengan Kebugaran Tubuh Di Puskesmas Simpang Kiri Tahun 2024. Diharapkan kepada tenaga kesehatan agar dapat meningkatkan pengetahuan sikap yang baik kepada lansia tentang Hubungan Senam Lanjut Usia (Lansia) Dengan Kebugaran Tubuh Di Puskesmas Simpang Kiri Kota Subulussalam Tahun 2024.

**Kata Kunci:** Manfaat; Senam; Lansia; Kebugaran Tubuh

#### Abstract

*Regular elderly exercise can improve the fulfillment of needs. The most common diseases in the elderly based on the 2018 Basic Health Research are hypertension (57.6%), arthritis (51.9%), stroke (46.1%), dental and oral problems (19.1%), chronic obstructive pulmonary disease (8.6%) and diabetes mellitus (4.8%). The purpose of this study was to determine the relationship between elderly exercise and physical fitness at the Simpang Kiri Health Center, Subulussalam City in 2024. The study was correlational analytic. The population in the study was 30 elderly exercisers with a population of 30 people. Sampling used the Accidental Sampling technique where the entire population of the study could be used as a sample. The results of the study conducted with statistical tests using the chi-square test obtained a p-value of  $0.446 > 0.005$ , so it can be concluded that there is no relationship between elderly gymnastics (elderly) and physical fitness at the Simpang Kiri Health Center in 2024. It is hoped that health workers can increase knowledge and good attitudes towards the elderly about the relationship between elderly gymnastics (elderly) and physical fitness at the Simpang Kiri Health Center, Subulussalam City in 2024.*

**Keywords:** Elderly gymnastics, physical fitness.

## **PENDAHULUAN**

Senam lansia yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan pemenuhan kebutuhan. Frekuensi latihan yang berguna untuk mempertahankan dan memperbaiki kebugaran jasmani, dilakukan sedikitnya satu minggu sekali dengan lamanya 15 menit (Wahyuni, 2018).

Indonesia menduduki lima besar di dunia dengan bertumbuhnya penduduk lanjut usia (lansia) yang meningkat secara cepat tiap tahunnya. Penduduk lanjut usia (lansia) sebagai mereka yang telah mencapai usia 60 tahun (enam puluh) tahun keatas. Secara global, terdapat 727 juta orang yang berusia 65 tahun atau lebih pada tahun 2020. Jumlah tersebut diproyeksikan akan berlipat ganda menjadi 1,5 miliar pada tahun 2050. Selama lima puluh tahun terakhir, persentase penduduk lanjut usia di Indonesia meningkat 4,5 persen pada tahun 1971 menjadi 10,7 persen pada tahun 2020. Angka tersebut diproyeksi akan terus mengalami peningkatan hingga mencapai 19,9% pada tahun 2021. Menurut jenis kelamin, lansia perempuan lebih banyak dari pada lansia laki-laki, yaitu 52,32 persen berbanding 47,68% (Badan Pusat Statistik, 2021).

Bertambahnya usia, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses penuaan, sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lanjut usia, selain itu proses menurunkan daya tahan tubuh sehingga rentan infeksi penyakit menular. Penyakit terbanyak pada lanjut usia berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 adalah hipertensi (57,6%). Arthritis (51,9%), Stroke (46,1%), masalah gigi dan mulut (19,1%), penyakit paru obstruktif menahun (8,6%) dan diabetes mellitus (4,8%). Sementara itu dengan bertambahnya usia, gangguan fungsional akan meningkat dengan ditunjukkan terjadinya disabilitas dilaporkan bahwa disabilitas ringan yang diukur berdasarkan kemampuan melakukan aktivitas hidup sehari-hari atau Activity of Daily Living (ADL) dialami sekitar 51% lanjut usia, dengan distribusi prevalensi sekitar 51% pada usia 55-64 tahun dan 62% pada usia pada 65 keatas, disabilitas berat dialami sekitar 7% pada usia 55-64 tahun, 10% pada usia 65-74 tahun, dan 22% pada usia 75 tahun keatas pada dasarnya penyakit yang diderita lanjut usia jarang dengan diagnosis tunggal, melainkan hampir selalu multi diagnosis (Profil Kesehatan Indonesia, 2018).

Menurut dinas kesehatan kota Subulussalam lanjut usia perlu mendapatkan perhatian karena jumlahnya yang terus bertambah setiap tahun. Data BPS (Badan Pusat Statistik) menunjukkan bahwa jumlah Lansia terus meningkatkan dari 5,3 juta, meningkatkan menjadi 14,4 juta dan diperlukan pada tahun 2020 mencapai 28,8 juta jiwa. Pertambahan penduduk lansia ini mungkin disebabkan oleh semakin membaiknya pelayanan kesehatan dan meningkatkan usia harapan hidup orang Indonesia. Lansia pedesaan perlu mendapatkan perhatian karena diperkirakan 60% lansia tinggal di pedesaan. Lansia di pedesaan sangat minim aksesnya terhadap fasilitas pelayanan kesehatan dan perilaku hidup sehat. Pada tahun 2021 cakupan pelayanan kesehatan Usia Lanjut mencapai 1.657% (Profil Kesehatan Kota Subulussalam, 2021).

## **KAJIAN PUSTAKA**

Senam lansia adalah serangkaian gerakan nama yang terarah dan teratur dan kemudian diikuti oleh para lanjut usia yang pelaksanaannya dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan raga secara fungsional. Senam lansia dirancang khusus guna melatih bagian tubuh, pinggang, kaki, dan tangan untuk mendapatkan peregangan untuk para lansia, akan tetapi gerakan tersebut tidak boleh berlebihan. (Yuni, 2018).

### **Manfaat Senam Lansia**

Senam dan aktivitas olahraga ringan tersebut sangat bermanfaat untuk menghemat proses degenerative/penuaan. Senam ini sangat dianjurkan untuk mereka yang memasuki usia pralansia (45 tahun) dan usia lansia (65 tahun ke atas). Orang melakukan senam secara teratur akan mendapatkan kesegaran jasmani yang baik yang terdiri dari unsur kekuatan otot, kelenturan persendiaan, kelincahan gerak, keluwesan, cardiovascular fitness dan neuromuscular fitness. Apabila orang melakukan senam, peredaran darah akan lancar dan meningkatkan jumlah volume darah. Selain itu 20% darah terdapat di otak, sehingga akan terjadi proses indorfin hingga terbentuk hormon norepinefrin yang dapat menimbulkan rasa gembira, rasa sakit hilang, adiksi (kecanduan gerak) dan menghilangkan depresi. Dengan mengikuti senam lansia efek minimalnya adalah lansia merasa berbahagia,

senantiasa bergembira, bisa tidur lebih nyenyak, pikiran tetap segar (Suroto, 2017).

Kebugaran tubuh adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk dapat mencapai kondisi kebugaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang benar (Sumintarsih, 2018).

Menurut Sumintarsih (2018) Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran tubuh antara lain :

1. Keseimbangan

Keseimbangan adalah berhubungan dengan sikap mempertahankan keadaan keseimbangan (Equilibrium ) ketika sedang diam atau sedang bergerak.

2. Daya ledak (power)

Daya ledak adalah berhubungan dengan laju ketika seseorang melakukan kegiatan atau daya ledak merupakan hasil dari daya X kecepatan.

3. Kecepatan

Kecepatan adalah berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu yang singkat.

4. Kelincahan

Kelincahan adalah yang berhubungan dengan kemampuan dengan cara merubah arah posisi tubuh dengan kecepatan dan ketepatan tinggi.

5. Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi adalah yang berhubungan dengan kecepatan waktu yang dipergunakan antara mulai adanya simulasi atau rangsangan dengan mulainya reaksi.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini digunakan dalam penelitian adalah analitik korelasional karena penelitian ini mencari hubungan antara dua variabel yang kemudian akan dicari koefisien korelasinya. Pendekatan waktu yang digunakan adalah pendekatan cross sectional artinya tiap subjek penelitian hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap status karakter yaitu pengambilan data yang menyangkut variabel independen dan dependen (Notoatmodjo, 2018).

Lokasi penelitian ini dilakukan di Puskesmas Simpang Kiri Kota Subulussalam Tahun 2024. Populasi adalah seluruh subjek yang akan diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah 2.768 lansia di Puskesmas Simpang Kiri Kota Subulussalam Tahun 2024. Sampel adalah sebagai objek yang diambil dari keseluruhan objek yang akan diteliti, yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di Puskesmas Simpang Kiri Kota Subulussalam Tahun 2024. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Asedental Sampling.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Setelah melakukan penelitian yang berjudul Hubungan Senam Lanjut Usia (Lansia) Dengan Kebugaran Tubuh Di Puskesmas Simpang Kiri Kota Subulussalam Tahun 2024, maka penelitian mendapatkan hasil penelitian sebagai berikut :

### **Analisa Univariat**

#### **Senam Lansia**

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.1 Hubungan Senam Lanjut Usia (Lansia) Dengan Kebugaran Tubuh 30 responden. Diketahui responden yang senam sebanyak 29 orang (96,7%). Sedangkan yang tidak senam sebanyak 1 orang (3,3%).

#### **Kebugaran Tubuh**

Berdasarkan tabel 4.2 Hubungan Senam Lanjut Usia (Lansia) Dengan Kebugaran Tubuh 30 responden. Diketahui responden yang bugar sebanyak 24 orang (80%) Sementara yang tidak Bugar sebanyak 6 orang (20%).

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti tentang Hubungan "Senam Lanjut Usia (Lansia) Dengan Kebugaran Tubuh di Puskesmas Simpang Kiri Tahun 2024" maka diperoleh hasil sebagai berikut.

Hubungan Senam Lanjut Usia (Lansia) Dengan Kebugaran Tubuh di Puskesmas Simpang Kiri Kota Subulussalam Tahun 2024. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui dari 30 responden, didapatkan hasil lansia yang melakukan senam lansia sebanyak 29 orang (96,7%) dan yang tidak melakukan senam lansia sebanyak 1 orang (3,3%). Responden yang mengalami kebugaran tubuh sebanyak 24 orang (80%). Sedangkan responden yang tidak mengalami kebugaran tubuh sebanyak 6 orang (20%).

Berdasarkan hasil perhitungan uji statistik dengan menggunakan SPSS.26 di peroleh nilai signifikan 0,446 pada uji chi-square, yang berarti lebih besar dari nilai signifikan 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara hubungan Senam Lanjut Usia (Lansia) Dengan Kebugaran Tubuh di Puskesmas Simpang Kiri Kota Subulussalam Tahun 2024.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Asmunandar 2021, yang berjudul Hubungan Senam Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani di Kelurahan Mattirotappareng Kecamatan Tempe Kabupaten Wajo. Didapatkan bahwa  $H_a$  di terima yang berarti ada hubungan senam lansia terhadap kebugaran jasmani di kelurahan mattirotappareng kecamatan tempe kabupaten wajo dengan nilai  $P = 0,0006 < 0,05$ .

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa proporsi keseimbangan tubuh lansia yang melakukan senam kesegaran jasmani lebih baik dibandingkan lansia yang tidak melakukan senam kesegaran jasmani. Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Wianto yang menunjukkan bahwa senam lansia berpengaruh signifikan terhadap keseimbangan lansia ( $p=0,01$ ).

Hasil penelitian ini hasil uji Wilcoxon, tingkat Aktivitas fisik lansia sebelum dan sesudah pemberian intervensi senam lansia menunjukkan nilai  $p$  value = 0,000 ( $p$  value  $< 0,05$  ). Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi senam lansia berpengaruh terhadap peningkatan aktivitas fisik lansia di Posyandu Lansia Sehat Bahagia RW 16 Banjarsari. Hasil observasi peneliti pada saat penelitian berlangsung responden sangat kooperatif dan antusias dalam mengikuti penelitian hingga selesai.

Senam lansia adalah serangkaian gerakan nama yang terarah dan teratur dan kemudian diikuti oleh para lanjut usia yang pelaksanaannya dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan raga secara fungsional. Senam lansia dirancang khusus guna melatih bagian tubuh, pinggang, kaki, dan tangan untuk mendapatkan peregangan untuk para lansia, akan tetapi gerakan tersebut tidak boleh berlebihan. (Yuni, 2018).

Menurut asumsi peneliti, senam lanjut usia sangat mempengaruhi kebugaran tubuh, dapat meningkatkan adanya kontraksi otot yang lebih baik dibandingkan dengan yang tidak melakukan senam, meningkatkan energi dan kekuatan otot

sehingga aktivitas fisik mengalami peningkatan dan menjadikan kualitas tidur lebih baik.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang Hubungan Senam Lanjut Usia (Lansia) Dengan Kebugaran Tubuh Di Puskesmas Simpang Kiri Kota Subulussalam Tahun 2024, maka dapat disimpulkan bahwa dari 30 responden, yang melaksanakan senam lansia sebanyak 29 orang (96,7%), sedangkan lansia yang tidak melaksanakan senam sebanyak 1 orang (3,3%), dan lansia yang mengalami kebugaran tubuh sebanyak 24 orang (80%), dan lansia yang tidak mengalami kebugaran tubuh sebanyak 6 orang (20%). Maka disimpulkan bahwa :

Hasil uji statistick dengan menggunakan uji Chi-square didapatkan nilai p-value 0,446. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada Hubungan signifikan Senam Lanjut Usian (Lansia) Dengan Kebugaran Tubuh Di Puskesmas Simpang Kiri Kota Subulussalam Tahun 2024.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- [BPS] Badan Pusat Statistika. (2021). Produksi tanaman buah-buahan 2020 [online]. Tersedia pada <https://www.bps.go.id/indicator/55/62/1/produksi-tanamanbuah-buahan.html> [24 Februari 2022]
- Notoatmodjo, S. 2018. Metodologi penelitian Kesehatan edisi revisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sumintarsih,2018. Kebugaran Jasmani Untuk Lanjut Usia [http : go. id](http://go.id). Diakses pada Tanggal 3 November pada pukul 08 : 00 Wib
- Suroto. (2017). Buku Pegangan Kuliah Pengertian Senam, Manfaat Senam Dan Urutan Gerakan . Semarang: Unit pelaksana Teknis Mata Kuliah Umum Olahraga Undip.
- Wahyuni.2019. Sehat Dan Bahagia Dengan Senam Bugar Lansia.[https: // Ejournal, undiksha. ac. Id](https://ejournal.undiksha.ac.id) Diakses pada tanggal 19 Oktober 2019 pada pukul 13 : 00 Wib
- Yuni Astuti, 2018. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani <https://www.researchgate.net> co id. Diakses pada tanggal 20 Oktober