

UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN FISIK LANSIA DENGAN SENAM LANSIA DI DESA PULAU BURUNG KABUPATEN TANAH BUMBU*EFFORTS TO IMPROVE THE PHYSICAL FITNESS OF THE ELDERLY WITH ELDERLY EXERCISES AT PULAU BURUNG VILLAGE OF TANAH BUMBU***Ritna Udiyani¹, Novia Susanti², Purnama Sari³**¹ Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Darul Azhar BatulicinEmail : ritnaudiyani33@gmail.com**ABSTRACT**

Seseorang yang telah mencapai usia lanjut akan mengalami banyak penurunan system fungsi tubuh. Salah satunya adalah system musculoskeletal yang nantinya berdampak pada kemampuan kebugaran fisiknya, akibatnya dibutuhkan latihan secara rutin untuk melatih otot dan tulang agar dapat mengoptimalkan kebugaran fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan senam lansia terhadap peningkatan kebugaran fisik lansia. Desain penelitian ini menggunakan Quasi Eksperimen dengan rancangan one group pretest and posttest design. Teknik sampling menggunakan metode total sampling dengan sampel penelitian 10 lansia. Instrumen yang digunakan SOP senam lansia dan lembar observasi 30 ACT. Hasil analisis univariat pada sebelum diberikan senam lansia hampir seluruhnya menjadi kebugaran sangat kurang, setelah diberikan senam lansia seluruhnya menjadi kebugaran yang sangat baik. Selanjutnya analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon pada sebelum dan sesudah pemberian senam lansia minggu pertama sampai minggu keempat diperoleh bahwa hasil dari semua P-value <0,05, artinya H₀ ditolak H₁ diterima. Kemudian analisis multivariat menggunakan uji Friedman didapatkan hasil P-value = 0,000 (<0,05), artinya H₁ diterima dan H₀ ditolak. Kesimpulan dalam penelitian ini ada pengaruh penerapan senam lansia terhadap peningkatan kebugaran fisik lansia di Desa Pulau Burung Kabupaten Tanah Bumbu. Disarankan kepada petugas kesehatan mampu melaksanakan senam lansia secara rutin.

Kata kunci : Lansia, Kebugaran Fisik, Senam Lansia**ABSTRACT**

A person who has reached old age will experience a decline in many body function systems. One of them is the musculoskeletal system which will have an impact on physical fitness abilities, as a result, regular exercise is needed to train muscles and bones in order to optimize physical fitness. This research aims to determine the effect of implementing elderly exercise on improving the physical fitness of the elderly. This study design was a Quasi Experimental with a one group pretest and posttest design. The sampling technique by purposive sampling method with a study sample were 10 elderly respondents. The instruments used SOP for elderly gymnastics, dumbbells and 30 ACT observation sheets. The results of the univariate analysis were that almost all of them had very poor fitness before being given elderly exercise, but after being given elderly exercise, all of them had very good fitness. Furthermore, bivariate analysis using the Wilcoxon test before and after giving exercise to the elderly from the first week to the fourth week resulted in a P-value <0.05, meaning that H₀ was rejected and H₁ was accepted. Then, multivariate analysis using the Friedman test resulted in P-value = 0.000 (<0.05), meaning that H₁ was accepted and H₀ was rejected. The conclusion in this study that there was an effect of the application of elderly gymnastics on improving the physical fitness of the elderly in Pulau Burung, Tanah Bumbu. It is recommended that health workers who are unable to do elderly exercise regularly.

Key Words: Elderly, Physical Fitness, Elderly Gymnastics

PENDAHULUAN

Lanjut usia (Lansia) menjadi bagian proses hidup yang akan dilewati setiap individu yang mana dalam siklusnya adalah tahap akhir dalam kehidupan. Lansia diklasifikasikan menjadi empat kriteria diantaranya, rentang 45-59 tahun sebagai usia pertengahan, rentang 60-74 tahun adalah lansia, rentang 75-90 tahun yaitu lansia tua, dan di atas 90 tahun adalah usia sangat tua (Willar, *et al.*, 2021).

Proses penuaan pada lansia ditandai dengan penurunan system musculoskeletal yang mana berperan untuk pergerakan tubuh. Kondisi menurunnya system ini dapat mengakibatkan penurunan aktivitas fisik yang nantinya berdampak pada menurunnya kemampuan memenuhi aktivitas sehari-hari (Amalia, *et al.*, 2022).

Ketidakmampuan seseorang memenuhi aktivitas sehari-harinya tentunya dapat menghambat pemenuhan kebutuhan yang lainnya, sehingga diperlukan sebuah latihan kebugaran untuk dapat menunjang kinerja dari system muskuloskeletal (Nur'amalia, *et al.*, 2022). Selain itu latihan kebugaran juga dapat melatih kemandirian fisik seseorang. (Rismayanthi, *et al.*, 2022).

Secara global jumlah penduduk lansia di dunia mengalami peningkatan. WHO memperkirakan jumlah lansia di seluruh dunia akan terus bertambah hingga 2 miliar orang padatahun 2050. Jumlah lansia di Indonesia juga mengalami peningkatan, menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022 proporsi lansia mencapai 10,82% atau sekitar 29,3 juta orang (BPS, 2022).

Tahun 2020 Indonesia menduduki posisi tertinggi keempat dengan populasi penduduk lansia terbanyak sesudah China, India, dan Amerika Serikat (BPS, 2020). Pada tahun 2023 Badan Pusat Statistik (BPS)

menyebutkan bahwa, persentase penduduk lanjut usia di Indonesia mengalami peningkatan sebesar 11.75%. Kategori tertinggi lansia pada kisaran usia 60-69 tahun. Sedangkan data lansia di Kalimantan Selatan sebanyak 10.81% (BPS, 2023).

Sumber dari Dinas Kesehatan Tanah Bumbu tahun 2023 menunjukkan jumlah populasi lansia sebanyak 19.395 jiwa. Dari seluruh Puskesmas yang ada Tanah Bumbu posisi pertama yaitu Puskesmas Mantewe dengan jumlah lansia sebanyak 738 jiwa, kedua Puskesmas Perawatan Simpang Empat dengan jumlah lansia sebanyak 686 jiwa, ketiga Puskesmas Darul Azhar dengan jumlah lansia sebanyak 419 jiwa. Dimana sasaran lansia pada usia 60-69 tahun (Dinkes, 2023).

Kondisi peningkatan prosentase lansia ini akan membawa dampak pada berbagai aspek seperti sosial, ekonomi dan kesehatan. Dalam menunjang kehidupan yang sejahtera tentunya dibutuhkan kesehatan baik yang mana minimal memenuhi kriteria sehat secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial agar setiap orang dapat hidup produktif secara sosial dan ekonomis (UU Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan). Masalah kesehatan yang seringkali muncul pada lansia biasanya adalah sendi, otot dan tulang. Keadaan ini mengakibatkan pergerakan menjadi terbatas sehingga mempengaruhi kebugaran fisik menurun dan pemenuhan aktivitas sehari-hari terganggu (Widiastuti, *et al.* 2017, dalam Komariyah, *et al.*, 2023).

Menurut Syamsuryadin, *et al.*, (2022) kebugaran fisik sendiri merupakan kondisi dimana seseorang dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa adanya gangguan dan lelah. Seseorang yang memiliki kebugaran fisik baik dapat dilihat dari kekuatan, ketahanan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, kelenturan dan reaksi otot (Fariz &

Dewangga, 2020). Sedangkan pada lansia, kebugaran fisiknya akan mengalami penurunan dan sudah cukup banyak penelitian dilakukan terkait aktivitas fisik ataupun latihan fisik yang tepat untuk meningkatkan kebugaran fisik lanjut usia (Putri, et al., 2022).

Kebugaran fisik seseorang dipengaruhi oleh beberapa factor antara lain: umur, jenis kelamin, genetik, makanan dan rokok. Setiap individu memiliki kebugaran fisik secara optimal mencapai rata-rata usia 25-30 tahun selbihnya akan terjadi penurunan seiring bertambahnya usia. Penurunan ini dapat dicegah melalui kegiatan olahraga. Beberapa jenis olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran fisik yaitu senam lansia. Dari penelitian ini menunjukkan bahwa senam lansia merupakan salah jenis olahraga terbaik untuk meningkatkan kebugaran fisik (Saputra, 2015 dalam Putra, et al., 2021).

Senam lansia dapat meningkatkan fungsi otot dan sendi, yang mana bila sering dilatih dapat meningkatkan cairan sinovial pada sendi, sehingga mengurangi resiko cedera dan nyeri lutut pada lansia. Senam lansia sendiri merupakan kombinasi gerakan yang teratur, terarah, serta terencana pada tubuh yang melibatkan koordinasi system pernapasan, kardiovaskular, dan muskuloskeletal (Pangaribuan, 2020).

Menurut Jehaman (2022) dalam penelitiannya senam lansia berfungsi untuk mengontrol kondisi fisik untuk selalu bugar serta mengendalikan fungsi fisiologis jaringan seperti fleksibilitas, elastisitas, kontraktilitas dan daya tahan tubuh.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, menggunakan desain penelitian *Quasi Eksperimen* dengan rancangan *one goup pretest and psttest*

design. Pengaruh perlakuan dinilai dengan cara membandingkan *pretest* dan *posttest*. Yang dilakukan di Pulau Burung kabupaten Tanah Bumbu pada bulan 27 November - 26 Agustus 2024. Teknik sampling menggunakan metode *total sampling* dengan sampel penelitian 10 responden lansia.

Responden pada penelitian adalah seluruh lansia berjumlah 10 orang yang ada di desa Pulau Burung Kabupaten Tanah Bumbu. Dalam penelitian ini lansia diberikan *pretest* berupa mengangkat *dumbell* (laki-laki 3kg dan perempuan 2kg) dengan waktu 30 detik. Selanjutnya lansia diberikan intervensi berupa senam lansia yang akan dilakukan 2 kali dalam minggu selama 4 minggu dengan waktu 30 menit. Kemudian lansia dilakukan *posttest* berupa mengangkat *dumbell* kembali untuk mengetahui peningkatan kebugaran fisik.

Pada penelitian sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Validitas dari aspek kesesuaian item tes sebesar 0.89 , aspek prosedur tes dan pengukuran 0.94, sedangkan aspek alat dan bahan 0.86 yang mana artinya semua aspek sangat sesuai. Uji reliabilitas diperoleh hasil sebesar 0.87 untuk laki-laki dan 0.86 untuk perempuan yang bermakna reliabilitas tinggi.

HASIL

Menganalisis pengaruh penerapan senam lansia terhadap peningkatan kebugaran fisik lansia di Desa Pulau Burung Kabupaten Tanah Bumbu.

1. Mengidentifikasi kebugaran fisik lansia sebelum dan sesudah pemberian senam lansia di Desa Pulau Burung Kabupaten Tanah Bumbu.

Tabel 1. Identifikasi kebugaran fisik lansia sebelum dan sesudah pemberian senam lansia .

Perlakuan	Kategori										Total	
	Sangat kurang		Kurang		Cukup		Baik		Sangat Baik		F	%
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	10	100
Pre test 1	1	10	9	90	0	0	0	0	0	0	10	100
Post test 1	0	0	3	30	7	70	0	0	0	0	10	100
Post test 2	0	0	0	0	5	50	5	50	0	0	10	100
Post test 3	0	0	0	0	0	0	5	50	5	50	10	100
Post test 4	0	0	0	0	0	0	0	0	10	100	10	100

Sumber : primer (2024)

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebelum diberikan senam lansia hampir seluruhnya (90%) mengalami tingkat kebugaran yang sangat kurang, sedangkan sesudah diberikan senam lansia minggu 1 sebagian besar (70%) mengalami tingkat kebugaran yang cukup, selanjutnya pada minggu 2 setengahnya (50%) menjadi kebugaran yang baik, kemudian di minggu 3 hampir setengahnya (50%) menjadi kebugaran yang sangat baik dan pada minggu ke 4 seluruhnya (100%) menjadi kebugaran yang sangat baik.

2. Menganalisis perbedaan kebugaran fisik lansia pada minggu pertama sampai dengan minggu keempat di Desa Pulau Burung Kabupaten Tanah Bumbu.

Tabel 2. Analisis perbedaan kebugaran fisik lansia

Waktu	Mean Rank	P-value
Pretest	20	
Posttest 1	23	0,011 (<0,05)
Posttest 2	28	0,004 (<0,05)
Posttest 3	33	0,004 (<0,05)
Posttest 4	35	0,002 (<0,05)

Sumber : primer 2024

Berdasarkan tabel 2 setelah dilakukan *Uji statistic Wilcoxon signed rank* didapatkan hasil *P-Value* (<0,05) artinya H0 ditolak dan H1 diterima sehingga bermakna ada perbedaan kebugaran fisik lansia sebelum dan sesudah pemberian senam lansia pada minggu pertama sampai dengan minggu keempat.

3. Menganalisis pengaruh penerapan senam lansia terhadap peningkatan kebugaran fisik lansia di Desa Pulau Burung Kabupaten Tanah Bumbu.

Tabel 3. Analisis pengaruh penerapan senam lansia terhadap peningkatan kebugaran fisik.

Waktu	Mean Rank	P-Value
Posttest 1	23	
Posttest 2	28	0,000
Posttest 3	33	(<0,05)
Posttest 4	35	

Sumber : primer 2024

Berdasarkan tabel diatas setelah dilakukan uji statistik *Friedman* di dapatkan hasil *P-value* = 0,000 (<0,05) yang artinya H1 diterima dan H0 ditolak sehingga bermakna ada pengaruh penerapan senam lansia terhadap peningkatan kebugaran fisik lansia.

PEMBAHASAN

1. Mengidentifikasi kebugaran fisik lansia sebelum dan sesudah pemberian senam lansia di Desa Pulau Burung Kabupaten Tanah Bumbu.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.3 sebelum pemberian senam lansia hampir seluruhnya (90%) mengalami tingkat kebugaran yang sangat kurang, sedangkan sesudah diberikan senam lansia minggu 1 sebagian besar (70%) mengalami

tingkat kebugaran yang cukup, selanjutnya pada minggu 2 setengahnya (50%) menjadi kebugaran yang baik, kemudian di minggu 3 hampir setengahnya (50%) menjadi kebugaran yang sangat baik dan pada minggu ke 4 seluruhnya (100%) menjadi kebugaran yang sangat baik.

Hal ini sesuai dengan disampaikan oleh Syamsuryadin, *et al.*, (2022) kebugaran fisik adalah suatu kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan aman tanpa mengalami suatu kendala dan kelelahan. Kebugaran jasmani terdiri dari kekuatan otot, daya tahan, daya ledak otot, kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, kelenturan dan reaksi. Pada lanjut usia, kebugaran jasmani akan mengalami penurunan dan sudah cukup banyak penelitian dilakukan terkait aktivitas fisik ataupun latihan fisik yang tepat untuk meningkatkan kebugaran fisik lanjut usia (Putri, *et al.*, 2022).

Adapun factor yang mempengaruhi kebugaran fisik seseorang yaitu umur, jenis kelamin, genetik, makanan dan rokok. Kebugaran fisik dapat dipengaruhi oleh usia seseorang dan erat kaitannya dengan usia seorang individu itu sendiri. Kebugaran Fisik seseorang dapat mencapai puncak ketika kita berada pada usia 25-30 tahun dan akan terjadi penurunan seiring bertambahnya usia. Akan tetapi penurunan ini bisa berkurang apabila seseorang rajin berolahraga sejak dini. Beberapa jenis olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran fisik yaitu senam lansia. Dari penelitian ini menunjukkan bahwa senam lansia merupakan salah jenis olahraga terbaik untuk meningkatkan kebugaran fisik (Saputra, 2015 dalam Putra, *et al.*, 2021).

Menurut Juanita dan Safitri (2016) di usia lanjut secara fisiologis akan mengalami penurunan kapasitas system tubuh dalam melakukan

funksinya. Secara umum hal ini dapat memicu timbulnya berbagai penyakit pada lansia. Salah satu penyakit yang sering kali didapati pada lansia adalah rematik yang mana penyakit ini mengganggu pemenuhan aktifitas dikarenakan nyeri pada persendian. Usia menjadi salah satu hal yang tidak dapat dihindari karena setiap individu pasti akan melewatinya sehingga pada usia lanjut perlu dilatih kemampuan otot, tulang, jantung dan pernapasan agar ketahanan tubuh dapat terjaga (Solikhah, 2011).

Setiap individu akan mengalami penurunan massa otot seiring dengan bertambahnya usia. Kurangnya aktifitas, disfungsi metabolik merupakan penyebab dari turunnya massa otot bahkan sampai menjadi atrofi otot. Rendahnya hormon estrogen dalam tubuh merupakan salah satu factor yang menyebabkan turunnya massa otot, hal ini lebih berpotensi terjadi pada wanita yang sudah mengalami menopause. Selain itu massa tulang juga turut berkurang yang akibatnya kekuatan tulang lebih rentan patah baik akibat benturan ringan maupun spontan (Setiabudhi & Hardiwinoto (2010), dalam Adrianti, 2014).

Jehaman (2022) dalam penelitiannya mengungkapkan cara meningkatkan kebugaran lansia yaitu senam lansia. Senam lansia terbukti berguna untuk menjaga dan memelihara kondisi fisik agar tetap selalu fleksibel, elastis, berkontraksi dan memiliki daya tahan.

Hal ini terbukti melalui perlakuan yang dilakukan oleh peneliti yang mana setelah diberikan perlakuan senam lansia selama 8 kali pertemuan terjadi peningkatan kebugaran fisik pada lansia dengan kategori sangat baik. Pelaksanaan senam lansia pada minggu 1 sebagian besar mengalami tingkat kebugaran yang cukup, selanjutnya pada minggu ke 2 setengahnya menjadi kebugaran yang

baik, kemudian diminggu ke 3 hampir setengahnya menjadi kebugaran yang sangat baik dan pada minggu ke 4 suruhnya menjadi kebugaran yang sangat baik.

Sehingga dapat disimpulkan dari hasil penelitian setelah diberikan senam lansia pada minggu pertama sampai dengan minggu keempat lansia mengalami peningkatan kebugaran fisik di Desa Pulau Burung Kabupaten Tanah Bumbu.

2. Menganalisis perbedaan kebugaran fisik lansia pada minggu pertama sampai dengan minggu keempat di Desa Pulau Burung Kabupaten Tanah Bumbu.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa setelah dilakukan *Uji statistic Wilcoxon signed rank* pada *pretest* dan *posttest* 1 didapatkan hasil *P-value* = 0,011 ($<0,05$) artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima, *pretest* dan *posttest* 2 didapatkan hasil *P-value* = 0,004 ($<0,05$) artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima, *pretest* dan *posttest* 3 didapatkan hasil *P-value* = 0,004 ($<0,05$) artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima, *pretest* dan *posttest* 4 didapatkan hasil *P-value*=0,002 ($<0,05$) artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sehingga bermakna ada perbedaan kebugaran fisik lansia sebelum dan sesudah pemberian senam lansia pada minggu pertama sampai dengan minggu keempat.

Menurut De vries, *et al.*, (2012) kekuatan otot seseorang dapat dilatih dan dioptimalkan kekuatannya melalui *physical Exercise Therapy*. Selain itu melalui terapi tersebut dapat juga meningkatkan status kesehatan lansia jika dilakukan secara teratur. Akibatnya kualitas hidup lansia tetap terjaga sehat dan bugar sepanjang hari (Akmal, 2012).

Nuraeni, (2019) menyebutkan bahwa seseorang dapat ditingkatkan kebugaran fisiknya melalui beberapa komponen yaitu daya tahan sistem

kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot, serta fleksibilitas. Aktivitas fisik berupa senam lansia merupakan perpaduan gerakan yang mana dapat memuat komponen yang dibutuhkan untuk kebugaran fisik. Melalui senam lansia, tubuh dikondisikan untuk bergerak secara sinergi untuk melatih kardiorespirasi, otot dan tulang sehingga peredaran darah menjadi lancar serta kekuatan otot dan tulang menjadi meningkat. Latihan secara simultan dan teratur sangat membantu memulihkan kondisi fisik semakin baik. Hal ini menunjukkan bukti bahwa ada perbedaan kebugaran fisik sebelum dan sesudah pemberian senam lansia minggu pertama sampai dengan minggu keempat di Desa Pulau Burung Kabupaten Tanah Bumbu.

3. Menganalisis pengaruh penerapan senam lansia terhadap peningkatan kebugaran fisik lansia di Desa Pulau Burung Kabupaten Tanah Bumbu.

Berdasarkan uji statistik *Friedman* di dapatkan hasil *P-value* = 0,000 ($<0,05$) yang artinya H_1 diterima dan H_0 ditolak sehingga bermakna ada pengaruh penerapan senam lansia terhadap peningkatan kebugaran fisik lansia.

Penelitian ini didukung oleh Akmal (2012); Syahrudin, *et al.*, (2020) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa lansia yang mengikuti senam lansia tampil lebih baik kebugaran fisiknya dibandingkan dengan yang tidak mengikuti cenderung mudah lelah saat melakukan aktivitas sehari-harinya. Kondisi ini memungkinkan karena saat seseorang rutin melakukan senam lansia fungsi system tubuh melakukan tugasnya secara optimal akibat gerakan yang dilakukan tiap senam sehingga koordinasi fungsi jantung, paru-paru, otot dan tulang berjalan dengan baik.

Menurut Fitriyah, *et al.*, (2023) senam lansia merupakan jenis olahraga

yang gerakannya ringan, sangat cocok diterapkan untuk lansia. Setiap gerakan melatih tulang agar tetap kuat, mengoptimalkan kinerja jantung memompa darah keseluruh tubuh sampai ke tingkat sel. Akibatnya efek positif yang diperoleh tubuh adalah peningkatan daya tahan tubuhnya. Bila daya tahan tubuh baik tentunya dalam menjalani aktivitas sehari-hari lebih leluasa, terbebas dari kendala dan dapat lebih produktif lagi. Tingkat kebugaran seseorang dapat kita lihat melalui frekuensi denyut nadi yang mana normalnya akan menurun setelah latihan dilakukan. Sehingga sangat disarankan kegiatan ini dilakukan secara konsisten agar fungsi tubuh dapat berjalan optimal setiap harinya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan senam lansia terdapat pengaruh penerapan senam lansia terhadap peningkatan kebugaran fisik lansia di Desa Pulau Burung Kabupaten Tanah Bumbu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan Kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebelum diberikan senam lansia hampir seluruhnya (90%) mengalami tingkat kebugaran yang sangat kurang, setelah diberikan senam lansia sebagian besar (70%) pada minggu pertama mengalami tingkat kebugaran yang cukup, setelah diberikan senam lansia setengahnya (50%) pada minggu kedua mengalami tingkat kebugaran yang baik, setelah diberikan senam lansia setengahnya (50%) pada minggu ketiga mengalami tingkat kebugaran yang sangat baik, setelah diberikan senam lansia seluruhnya (100%) pada minggu keempat mengalami tingkat kebugaran yang sangat baik. Sehingga lansia semakin dilatih

dengan senam lansia maka dapat meningkatkan kebugaran fisik.

2. Hasil analisis didapatkan nilai *p-value* <0,05 sehingga menunjukkan bahwa ada perbedaan kebugaran fisik lansia sebelum dan sesudah pemberian senam lansia minggu pertama sampai dengan minggu keempat di Desa Pulau Burung Kabupaten Tanah Bumbu.
3. Hasil analisis didapatkan nilai *p-value* 0,000 <0,05 sehingga menunjukkan bahwa da pengaruh penerapan senam lansia terhadap peningkatan kebugaran fisik lansia di Desa Pulau Burung Kabupaten Tanah Bumbu.

SARAN

1. Bagi Responden
Bagi responden dapat menerapkan kembali senam lansia untuk meningkatkan kebugaran fisik secara rutin.
2. Bagi Institusi Puskesmas
Bagi Puskesmas dapat menerapkan atau menambahkan kegiatan berupa senam lansia untuk meningkatkan kebugaran yang lebih baik setiap harinya.
3. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan atau materi pembelajaran pendidikan di bidang kesehatan diharapkan dapat ikut serta dalam mengaplikasikan/ mempromosikan senam lansia sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran pada lansia.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Peneliti selanjutnya diharapkan untuk menentukan responden untuk seragam dan memiliki karakteristik yang seimbang antara laki-laki dan

perempuan serta lebih mengontrol terkait faktor penyebab menurunnya kebugaran fisik lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. M and Nur'amalia, R (2022). Pelatihan Aktivitas Fisik Multimodal Sebagai Upaya Peningkatan Keseimbangan Tubuh pada Lansia. *Jurnal Altifani*. Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat. Hal 39-47. <https://doi.org/10.250008/altifani.v2i1.194>
- Adrianti, Fadillah, et al. (2014). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Peningkatan Level Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Kelurahan Tammua, Kecamatan Tallo, Kota Makassar. PhD Thesis. Uniniversitas Hasanuddin. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Adrianti%2C+Fadillah%2C+et+al.+%282014%29.+Pengaruh+Senam+Lansia+Terhadap+Peningkatan+Level+Aktivitas+Fisik+Pada+Lansia+Di+Kelurahan+Tammua%2C+Kecamatan+Tallo%2C+Kota+Makassar.+PhD+Thesis.Uniniversitas+Hasanuddin&btnG=
- Akmal, H.F. (2012). Perbedaan asupan energi, protein, aktivitas fisik dan status gizi antara lansia yang mengikuti dan tidak mengikuti senam bugar lansia. Skripsi diterbitkan. Semarang: Program Pendidikan Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.
- Badan Pusat Statistik Sulawesi Utara. (2022). Statistik Penduduk Lanjut Usia Sulawesi Utara 2022.
- BPS. (2023). Statistik Penduduk Lanjut Usia. Jakarta: Badan Pusat Statistik. Depkes RI. 2009.
- BPS. 2020. Indonesia dalam angka 2020. Badan Pusat Statistik. Jakarta
- De vries, N., M., Van Ravensberg, C., D., Hobbelen, J., S., M., Rikkert, M., G., M., O., Staal, J., B., & Van der sanden , M., W., G., N. (2012). *Effects of physical exercise therapy on mobility, physical functioning, physical activity and quality of life in community-dwelling older adults with impaired mobility, physical disability and/or multi-morbidity: a meta-analysis*. *Aging Research Reviews*, Vol 11, P. 136-149.
- Departemen Kesehatan RI. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI: 2009.
- Dinkes Tanbu. (2023). Profil Kesehatan Kabupaten Tanah Bumbu. Batulicin: Dinkes Tanbu.
- Fariz, M., & Dewangga, M. W. (2020). *Survey Study : Analisis Kompetensi Pelatih Kebugaran Fitness Center Di Wilayah Jakarta Selatan*. *Smart Sport Jurnal Olahraga Dan Prestasi*, 17(10), 41–45.