

HUBUNGAN SENAM LANSIA DENGAN KEBUGARAN DALAM KESEHATAN REPRODUKSI PADA LANSIA DI DESA GUNUNG LABUHAN KECAMATAN SUNGKAI SELATAN

Rita Devika¹⁾, Risnawati²⁾, Heni Wulan Susanti³⁾, Nurul Fatimah⁴⁾

^{1),2),3),4)}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati

Email: ritadevika@gmail.com

ABSTRAK

Senam lansia merupakan olahraga ringan yang mudah dilakukan dan tidak memberatkan, yang dapat diterapkan pada lansia. Aktivitas olahraga ini akan membantu tubuh lansia agar tetap bugar dan tetap segar, karena senam lansia ini mampu melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja secara optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran didalam tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan senam lansia dengan kebugaran dalam kesehatan reproduksi pada lansia. Metode penelitian adalah survei analitik dengan menggunakan *cross sectional*. Jenis penelitian yang digunakan adalah survei analitik. Populasi pada penelitian ini adalah lansia di Desa Gunung Labuhan Kecamatan Sungkai Selatan menggunakan teknik sampling *purposive sampling* dengan kriteria inklusi lansia berusia 60-75 tahun, lansia yang tidak mengalami gangguan kesehatan dan bersedia menjadi responden. Hasil penelitian ini yaitu 1). Lansia di Desa Gunung Labuhan Kecamatan Sungkai Selatan sebagian besar adalah berumur 65-70 tahun sebanyak 25 orang (50,0%); 2). Lansia di Desa Gunung Labuhan Kecamatan Sungkai Selatan sebagian besar rutin melakukan senam lansia sebanyak 31 orang (62,0%); 3). Kebugaran dalam kesehatan reproduksi lansia di Desa Gunung Labuhan Kecamatan Sungkai Selatan sebagian besar mengalami peningkatan kebugaran dalam kesehatan reproduksi sebanyak 28 orang (56,0%); 4). Ada hubungan senam lansia dengan kebugaran dalam kesehatan reproduksi pada lansia di Desa Gunung Labuhan Kecamatan Sungkai Selatan, dengan nilai p value $0,000 < 0,05$. Bagi tempat penelitian diharapkan untuk dapat menerapkan kegiatan senam lansia dengan menjadikan kegiatan rutin pada kegiatan posyandu lansia dan bagi bidan atau tenaga kesehatan untuk memberikan informasi atau penyuluhan tentang pentingnya melakukan senam lansia dan bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian dengan lokasi yang lebih dari satu tempat dan menggunakan variabel yang berbeda misalnya perilaku lansia.

Kata Kunci : Lansia, Senam Lansia, Kebugaran, Kesehatan Reproduksi

ABSTRACT

Elderly exercise is a light, easy-to-do, and non-burdensome exercise that can be applied to the elderly. This exercise activity will help the elderly stay fit and fresh because it trains bones to stay strong, encourages optimal heart function, and helps eliminate free radicals circulating in the body. The research method was an analytical survey using a cross-sectional approach. The type of research used was an analytical survey. The population in this study were elderly people in Gunung Labuhan Village, Sungkai Selatan District, using a purposive sampling technique. The inclusion criteria were elderly people aged 60-75 years, elderly people who did not experience health problems and were willing to be respondents. The results of this study are: 1). The majority of elderly people in Gunung Labuhan Village, South Sungkai District, are aged 65-70 years (25 people) (50.0%). 2). Most elderly people in Gunung Labuhan Village, South Sungkai District, regularly perform elderly exercise (31 people) (62.0%). 3). Most elderly people in Gunung Labuhan Village, South Sungkai District, have experienced increased reproductive health fitness (28 people) (56.0%). 4). There is a relationship between elderly exercise and reproductive health fitness in the elderly in Gunung Labuhan Village, South Sungkai District, with a p-value of $0.000 < 0.05$. For research sites, it is hoped that they can implement elderly exercise activities by making them routine activities in elderly posyandu activities and for midwives or health workers to provide information or counseling about the importance of doing elderly exercise and for further researchers, it is hoped that they will conduct research in more than one location and use different variables, for example elderly behavior.

Keywords: Elderly, Elderly Exercise, Fitness, Reproductive Health.

PENDAHULUAN

Lansia merupakan seseorang yang usianya 60 tahun keatas yang rentang terhadap kesehatan fisik dan mental. Penuaan merupakan tahap lanjut dari proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan berbagai organ, fungsi, sistem tubuh yang bersifat alamiah/fisiologis (Sari, 2021). Penurunan yang terjadi pada lansia terutama perubahan fisiologis karena dengan bertambahnya usia, fungsi organ akan menurun baik secara alamiah maupun karena penyakit. Gangguan Kesehatan yang sering terjadi pada lansia adalah pada sistem kardiovaskuler yaitu terjadi penurunan elastisitas dinding aorta, katup jantung menebal dan menjadi kaku, serta penurunan kemampuan jantung untuk memompa darah, sehingga menyebabkan menurunnya kontraksi dan volume darah, kehilangan elastisitas pembuluh darah, kurangnya efektivitas pembuluh darah perifer untuk oksigenasi, serta terjadinya hipertensi (Rachmatika et al., 2022).

Pertambahan usia menyebabkan anatomi dan fisiologi seseorang mengalami penurunan yang berakibat pada timbulnya masalah kesehatan. Upaya pencegahan perlu dilakukan, misalnya melalui peningkatan aktivitas fisik ringan dengan frekuensi lebih sering. Latihan fisik diperlukan minimal 30 menit per hari dan dilakukan tiga kali seminggu (Kemenkes RI, 2016). Senam lansia memiliki manfaat bagi lansia secara fisik, yaitu meningkatkan aliran darah sehingga lansia menjadi lebih bugar; secara psikis dan sosial, yaitu adanya hubungan sosial yang terjadi antara lansia dan teman sebaya. Hubungan sosial yang terjalin dapat meningkatkan respons bahagia pada lansia (Prawoto, et al., 2021).

Perubahan sistem reproduksi lansia ditandai dengan menciutnya ovarium dan uterus serta atrofi payudara pada wanita. Pada laki-laki testis masih dapat memproduksi spermatozoa, meskipun ada penurunan secara berangsur-angsur. Premenopause merupakan keadaan fisiologis pada wanita yang telah memasuki tahap menua. Salah satu ciri utamanya adalah penurunan tajam hormon estrogen di ovarium, yang memiliki peran penting dalam fungsi reproduksi dan aspek seksual. Rata-rata, usia wanita saat memasuki tahap premenopause adalah antara 40-49 tahun. Selama periode ini, wanita akan mengalami perubahan fisiologis

dalam masa reproduksi hingga mencapai tahap yang disebut klimakterium. Pada periode klimakterium ini, wanita akan melewati proses premenopause atau masa transisi menuju usia lanjut (Anaqotul, 2018).

Perubahan yang terjadi selama masa premenopause antara lain penurunan fungsi reproduksi, fluktuasi hormon, perubahan, fisik, serta perubahan psikologis. Wanita yang mengalami premenopause mungkin menghadapi berbagai masalah, seperti tidak teraturnya siklus menstruasi, gejala panas yang sering diikuti oleh sensasi gerah di area leher hingga wajah, keringat berlebihan pada malam hari, penurunan kelembaban vagina yang menyebabkan sensasi kering atau kesat, pengurangan elastisitas kulit, kesulitan tidur (insomnia), gangguan dalam frekuensi buang air kecil, serta penurunan gairah seksual yang mungkin menyebabkan rasa nyeri dan ketidaknyamanan selama berhubungan intim dengan pasangan (Fruitasari, 2022).

Kebijakan pemerintah terhadap masalah ini adalah dengan memberikan program penyuluhan lansia termasuk wanita premenopause tentang olahraga seperti senam lansia atau jalan santai waktu pagi hari agar kebugaran jasmani tetap terjaga, program promosi kesehatan wanita premenopause, program perbaikan gizi untuk wanita usia lebih dari 40 tahun, program pencegahan penyakit dengan pola hidup yang bersih dan sehat, program pengobatan dan program medikal cek up seminggu sekali untuk pemeriksaan Tensi Darah, kolesterol, glukosa atau gula, dan asam urat. Dalam pelaksanaannya, diberikan pendidikan kesehatan tentang fase premenopause sampai fase menopause pada wanita usia di atas 40 tahun oleh tenaga kesehatan dari puskesmas terdekat (Susanti, 2021).

Senam lansia merupakan olahraga ringan dan mudah dilakukan, tidak memberatkan yang diterapkan pada lansia. Aktivitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat, membantu radikal bebas yang berkeliaran didalam tubuh. Sehingga untuk mempertahankan dan mengurangi keluhan-keluhan yang terjadi pada lansia tetap diperlukannya olahraga ringan untuk meningkatkan kesehatan terhadap lansia (Azizah, 2018).

Data dokumentasi kader lansia jumlah lansia di Posyandu Lansia di Desa Gunung Labuhan Kecamatan Sungkai Selatan terdapat 85 lansia. Data lansia pada bulan November 2024 hadir 95% lansia, pada bulan Desember 2024 hadir 95% lansia, dan pada bulan Januari 2025 hadir 90% lansia.

Senam lansia merupakan olahraga ringan yang mudah dilakukan dan tidak memberatkan, yang dapat diterapkan pada lansia. Aktivitas olahraga ini akan membantu tubuh lansia agar tetap bugar dan tetap segar, karena senam lansia ini mampu melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja secara optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran didalam tubuh (Proverawati, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Sartika, A., (2020) tentang "Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia" dengan hasil penelitian menunjukkan pada kelompok intervensi rata-rata penurunan tekanan darah sistolik 21,00 mmHg, dari 171,50 mmHg menjadi 150,50 mmHg, sedangkan rata-rata penurunan tekanan darah diastolik 13,00 mmHg, dari 103,00 mmHg menjadi 90,00 mmHg. Berdasarkan hasil uji *t-dependent*, diperoleh (nilai $p=0,000$) untuk hasil sistolik dan untuk hasil diastolik (nilai $p=0,000$). Simpulan, ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan senam lansia pada lanjut usia yang mengalami hipertensi di Posbindu Cempaka Permai Kota Bengkulu.

Jumlah lansia di Desa Gunung Labuhan Kecamatan Sungkai Selatan sebanyak 45 lansia dan jumlah lansia yang berusia 60-75 tahun sebanyak 30 orang lansia. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 orang lansia pada tanggal 03 Januari 2025 di Desa Gunung Labuhan Kecamatan Sungkai Selatan, diperoleh data dari hasil wawancara pada 5 lansia yang hadir pada saat senam lansia, mereka mengatakan bahwa mereka hadir karena paksaan, malu dan 5 orang lansia lainnya hanya ingin mencari teman karena kesepian dirumah, dan ingin hidup sehat, mungkin dengan mengikuti senam penyakit Asma mereka bisa sembuh. Hasil wawancara terhadap 10 lansia

menyatakan bahwa mereka belum mengetahui bahwa salah satu manfaat senam lansia yaitu dapat meningkatkan kebugaran dalam kesehatan reproduksi pada lansia.

Peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Senam Lansia dengan Kebugaran dalam Kesehatan Reproduksi pada Lansia di Desa Gunung Labuhan Kecamatan Sungkai Selatan".

Tujuan penelitian ini adalah untuk untuk mengetahui hubungan senam lansia dengan kebugaran dalam kesehatan reproduksi pada lansia. Adapun tujuan khususnya adalah mengidentifikasi karakteristik lansia, mengidentifikasi senam lansia pada lansia, mengidentifikasi kebugaran dalam kesehatan reproduksi pada lansia dan menganalisis hubungan senam lansia dengan kebugaran dalam kesehatan reproduksi pada lansia di Desa Gunung Labuhan Kecamatan Sungkai Selatan.

METODE

Jenis penelitian penelitian ini adalah survei analitik, dengan dengan pendekatan *cross sectional*. Variabel independen adalah senam lansia, sedangkan variabel dependen adalah kebugaran dalam kesehatan reproduksi pada lansia. Populasi dalam penelitian adalah lansia di Desa Gunung Labuhan Kecamatan Sungkai Selatan sebanyak 98 lansia usia 60-75 tahun dengan sampel sebanyak 50 orang, yang diambil dengan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi lansia berusia 60-75 tahun, lansia yang tidak mengalami gangguan kesehatan dan bersedia menjadi responden. Riset ini menggunakan data diolah menggunakan cara *editing, coding, scoring* dan tabulasi data, untuk analisa bivariatnya menggunakan uji *Chi Square*. Penelitian ini sudah mendapatkan ijin dari tempat penelitian dengan nomor surat ijin 475/043/G1/SS-LU/VII/2025 serta sudah sudah menggunakan *informed consent* yang ditujukan pada responden.

HASIL

1. Analisa Univariat

- a. Karakteristik Lansia di Desa Gunung Labuhan Kecamatan Sungkai Selatan Berdasarkan Umur

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Umur Lansia di Desa Gunung Labuhan Kecamatan Sungkai Selatan

Umur	Frekuensi	Presentase (%)
< 65 th	14	28.0
65-70 th	25	50.0
> 70 th	11	22.0
Total	50	100.0

(Sumber : data primer)

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa umur lansia di Desa Gunung Labuhan Kecamatan Sungkai Selatan sebagian besar adalah 65-70 tahun sebanyak 25 orang (50,0%),

lansia yang berumur < 65 tahun sebanyak 14 orang (28,0%), sedangkan lansia yang berumur > 70 tahun sebanyak 11 orang (22,0%).

- b. Pendidikan Lansia di Desa Gunung Labuhan Kecamatan Sungkai Selatan.

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Pendidikan Lansia di Desa Gunung Labuhan Kecamatan Sungkai Selatan

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SMP	12	24.0
SMA	35	70.0
Sarjana	3	6.0
Total	50	100.0

(Sumber : data primer)

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa tingkat pendidikan lansia di Desa Gunung Labuhan Kecamatan Sungkai Selatan sebagian besar adalah SMA sebanyak 35 orang (70,0%),

lansia dengan tingkat pendidikan SMP sebanyak 12 orang, sedangkan lansia dengan tingkat pendidikan sarjana sebanyak 3 orang (6,0%)

- c. Pekerjaan Lansia di Desa Gunung Labuhan Kecamatan Sungkai Selatan

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Pekerjaan Lansia di Desa Gunung Labuhan Kecamatan Sungkai Selatan

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Pedagang	22	44.0
Pensiunan ASN	3	6.0
Pensiunan Karyawan	12	24.0
Wiraswasta	13	26.0
Total	50	100.0

(Sumber : data primer)

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa lansia di Desa Gunung Labuhan Kecamatan Sungkai Selatan sebagian besar bekerja sebagai pedagang sebanyak 22 orang (44,0%), lansia yang bekerja sebagai

wiraswasta sebanyak 13 orang (26,0%), lansia yang bekerja sebagai pensiunan karyawan sebanyak 12 orang (24,0%), sedangkan lansia yang bekerja sebagai pensiunan ASN sebanyak 3 orang (6,0%).

- d. Senam Lansia pada Lansia di Desa Gunung Labuhan Kecamatan Sungkai Selatan

Tabel 4.4
Distribusi Frekuensi Senam Lansia pada Lansia di Desa Gunung Labuhan Kecamatan Sungkai Selatan

Senam Lansia	Frekuensi	Presentase (%)
Rutin Melakukan Senam	31	62.0
Tidak Rutin Melakukan Senam	19	38.0
Total	50	100.0

(Sumber : data primer)

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di Desa Gunung Labuhan Kecamatan Sungkai Selatan rutin melakukan

senam lansia sebanyak 31 orang (62,0%), sedangkan lansia yang tidak rutin melakukan senam lansia sebanyak 19 orang (38,0%).

- e. Kebugaran dalam Kesehatan Reproduksi pada Lansia di Desa Gunung Labuhan Kecamatan Sungkai Selatan

Tabel 4.5

Distribusi Frekuensi Kebugaran dalam Kesehatan Reproduksi pada Lansia di Desa Gunung Labuhan Kecamatan Sungkai Selatan

Kebugaran	Frekuensi	Presentase (%)
Kebugaran Baik	28	56.0
Kebugaran Kurang Baik	22	44.0
Total	50	100.0

(Sumber : data primer)

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di Desa Gunung Labuhan Kecamatan Sungkai Selatan peningkatan kebugaran dalam kesehatan reproduksi dalam

kategori baik sebanyak 28 orang (56,0%), sedangkan lansia yang mengalami peningkatan kebugaran dalam kesehatan reproduksi kurang baik sebanyak 22 orang (44,0%).

2. Analisis Bivariat

- a. Hubungan Senam Lansia dengan Kebugaran dalam Kesehatan Reproduksi pada Lansia di Desa Gunung Labuhan Kecamatan Sungkai Selatan

Tabel 4.6

Tabulasi Silang Hubungan Senam Lansia dengan Kebugaran dalam Kesehatan Reproduksi pada Lansia di Desa Gunung Labuhan Kecamatan Sungkai Selatan

		Senam Lansia		Total	
		rutin	tidak rutin		
Kebugaran Kesehatan Reproduksi	Kebugaran baik	Frek %	25 50.0%	3 6.0%	28 56.0%
	Kebugaran kurang baik	Frek %	6 12.0%	16 32.0%	22 44.0%
Total		Frek %	31 62.0%	19 38.0%	50 100.0%

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa dari 31 lansia di Desa Gunung Labuhan Kecamatan Sungkai Selatan yang rutin melakukan senam lansia 25 orang (50,0%) diantaranya kebugaran dalam kesehatan reproduksi dalam kategori baik, sedangkan 6 orang diantaranya peningkatan kebugaran

dalam kesehatan reproduksi dalam kategori kurang baik. Lansia tidak rutin melakukan senam lansia sebanyak 19 lansia (38,0%), 16 orang diantaranya peningkatan kebugaran kesehatan reproduksinya kurang baik, sedangkan 3 orang diantaranya peningkatan kebugaran kesehatan reproduksi baik.

Tabel 4.7

Hasil Uji *Chi Square* Hubungan Senam Lansia dengan Kebugaran dalam Kesehatan Reproduksi pada Lansia di Desa Gunung Labuhan Kecamatan Sungkai Selatan

	Value	df	Asymp. Sig. (2- sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	20.109a	1	.000		
Continuity Correction ^b	17.563	1	.000		
Likelihood Ratio	21.557	1	.000		
Fisher's Exact Test				.000	.000
Linear-by-Linear Association	19.707	1	.000		
N of Valid Cases	50				

Berdasarkan tabel 4.7 hasil penelitian dengan uji statistik Chi Square didapatkan nilai Chi Square hitung 20,109 > Chi Square tabel 3,841 dengan df 1 dan p value 0,000 < 0,05

artinya ada hubungan senam lansia dengan kebugaran dalam kesehatan reproduksi pada lansia di Desa Gunung Labuhan Kecamatan Sungkai Selatan.

PEMBAHASAN

a. Karakteristik Lansia di Desa Gunung Labuhan Kecamatan Sungkai Selatan Berdasarkan Umur

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 50 orang lansia di Desa Gunung Labuhan Kecamatan Sungkai Selatan sebagian besar adalah lansia berusia 65-70 tahun sebanyak 25 orang (50,0%).

Usia 65 tahun merupakan batas minimal untuk kategori lansia dan banyak lansia yang masih menganggap dirinya berada pada masa usia pertengahan. Usia kronologis biasanya tidak memiliki banyak keterkaitan dengan kenyataan penuaan lansia. Setiap orang menua dengan cara yang berbeda-beda, berdasarkan waktu dan riwayat hidupnya. Setiap lansia adalah unik, oleh karena itu perawat harus memberikan pendekatan yang berbeda antara satu lansia dengan lansia lainnya (Potter & Perry, 2015).

Faktor usia berpengaruh terhadap aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden. Semakin tua usia responden, maka akan cenderung lebih sedikit melakukan aktivitas fisik. Hal tersebut dapat disebabkan oleh tingkat ketahanan tubuh yang semakin menurun seiring bertambahnya usia atau dapat juga disebabkan penurunan variasi dan jumlah kegiatan yang dapat dilakukan (Solikhah, 2020).

Masalah fisik menjadi masalah utama pada kesehatan lansia, yaitu dimulai dengan kondisi fisik yang lemah, sehingga sering terjadi penyakit degenerative, adapun penyakit degenerative yaitu seperti radang sendi, asam urat. Keluahan yang di derita lansia yaitu seperti saat mengangkat beban berat lansia tidak mampu dan merasakan nyeri di bagian persendian. Lansia juga mengalami penurunan di indra penglihatan dan pendengaran sehingga risiko jatuh pada lansia sangat tinggi dikarenakan penyakit degenerative mulai dari radang sendi, penurunan indra penglihatan dan pendengaran. Menurut (Nindy Elliana Benly et al. 2022)

Semakin tinggi usia seseorang akan lebih berisiko mengalami masalah kesehatan karena adanya faktor-faktor penuaan lansia akan mengalami perubahan baik dari segi fisik, ekonomi, psikososial, kognitif dan spritual. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Cintyawati (2014), dimana jumlah lansia usia 60-74 tahun lebih banyak dibanding dengan lansia usia 75 tahun ke atas yaitu 73,9%.

b. Senam Lansia pada Lansia di Desa Gunung Labuhan Kecamatan Sungkai Selatan

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 50 orang lansia di Desa Gunung Labuhan Kecamatan Sungkai Selatan sebagian besar lansia rutin melakukan senam lansia sebanyak 31 orang (62,0%).

Senam lansia adalah olahraga ringan dan mudah dilakukan, tidak memberatkan yang diterapkan pada lansia. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh. Jadi senam lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia yang dilakukan dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga untuk mencapai tujuan tersebut (Suroto, 2020).

Senam lansia akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh, dapat dikatakan bugar, atau dengan perkataan lain mempunyai kesegaran jasmani yang baik bila jantung dan peredaran darah baik 15 sehingga tubuh seluruhnya dapat menjalankan fungsinya dalam waktu yang cukup lama (Setiawan, 2020).

Olahraga dengan teratur seperti senam lansia dapat mencegah atau memperlambat kehilangan fungsional organ dan dari berbagai penelitian menunjukkan

bahwa latihan atau olahraga seperti senam lansia dapat mengurangi berbagai resiko penyakit seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit arteri koroner dan keclakaan. Semua senam dan aktifitas olahraga ringan sangat bermanfaat untuk menghambat proses degeneratif. Senam ini sangat dianjurkan untuk mereka yang memasuki usia pralansia (45 tahun) dan usia lansia (65 tahun ke atas) (Sumosardjuno, 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap lansia di Desa Gunung Labuhan Kecamatan Sungkai Selatan sebagian besar melakukan senam lansia dilakukan 3-4x sebulan sehingga lansia merasa senantiasa berbahagia, senantiasa bergembira, bisa tidur lebih nyenyak, dan pikiran tetap segar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Riyanto, P., Koten, Y. C., & Lahinda, J. (2022) tentang "Senam Lansia dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Lansia", dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa perubahan yang signifikan dari senam lansia dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani lansia di Puskesmas Rimba Jaya dengan nilai p value $0,000 < 0,05$.

c. Kebugaran dalam Kesehatan Reproduksi pada Lansia di Desa Gunung Labuhan Kecamatan Sungkai Selatan

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 50 orang lansia di Desa Gunung Labuhan Kecamatan Sungkai Selatan sebagian lansia kebugaran dalam kesehatan reproduksi dalam kategori baik sebanyak 28 orang (56,0%).

Pengertian lansia secara umum yaitu lanjut usia (lansia) apabila usianya 65 tahun ke atas. Lansia bukan suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan perubahan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan. Lansia adalah keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologis. Kegagalan ini berkaitan dengan perubahan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual (Dewi, 2015).

Perubahan yang terjadi pada lansia menurut (Handayani et al., 2020), lansia mengalami perubahan kesehatan fisik, kesehatan psikologi, hubungan sosial dan aspek lingkungan. Fungsi organ dalam tubuh akan mengalami perubahan akibat terjadinya proses menua. Lansia cenderung akan mengalami perubahan pada fisik, sistem psikologis, psikososial yang dialami lansia berhubungan dengan keterbatasan kegiatan kerjanya, dan perubahan kognitif.

Perubahan-perubahan anatomis dan fisiologis pada sistem urogenital bagian bawah dapat diakibatkan dari proses penuaan. Perubahan kadar estrogen pada perempuan dan pada laki-laki terjadi perubahan kadar endrogen juga berkaitan dengan perubahan-perubahan tersebut. Perubahan akibat proses menua pada sistem

urogenital bawah mengakibatkan posisi kandung kemih prolapse sehingga melemahkan tekanan aliran kemih keluar. 5-7 Penderita terbanyak didapatkan pada berat badan 45-54 kg. Berbagai masalah kesehatan sangat sering diakibatkan oleh kelebihan berat badan yang juga dapat mengakibatkan kelainan dasar panggul termasuk inkontinensia urin. Inkontinensia urine dapat terjadi pada wanita dengan berat badan atau IMT yang tinggi. Tingginya peningkatan tekanan intra abdomen memiliki beberapa alasan mekanik dan fisiologi (Siregar, 2022).

Kebugaran dalam kesehatan reproduksi lansia ditandai oleh beberapa indikator, pada wanita penurunan jaringan payudara, libido yang menurun, dan peningkatan risiko osteoporosis serta masalah pada sistem kemih menjadi indikator umum dan pada pria, penurunan fungsi ereksi dan masalah prostat dapat menjadi indikator penting. Secara umum, menjaga kesehatan reproduksi pada lansia melibatkan gaya hidup sehat, termasuk aktivitas fisik teratur, pola makan seimbang, dan pemeriksaan kesehatan reproduksi rutin (Jalilah, 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap lansia di Desa Gunung Labuhan Kecamatan Sungkai Selatan sebagian lansia mengalami peningkatan kebugaran dalam kesehatan reproduksi, hal ini dapat diketahui dari jawaban kuesioner yang telah diisi oleh lansia bahwa lansia tidak mengalami masalah pada sistem kemih seperti frekuensi dan urgensi buang air kecil, tidak mengalami infeksi saluran kemih dan lansia sebagian besar menghindari penggunaan sabun kewanitaan yang dapat mengganggu keseimbangan pH vagina.

Hasil penelitian ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Riyanto, dkk (2020) tentang "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kebugaran Lansia", dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil analisis perbedaan hasil kebugaran jasmani antara kelompok eksperimen dan kontrol diperoleh nilai Sig. (2-tailed) = 0,006. Dengan demikian, senam lansia memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani lansia. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang manfaat senam lansia terhadap tingkat kebugaran jasmani lansia dengan melakukan senam lansia secara teratur.

d. Hubungan Senam Lansia dengan Kebugaran dalam Kesehatan Reproduksi pada Lansia di Desa Gunung Labuhan Kecamatan Sungkai Selatan

Hasil uji statistik *Chi Square* didapatkan nilai *Chi Square* hitung 20,109 > *Chi Square* tabel 3,841 dengan df 1 dan p value $0,000 < 0,05$ artinya ada hubungan senam lansia dengan kebugaran dalam kesehatan reproduksi pada lansia di Desa Gunung Labuhan Kecamatan Sungkai Selatan.

Penurunan yang terjadi pada lansia terutama perubahan fisiologis karena dengan bertambahnya usia, fungsi organ akan menurun baik secara alamiah maupun karena penyakit. Gangguan Kesehatan yang sering terjadi pada lansia adalah pada sistem kardiovaskuler yaitu terjadi penurunan elastisitas dinding aorta, katup jantung menebal dan menjadi kaku, serta penurunan kemampuan jantung untuk memompa darah, sehingga menyebabkan menurunnya kontraksi dan volume darah, kehilangan elastisitas pembuluh darah, kurangnya efektivitas pembuluh darah perifer untuk oksigenasi, serta terjadinya hipertensi (Rachmatika et al., 2022).

Pertambahan usia menyebabkan anatomi dan fisiologi seseorang mengalami penurunan yang berakibat pada timbulnya masalah kesehatan. Upaya pencegahan perlu dilakukan, misalnya melalui peningkatan aktivitas fisik ringan dengan frekuensi lebih sering. Latihan fisik diperlukan minimal 30 menit per hari dan dilakukan tiga kali seminggu (Kemenkes RI, 2016). Senam lansia memiliki manfaat bagi lansia secara fisik, yaitu meningkatkan aliran darah sehingga lansia menjadi lebih bugar; secara psikis dan sosial, yaitu adanya hubungan sosial yang terjadi antara lansia dan teman sebaya. Hubungan sosial yang terjalin dapat meningkatkan respons bahagia pada lansia (Prawoto, et al., 2021).

Perubahan sistem reproduksi lansia ditandai dengan menciutnya ovarium dan uterus serta atrofi payudara pada wanita. Pada laki-laki testis masih dapat memproduksi *spermatozoa*, meskipun ada penurunan secara berangsur-angsur. *Pre-menopause* merupakan keadaan fisiologis pada wanita yang telah memasuki tahap menua. Salah satu ciri utamanya adalah penurunan tajam hormon estrogen di ovarium, yang memiliki peran penting dalam fungsi reproduksi dan aspek seksual. Rata-rata, usia wanita saat memasuki tahap premenopause adalah antara 40-49 tahun. Selama periode ini, wanita akan mengalami perubahan fisiologis dalam masa reproduksi hingga mencapai tahap yang disebut klimakterium, pada periode klimakterium ini, wanita akan melewati proses premenopause atau masa transisi menuju usia lanjut (Anaqotul, 2018).

Semakin tinggi usia lansia maka akan semakin rentan mengalami masalah kesehatan karena adanya faktor-faktor penuaan. Penurunan reproduksi pada lansia ditandai dengan penurunan kesuburan, fluktuasi hormon seks, dan perubahan anatomi organ reproduksi. Perubahan ini dapat berdampak pada kesehatan reproduksi dan meningkatkan risiko penyakit menular seksual. Salah satu cara agar lansia dapat mempertahankan kebugaran harus tetap berolah raga, aktifitas fisik sangat penting perannya bagi lansia, dengan melakukan aktifitas fisik, maka lanjut usia dapat mempertahankan bahkan meningkatkan

derajat kesehatannya, namun, karena keterbatasan fisik yang dimilikinya perlu dilakukan penyesuaian dalam melakukan aktifitas fisik sehari-hari. Senam adalah bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu, seperti daya tahan, kekuatan, kelenturan, dan koordinasi. Macam-macam senam yang dapat dilakukan oleh lansia diantaranya adalah senam lansia, senam rematik, senam hipertensi, senam aerobik dan sebagainya (Jalilah, 2020).

Senam lansia merupakan olahraga ringan dan mudah dilakukan, tidak memberatkan yang diterapkan pada lansia. Aktivitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat, membantu radikal bebas yang berkeliaran didalam tubuh. Sehingga untuk mempertahankan dan mengurangi keluhan-keluhan yang terjadi pada lansia tetap diperlukannya olahraga ringan untuk meningkatkan kesehatan terhadap lansia (Azizah, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sartika, A., (2020) tentang "Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia" dengan hasil penelitian menunjukkan pada kelompok intervensi rata-rata penurunan tekanan darah sistolik 21,00 mmHg, dari 171,50 mmHg menjadi 150,50 mmHg, sedangkan rata-rata penurunan tekanan darah diastolik 13,00 mmHg, dari 103,00 mmHg menjadi 90,00 mmHg. Berdasarkan hasil uji t-dependent, diperoleh (nilai $p=0,000$) untuk hasil sistolik dan untuk hasil diastolik (nilai $p=0,000$). Simpulan, ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan senam lansia pada lanjut usia yang mengalami hipertensi di Posbindu Cempaka Permai Kota Bengkulu.

Keterbatasan Penelitian

1. Lokasi penelitian hanya dilakukan di satu tempat yaitu di Desa Gunung Labuhan Kecamatan Sungkai Selatan.
2. Proses pengambilan data, informasi yang diberikan responden melalui kuesioner terkadang tidak menunjukkan pendapat responden yang sebenarnya, hal ini terjadi karena kadang perbedaan pemikiran, anggapan dan pemahaman yang berbeda tiap responden, juga faktor lain seperti faktor kejujuran dalam pengisian pendapat responden dalam kuesionernya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

3. Lansia di Desa Gunung Labuhan Kecamatan Sungkai Selatan sebagian besar adalah berumur 65-70 tahun sebanyak 25 orang (50,0%).
4. Lansia di Desa Gunung Labuhan Kecamatan Sungkai Selatan sebagian besar rutin melakukan senam lansia sebanyak 31 orang (62,0%)
5. Kebugaran dalam kesehatan reproduksi lansia di Desa Gunung Labuhan Kecamatan Sungkai Selatan sebagian besar dalam kategori baik sebanyak 28 orang (56,0%).
6. Ada hubungan senam lansia dengan kebugaran dalam kesehatan reproduksi pada lansia di Desa Gunung Labuhan Kecamatan Sungkai Selatan, dengan nilai p value 0,000 < 0,05.

Saran

1. Bagi Responden
Bagi responden (lansia) diharapkan bersedia melakukan senam lansia secara rutin dalam sebulan 3-4 kali untuk meningkatkan kebugaran dalam kesehatan reproduksi.
2. Bagi Tempat Penelitian
Bagi tempat penelitian diharapkan untuk dapat menerapkan kegiatan senam lansia dengan menjadikan kegiatan rutin pada kegiatan posyandu lansia.
3. Bagi Bidan / Tenaga Kesehatan
Bagi bidan atau tenaga kesehatan diharapkan untuk memberikan informasi atau penyuluhan tentang pentingnya melakukan senam lansia.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian menggunakan variabel yang berbeda misalnya perilaku lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Abas, I., Setiawan, A., Widyatuti, W., & Maryam, R. S. (2020). Senam Gerak Latih Otak (Glo) Mampu Meningkatkan Fungsi Kognitif Lanjut Usia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(1), 70.
- Anggraeni, E. (2022). kesehatan Reproduksi Wanita (Oktavianis (ed.)
- Anggraini, D. D. (2022). Kesehatan Reproduksi (N. Sulung (ed.)).

Azizah, A., Komaini, A., & Padang, U. N. (2018). Motivasi lansia dalam mengikuti senam di klinik anisa medical center kota padang. 1, 135–144.

A Potter, & Perry, A. G. 2015. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik, edisi 4, Volume.2.* Jakarta: EGC.

Dewi, Sofia Rhosma. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik.* Yogyakarta: Deepublis

Handayani, A. L. et al. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Keperawatan di satu Universitas swasta Indonesia bagian Barat. Universitas Pelita Harapan.

Jalilah, N. H. and Prapitasari, R. (2020) *Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana.* Indramayu: CV.Adanu Abimata.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Pusat Kesehatan Masyarakat.

Kusuma,, Apriyani, , Sulistiawati, R., Wijayanti, I., Mallorong, A. R., Arum, D. N. S., & others. (2022). *Asuhan Kebidanan Pada Kesehatan Reproduksi Dan Keluarga Berencana.* Global Eksekutif Teknologi.

Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik.* Yogyakarta: ANDI.

Notoadmodjo, S. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta : Rineka Cipta.

Nursalam. (2021). *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan.* Jakarta:Salemba Medika

Putra, M. G., Makruf, A. K., Wawa, M. V., Jannah, A. N., Rahmatina, A., Fitrianti, A. N., ... & Marlina, S. (2023). Efektivitas Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah di Padukuhan Benyo. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 6(1), 21-30.

- Prawoto, E., Nisak, R., & Admadi, T. (2021). Pemberdayaan Kader Posyandu Dalam Meningkatkan Kesehatan Lansia Melalui Senam Lansia. 10–16.
- Rachmatika, B., Komalasari, D. R., Widodo, A., & Rahman, F. (2022). Hubungan Keseimbangan Tubuh Dan Kebugaran Fisik Terhadap Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia Di Daerah Urban Surakarta. *Malahayati Nursing Journal*, 4(7), 1839-1849.
- Riyanto, P., Lahinda, J., Nugroho, A. I., & Hidayat, S. H. (2020). Effect of elderly senny to elderly fitness. *Enfermeria Clinica*, 30, 67-70.
- Riyanto, P., Koten, Y. C., & Lahinda, J. (2022). Senam lansia dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani lansia. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan (JURDIKBUD)*, 2(3), 314-319.
- Sartika, A., Betrianita, B., Andri, J., Padila, P., & Nugrah, A. V. (2020). Senam lansia menurunkan tekanan darah pada lansia. *Journal of Telenursing*, 2(1), 11-20.
- Scartoni, F. R., Sant'Ana, L. D. O., Murillo-Rodriguez, E., Yamamoto, T., Imperatori, C., Budde, H., ... & Machado, S. (2020). Physical exercise and immune system in the elderly: implications and importance in COVID-19 pandemic period. *Frontiers in psychology*, 11, 593903.
- Siregar, R. J., & Yusuf, S. F. (2022). *Kesehatan Reproduksi Lansia*. PT Inovasi. Pratama Internasional.
- Sugiyono. (2021). *Statistika Untuk Penelitian*. CV ALFABETA. Bandung.
- Sunaryo, dkk. (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Andi
- Sumintarsih. (2021). *Kebugaran Jasmani untuk Lansia*. In Olahraga (p. 256).
- Wahyuni, E. S., & Arifiati, R. F. (2021). Gymnastics improve quality of life. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 29-37