

**PERBANDINGAN KEBUGARAN JASMANI LANSIA YANG MENGIKUTI SENAM
LANSIA DAN YANG TIDAK MENGIKUTI SENAM LANSIA DI PUSKESMAS
ANDALAS KECAMATAN PADANG TIMUR**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Sains*



Oleh :

**RAINALDO DWI WANDA
1203518/2012**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

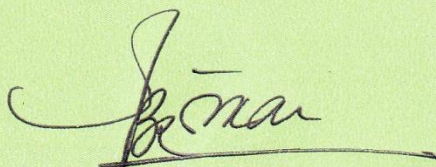
Judul : Perbandingan kebugaran jasmani lansia yang mengikuti senam lansia dan yang tidak mengikuti senam lansia di Puskesmas Andalas Kecamatan Padang Timur

Nama : Rainaldo Dwi Wanda
Nim/BP : 1203518/2012
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

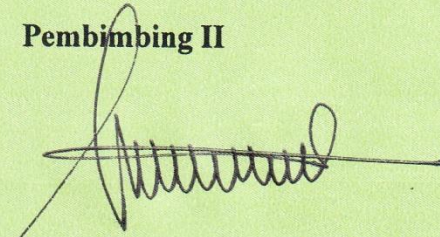
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



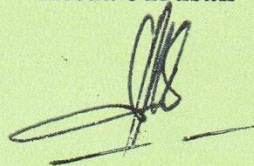
Dr. Bafirman HB, M.Kes. AIFO
NIP. 19591104 198510 1 001

Pembimbing II



Dr. Anton Komaini, S.Si. M,Pd
NIP. 19860712 2010121 1 008

Ketua Jurusan



Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

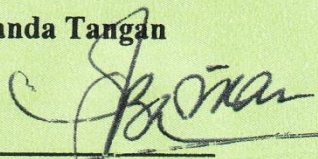
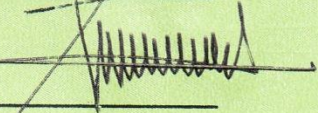
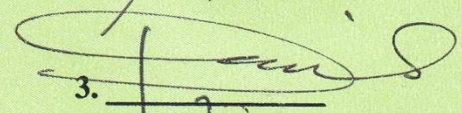
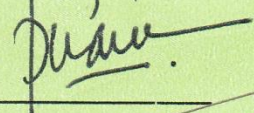
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Rainaldo Dwi Wanda
NIM : 1203518/2012

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul**

**Perbandingan Kebugaran Jasmani Lansia Yang Mengikuti Senam Lansia
dan yang Tidak Mengikuti Senam Lansia di Puskesmas Andalas
Kecamatan Padang Timur**

Padang , Februari 2018

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Bafirman HB, M.Kes. AIFO	1. 
2. Sekretaris	: Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Hanif Badri, M.Pd	3. 
4. Anggota	: dr. Pudia M Indika M.Kes	4. 
5. Anggota	: Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd, M.Pd	5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa Tesis dengan judul **“Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Lansia Yang Mengikuti Senam Lansia Dan Yang Tidak Mengikuti Senam Lansia Di Puskesmas Andalas Kecamatan Padang Timur”**, adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan penguji;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada keperpustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karna karya tulis ini, serta sanksi lain nya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2018

Yang membuat pernyataan



Rainaldo Dwi Wanda

NIM. 1203518/2012

ABSTRAK

Rainaldo Dwi Wanda, 2018: Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Lansia Yang Mengikuti Senam Lansia Dan Yang Tidak Mengikuti Senam Lansia Di Puskesmas Andalas Kecamatan Padang Timur.

Masalah dalam penelitian ini adalah belum adanya tes kebugaran jasmani lansia yang mengikuti senam lansia dan yang tidak mengikuti senam lansia di Andalas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani lansia yang mengikuti dan yang tidak mengikuti senam lansia di Puskesmas Andalas Kecamatan Padang Timur. Jenis penelitian ini adalah deskriptif.

Jenis penelitian adalah penelitian deskriptif, populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang terdata di Puskesmas Andalas yang berusia 50 tahun ke atas. Jumlah populasi penelitian ini sebanyak 30 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik purposive sampling sebanyak 20 orang lansia. Untuk memperoleh data dilakukan tes jalan sehat dengan menggunakan tes rockport 1600 meter.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa : Terdapat Perbandingan Kebugaran Jasmani Lansia yang mengikuti Senam Lansia dan yang tidak mengikuti Senam Lansia di Puskesmas Andalas Kecamatan Padang Timur thitung > ttabel yaitu $2,18 > 1,73$. Dalam hal ini, Kebugaran Jasmani Lansia yang mengikuti Senam Lansia di Puskesmas Andalas Kecamatan Padang Timur lebih baik daripada yang tidak mengikuti Senam Lansia di Puskesmas Andalas Kecamatan Padang Timur.

Kata kunci : Kebugaran Jasmani , Lansia yang Mengikuti Senam dan yang Tidak Mengikuti Senam Lansia

KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul, “ **PERBANDINGAN KEBUGARAN JASMANI LANSIA YANG MENGIKUTI SENAM LANSIA DAN YANG TIDAK MENGIKUTI SENAM LANSIA DI PUSKESMAS ANDALAS KECAMATAN PADANG TIMUR**”. Adapun salah satu tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Sains pada Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, di samping itu juga untuk mengetahui tingkat kebugaraan jasmani lansia di Andalas.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M. Pd., Ph. D., selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Padang pada Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Dr. Syafrizal, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.

3. Ibu Dr. Wilda Welis, S. P., M. Kes., selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi dan Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Kesehatan Rekreasi Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan bimbingan dalam menyelesaikan studi.
4. Bapak Dr.Bafirman HB,M.Kes.AIFO, dan Bapak Dr.Anton Komaini, S.Si.M.Pd, selaku pembimbing dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dr. Pudia M.Indika,M Kes, Drs. Hanif Badri, M.Pd, dan Bapak Fahd Mukhtarsyaf. S.Pd.M,Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan banyak masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu staf penagajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu setelah perkuliahan.
7. Karyawan dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan-kemudahan dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Teman-teman mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Unversitas Negeri Padang yang telah memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balsan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang Februari 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan masalah.....	8
E. Tujuan penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. KajianTeori	9
1. Lansia	9
2. Senam Lansia	14
3. Kebugaran Jasmani	17
B. Kerangka Konseptual	23
C. Hipotesis penelitian.....	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	25
A. Jenis Penelitian.....	25
B. Tempat danWaktu Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel	25
D. Jenis dan Sumber Data	26
E. Teknik Pengumpulan Data	27
F. Instrumen Penelitian.....	27
G. Teknik Analisis Data	30

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	32
A. Hasil Penelitian	32
1. Kebugaran Jasmani Lansia yang Mengikuti Senam	33
2. Kebugaran Jasmani Lansia yang Tidak Mengikuti Senam	34
B. Uji Hipotesis	35
C. Pembahasan.....	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	40
A. Kesimpulan	40
B. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN	43

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Populasi Penelitian	26
Tabel 3.2. Sampel Lansia yang Mengikuti Senam dan Lansia yang Tidak Mengikuti Senam	26
Tabel 4.1. Lansia yang Mengikuti Senam Lansia	29
Tabel 4.2. Lansia yang Tidak Mengikuti Senam Lansia	30

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Kerangka Konseptual.....	23
Gambar 3.1. Tabel Hubungan Waktu Tempuh – VO ₂ Max	29
Gambar 3.2. Klasifikasi Kapaitas Aerobik (Kebugaran Jasmani) Menurut AHA (<i>American of Heart Association</i>) 1972	30
Gambar 4.1. Histogram Hasil yang Mengikuti Senam Lansia	34
Gambar 4.2. Histogram Hasil yang Tidak Mengikuti Senam Lansia	35

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Daftar Nama Lansia Yang Mengikuti Senam Lansia Di Puskesmas Andalas Kecamatan Padang Timur.....	43
2. Daftar Nama Lansia Yang Tidak Mengikuti Senam Lansia Di Puskesmas Andalas Kecamatan Padang Timur.....	44
3. Uji Hipotesis.....	45
4. Daftar Tabel	46
5. Dokumentasi	47

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu cara yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran dan juga kesehatan, sebab berolahraga mempunyai multi manfaat, antara lain yaitu manfaat fisik, menyadari bahwa olahraga merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia ,untuk pemerintah menjadikan salah satu pembangunan nasional yang tertian dalam Undang-Undang Republik Indonesia no 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia ,menanamkan nilai moral, akhlak mulia , membina kesatuan persatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasioanal , serta mengangkat hakikat martabat dan kehormatan bangsa.

Tujuan dari pelaksanaan olahraga dibagi menjadi lima bagian yaitu olahraga preatasi, olahraga rekreasi, olahraga kesehatan, olahraga kebugaran dan olahraga pendidikan. Manfaat berolahraga sudah banyak disadari oleh sebagian masyarakat. Hal ini terlihat dari semakin banyak masyarakat yang melakukan olahraga mulai dari anak anak sampai lanjut usia, baik yang dilakukan di tempat terbuka maupun tertutup seperti di perkumpulan perkumpulan olahraga dan sanggar senam. Seseorang dikatakan bugar jika ia sehat dan mampu melakukan kegiatan sehari hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki semangat untuk menikmati waktu santai atau kegiatan lain. Hal ini di disebabkan makin

tingginya tingkat kesadaran dan minat masyarakat akan pentingnya melakukan olahraga demi menjaga keseimbangan hidup. Masyarakat umumnya melakukan olahraga dengan tujuan mewujudkan keinginan untuk hidup sehat dan bugar. Olahraga juga dapat memperbaiki kualitas tidur pada lansia. Lansia dapat dikatakan sehat apabila gizi dalam tubuh seimbang, dan terhindar dari rokok, stress, dan dapat mengontrol tekanan darah serta teratur berolahraga.

Lanjut usia atau disebut juga dengan lansia merupakan suatu bagian dari tahap perjalanan hidup manusia yang kehadirannya senantiasa harus diperhatikan. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi derajat kesehatan para lansia. Menurut Notoatmodjo (2011:281) usia lanjut adalah “sekelompok orang yang sedang mengalami proses perubahan yang bertahap dalam jangka waktu beberapa dekade”.

Penataan latihan fisik melalui aktifitas olahraga untuk lansia akan membawa mereka menjadi tetap bugar, sehingga tingkat kesehatannya akan terjaga dengan baik. Tidak ada istilah tua untuk berolahraga, tubuh orang tua tetap bisa merespon aktivitas gerak sama baiknya dengan kondisi tubuhnya saat masih muda. Berolahraga adalah peluru ajaib untuk memastikan tetap panjang umur dan mendapatkan kualitas hidup yang baik. Untuk mencapai derajat kesehatan, maka lansia harus meningkatkan usaha-usaha meningkatkan kebugaran, karena seseorang yang sudah lanjut usia mengalami perubahan yang bersifat alami baik itu perubahan biologis, fisik, kejiwaan dan sosial.

Perubahan ini tidak dapat di hambat, tetapi di perlambat dengan berbagai cara, salah satu nya dengan melakukan olahraga yang teratur.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi derajat kesehatan para manula. Menurut Wirakusumah (2002:10) yaitu, “pertama faktor mental menyangkut bagaimana lansia memandang diri mereka sendiri, para lansia yang tidak siap dalam menghadapi masa tua yang mengakibatkan hidup mereka tidak bahagia dan tidak sehat secara mental. Kedua, faktor sosial/ lingkungan menyangkut penerimaan orang lain, adanya anggapan bahwa lansia tidak ada gunanya lagi sehingga ia melepas tanggung jawab kesehatannya. Ketiga, aktivitas fisik dan gizi, merupakan salah satu untuk menjaga kesehatan lansia. Ia beranggapan bahwa telah mencapai usia lanjut, maka harus mengerjakan hal hal yang mudah sehingga lebih banyak duduk dan tidur. dan keempat faktor gizi merupakan komponen yang patut di perhatikan oleh lansia.”

Proses kemunduran dalam kegiatan fisik pada lanjut usia, merupakan kejadian yang akhirnya akan di alami semua orang, yang penting bagaimana proses tersebut dapat di perlambat. Biasanya penyebab awal dari menurunkan kapasitas fungsi faaliah pada lansia tidak lepas dari kebiasaan dan pola hidup mereka ketika masih muda. Pola atau gaya hidup di waktu muda memberi kontribusi cukup besar terhadap kualitas kesehatan diusia lanjut. Teknologi dan ilmu pengetahuan yang serba otomatis-elektrik telah banyak memberi warna bagi gaya hidup manusia. Sebagian besar aktivitas manusia sudah tergantikan oleh alat yang serba otomatis, sehingga hanya sedikit tenaga

manusia yang diperlukan untuk menyelesaikan sebuah pekerjaan. Konsekuensi logis yang muncul akibat dari kemajuan teknologi yang serba otomatis-elektrik adalah sedikitnya tenaga manusia yang di butuhkan, hal ini menyebabkan munculnya berbagai penyakit akibat kurang bergerak (*hipokinetik*). Pada manusia yang sudah berusia lanjut, penyakit akibat kurang gerak ini akan berakibat pada tidak berdayanya lansia baik pada sisi fisik, mental, sosial dan finansial. Dengan adanya proses penuaan menyebabkan adanya kemunduran prestasi kerja dan penurunan kapasitas fisik seseorang. Untuk mempertahankan kondisi kebugaran jasmani lansia, maka di perlukan olahraga, “jenis olahraga yang sesuai bagi lansia adalah jenis olahraga yang sifatnya aerobik seperti jalan kaki, berenang dan senam” Sumintarsih (2006:147), dan penyakit yang sering dialami oleh lansia yaitu hipertensi, hipertensi didefenisikan sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan sistoliknyaa diatas 90 mmHg.

Hal yang menarik bahwa ada hubungan kemampuan dari orang yang biasa berolahraga dengan orang yang tidak, terhadap proses kemunduran dalam kegiatan fisik seorang lanjut usia. Karena keterbatasan yang ada pada lanjut usia, aktifitas olahraga yang di berikan untuk mempertahankan kebugaran jasmani juga harus di sikapi secara khusus, karena tidak dapat di samakan dengan olahraga untuk masyarakat umum. Bentuk-bentuk latihan olahraga yang baik bagi lansia adalah: (1) Joging, dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai, menguatkan otot jantung, memperlancar peredaran darah, menurunkan berat badan. Namun demikian Joging hanya dapat

dilakukan lansia yang tidak memiliki keluhan kesehatan.2) Senam, dapat dilakukan didalam atau di luar ruangan,olahraga senam dapat berguna untuk peregangan dan kelenturan otot juga pernafasan,terutama senam lansia , senam lasia adalah olahraga yang dapat membantu tubuh agar tetap bugar karena melatih tulang,mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran didalam tubuh. Senam ini sangat dianjurkan untuk mereka yang memasuki usia lanjut.3)Berenang, bermanfaat untuk persendian terutama bagi kaum lansia yang menderita penyakit osteoarthritis. 4) Bersepeda, dapat di lakukan dengan menggunakan yang stasioner maupun yang jalan. Bersepeda dapat meningkatkan sirkulasi darah dan menguatkan otot-otot jantung. 5) Berjalan, tujuannya agar lansia memperoleh kebugaran kardiovaskuler.

Secara lebih rinci jalan kaki dapat mempengaruhi lima komponen kebugaran, yaitu: a) Komposisi tubuh. Jalan kaki empat kali dalam satu minggu dalam waktu 45 menit rata-rata dapat mengurangi 18 pon berat badan dalam 1 tahun tanpa harus melakukan diet. b) Keaktifan Pembuluh darah, berjalan setiap tingkat kecepatan, 2 atau 3 kali dalam seminggu selam 20 menit akan meningkatkan ketahanan pembuluh jantung. c) Fleksibilitas, berjalan kaki dapat mempengaruhi otot untuk meregang sehingga terhindar dari kejang otot. d) Ketahanan otot, setiap berjalan kaki otot akan terlatih sehingga memungkinkan memiliki ketahanan otot sehingga bisa bertahan meskipun berjalan dalam jangka waktu lama. e) Kekuatan otot, gerakan berjalan memanfaatkan seluruh otot tungkai untuk menopang seluruh berat

badan dan mendukung gerakan sehingga sangat memungkinkan otot-otot akan menjadi lebih kuat.

Jalan sehat atau disebut juga jalan kaki adalah salah satu pilihan jenis olahraga yang dilakukan para lansia untuk mengisi waktu luang dan untuk meningkatkan kualitas kesehatan serta mencegah berbagai penyakit salah satunya kepikunan. Jalan sehat dilakukan ayunan langkah kaki dan lengan yang bebas, merupakan latihan yang cukup aman dengan memfungsikan seluruh persendian secara bebas. Kusmaedi, Nurlan. (2004:23). Selain itu olahraga jalan sehat atau disebut jalan kaki akan lebih baik jika dikombinasikan dengan olahraga lain seperti senam dan berenang menurut Kusmaedi, Nurlan. (2004:24).

Banyak tes yang perlu dilakukan lansia sebelum melakukan jalan sehat, terlebih dahulu lansia melakukan pemanasan, setelah dilakukan pemanasan kemudian dilanjutkan dengan jalan sehat sejauh 1600 meter tanpa istirahat, kemudian dilanjutkan dengan jalan pendinginan. Kebugaran dan kesehatan merupakan suatu keadaan yang saling berhubungan satu sama lainnya, seseorang yang dikatakan sehat tidak dapat dipastikan bahwa seseorang tersebut juga berada dalam kondisi tubuh yang bugar. Kebugaran merupakan suatu keadaan yang bisa didapatkan apabila seseorang tersebut melakukan olahraga yang baik, benar, teratur dan terukur, Irianto (2004:12).

Sudarno, SP (1992:45) menyatakan kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu makanan dan gizi, faktor tidur dan istirahat, faktor lingkungan, faktor latihan olahraga. Sedangkan penyebab ketidakbugaran

jasmani pada lansia dalam memulai aktifitas di pagi hari disebabkan oleh kurangnya tidur pada lansia, karena itu mengetahui kebugaran jasmani yang baik, diperlukan latihan untuk komponen dasar dalam kebugaran jasmani, ada tiga hal penting dalam kebugaran jasmani yaitu fisik, peranan organ dan respon otot, apalagi pada usia lansia tentu diperlukan perhatian khusus untuk mendapatkan kesehatan maksimal.

Dalam wawancara yang saya lakukan dengan salah satu bidan puskesmas Andalas Kecamatan Padang Timur yang bernama Mery mengatakan bahwa masih rendahnya minat lansia untuk mengikuti senam lansia. Walaupun demikian lansia yang rutin mengikuti senam lansia banyak merasakan manfaat dari senam lansia. Dari wawancara diatas dapat disimpulkan perlu dilakukan penelitian lebih mendalam mengenai tingkat kebugaran jasmani lansia yang mengikuti senam lansia dan yang tidak mengikuti senam lansia.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah yang di antaranya:

1. Belum adanya tes tingkat kebugaran jasmani lansia yang mengikuti senam lansia di puskesmas Andalas Kecamatan Padang Timur.
2. Ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani lansia yang tidak mengikuti senam lansia di puskesmas Andalas Kecamatan Padang Timur.
3. Adanya manfaat yang dirasakan oleh lansia mengikuti senam lansia di di puskesmas Andalas Kecamatan Padang Timur

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan dapat dilihat terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani yang mengikuti senam lansia dan yang tidak mengikuti senam lansia di puskesmas Andalas Kecamatan Padang Timur

D. Rumusan masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah diatas dapat di rumuskan masalah yang akan diteliti yaitu apakah ada Perbandingan kebugaran jasmani lansia yang mengikuti senam lansia dan yang tidak mengikuti senam lansia di puskesmas Andalas Kecamatan Padang Timur ?

E. Tujuan penelitian

Sesuai dengan permasalahan diatas maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani yang mengikuti senam lansia dan yang tidak mengikuti senam lansia di puskesmas Andalas Kecamatan Padang Timur.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat berguna dan bermanfaat:

1. Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi pembaca untuk menambah pengetahuan dan wawasan tentang lansia.
3. Peneliti lainnya sebagai bahan perbandingan untuk penelitian selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasandapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani yang signifikan antara lansia yang mengikuti senam lansia dan yang tidak mengikuti senam lansia seperti yang dijelaskan sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Terdapat Perbandingan Kebugaran Jasmani Lansia yang mengikuti Senam Lansia dan yang tidak mengikuti Senam Lansia di Puskesmas Andalas Kecamatan Padang Timur thitung > ttabel yaitu $2,18 > 1,73$. Dalam hal ini, Kebugaran Jasmani Lansia yang mengikuti Senam Lansia di Puskesmas Andalas Kecamatan Padang Timur lebih baik daripada yang tidak mengikuti Senam Lansia di Puskesmas Andalas Kecamatan Padang Timur.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan, maka dapat dikemukakan beberapa saran yaitu:

1. Diharapkan Puskesmas Andalas dapat meningkatkan dan mempertahankan antusias lansia yang mengikuti senam lansia sehingga lansia dapat hidup sehat.
2. Bagi lansia yang ada di ruang lingkup Puskesmas Andalas dapat ikut serta dalam kegiatan senam lansia.
3. Puskesmas Andalas diharapkan dapat meningkatkan fasilitas dan mendatangkan instruktur senam lansia yang berpengalaman.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahady, Hairy.(1982). *Kebugaran jasmani*. Padang. Fpok Ikip. Padang
- Ananto, Purnomo. (2000). *Dasar dasar pendidikan jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Amrita. Y (2000). *Tidur bermutu rahasia hidup berkualitas*. Purwokerto: Keluarga Dokter.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek* . Jakarta: Rineka Cipta.
- Aziz. H (1994). *Manajemen upaya kesehatan lansia di Puskesmas*. Makalah AKPER Dr. Otten. Bandung: tidak dipublikasikan.
- Azizah, Lilik Ma'rifatul. (2011). *Keperawatan lanjut usia*. Edisi 1. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Bandiyah Siti. (2009). *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Constantinides P. (1994). In *General Pathobiology*. Appleton & Longe. Terjemahan.
- Corwin, Elizabeth J. (2001). *Buku saku Patofisiologi*. Jakarta: Buku kedokteran
- Gray,et al. (2005). *Hipertensi. Lecturer Notes Kardiologi*, Edisi ke-4, Jakarta: Erlangga.
- Gusril. (1994). *Perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara murid sekolah dasar*.
- Irianto, K (2004). *Struktur dan fungsi tubuh manusia untuk Paramedis*. Bandung: Rama Widya.
- Joewana, S. (2005), *Gangguan Mental Dan Perilaku Akibat Penggunaan Zat Psikoaktif*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Kusmaedi, Nurlan. (2002). *Pembelajaran Hidup Sehat Terpadu Berbasis Masyarakat*. Bandung: FPOK - UPI
- Lacks, P., Morin. C. (1992). *Recent advances in the assessment and treatment of insomnia, Journal of Consulting and Clinical Psychology* Vol 60. No.4, 586-594 . Terjemahan.