Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan (KLINIK)
Vol.3, No.1 Januari 2024
E-ISSN: 2809-2090, ISSN: 2809-235X, Hal 196-205
DOI: https://doi.org/10.55606/klinik.v3i1.2288

Pengaruh Senam Lansia Terhadap Peningkatan Level Aktifitas Fisik Di Klinik Pratama Tilongkabila

Melly Alputri Yusuf [1]
Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Rona Febriyona [2]
Fakultas Ilmu kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Andi Nur Aina Sudirman [3]
Fakultas Ilmu kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo
Korespondensi Penulis: Mellyputri@gmail.com

Abstract. *The elderly are a group that is vulnerable to health problems due to anatomical changes and decreased organ function. This is due to the accumulation of free radicals in the body that accumulate with increasing age, causing cell degeneration and tissue damage that affects body function. The study aimed to determine the elderly gymnastics on increasing the level of physical activity—pre-experimental research design with a one-group pre-post test design approach. The population was 180 older people, and the number of samples was 15 older people with a purposive sampling technique. The results of the Wilcoxon test analysis showed a value of p = 0.001 <0.05. So, it is concluded that there is an effect of elderly gymnastics on increasing the level of physical activity both before and after doing gymnastics. Suggestions are expected to the clinic to continue to carry out elderly gymnastics according to an agreed schedule to support the physical health of the elderly.*

Keywords: *Physical Activity, Elderly, Gymnastics.*

Abstrak. Lansia merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah kesehatan akibat perubahan anatomi dan penurunan fungsi organ, hal ini karena adanya akumulasi radikal bebas dalam tubuh yang semakin menumpuk seiring dengan meningkatnya usia, sehingga menyebabkan degenerasi sel dan kerusakan jaringan yang mempengaruhi fungsi tubuh. Tujuan penelitian untuk mengetahuisenam lansia terhadap peningkatan level aktifitas fisik. Desain penelitian *pra-eksperimental* dengan pendekatan *one-group pre-post test design*. Populasi sebanyak sebanyak 180 lansia, jumlah sampel sebanyak 15 lansia dengan tehnik pengambilan sampel *purposive sampling*. Hasil analisis uji *wilcoxon*menunjukan nilai p=0,001<0,05. Sehingga disimpulkan terdapat pengaruh senam lansia terhadap peningkatan level aktifitas fisik baik sebelum dan setelah melakukan senam. Saran diharapkan kepada pihak klinik agar tetap melaksanakan senam lansia sesuai dengan jadwal yang disepakati untuk mendukung kesehatan fisik lansia.

Kata Kunci: Aktifitas Fisik, Lansia, Senam.

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO), lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut *aging process* atau proses penuaan.

Berdasarkan data Perserikaan Bangsa-bangsa (PBB) tentang *World Population Ageing*, diperkirakan pada tahun 2015 terdapat 901 juta jiwa penduduk lanjut usia di dunia. Jumlah tersebut diproyeksikan terus meningkat mencapai 2 (dua) miliar jiwa pada tahun 2050 (Aprilia, 2020).

Received September 27, 2023; Revised Oktober 30, 2023; Accepted November 07, 2023
* Melly Alputri Yusuf, Mellyputri@gmail.com

Menurut data dari (Statistik Penduduk Lansia), data menunjukkan pada tahun 2017 terdapat sebanyak 23,66 juta jumlah penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Selanjutnya tahun 2020 jumlah lansia menjadi sebanyak 27,08 juta, di tahun 2025 diprediksi jumlah lansia sebanyak 33,69 juta, tahun 2030 jumlah lansia menjadi 40,95 juta dan tahun 2035 sebanyak 48,19 juta. Dari data tersebut maka dapat ditarik suatu simpulan dimana setiap tahun jumlah lansia selalu mengalami peningkatan (Anika, 2020).

Berdasarkan data yang didapatkan dari Badan Pusat Statistik (PBS) Provinsi Gorontalo, jumlah lansia meningkat setiap tahun, pada tahun 2016 populasi lansia sekitar 7,30% jiwa, pada tahun 2017 sekitar 7,50% jiwa dan pada tahun 2018 meningkat sekitar 8,80% jiwa lansia dari jumlah keseluruhan populasi yang ada di Provinsi Gorontalo (BPS, 2019). Sedangkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Bone Bolango pada tahun 2011 jumlah lansia sebanyak 2,783 jiwa.

Lanjut usia sering dikaitkan dengan usia yang sudah tidak produktif, bahkan diasumsikan sebagai beban bagi usia produktif. Hal ini disebabkan karena dengan bertambahnya umur, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses degeneratif (penuaan) sehingga mengakibatkan lansia rentan terkena gangguan kesehatan (Aprilia, 2020).

Lansia merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah kesehatan akibat perubahan anatomi dan penurunan fungsi organ. hal ini terjadi karena adanya akumulasi radikal bebas dalam tubuh yang semakin menumpuk seiring dengan meningkatnya usia, sehingga menyebabkan degenerasi sel dan kerusakan jaringan yang mempengaruhi fungsi tubuh, sehinggah mempengaruhi kekuatan otot penopang tubuh yang berfungsih sebagai efektor dalam pengaturan keseimbangan tubuh. Aktivitas fisik sangat penting untuk mencegah banyak masalah kesehatan kronis dan untuk meningkatkan kesehatan mental serta kualitas hidup pada kelompok lanjut usia. Aktivitas fisik telah menjadi prioritas dalam kegiatan promosi kesehatan, terutama untuk kesehatan individu. Aktivitas fisik pada lansia menjadi kebijakan kesehatan di Inggris (Gita, 2021).

Salah satu aktifitas fisik yang direkomendasikan untuk lansia adalah senam lansia. Senam lansia adalah olahraga ringan dan mudah dilakukan, tidak memberatkan yang diterapkan pada lansia. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh (Sari, 2019).

Kegiatan senam lansia ini dilakukan selama 30 menit dalam 3 kali seminggu dalam 1 bulan. Latihan fisik yang dilakukan secara terprogram memiliki efektifitas dan manfaat untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran secara fisik dari lansia. Latihan fisik atau

senam lansia yang dilakukan dengan teratur memiliki dampak dalam meningkatkan kekuatan dan ketangkasan fungsi tubuh, sehingga secara otomatis dapat meningkatkan kemampuan dan kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan selanjutnya dapat mencegah risiko yang biasa dialami pada lansia misalnya kontraktur (Anika, 2020).

Senam lansia mempunyai banyak manfaat. Diantaranya yaitu membantu mengurangi stress dan memperbaiki suasana hati. Perempuan menopause yang rutin berolahraga, mepunyai kualitas hidup yang lebih baik. Selain itu, mereka juga tidak memiliki keluhan yang berat terhadap gejala menopause yang dialami, baik dalam domain vasomotor, psikososial, fisik, maupun seksual (Arini, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Julhana (2017) hasil penelitian menunjukkan bahwa p value 0,000 < α (0,05), sehingga kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh senam lansia terhadap aktivitas sehari-hari lansia. Senam Lansia dapat digunakan sebagai alternatif untuk penatalaksanaan penurunan ADL pada lansia.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Klinik Pratama Tilongkabila tahun 2022 pada bulan berjalan Januari-Maret terdapat 180 orang terdiri dari 90 orang laki-laki dan 90 orang perempuan. Selain itu peneliti melakukan wawancara yang dilakukan pada 3 orang lain yang sedang mengikuti PROLANIS, dari keterangan lansia diketahui bahwa aktivitas fisik menurun menyebabkan lansia tidak dapat melakukan aktivitas fisik lebih sering dimana aktivitas fisik dilakukan hanya terbatas hanya seperti berjalan antara kamar tidur ke dapur dan ruangan keluarga, 1 orang lansia mengatakan bahwa sebelum mengikuti program lansia aktivitas fisik yang mampu dilakukan hanya seperti berjalan dari rumahnya ke rumah saudaranya yang merupakan tetangganya itupun membutuhkan waktu dan nafas mulai terengah-engah, sedangkan 2 orang lansia mengatakan aktivitas yang bisa dilakukan hanya disekitaran dalam rumah saja seperti dari kamar ke toilet, dapur dan ibadah di dalam rumah, dari keterangan lansia bahwa kurangnya aktivitas yang dilakukan membuat lansia merasa sedikit tertekan karena ingin melakukan beberapa pekerjaan atau bersosialisasi dengan orang lain namun dibatasi dengan kemampuan fisik yang menurun, selain itu penyakit yang timbul pada lansia disebabkan oleh aktivitas fisik yang kurangdimana rata-rata lansia yang diwawancara memiliki penyakit hipertensi, asam urat, gula darah, kolestrol, nyeri persendian (dll).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas dan studi pendahuluan yang telah dilakukan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Pengaruh senam lansia terhadap peningkatan level aktifitas fisik di Klinik Pratama Tilongkabila”.

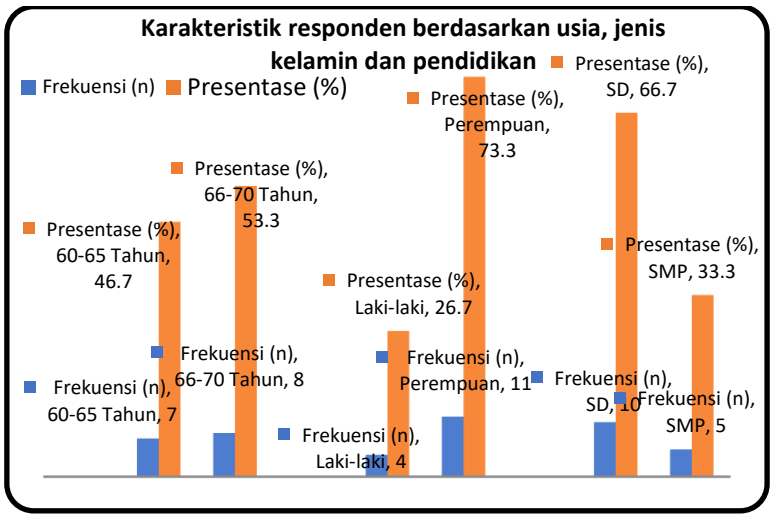
METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pra-eksperimental* dengan pendekatan *one-group pre-post test design.* Ciri tipe penelitian ini adalah menggunakan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Observasi dilakukan sebelum dan setelah subjek diberikan intervensi. Dalam penelitian ini lansia yang di observasi aktivitas fisik awal (*pre test)*, kemudian diberikan intervensi senam lansia. Setelah intervensi dilakukan, observasi kembali aktivitas fisik (*post test)* untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik. Penelitian ini telah dilaksanakan di Klinik Pratama Tilongkabila Kabupaten Bone Bolango pada bulan Oktober sampai bulan November tahun 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh jumlah lansia yang terdaftar di Klinik Pratama Tilongkabila Kabupaten Bone Bolango yaitu sebanyak 180 lansia, jumlah sampel untuk penelitian ekperimental adalah minimal 8 sampai 10 sampel, jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 orang lansia, adapun tehnik *sampling* yang digunakan *purposive sampling* dengan kriteria lansia yang berusia diatas 60 tahun sampai 70 tahun dan masih bisa melakukan aktivitas fisik (senam). Penelitian ini menggunakan SOP untuk senam lansia dan lembar observasi yang dibuat peneliti dengan berdasarkan tingkat aktivitas fisik dari *Global Physical Activity* (GPAQ).

HASIL

Karakteristik responden

Gambar 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin dan pendidikan



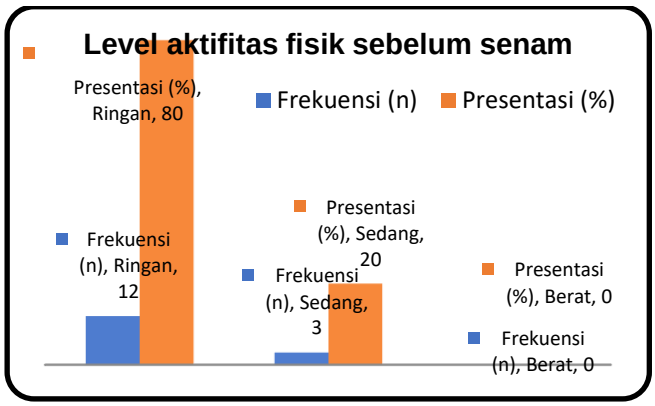
Sumber: Data primer 2022

Berdasarkan gambar diatas menunjukan bahwa karakteristik responden yang diteliti di Klinik Pratama Tilongkabilaberdasarkan usia yang tertinggi yaitu usia 66-70 tahun sebanyak 8

orang (53,3%) dan terendah yaitu usia 60-65 tahun sebanyak 7 orang (46,7%), pada jenis kelamin responden yang tertinggi yaitu jenis kelamin perempuan sebanyak 11 orang (73,3%) dan terendah jenis kelamin laki-laki sebanyak 4 orang (26,7%), sedangkan pendidikan responden yang tertinggi yaitu pendidikan SD sebanyak 10 orang (66,7) dan yang terendah responden berpendidikan SMP sebanyak 5 orang (33,3%).

Analisis univariat

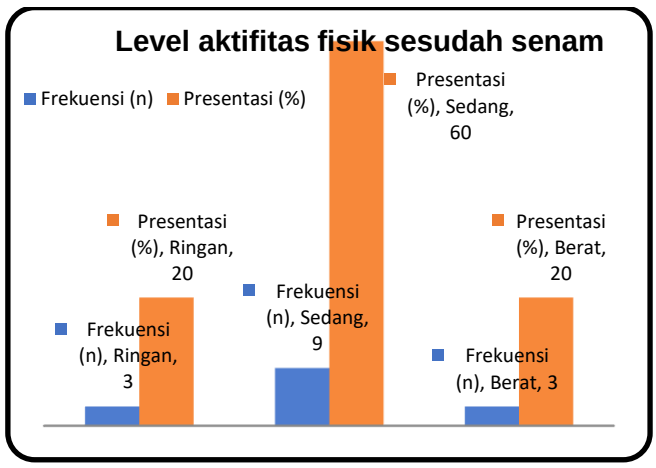
Gambar 2. Distribusi frekuensi level aktifitas fisik sebelum senam



Sumber: Data primer 2022

Berdasarkan gambar diatas menunjukan bahwa level aktifitas fisik lansia yang diteliti di Klinik Pratama Tilongkabila sebelum melakukan senam yang tertinggi yaitu level aktifitas fisik kategori ringan sebanyak 12 orang (80,0%) dan terendah yaitu level aktifitas fisik kategori berattidak ada (0).

Gambar 3. Distribusi frekuensi level aktifitas fisik sesudah senam



Sumber: Data primer 2022

Berdasarkan gambar diatas menunjukan bahwa level aktifitas fisik lansia yang diteliti di Klinik Pratama Tilongkabila sesudah melakukan senam yang tertinggi yaitu level aktifitas fisik kategori sedang sebanyak 9 orang (60,0%) dan terendah yaitu level aktifitas fisik kategori berat dan ringan masing-masing sebanyak 3 orang (20,0%).

Analisis bivariat

Tabel 1. Distribusi senam lansia terhadap peningkatan level aktifitas fisik

	Aktifitas fisik sebelum senam-Aktifitas fisik setelah senam
Z	-3.207[a]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

Sumber: Data primer 2022

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa responden dengan tingkat kemandirian pada kategori mandiri memiliki tingkat spiritual rendah sebanyak 3 responden, spiritual sedang sebanyak 4 responden dan spiritual tinggi sebanyak 13 responden. Sedangkan responden dengan tingkat kemandirian pada kategori ketergantungan ringan memiliki spiritual rendah sebanyak 4 responden, spiritual sedang sebanyak 21 responden dan spiritual tinggi sebanyak 12 responden. Pada kategori ketergantungan sedang responden yang memiliki spiritual rendah sebanyak 4 responden, spiritual sedang sebanyak 5 responden dan spiritual tinggi sebanyak 3 responden. Diketahui nilai *Rank Spearman* atau p*Value*=0.017<0.05, maka Ha diterima, jadi dapat simpulkan bahwa terdapat hubungan tingkat kemandirian aktivitas sehari-hari dengan spiritual lansia di Desa Tenggela Kabupaten Gorontalo.

PEMBAHASAN

Aktifitas fisik sebelum melakukan senam lansia

Level aktifitas fisik lansia yang diteliti di Klinik Pratama Tilongkabila sebelum melakukan senam yang tertinggi yaitu level aktifitas fisik kategori ringan sebanyak 12 orang dan terendah yaitu level aktifitas fisik kategori sedang sebanyak 3 orang. Penurunan pada sistem muskuloskeletal menyebabkan penurunan fleksibilitas otot dan sendi, penurunan fungsi kartilago, berkurangnya kepadatan tulang dan penurunan kekuatan otot yang mengakibatkan lansia mengalami penurunan kemampuan aktivitas fisik.

Sebelum diberikan senam, peneliti memilih sampel atau responden yang akan diberikan senam sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya yaitu lansia yang harus terdaftar di Klinik Pratama Tilongkabila hal ini dipilih karena lansia yang sudah terdaftar di Klinik Pratama Tilongkabila sudah diketahui riwayat penyakitnya, lansia yang masih bisa melakukan aktivitas fisik seperti senam, lansia berusia diatas 60 tahun sampai 70 tahun, lansia yang datang saat penelitian berlangsung. Dari 180 lansia yang terdaftar di Klinik Pratama Tilongkabila hanya 37 orang lansia yang hadir saat penelitian berlangsung dan hanya 15 orang lansia yang sesuai dengan kriteria sampel sedangkan 22 orang lansia tidak dapat dijadikan sampel karena sebagian lansia berusia lansia lebih dari 70 tahun keatas, sebagian sedang

mengalami hipertensi, sebagian merasa sulit untuk bergerak bebas dan sebagian lagi tidak ingin atau menolak untuk menjadi responden, kemudian peneliti melakukan observasi tentang aktivitas fisik lansia dengan menggunakan lembar observasi. Setelah dilakukan observasi dan menjadi responden peneliti melakukan kontrak waktu dengan responden dimana senam akan dilakukan selama 2 minggu sebanyak 6x pertemuan dan akan dilakukan selama 30-60 menit.

Berdasarkan hasil penelitian dan observasi yang dilakukan sebelum diberikan senam diketahui bahwa mayoritas level aktifitas fisik kategori ringanyaitu sebanyak 12 orang, diketahui bahwa rata-rata lansia dapat berjalan kaki dengan durasi waktu berbeda-beda, sebagian besar lansia melakukan pekerjaannya sambil duduk seperti mencuci piring atau kegiatan lainnya, sebagian besar lansia menonton tv dan berbaring dengan durasi waktu yang berbeda-beda dan juga frekuensi setiap haripun berbeda-beda. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa level aktifitas setiap lansia berbeda hal ini sesuai dengan keadaan lansia karena ada beberapa lansia yang memiliki penyakit dan membatasi aktifitasnya dan ada juga lansia yang merasa sehat dan mampu melakukan aktifitas sesuai yang diinginkan dan kemampuan.

Berdasarkan hasil penelitian dan observasi yang dilakukan sebelum diberikan senam diketahui bahwa terdapat 3 orang lansia dengan level aktifitas fisik kategori sedang, diketahui bahwa lansia dapat menggunakan sepeda sekitar 10 menit atau saat keluar, lansia dapat berjalan kaki dengan durasi waktu berbeda-beda, sebagian besar lansia melakukan pekerjaannya sambil duduk seperti mencuci piring atau kegiatan lainnya, sebagian besar lansia menonton tv dan berbaring dengan durasi waktu yang berbeda-beda dan juga frekuensi setiap haripun berbeda-beda. Dari hasil penelitian diketahui bahwa perubahan-perubahan yang dialami oleh seseorang saat memasuki usia lanjut dapat mempengaruhi aktifitas keseharian, dimana aktifitas yang biasa dilakukan saat masuk di usia lanjut aktifitas tersebut harus dibatasi atau bahkan sudah tidak bisa dilakukan.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas peneliti berasumsi bahwa pada lansia terjadi proses penuaan yang mengakibatkan lansia akan mengalami penurunan pada berbagai jaringan, organ dan sistem tubuh. Sehingga kegiatan aktifitas fisik lansia sangat terbatas dengan keadaan lansia itu sendiri. Semakin tinggi usia seseorang maka aktivitas fisik semakin menurun, usia seseorang menunjukan tanda kemauan dan kemampuan ataupun bagaimana seseorang bereaksi terhadap ketidak mampuan melaksanakan aktivitas sehari-hari.Aktifitas yang dimaksud yaitu aktivitas yang pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental.

Aktifitas fisik sesudah melakukan senam lansia

Level aktifitas fisik lansia yang diteliti di Klinik Pratama Tilongkabila sesudah melakukan senam yang tertinggi yaitu level aktifitas fisik kategori sedang sebanyak 9 orang dan terendah yaitu level aktifitas fisik kategori berat dan ringan masing-masing sebanyak 3 orang. Setelah diberikan senam, sebanyak 6x pertemuan, dilakukan selama 30-60 menit selama 2 minggu, peneliti melakukan observasi tentang aktivitas fisik lansia dengan menggunakan lembar observasi.

Berdasarkan hasil penelitian dan observasi yang dilakukan sesudah diberikan senam diketahui bahwa mayoritas level aktifitas fisik kategori sedangyaitu sebanyak 9 orang, diketahui bahwa rata-rata lansia dapat berjalan kaki dengan durasi waktu berbeda-beda, sebagian besar lansia melakukan pekerjaannya sambil duduk seperti mencuci piring atau kegiatan lainnya, sebagian besar lansia menonton tv dan berbaring dengan durasi waktu yang berbeda-beda dan juga frekuensi setiap haripun berbeda-beda, sebagian besar lansia dapat melakukan jalan kaki dengan sedikit cepat.

Berdasarkan hasil penelitian dan observasi yang dilakukan sesudah diberikan senam diketahui bahwa terdapat 3 orang lansia dengan level aktifitas fisik kategori ringan, diketahui bahwa lansia dapat menggunakan sepeda sekitar 10 menit atau saat keluar, lansia dapat berjalan kaki dengan durasi waktu berbeda-beda, sebagian besar lansia melakukan pekerjaannya sambil duduk seperti mencuci piring atau kegiatan lainnya, sebagian besar lansia menonton tv dan berbaring dengan durasi waktu yang berbeda-beda dan juga frekuensi setiap haripun berbeda-beda, dapat berjalan kaki dengan cepat. Sedangkan terdapat 3 orang lansia berada pada level aktifitas berat, diketahui bahwa lansia dapat berlari, lansia dapat menggunakan sepeda sekitar 10 menit atau saat keluar, lansia dapat berjalan kaki dengan durasi waktu berbeda-beda, sebagian besar lansia melakukan pekerjaannya sambil duduk seperti mencuci piring atau kegiatan lainnya, sebagian besar lansia menonton tv dan berbaring dengan durasi waktu yang berbeda-beda dan juga frekuensi setiap haripun berbeda-beda, dapat berjalan kaki dengan cepat.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas peneliti berasumsi bahwaakibat dari proses alami yang dialami usia lanjut dalam proses menua sehingga banyak perubahan-perubahan baik dari segi fisik maupun psikis akibatnya tubuh lansia tidak dapat lagi melakukan aktifitas fisik seperti biasnya akibatnya lansia memiliki resiko mengalami berbagai penyakit untuk mengurangi resiko yang akan dialami senam lansia diciptakan untuk menjaga tubuh lansia tetap bugar sehingga tidak mudah sakit senam lansia juga sangat penting untuk para lanjut usia untuk

menjaga kesehatan tubuh mereka. Senam lansia merupakan olah raga yang ringan, mudah dilakukan dan tidak memberatkan pada lansia.

Pengaruh senam lansia terhadap peningkatan level aktifitas fisik di Klinik Pratama Tilongkabila

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan diketahui bahwa Asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0,001 karena 0,001 lebih kecil dari <0,05 maka dapat disimpulkan bahwa Ha diterima artinya ada perbedaan level aktivitas sebelum dan setelah diberikan senam pada lansia, sedangkan pada nilai Z hitung -3,207 > Z tabel 0,0006 (berdasarkan nilai Z tabel) atau nilai Sig 0,001<0,05 sehingga dapat disimpulkan pula bahwa ada pengaruh senam lansia terhadap peningkatan level aktivitas fisik di Klinik Pratama Tilongkabila.

Berdasarkan hasil penelitian sebelum diberikan senam diketahui bahwa mayoritas level aktifitas fisik kategori ringanyaitu sebanyak 12 orang, diketahui bahwa rata-rata lansia dapat berjalan kaki dengan durasi waktu berbeda-beda, sebagian besar lansia melakukan pekerjaannya sambil duduk seperti mencuci piring atau kegiatan lainnya, sebagian besar lansia menonton tv dan berbaring dengan durasi waktu yang berbeda-beda dan juga frekuensi setiap haripun berbeda-beda. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa level aktifitas setiap lansia berbeda hal ini sesuai dengan keadaan lansia karena ada beberapa lansia yang memiliki penyakit dan membatasi aktifitasnya dan ada juga lansia yang merasa sehat dan mampu melakukan aktifitas sesuai yang diinginkan dan kemampuan.

Berdasarkan hasil penelitian sebelum diberikan senam diketahui bahwa terdapat 3 orang lansia dengan level aktifitas fisik kategori sedang, diketahui bahwa lansia dapat menggunakan sepeda sekitar 10 menit atau saat keluar, lansia dapat berjalan kaki dengan durasi waktu berbeda-beda, sebagian besar lansia melakukan pekerjaannya sambil duduk seperti mencuci piring atau kegiatan lainnya, sebagian besar lansia menonton tv dan berbaring dengan durasi waktu yang berbeda-beda dan juga frekuensi setiap haripun berbeda-beda. Dari hasil penelitian diketahui bahwa perubahan-perubahan yang dialami oleh seseorang saat memasuki usia lanjut dapat mempengaruhi aktifitas keseharian, dimana aktifitas yang biasa dilakukan saat masuk di usia lanjut aktifitas tersebut harus dibatasi atau bahkan sudah tidak bisa dilakukan.

Berdasarkan hasil penelitian sesudah diberikan senam diketahui bahwa mayoritas level aktifitas fisik kategori sedangyaitu sebanyak 9 orang, diketahui bahwa rata-rata lansia dapat berjalan kaki dengan durasi waktu berbeda-beda, sebagian besar lansia melakukan pekerjaannya sambil duduk seperti mencuci piring atau kegiatan lainnya, sebagian besar lansia menonton tv dan berbaring dengan durasi waktu yang berbeda-beda dan juga frekuensi setiap haripun berbeda-beda, sebagian besar lansia dapat melakukan jalan kaki dengan sedikit cepat.

Berdasarkan hasil penelitian sesudah diberikan senam diketahui bahwa terdapat 3 orang lansia dengan level aktifitas fisik kategori ringan, diketahui bahwa lansia dapat menggunakan sepeda sekitar 10 menit atau saat keluar, lansia dapat berjalan kaki dengan durasi waktu berbeda-beda, sebagian besar lansia melakukan pekerjaannya sambil duduk seperti mencuci piring atau kegiatan lainnya, sebagian besar lansia menonton tv dan berbaring dengan durasi waktu yang berbeda-beda dan juga frekuensi setiap haripun berbeda-beda, dapat berjalan kaki dengan cepat. Sedangkan terdapat 3 orang lansia berada pada level aktifitas berat, diketahui bahwa lansia dapat berlari, lansia dapat menggunakan sepeda sekitar 10 menit atau saat keluar, lansia dapat berjalan kaki dengan durasi waktu berbeda-beda, sebagian besar lansia melakukan pekerjaannya sambil duduk seperti mencuci piring atau kegiatan lainnya, sebagian besar lansia menonton tv dan berbaring dengan durasi waktu yang berbeda-beda dan juga frekuensi setiap haripun berbeda-beda, dapat berjalan kaki dengan cepat.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Saelan (2020) dengan menggunakan uji wilxocon didapatkan hasil Ho ditolak Ha diterima artinya ada efek senam lanjut usia terhadap peningkatan aktifitas fisik lanjut usia. Senam lansia merupakan olah raga ringan yang tidak memberatkan lansia sehingga dapat meningkatkan kebugaran tubuh pada lansia.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas peneliti berasumsi bahwa salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada usia lanjut yaitu penurunan fungsional tubuh sehingga akan berdampak terhadap penurunan aktifitas fisik lansia. Salah satu jenis olahraga yang tepat untuk meningkatkan aktifitas fisik pada lansia adalah latihan senam yang disertai latihan-latihan kekuatan ditambah gerakan perimbangan dan peregangan. Senam lansia merupakan salah satu bentuk latihan fisik yang dapat memberikan pengaruh baik terhadap tingkat kemampuan fisik. Olahraga ini sangat mudah dilakukan dan dapat diterapkan pada lansia karena memiliki gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana. Latihan senam akan membantu tubuh tetap bugar, membantu menghilangkan radikal bebas dan dapat mendorong kerja jantung sehingga menjadi lebih optimal sehingga sangat baik untuk lansia.

KESIMPULAN

Level aktifitas fisik lansia yang diteliti di Klinik Pratama Tilongkabila sebelum melakukan senam yang tertinggi yaitu level aktifitas fisik kategori ringan sebanyak 12 orang dan sesudah melakukan senam yang tertinggi yaitu level aktifitas fisik kategori sedang sebanyak 9 orang. Terdapat pengaruh senam lansia terhadap peningkatan level aktifitas fisik baik sebelum dan setelah melakukan senam di Klinik Pratama Tilongkabila dengan nilai p=0,001<0,05.

SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan yang penting bagi lanjut usia sekaligus menjadi bahan evaluasi terhadap pemerintah terkait dengan Pengaruh Senam Lansia Terhadap Peningkatan Level Aktifitas Fisik Di Klinik Pratama Tilongkabila. Hasil penelitian ini diharapkan untuk memberikan informasi dan masukan secara objektif mengenai penanganan pada lansia yang mengalami pada aktifitas fisik dengan menggunakan senam lansia. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai upaya mengembangkan program dalam rangka meningkatkan lansia dengan senam lansia sebagai salah satu cara untuk mengoptimalkan tingkat aktifitas fisik pada lansia. penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman bagi penelitian dalam melaksanakan penelitian tentang lansia khususnya dalam mengoptimalkan aktifitas fisik dengan senam lansia serta dimanfaatkan sebagai referensi penelitian yang akan datang dan masukkan bagi peneliti berikutnya untuk memilih judul atau melanjutkan penelitian ini dengan menambahkan variabel dukungan keluarga atau sosial.

DAFTAR PUSTAKA

Aprilia. (2020). Hubungan Pengetahuan Lansia Tentang Senam Lansia Dengan Praktik Senam Lansia Di Posyandu Lansia. *Jurnal Sehat Mandiri, Volume 15 No 2. p-ISSN 19708-8517, e-ISSN 2615-8760.*

Anika. (2020). Pengaruh Senam Lansia terhadap Kemandirian dalam *Activity Of Daily Living* di Panti Werdha. *Borneo Student Research eISSN: 2721-5725, Vol 2, No 1*.

Badan Pusat Statistik. (2019). Prevalensi Penduduk Lanjut Usia. Gorontalo. BPS.

Gita. (2021). Pemberdayaan Lanjut Usia dengan Senam didesa Rumpa Kecamatan Mapilli Kabupaten Polewali Mandar. Indonesian *Journal of Community Dedication (IJCD) Volume 3 Nomor 1. pISSN: 2622-9595 eISSN: 2623-0097*.

Sari AN, Istighosah N. (2019). Hubungan Olahraga, Kopi dan Merokok dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause yang Tinggal Di Wilayah Pedesaan. *J Ners dan Kebidanan (Journal Ners Midwifery). 6(3):326–32*.

Arini, LA. (2018). Kualitas Hidup Menopause yang Rutin Melakukan Latihan Fisik Orhiba: Studi Pengukuran Menggunakan Kuisioner WHOQOL-BREF. 2018;27–35.

Julhana. (2017). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Aktivitas Sehari-Hari Lansia Di Desa Puyung Wilayah Kerja Puskesmas Puyung Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok Tengah. *Prodi DIV Keperawatan Bima Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Mataram.*

Saelan. (2020). Efek Senam Lanjut Usia Terhadap Peningkatan Aktifitas Fisik Lanjut Usia Di Dusun Bonorejo Kelurahan Plesungan. *Jurnal Kesehatan Vol. 10 No. 1*.