

## Efektivitas Senam Kebugaran untuk Peningkatan Kualitas Hidup pada Lansia di Posyandu Mawar Agung Desa Ceporan Kec.Gantiwarno Kab.Klaten

Suyamto<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Program Studi D III Keperawatan, Stikes Notokusumo Yogyakarta, Indonesia

### ABSTRACT

*Elderlies registered at Posyandu Mawar Agung experienced various health problems. They reported increase uric acid with general complaints of joint pain, hypertension with complaints of frequent dizziness, stroke with complaints that all activities need help, rheumatism with complaints of swelling in the joints and pain when moving and sleep disturbances, from some of the health problems found that affect their daily activities. There is a demand for an elderly fitness exercise to reduce these health problems.*

*This study examined the effect of fitness exercises on elderlies' quality of life.*

*The quasy experimental study was conducted to test the hypotheses. Total 118 elderlies registered at the Mawar Agung Posyandu, Ceporan Village, Gantiwarno Klaten were invited. Pre post test with control group study design was applied.*

*Results revealed that quality of life scores improved higher in experimental group than in control group. The improved score gap between two groups was  $6,08 \pm 7,55$  ( $p: 0.001$ )*

*In conclusion, there was a significant scores discrepancy between experimental and control group. Fitness gymnastic could improved quality of life of the Mawar Agung Posyandu. Helth educators were sugested to promote quality of life among elderlies in posyandu by fitness exercises activities.*

### KEYWORDS

*Senam bugar, lansia, kualitas hidup dan Posyandu.*

## PENDAHULUAN

Lansia merupakan individu yang telah mencapai umur 60 tahun ke atas. Proses menua tidak merupakan suatu penyakit, melainkan proses yang terus menerus dan berangsur-angsur terjadi perubahan kumulatif, menua juga proses menurunnya daya tahan tubuh di dalam menghadapi stimulus (Damanik, 2019).

Lansia sangat berhubungan dengan berbagai penurunan kondisi kesehatan terutama masalah kesehatan fisik. Berbagai teori tentang proses menua menunjukkan hal yang sama. Status kesehatan lansia yang menurun seiring dengan bertambahnya usia akan memengaruhi kualitas hidup lansia. Bertambahnya usia akan diiringi dengan tim-bulnya berbagai penyakit, penurunan fungsi tubuh, keseimbangan tubuh dan risiko jatuh. Menurunnya status kesehatan lansia ini

berla-wanan dengan keinginan para lansia agar tetap sehat, mandiri dan dapat beraktivitas seperti biasa misalnya mandi, berpakaian, berpindah secara mandiri. Ketidaksesuaian kondisi lansia dengan harapan mereka ini bahkan dapat menyebabkan lansia mengalami depresi (Efendi.N, 2008).

Definisi lansia adalah kondisi yang ditandai dengan kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stress baik fisiologis maupun psikologis. Kondisi ini berkaitan dengan penurunan kemampuan daya hidup dalam mempertahankan kehidupan serta peningkatan kepekaan secara individual yang bersifat sangat subyektif (Efendi A, 2013).

Kegiatan senam seperti senam bugar lansia dapat meningkatkan kinerja jantung serta kelenturan pembuluh darah yang dapat meningkatkan sirkulasi

darah sehingga jalannya darah akan menjadi lebih lancar, memperlancar proses metabolisme zat-zat dalam tubuh, otot rangka akan bertambah kekuatan, kelentukan dan daya tahannya, sehingga lansia tidak mudah jatuh. Elastisitas sendi akan bertambah baik, sehingga pergerakan sendi tidak terganggu. Berat badan tubuh terjaga dan semakin bertambah kualitas hidup sehingga produktivitas menjadi meningkat (Damian Farrow, Joseph Baker, 2015).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam lansia meningkatkan nilai  $VO_2$  maks lebih tinggi pada kelompok lansia rutin senam 3,1 mL/kg/menit dibanding dengan kelompok lansia tidak rutin senam 1,95 mL/kg/menit. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna secara signifikan antara lansia rutin senam dan lansia tidak rutin senam ( $p < 0,05$ ). Simpulan terdapat pengaruh senam lansia terhadap tingkat kebugaran fisik pada lansia. (Nuraeni et al., 2019).

Menurut hasil beberapa penelitian terdapat perbedaan lansia yang aktif melakukan senam kebugaran dengan lansia yang tidak pernah atau jarang melakukan senam kebugaran ini menunjukkan pentingnya senam kebugaran lansia terhadap kualitas hidup mereka. Keunggulan senam lansia yang peneliti lakukan yaitu senam kebugaran lansia ini dilakukan melalui memperhatikan kemampuan kondisi fisik lansia (Asmunandar, AR, A., B, K., & Arafah, E. H. (2021).

Menurut data melalui wawancara dengan bidan desa didapatkan bahwa posyandu lansia Mawar Agung terdapat 10 pos di posyandu dan masing-masing posyandu terdapat juga posyandu lansia. Ada banyak masalah kesehatan yang ditemukan pada lansia di posyandu Mawar Agung yang jarang melakukan

senam diantaranya dan hasil *posttest* 27,33).

Masalah kesehatan peningkatan asam urat dengan keluhan umum nyeri di persendian, hipertensi dengan keluhan sering pusing-pusing, dengan keluhan semua kegiatan membutuhkan bantuan, reumatik dengan keluhan terjadi pembengkakan di persendian serta sakit saat digerakan dan gangguan tidur, dari beberapa masalah kesehatan yang ditemukan tersebut sangat berpengaruh dalam melakukan aktivitas sehari-hari, sehingga perlu adanya suatu kegiatan salah satu contohnya adalah senam bugar lansia untuk mengurangi masalah kesehatan tersebut. Tempat penelitian dilakukan di Posyandu Mawar Agung Desa Ceporan Gantiwarno Klaten. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

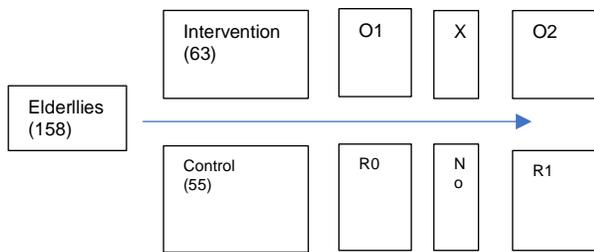
## METODOLOGI PENELITIAN

### Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperiment dengan one group pre-post test design. Dalam rancangan ini, sebelum perlakuan diberikan (X) dilakukan pretest (O1) kemudian setelah dilakukan perlakuan sebanyak 4 x dimana 1 minggu 2 senam kebugaran, setelah 1 minggu berikutnya diberikan post test (O2), kemudian untuk kelompok kontrol tidak dilakukan perlakuan senam kebugaran lansia setelah 3 minggu dilakukan post test. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *consecutive sampling*

### Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan pada bulan maret 2022. Lokasi penelitian ini adalah di Posyandu Lansia Mawar Agung Desa Ceporan Gantiwarno Klaten.



Ket:  
 R1= Pretest yaitu kedua kelompok baik perlakuan maupun kelompok kontrol sebelum dilakukan senam kebugaran lansia dilakukan pengukuran dengan pretest yaitu dengan kuesioner.  
 X = Intervensi dengan senam kebugaran lansia hanya di berikan pada kelompok perlakuan.  
 R2= Post test, yaitu pengukuran pada responden setelah dilakukan senam kebugaran lansia untuk kelompok kontrol dan kelompok perlakuan.

Gambar 1 Rancangan Penelitian

### Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang ada di wilayah Posyandu Mawar Agung Desa Ceporan Gantiwarno Klaten. Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu (1) Lansia yang berusia 55-60 tahun yang sehat fisik dan mental baik laki laki atau perempuan yang tinggal di desa Ceporan dan terdaftar sebagai lansia yang ada di Posyandu Mawar Agung bersedia menjadi responde penelitian. Sedangkan kriteria eksklusi adalah sebagai berikut (1) Lansia diatas 60 tahun tidak bersedia menjadi responden penelitian, mengalami gangguan fisik dan mental.

### Instrumen Penelitian

Penelitian ini, dengan menggunakan instrumen penelitian atau kuesioner yang telah diadaptasi dari penelitian sebelumnya, intervensi yang diberikan pada responden sebelum mengikuti senam kebugaran pada lansia. Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner tentang kualitas hidup lansia, checklist dan kuesioner/angket. Pada tahap awal, dilakukan pretest

yaitu lansia untuk menjawab kuesioner dan meminta untuk mengisi sesuai dengan apa yang dialami sebelum mengikuti senam kebugaran. Pretest ini bertujuan untuk mengetahui kualitas hidup sebelum mengikuti senam kebugaran baik kelompok intervensi maupun kelompok non intervensi. Selanjutnya kelompok perlakuan di berikan kegiatan senam kebugaran tetapi non intervensi tidak diberikan kegiatan, selanjut pada tahap akhir kedua kelompok tersebut diberikan post test dengan mengisikan kuesioner kualitas hidup. Tahap akhir ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada peningkatan pada kelompok intervensi dan non intervensi dengan mengisikan kuesioner kembali, Analisis data dilakukan menggunakan uji paired t test dengan tingkat kemaknaan  $\alpha \leq 0,05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berikut ini peneliti sampaikan bahwa responden yang telah mengikuti kegiatan ini terbagi menjadi 2 yaitu: kelompok perlakuan sejumlah 63 responden yang bertempat di Posyandu Mawar Agung dan kelompok kontrol sebanyak 55 responden lansia juga bertempat di posyandu Mawar Agung. Perempuan lebih banyak, juga usia kurang dari 60 tahun.

Tabel 1 menunjukkan karakteristik

Tabel. 1 karakteristik responden

Responden	Perlakuan	Kontrol
Jenis kelamin:		
Laki-laki	10	18
Perempuan	53	37
Kel. umur		
≤ 60 th	49	38
> 60 th	14	17

responden pada setiap kelompok. Melihat tabel tersebut telah ditunjukkan bahwa ada 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dimana kedua kelompok tersebut memiliki karakteristik yang sama yaitu jenis kelamin dan kelompok umur, kedua kelompok tersebut tidak ditemukan adanya perbedaan menurut uji kesebandingan karakteristik responden.

Tabel ke 2 ini peneliti menunjukkan adanya 2 responden kelompok jenis kelamin perempuan 0,046\* dan responden kelompok umur > dari 60 tahun 0,035\* mempunyai rerata secara rutin mengikuti senam kebugaran lansia *pre* berbeda secara bermakna (signifikan). Ini bisa dilihat pada tabel tersebut nilai  $p < 0,05$ . Tetapi untuk kelompok umur  $\leq 60$  tahun yaitu 0,361 dan jenis kelamin laki laki 0,051 tidak terjadi peningkatan secara bermakna ini bisa dilihat bahwa  $p$  lebih besar dari 0,05.

Pada tabel 2 ini lebih ditegaskan bahwa jenis kelamin laki laki dan kelompok umur  $\leq 60$  tahun tidak terjadi peningkatan kualitas hidup secara bermakna. Ini ditunjukkan dengan nilai  $p > 0,05$ . Maknanya pada jenis

kelamin laki laki dan kelompok umur  $\leq 60$  tahun serta pada kelompok laki laki di bandingkan dengan jenis kelamin perempuan dan kelompok umur  $\leq 60$  tahun. Kondisi ini bisa dilihat pada tabel 2 dengan  $p=0,051$  untuk jenis kelamin laki laki dan  $p=0,361$  untuk kelompok umur  $\leq 60$  tahun

Pada tabel 3 di bawah ini peneliti sampaikan perbedaan kualitas hidup pada lansia yang telah mengikuti senam kebugaran lansia secara rutin baik kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol

Untuk kelompok intervensi mempunyai kualitas hidup pada hasil pre test sebagai berikut:  $15,22 \pm 2,66$  untuk selanjut kelompok intervensi mempunyai kualitas hidup saat pos test terjadi peningkatan yaitu:  $21,30 \pm 4,89$  dan mempunyai perubahan peningkatan kualitas hidup sebanyak  $6,08 \pm 7,55$ . Untuk kelompok kontrol mempunyai kualitas hidup pada hasil pre test sebagai berikut:  $16,09 \pm 7,84$  dan untuk kelompok kontrol mempunyai kualitas hidup mempunyai pada saat post test sebagai berikut:  $16,08 \pm 7,60$  tidak terjadi peningkatan bahkan terjadi penurunan yaitu  $-0,01 \pm 0,24$ .

Tabel 3 diatas menunjukkan adanya kelompok intervensi mempunyai selisih  $6,08 \pm 7,55$  saat pre  $15,22 \pm 2,66$  setelah memperoleh tindakan senam

Tabel. 2 Perbedaan rerata kualitas hidup lansia berdasar jenis kelamin dan usia

Karakteristik	Kualitas Hidup pada Kelompok		
	Perlakuan	Kontrol	$p$
Jenis kelamin:			
Laki-laki	$25,53 \pm 5,27$	$13,66 \pm 5,12$	0,051
Perempuan	$25,63 \pm 5,97$	$23,05 \pm 7,64$	0,046*
Kel. umur			
$\leq 60$ th	$23,67 \pm 5,62$	$22,12 \pm 8,14$	0,361
$> 60$ th	$26,38 \pm 6,49$	$21,94 \pm 6,83$	0,035*

Tabel. 3 Perbedaan skor kualitas Hidup

Kelompok	Rerata Skor Kualitas Hidup			$p$
	pre	post	post-pre	
Intervensi	$15,22 \pm 2,66$	$21,30 \pm 4,89$	$6,08 \pm 7,55$	0,001
Kontrol	$16,09 \pm 7,84$	$16,08 \pm 7,60$	$1,32 \pm 1,76$	

kebugaran terjadi peningkatan yaitu  $21,30 \pm 4,89$ , sedangkan untuk kelompok kontrol yang tidak memperoleh intervensi senam kebugaran menunjukkan tidak menunjukkan adanya perubahan yang signifikan dari pre  $16,09 \pm 7,84$  berubah menjadi  $16,08 \pm 7,60$  pada kelompok ini terjadi penurunan  $-0,01 \pm 0,24$

Berdasarkan Analisa terkait dengan efektifitas senam kebugaran lansia pada posyandu mawar agung terjadi peningkatan rerata kualitas hidup lansia yang rutin mengikuti senam kebugaran dimana nilai  $p=0,001$  ( $p < 0,05$ ) Kualitas hidup lansia pada kelompok intervensi yaitu  $6,08 \pm 7,55$  dari pretest ke post test. Peningkatan pada kelompok intervensi ini disebabkan oleh pengaruh senam kebugaran. Hal ini membuktikan bahwa pengaruh senam kebugaran ini. Keadaan ini terbukti bahwa senam kebugaran pada lansia efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di posyandu Mawar agung, Gantiwarno Klaten.

### Pembahasan

Setelah melakukan beberapa kegiatan untuk penelitian ini, kemudian peneliti mengumpulkan data data yang diperoleh, kemudian melakukan analisis melalui media *computer*, menggunakan independent sample t test. Berdasarkan data ini di analisis menggunakan uji kesebandingan yang menunjukkan nilai  $p > 0,05$  ini berarti bahwa kelompok intervensi dan kontrol mempunyai karakteristik yang sama tentang kelompok umur dan jenis kelamin yaitu kelompok umur  $>60$  tahun, mempunyai rerata senam kebugaran pre yang berbeda secara signifikan keadaan ini bisa dilihat dari nilai  $p < 0,05$ . Ini Maksudnya bahwa kelompok umur  $> 60$  dan jenis kelamin perempuan lebih tinggi

dibandingkan dengan jenis kelamin laki laki dan kelompok umur  $\leq 60$  ini disebabkan karena lansia jenis kelamin laki- laki tidak rutin mengikuti senam kebugaran lansia. selisih nilai  $P$ =jenis kelamin perempuan  $p=0,046^*$  dan  $p$  = jenis kelompok umur  $>60$   $p=0,035^*$

Kelompok umur  $\leq 60$  dan kelamin laki laki tidak ada perbedaan secara bermakna (signifikan). Kondisi ini dapat dilihat nilai  $p > 0,05$ . Artinya kelompok umur  $\leq 60$  tahun dan pada jenis kelamin laki-laki, lebih rendah dibandingkan dengan jenis kelamin perempuan, kelompok umur  $> 60$  nilai  $p=0,361$

Berdasarkan nilai Analisa peningkatan kualitas hidup lansia rerata kualitas hidup lansia di posyandu mawar agung adalah  $p=0,001$  padahal  $p (=0,05)$  antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Efektifitas peningkatan kualitas hidup lansia ini terjadi pada kelompok intervensi yaitu  $6,08 \pm 7,55$  dari pre ke post test

Hasil dari penelitian ini yang berjudul tentang Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kebugaran Kardiorespirasi Pada Lansia terdapat kesimpulan yaitu adanya pengaruh pemberian senam lansia terhadap peningkatan kebugaran kardiorespirasi pada lansia. (Putra, 2013)

Berdasarkan Jurnal hasil penelitian yang berjudul pengaruh senam bugar lansia terhadap kualitas hidup lansia usia 60 tahun keatas di Posyandu Karang Werdha Kedurus Surabaya, dapat di ambil kesimpulan terdapat pengaruh pemberian senam bugar lansia terhadap peningkatan kualitas hidup lansia usia 60 tahun keatas sebanyak 12 orang

memperoleh persentase 80% dengan kategori baik dan sebanyak 3 orang memperoleh persentase 20% dengan kategori cukup di Posyandu Lansia Karang Werdha Kedurus Surabaya (Pamungkas, 2016).

Berdasarkan jurnal hasil penelitian yang berjudul Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) Di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia. Kualitas hidup kelompok perlakuan lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol setelah perlakuan. Kualitas hidup lansia meningkat karena latihan keseimbangan memiliki pengaruh terhadap fungsi fisik, psikologik, hubungan sosial dan lingkungan lansia (Kiik et al., 2018).

Hasil penelitian yang bertema Senam Jantung Sehat Seri-I Tiga kali seminggu Meningkatkan Kebugaran Jasmani Lansia didapatkan kelompok lansia yang melakukan Senam Jantung Sehat Seri-I 3 kali dalam 1 minggu mempunyai rerata perbedaan jarak tempuh yang signifikan (mean difference = -106,0 ; p =0,009), sementara kelompok 4 dan 5 kali seminggu tidak menunjukkan hasil yang signifikan. Sebagai bukti bahwa Senam Jantung Sehat Seri-I 3 kali dalam satu minggu mempunyai pengaruh terhadap kebugaran fisik (Fitria et al., 2019).

Menurut jurnal hasil penelitian yang telah dilakukan di Posyandu Lansia Melati Dusun Karet Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul Yogyakarta pada bulan Desember 2019, dapat diambil kesimpulan yaitu: interaksi sosial pada lansia di Posyandu Lansia Melati Dusun Karet Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul Yogyakarta terdapat hubungan yang signifikan antara

dukungan keluarga dengan kualitas hidup pada lansia (Oktaviani, 2020).

Berdasarkan jurnal dari hasil penelitian mengenai senam lansia yang bertema Pengaruh Senam Lansia Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Otot Dan Kecepatan Berjalan Pada Lansia Di Desa Sionom Hudon Selatan Tahun 2020 menunjukkan hasil yang signifikan (Bintang et al., 2020).

Menurut jurnal hasil penelitian yang dilakukan oleh (Anuar et al., 2021) Terdapat pengaruh latihan fisik terhadap kebugaran lansia dimasa pandemi covid-19, adanya macam-macam latihan fisik seperti senam, pilates, walking exercise, teraband exsrcise,sepeda static, jogging, treatmill dan . ada juga berbagai dosis latihan fisik yaitu 1 jam perhari dalam waktu seminggu, 2 hari atau lebih per minggu, 3 set 10 -12 pengulangan, 10-30 menit, 3-4 kali pengulangan, Selama 5-10 menit dan 5-7 hari dalam seminggu, 2x seminggu selama 10 menit, 3 hariperminggu,30-40 menit 1 kali seminggu selama 5 minggu atau 8-12.

Menurut jurnal hasil yang dilakukan oleh (Saftarina & Rabbaniyah, 2018) Hasil penelitian ini menggambarkan adanya sebagian besar lansia yang mengalami tekanan darah tinggi mempunyai kualitas hidup yang sangat baik dengan melakukan senam lansia di klinik HC UMMI Kedaton, dan ini sebagian besar lansia yang menderita hipertensi adalah lansia dengan jenis kelamin perempuan dan terdapat hubungan yang signifikan (p=0,000) antara kualitas hidup dengan senam lansia terhadap kualitas hidup lansia yang menderita hipertensi.

Menurut jurnal hasil penelitian yang dilakukan

oleh (Asmunandar et al., 2021) Populasi penelitian yaitu lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma yang berjumlah 39 orang. Teknik sampel dengan teknik sampling jenuh yaitu berjumlah 39 orang. Analisis data yang digunakan menggunakan analisis uji-t. Hasil penelitian yang didapatkan yaitu hasil uji-t didapat nilai t hitung yaitu sebesar 11.209 > ttabel sebesar 2.024 artinya hipotesis diterima yaitu terdapat pengaruh senam lansia terhadap kebugaran jasmani di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma. adapun persentase peningkatan sebesar 5.57%.

Menurut hasil penelitian yang berjudul Penurunan Tekanan Darah Melalui Senam Bugar Lansia Pada Lansia Dengan Hipertensi. Hasil analisis menunjukkan tekanan darah sistolik pre test dan post test pada tabel didapatkan nilai p value 0,000 ( $p < 0,05$ ), sedangkan dari hasil analisis pengukuran tekanan darah diastolik pre test dan post test didapatkan nilai p value 0,059 ( $p > 0,05$ ) (Sari, 2021).

Menurut hasil penelitian yang di yang berjudul Analisis Pengaruh Senam pada Lansia Terhadap Tingkat Kebugaran bahwa senam pada lansia mempunyai pengaruh kondisi kebugaran pada lansia dengan hasil yang signifikan (Siregar, 2021).

Menurut jurnal hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nuraeni et al., 2019) mengenai pengaruh senam lansia terhadap tingkat kebugaran fisik pada lansia di Kecamatan Majalengka Wetan Kabupaten Majalengka yang diukur dengan jarak dan dikonversi ke VO<sub>2</sub> maks menjadi tingkatan kebugaran. Pada kelompok lansia rutin senam pretest dan post test nilai  $p=0,000$  dan kelompok lansia tidak rutin senam pretest dan post test nilai  $p=0,004$ . Karena nilai p pada kelompok lansia rutin senam lebih kecil dari 0,05 dan kelompok lansia tidak

senam nilai p lebih kecil dari 0,05 maka terdapat perbedaan yang bermakna antara kedua kelompok. Dengan melihat beberapa jurnal tersebut diatas bahwa hasil penelitian selaras dengan hasil penelitian yang saya lakukan sejalan dengan tema Efektifitas Senam Kebugaran Dengan Peningkatan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Posyandu Mawar Agung Desa Ceporan Kec.Gantiwarno Kab.Klaten dimana hasil dari penelitian ini adanya peningkatan kualitas hidup lansia setelah melakukan senam kebugaran lansia secara rutin.

## SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian yang dilakukan ini ditemukan perbedaan secara bermakna Efektifitas Senam Kebugaran Dengan Peningkatan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Posyandu Mawar Agung Desa Ceporan Kec.Gantiwarno Kab.Klaten. Dimana kelompok intervensi dalam diperoleh data pre test  $15,22 \pm 2,66$  kemudian kelompok ini mendapat intervensi dengan melakukan senam kebugaran kemudian diperoleh data post tes  $21,30 \pm 4,89$  dan terjadi peningkatan  $6,08 \pm 7,55$ . Untuk kelompok kontrol diperoleh data pre test  $16,09 \pm 7,84$  dan post test  $16,08 \pm 7,60$  data ini menunjukkan adanya penurunan yaitu  $- 0,01 \pm 0,24$  Berdasarkan data tersebut peneliti menyimpulkan bahwa Senam Kebugaran mempunyai pengaruh dalam Peningkatan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Posyandu Mawar Agung Desa Ceporan Kec.Gantiwarno Kab.Klaten. Dengan melihat data hasil penelitian tersebut sebaiknya senam kebugaran pada lansia untuk diprioritaskan menjadi program pada Psoyandu Mawar Agung desa Ceporan Gantiwarno Klaten.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anuar, R., Imani, D. R., & Norlinta, S. N. O. (2021). Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Lansia Dalam Masa Pandemi Covid-19: Narrative Review. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 2(2), 95–106. <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v2i2.13978>
- Asmunandar, AR, A., B, K., & Arafah, E. H. (2021). Hubungan Senam Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani Di Kelurahan Mattirotappareng Kecamatan Tempe Kabupaten Wajo. *Jurnal Ilmiah Mappadising*, 3(2), 222–228. <https://doi.org/10.54339/mappadising.v3i2.208>
- Bintang, S. S. B. S., Tinambunan, N. W., Berampu, S., Zannah, M., & Jehaman, I. (2020). Pengaruh Pemberian Senam Lansia Terhadap Peningkatan Kebugaran Dan Fleksibilitas Serta Kecepatan Pada Lansia Di Desa Sionom Hudon Selatan Tahun 2020. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 3(1), 21–26. <https://doi.org/10.35451/jkf.v3i1.485>
- Damanik, S. M. (2019). Buku Keperawatan Gerontik. *Universitas Kristen Indonesia*, 26–127.
- Damian Farrow, Joseph Baker, A. C. M. (2015). Sehat Dan Bahagia Dengan Senam Bugar Lansia. *Prosiding Seminar Nasional*, 151, 10–17.
- Efendi.N. (2008). *Dasar-Dasar Perawatan Kesehatan Masyarakat*. EGC.
- Efendi A. (2013). Revolusi Kecerdasan Abad 21. In *Revolusi Kecerdasan Abad 21*. Alfabeta.
- Fitria, N., Lydyana, L., Iskandar, S., Lubis, L., & Purba, A. (2019). Senam Jantung Sehat Seri-I 3 kali seminggu Meningkatkan Kebugaran Jasmani Lansia. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 5(1), 51–66. <https://doi.org/10.17509/jpki.v5i1.15741>
- Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) Di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 109–116. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i2.584>
- Nuraeni, R., Akbar, M. R., & Tresnasari, C. (2019). Pengaruh Senam Lansia terhadap Tingkat Kebugaran Fisik pada Lansia Berdasar atas Uji Jalan 6 Menit. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 1(2), 121–126. <https://doi.org/10.29313/jiks.v1i2.4633>
- Oktaviani, A. S. S. (2020). Interaksi Sosial Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 2(2), 120–129.
- Pamungkas, M. R. (2016). Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia Usia 60 Tahun Keatas di Posyandu Lansia Karang Werdha Kedurus Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 06(2), 2–5.
- Putra, D. P. (2013). *Pengaruh senam lansia terhadap kebugaran kardiorespirasi pada lansia Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Ngudia Husada Madura*. 1–6.
- Saftarina, F., & Rabbaniyah, F. (2018). Hubungan Senam Lansia terhadap Kualitas Hidup Lansia yang Menderita Hipertensi di Klinik HC UMMI Kedaton Bandar Lampung. *Jurnal JK Unila*, 1(2), 336–341.
- Sari, I. M. (2021). Penurunan Tekanan Darah Melalui Senam Bugar Lansia Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 12(1), 41–47. <https://doi.org/10.33666/jitk.v12i1.393>
- Siregar, I. dkk. (2021). *Analisis Pengaruh Senam pada Lansia Terhadap Tingkat Kebugaran*. 1(1), 44–53.