

**STUDI TENTANG POLA MAKAN DAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI LANSIA
DI NAGARI SANIANGBAKA KECAMATAN X KOTO SINGKARAK
KABUPATEN SOLOK**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana S.Si Pada Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**RICO ANGGALA
1303416/2013**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

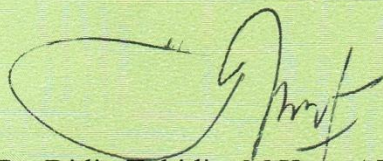
**STUDI TENTANG POLA MAKAN DAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI LANSIA
DI NAGARI SANIANGBAKA KECAMATAN X KOTO SINGKARAK
KABUPATEN SOLOK**

Nama : Rico Anggala
NIM : 1303416
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

Disetujui oleh

Pembimbing I,



Dr. Didin Tohidin, M.Kes., AIFO
NIP. 19581018 198603 1 001

Pembimbing II,



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

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



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

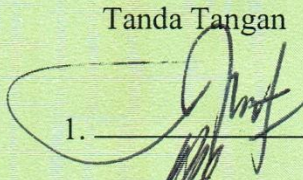

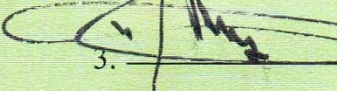
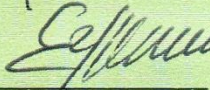
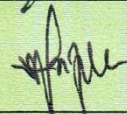
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Judul : **Studi Tentang Pola Makan dan Tingkat Kesegaran
Jasmani Lansia di Nagari Saniangbaka Kecamatan X Koto
Singkarak Kabupaten Solok**
Nama : Rico Anggala
NIM : 1303416
Jurusan : Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dr. Didin Tohidin, M.Kes., AIFO	1. 
2. Sekretaris : Dr. Wilda Welis, SP., M.Kes	2. 
3. Anggota : Drs. Abu Bakar, M.Si	3. 
4. Anggota : Endang Sepdanius, S.Si., M.Or	4. 
5. Anggota : Sonya Nelson, S.Si., M.Pd	5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis, skripsi saya ini dengan judul “Studi Tentang Pola Makan dan Tingkat Kesegaran Jasmani Lansia di Nagari Saniangbaka Kecamatan X Koto Singkarak Kabupaten Solok” asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik Universitas Negeri Padang, maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing dan dosen penguji.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lain sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2018



Rico Anggala

ABSTRAK

Rico Anggala, 2018. Study Tentang Pola Makan dan Tingkat Kesegaran Jasmani Lansia di Nagari Saniangbaka Kecamatan X KotoSingkarak Kabupaten Solok.

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya bagaimana gambaran pola makan dan gambaran tingkat kesegaran jasmani lansia di Nagari Saniangbaka Kecamatan X Koto Singkarak Kabupaten Solok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran pola makan dan tingkat kesegaran jasmani lansia di Nagari Saniangbaka Kecamatan X Koto Singkarak Kabupaten Solok.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia wanita yang mengikuti senam lansia yaitu sebanyak 50 orang. Sampel dalam penelitian ini yaitu lansia yang berusia 45-59 tahun (middle age) menurut WHO yaitu 35 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan Rockport Walking Test (berjalan sejauh 1600 Meter). Data yang telah terkumpul dianalisis dengan menggunakan rumus $P=f/n \times 100\%$.

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : 1) lansia biasa sarapan setiap pagi dan makan utama 3 kali sehari, 2) lansia biasa mengkonsumsi sayur, buah dan cemilan. 3) lansia minum air putih 8-10 gelas sehari dan minum susu 2-3 kali seminggu. 4) terdapat beberapa makanan pantangan bagi lansia. 5) tingkat kesegaran jasmani lansia kategori baik sekali sebesar 11.42%, kategori baik sebesar 31.42% dan kategori cukup sebesar 57.16%.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ Study Tentang Pola Makan dan Tingkat Kesegaran Jasmani Lansia di Nagari Saniangbaka Kecamatan X Koto Singkarak Kabupaten Solok”. Kemudian, salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). 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. Ganefri, P.hd selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah mengizinkan penulis untuk kuliah di Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibuk Dr. Wilda Wellis, S.P, M.Kes selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Dr. Didin Tohidin, M.kes, AIFO selaku Pembimbing I dan Ibuk Dr. Wilda Wellis, S.P, M.kes selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Abu Bakar, M.Si, Bapak Endang Sepdanius, S.Si, M.Or dan Ibuk Sonya Nelson, S.Si, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
6. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan tata usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan dan memberikan bantuan secara administratif sehingga penulis dapat mengikuti ujian skripsi..
8. Kepada rekan mahasiswa FIK terutama mahasiswa Kesrek 2013 yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materidalam penyusunan materi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2018

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Lanjut Usia (Lansia).....	8
2. Pola Makan	9
3. Kesegaran Jasmani	15
B. Kerangka Konseptual	20
C. Pertanyaan Penelitian	21
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	22
B. Populasi dan Sampel	22

C. Tempat dan Waktu Penelitian	24
D. Jenis dan Sumber Data	24
E. Teknik Pengumpulan Data	24
F. Defenisi Operasional	25
G. Instrumen Penelitian.....	25
H. Teknik Analisis Data.....	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Penelitian	28
B. Analisis Deskriptif	28
C. Pembahasan.....	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	38
B. Saran	38
DAFTAR RUJUKAN	40
LAMPIRAN.....	42

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Contoh Menu Sehari untuk Lansia.....	15
2. Populasi lansia Nagari Saniangbaka	22
3. Sampel Penelitian Lansia yang Berusia 45-59 Tahun di Nagari Saniangbaka Kecamatan X Koto Singkarak	23
4. Klasifikasi Kapasitas Aerobik (Kebugaran Jasmani) Menurut AHA (American of Heart Association) 1972	27
5. Sarapan Pagi Lansia	29
6. Makan Utama Lansia	29
7. Konsumsi Lauk Pauk	29
8. Konsumsi sayur-sayuran	30
9. Konsumsi buah-buahan.....	30
10. Konsumsi Cemilan	31
11. Konsumsi Air Putih.....	31
12. Konsumsi susu.....	32
13. Makanan Pantangan Lansia.....	32
14. Tingkat Kesegaran Jasmani Lansia di Nagari Saniangbaka	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	21
2. Tingkat Kesegaran Jasmani Lansia	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Daftar Nama Lansia Yang Mengikuti Rockport Walk Test.....	42
2. Dokumentasi Penelitian	44

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Angka harapan hidup manusia Indonesia semakin meningkat sejalan dengan meningkatnya taraf hidup dan pelayanan kesehatan. Kondisi ini membuat populasi orang berusia lanjut semakin banyak. Dengan adanya pertambahan ini diperlukan adanya tindakan untuk menciptakan masa lansia yang menyenangkan, produktif dan energik tanpa merasa tua dan tidak berdaya. Menjadi tua (menua) merupakan suatu proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri secara perlahan-lahan dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Darmojo R. Boedhi & Hadi Martono 1999).

Menurut Undang-Undang No. 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia yang berbunyi sebagai berikut: Bab I pasal 1 ayat 2 yang berbunyi “Lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas”. Indonesia sebagai salah satu negara berkembang juga mengalami peningkatan populasi penduduk lansia dari 4,48% (5,3 juta jiwa) pada tahun 1971 menjadi 9,77% (23,9 juta jiwa) pada 2010. Bahkan pada tahun 2020 diprediksi akan terjadi ledakan jumlah penduduk lansia sebesar 11,34% atau sekitar 28,8 juta jiwa (Makmur 2006). Peningkatan penduduk lansia tersebut disebabkan oleh keberhasilan Pemerintah dalam pembangunan Nasional, telah terwujud hasil yang positif di berbagai bidang, yaitu dengan kemajuan ekonomi, perbaikan

lingkungan hidup, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan penduduk serta meningkatkan umur harapan manusia.

Berdasarkan uraian diatas untuk hidup secara produktif sesuai dengan kemampuannya para lansia tentu saja harus memperhatikan derajat kesehatannya. Untuk mencapai derajat kesehatan maka para lansia harus meningkatkan usaha-usaha karena seseorang yang sudah lanjut usia mengalami perubahan yang bersifat alami baik itu perubahan biologis, fisik, kejiwaan dan sosial. Perubahan ini tidak dapat dihambat tetapi diperlambat dengan berbagai cara, salah satunya adalah dengan melakukan olahraga yang teratur.

Hidup sehat dan berumur panjang adalah keinginan semua orang, berbagai upaya dilakukan orang untuk mencapainya, akan tetapi kenyataan sehari-hari terlihat antara yang diinginkan dengan apa yang dilakukannya kadangkala tidak sejalan. Sehingga harapan untuk mencapainya sering tidak diperoleh yang bersangkutan. Breslaw dan Eistrom dalam Sharkey (2003) menyarankan untuk mencapai hal tersebut dilakukan sebagai berikut: “Olahraga teratur, tidur secukupnya, makan yang teratur, sarapan yang baik, kontrol berat badan, bebas rokok serta bebas alkohol”.

Menurut Lawton dalam Gusril (1991:5) “latihan olahraga terutama diarahkan untuk memperbaiki sikap tubuh, karena sikap tubuh yang tidak baik akan mengakibatkan koordinasi yang salah, ketegangan, sehingga akan mempengaruhi kondisi hidup manusia lanjut”.

Agar tetap sehat sampai tua, sejak muda seseorang perlu membiasakan gaya hidup sehat. Gaya hidup yang sesuai, keterlibatan dalam keluarga dan sosial juga merupakan kunci agar tetap aktif. Demikian halnya dengan gaya hidup yang salah dapat mempengaruhi kesehatan antara lain kurang minum air putih, kurang gerak, mengkonsumsi makanan yang berkalori tinggi dan kebiasaan istirahat yang tidak teratur.

Setiap makhluk hidup membutuhkan makan untuk mempertahankan kehidupannya, karena didalam makanan terdapat zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk melakukan kegiatan metabolismenya. Bagi lansia, pemenuhan kebutuhan gizi yang diberikan dengan baik dapat membantu dalam proses adaptasi atau menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang dialaminya. Selain itu, dapat menjaga kelangsungan pergantian sel-sel tubuh sehingga dapat memperpanjang usia.

Kecukupan makanan sehat sangat penting bagi para usia lanjut. Orang yang berusia 70 tahun, kebutuhan gizinya sama dengan saat berumur 50-an. Sayangnya nafsu makan mereka cenderung terus menurun. Karena itu, harus diupayakan konsumsi makanan penuh gizi. Bertambahnya usia menyebabkan indera rasa menurun. Sebagai kompensasi, banyak orang lanjut usia (lansia) memilih makanan yang rasanya sangat manis atau asin. Padahal, penambahan gula hanya memberikan kalori kosong (tidak ada nilai gizinya), sedangkan garam dapat meningkatkan tekanan darah.

Gangguan kesehatan pada lansia itu berkaitan dengan apa yang dimakan. Mereka membutuhkan pengaturan menu yang tepat, contohnya

makanan rendah lemak dan garam. Banyak makanan dan bahan makanan yang kaya zat gizi dan murah serta mudah dijangkau. Komposisi tiap-tiap jenis makanan atau kandungan zat-zat gizinya harus seimbang, jangan sampai satu jenis terdapat dalam jumlah sekian banyak sampai mendesak jenis yang lain. Berbagai perubahan faal organ pada proses menua, dapat dilihat secara fisik dengan perubahan yang terjadi pada tubuh dan berbagai organ serta penurunan fungsi tubuh serta organ tersebut.

Perubahan secara biologis ini dapat mempengaruhi status gizi pada masa tua, antara lain massa otot yang berkurang dan massa lemak yang bertambah, mengakibatkan jumlah cairan tubuh juga berkurang, sehingga kulit kelihatan mengerut dan kering, wajah keriput serta muncul garis-garis yang menetap. Oleh karena itu, pada lansia sering kali terlihat kurus. Penurunan indera penglihatan akibat katarak pada lansia, sehingga dihubungkan dengan vitamin A, vitamin C dan asam folat. Sedangkan gangguan pada indera pengecap yang dihubungkan dengan kekurangan kadar Zn dapat menurunkan nafsu makan.

Dengan banyaknya gigi geligi yang sudah tanggal, mengakibatkan gangguan fungsi mengunyah yang berdampak pada kurangnya asupan gizi pada lansia. Penurunan mobilitas usus, menyebabkan gangguan pencernaan seperti perut kembung, nyeri yang menurunkan nafsu makan lansia. Kemampuan motorik yang menurun, selain menyebabkan lansia menjadi lamban, kurang aktif dan kesulitan untuk menyuap makanan, dapat mengganggu aktivitas atau kegiatan sehari-hari.

Gangguan kesehatan pada lansia berkaitan dengan apa yang dimakan. Di usia lanjut, lansia menghadapi perubahan faal organ seperti gigi yang mulai tanggal mengakibatkan lansia hanya dapat mengkonsumsi bahan makanan tertentu, sehingga asupan gizi pada lansia tidak tercukupi, dari situlah muncul berbagai macam penyakit.

Survey pendahuluan yang penulis lakukan di Puskesmas Pembantu Saniangbaka yaitu tanya jawab dengan petugas puskesmas menyatakan bahwa tingginya kunjungan lansia ke puskesmas dengan berbagai macam keluhan penyakit. Ini dibuktikan dengan data kunjungan yang diberikan oleh petugas kepada penulis, namun sebagai gambaran penulis hanya mengambil data kunjungan pada bulan April 2017 yaitu sebanyak 73 kunjungan

Saniangbaka adalah sebuah Nagari yang terletak di Kecamatan X Koto Singkarak Kabupaten Solok. Dalam menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani, para lansia mengikuti kegiatan senam lansia dibawah bimbingan kader puskesmas Saniangbaka, kegiatan tersebut dilaksanakan setiap hari Selasa dan Jumat pukul 07.30 pagi. Kegiatan tersebut diikuti oleh 50 orang lansia yang semuanya adalah lansia wanita.

Namun, berdasarkan realita diatas, peneliti belum mengetahui bagaimana gambaran dari pola makan lansia tersebut, dan juga peneliti belum mengetahui bagaimana gambaran kebugaran jasmani lansia di Nagari Saniangbaka. Untuk itu peneliti tertarik melakukan sebuah penelitian Study Tentang Pola Makan dan Tingkat Kebugaran Jasmani Lansia di Nagari Saniangbaka Kecamatan X Koto Singkarak Kabupaten Solok.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka permasalahan penelitian dapat di identifikasikan sebagai berikut:

1. Menurunnya fungsi tubuh pada lansia.
2. Gambaran pola makan lansia di Nagari Saniangbaka.
3. Gambaran kesegaran jasmani lansia di Nagari Saniangbaka.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka dalam penelitian ini penulis membatasi permasalahan yaitu tentang pola makan dan tingkat kesegaran jasmani lansia di Nagari Saniangbaka.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah maka rumusan masalah dalam penelitian adalah:

1. Bagaimana gambaran pola makan lansia di Nagari Saniangbaka?
2. Bagaimana gambaran kesegaran jasmani lansia di Nagari Saniangbaka?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui bagaimana gambaran pola makan lansia di Nagari Saniangbaka.
2. Untuk mengetahui gambaran tingkat kesegaran jasmani lansia di Nagari Saniangbaka.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat oleh berbagai pihak, antara lain:

1. Bagi Penulis

Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Bagi lansia

Sebagai masukan bagi lansia, sehingga dari hasil yang diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dan bagi pihak yang bersangkutan dapat lebih meningkatkan kebutuhan olahraga.

3. Bagi Pembaca

Hasil penelitian dapat memberikan pengalaman bejajar yang berharga dalam mengaplikasikan pengetahuan yang didapat selama studi, peningkatan keterampilan dalam penelitian kebutuhan olahraga, serta bertambahnya wawasan dalam bidang penelitian bagi peneliti selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa lansia di Nagari Saniangbaka biasa sarapan pagi dengan jenis sarapan yang paling banyak dikonsumsi yaitu lontong. 80% lansia makan utama 3 kali sehari. Jenis lauk yang sering dikonsumsi lansia adalah ikan danau, sedangkan jenis sayuran yang sering dikonsumsi adalah sayur bayam. Lansia juga biasa mengonsumsi buah dan mengonsumsi cemilan. Rata-rata lansia mengonsumsi 8-10 gelas air putih setiap hari, sedangkan dalam mengonsumsi susu 68.58% lansia mengonsumsi 2-3 kali seminggu. Dari berbagai jenis makanan yang dikonsumsi terdapat beberapa makanan pantangan bagi lansia yaitu ikan laut, ikan kering dan sayuran hijau

Hasil dari pengukuran kesegaran jasmani lansia dapat dilihat tingkat kesegaran jasmani lansia yang berjumlah 35 orang yaitu dengan persentase cukup 57.16% sebanyak 20 orang, persentase baik 31.42% sebanyak 11 orang dan persentase sangat baik 11.42% sebanyak 4 orang. Dengan demikian dapat dilihat bahwa tingkat kesegaran jasmani lansia di Nagari Saniangbaka Kecamatan X Koto Singkarak masih dalam kategori cukup.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka dapat dikemukakan beberapa saran bagi lansia sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada lansia untuk memperhatikan komposisi menu seimbang agar dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan tidak mudah diserang oleh penyakit.
2. Diharapkan kepada para pengurus dan peserta senam lansia agar dapat meningkatkan program latihan senam lansia dengan bentuk yang lebih menarik sehingga dapat meningkatkan minat lansia untuk mengikuti senam lansia.
3. Diharapkan bagi seluruh lansia untuk dapat mengikuti program senam lansia agar lansia memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik.
4. Peneliti ini memiliki ruang lingkup yang hanya terbatas pada lansia di Nagari Saniangbaka Kecamatan X Koto Singkarak saja, untuk itu kedepannya diharapkan dilakukan penelitian pada lansia di daerah lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriagus.(2013). *Manajemen Kebugaran Teori dan Praktek*. Padang : CV Sukabina
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan praktek*. (Edisi Revisi). Jakarta : Rineka Cipta.
- _____.(2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Ayu, Nurul, dkk.(2013). *Ilmu Gizi Untuk Praktisi Kesehatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Azizah, Lilik Ma'rifatul, (2011). *Keperawatan Lanjut Usia .Edisi I*.Yogyakarta Graha Ilmu.
- Departemen Sosial RI (1999) Undang-Undang Republik Indonesia No. 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia dalam Himpunan Peraturan Perundang-undangan Republik Indonesia Tahun 1998 Buku 2.
- Depdikbud.1997. *Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum Pembinaan dan Pengembangan Jasmani*. Jakarta. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Fatmah.(2010). *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta : Erlangga.
- Firdaus, Kamal.(2011).Fisiologi olahraga dan Aplikasinya. Padang : UNP Press.
- Gusril.(1991). *Kesegaran Jasmani untuk Para Manula*. Padang : FPOK IKIP Padang
- Irianto, Djoko Pekik.(2004). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta : ANDI
- _____.(2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta : ANDI.
- Kartasapoetra dan Marsetyo.(2005). *Ilmu Gizi, Korelasi Gizi, Kesehatan dan Produktifitas kerja*. Jakarta : PT Asdi Mahasatya.
- Lufri.(2007). *Kiat Memahami Metodologi dan Melakukan Penelitian*. Padang : UNP Press.
- Maidil, Fajri.(2015). “*Study Gaya Hidup Lansia di Kecamatan Kuranji Kota Padang*”. Skripsi. Padang : FIK UNP.