

HUBUNGAN SENAM LANSIA DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA AWAL 60 TAHUN KEATAS

Yohana Chinda Serlita¹⁾, Risnawati²⁾, Helmy Apreliasari³⁾

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

Email: yohanaserlita2024@gmail.com

ABSTRAK

Penduduk lansia adalah mereka yang berusia 60 tahun ke atas. Kelompok ini porsinya mencapai 11,01% dari total penduduk Indonesia yang berjumlah 273,88 juta jiwa dan 26 % tahun 2021 dari seluruh perempuan di dunia yang berusia diatas 50 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan senam lansia ceria dengan kualitas hidup lansia awal Di Desa Tanjung Harapan Kecamatan Banding Agung Kabupaten Ogan Komering Ulu Selatan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional, dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia di desa tanjung harapan kecamatan banding agung kabupaten ogan komering ulu selatan yang berjumlah 43 orang. teknik sampling dalam penelitian in yaitu *probability*. sampel dalam penelitian ini 31 responden. Hasil dari uji statistik uji *chi square* *p-value* 0,000 (*p-value* < 0,05) dapat disimpulkan bahwa ada hubungan senam lansia dengan kualitas hidup lansia awal 60 tahun keatas.

Kata Kunci: Senam Otak, Kualitas Hidup, Lansia Awal

ABSTRACT

Elderly residents are those aged 60 years and over. This group accounts for 11.01% of Indonesia's total population of 273.88 million people and 26% in 2021 of all women in the world aged over 50 years. This research aims to determine the relationship between cheerful elderly exercise and the quality of life of early elderly in Tanjung Harapan Village, Appeals Agung District, South Ogan Komering Ulu Regency. This research uses quantitative correlational methods, with a cross sectional approach. The population in this study were all elderly people in Tanjung Harapan village, Appeals subdistrict, Ogan Komering Ulu Selatan district, totaling 43 people. The sampling technique in this research is probability. The sample in this study was 31 respondents. The results of the chi square p-value statistical test of 0.000 (p-value < 0.05) can be concluded that there is a relationship between elderly exercise and the quality of life of elderly people aged 60 years and over.

Keywords: Brain Exercise, Quality of Life, Early Elderly

PENDAHULUAN

Lansia merupakan usia yang lebih tua, yang memiliki risiko penyakit, diabetes, neoplasma, dan keluhan. Upaya kesehatan lanjut usia dilakukan sejak seseorang berusia 60 (enam puluh) tahun serta ditujukan untuk menjaga agar tetap hidup sehat, berkualitas, dan produktif sesuai dengan martabat kemanusiaan. Upaya kesehatan lanjut usia meliputi fasilitasi lanjut usia untuk menjaga kebersihan diri, mengonsumsi gizi seimbang, melakukan aktivitas fisik secara rutin, memiliki kehidupan sosial, meemiliki kesempatan berkarya, serta memiliki lingkungan yang ramah lanjut usia (Kemenkes, 2020) .

Populasi penduduk dunia menua dengan cepat. Pada tahun 2020, 1 miliar orang di dunia adalah lanjut usia (lansia) atau berusia 60 tahun ke atas menurut *Word Health Organization* (WHO). Menurut Direktorat Jenderal Kependudukan dan Pencatatan Sipil (Dukcapil), ada 30,16 juta jiwa penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia pada tahun 2021. Penduduk lansia adalah mereka yang berusia 60 tahun ke atas. Kelompok ini porsinya mencapai 11,01% dari total penduduk Indonesia yang berjumlah 273,88 juta jiwa. Kementerian Kesehatan memproyeksikan di indonesia jumlah penduduk lansia akan meningkat menjadi 42 juta jiwa (13,82%) pada 2030, dan akan bertambah lagi menjadi 48,2 juta jiwa dan pada tahun 2035 (13,82%). Angka Harapan Hidup (AHH) di negara Singapura yakni sebesar 81,2 tahun pada tahun 2005-2010. Dilanjutkan dengan AHH berturut-turut pada tahun 2005-2010 oleh Negara Vietnam sebesar 75,1 per tahun, Malaysia 74,0 per tahun, Thailand 73,3 per tahun, dan Indonesia 69,1 per tahun (BPS, 2016). Berdasarkan data tersebut, terlihat bahwa sejak tahun 1995

hingga tahun 2010 AHH di Indonesia masih terbilang jauh jika dibandingkan dengan Negara-negara tetangganya. AHH di Indonesia diperkirakan akan mengalami peningkatan pada tahun 2045-2050 menjadi 77,6 tahun dengan persentase populasi lanjut usia (lansia) tahun 2045 adalah 28,68 persen dari populasi penduduk Indonesia (Pusdatin Kemkes RI, 2013).

Lansia di Sumatera Selatan menurut Badan Pusat Statistik pada tahun 2020 berjumlah 477.279 lansia sedangkan pada tahun 2021 berjumlah 505.113 dan mengalami kenaikan pada tahun 2023 berjumlah 534.083 lansia. Separuh atau sebesar 45,76 persen dari keseluruhan populasi penduduk lansia mengalami keluhan kesehatan laki-laki dan perempuan secara total lansia laki-laki agak lebih kecil yaitu 45,48 persen dan 46,02 persen untuk lansia perempuan. Pola yang sama juga terjadi di daerah perkotaan, Kabupaten Oku Selatan adalah Kabupaten yang berada di wilayah Provinsi Sumatera Selatan di Kabupaten Oku Selatan menurut Badan Pusat Statistik jumlah lansia pada tahun 2019 berjumlah 27.369 lansia.

Masyarakat yang cukup rentan terhadap keluhan kesehatan merupakan kaum lansia, karena adanya peningkatan usia dan penurunan kemampuan fisik. WHO (*World Health Organization*) dan Undang-undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia pada bab 1 pasal 1 ayat 2 menyebutkan bahwa umur 60 tahun adalah usia permulaan. Menua bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan yang kumulatif, merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh yang berakhir dengan kematian.

Lansia sering didapati masalah kesehatan saat masuk usia lanjut. Hal ini akibat pertambahan usia sehingga terjadi penurunan fungsi fisiologis dan kognitif. Penyakit yang sering terjadi pada lansia di negara berpendapatan rendah dan negara berkembang yaitu penyakit stroke, jantung, penglihatan kabur, dan kurangnya pendengaran (WHO, 2011). Perbaikan kualitas hidup yang mencakup pemenuhan gizi dan gaya hidup perlu dilakukan saat usia lanjut. Pemenuhan gizi lengkap dan seimbang pada lansia dapat membantu mengoptimalkan sistem kekebalan tubuh. Menurut Nuraisyah dkk (2021) yang telah melakukan pengabdian berupa penyuluhan hipertensi dan kegiatan senam lansia menyebutkan kegiatan tersebut dapat membantu meningkatkan kualitas hidup lansia. Umumnya kekurangan gizi pada lansia akibat minimnya pengetahuan mengenai gizi yang terkandung pada jenis makanan yang dibutuhkannya. Jenis makanan dapat berpengaruh juga pada lansia akibat dari fungsi sistem pencernaan yang telah menurun (Anna dkk, 2017; Hamsah, 2020).

Kebugaran fisik merupakan salah satu tolak ukur dalam menentukan derajat kesehatan termasuk lansia, dengan kebugaran maka seseorang mampu melakukan aktivitas fisik dalam pekerjaan sehari-hari, karena aktivitas fisik terkait dengan kemampuan fungsional termasuk mobilitas dan kemandirian dalam aktivitas pribadi dalam kehidupan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan fisik yang berlebihan dan masih dapat melakukan kegiatan lainnya (Pinho et al. 2020). Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup yakni melalui aktivitas fisik olahraga berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo (2013) olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit termasuk penyakit jantung, diabetes tipe 2, osteoporosis, bentuk kanker, obesitas, dan cedera. Partisipasi dalam olahraga juga dikenal untuk mengurangi depresi, stres dan kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, tingkat energi, kualitas tidur, dan kemampuan untuk berkonsentrasi. Salah satu kegiatan olahraga yang di gemari dan cocok untuk lansia saat ini adalah senam lansia. Senam lansia merupakan salah satu aktivitas fisik dengan intensitas sedang, senam tersebut dimungkinkan dapat mengurangi gejala menopause akibat penurunan *estrogen* dengan cara mengaktifkan produksi *estrogen* yang bukan berasal dari *ovarium*.

Penduduk lansia di Oku Selatan mengalami keluhan kesehatan berjumlah 32,41 % sehingga masih kurangnya kualitas hidup lansia dikarenakan masih banyak lansia yang tidak rutin mengikuti senam lansia dan melakukan pemeriksaan rutin Kesehatan di posyandu maupun di puskesmas. Sehingga didapatkan hasil data dari Puskesmas Banding Agung Kabupaten OKU Selatan Provinsi Sumatera Selatan di Desa Tanjung Harapan, lansia datang berobat dengan rata-rata mengalami gangguan kesehatan : sakit kepala (25%), Hipertensi (41%), susah tidur (30%), mudah lelah (22%).

Penelitian yang dilakukan oleh Saftarina, Fitria dan Fairuz R (2016) yang berjudul pengaruh senam lansia terhadap kualitas hidup lansia yang menderita hipertensi di klinik HC UMMI Kedaton Bandar Lampung menunjukkan bahwa sebanyak 24 orang (41%) memiliki kualitas hidup baik dengan skor antara 60- 90, lansia yang melakukan senam lansia tidak rutin dalam satu bulan terakhir sebanyak

32 orang (53%) serta lansia yang melakukan senam lansia secara rutin sebanyak 2 orang (4%) memiliki kualitas hidup yang sangat baik dengan skor lebih dari 90.

Penelitian yang dilakukan oleh Pamungkas, Mhm. R. dan Noortje Anita Kumaat (2016) berjudul pengaruh senam bugar lansia terhadap kualitas hidup lansia usia 60 tahun ke atas di posyandu Lansia Karang Werdha Kedurus Surabaya menunjukkan bahwa dari 15 orang lansia, 12 orang memperoleh 80% dengan kategori baik dan sebanyak 3 orang memperoleh presentase 20% dengan kategori cukup.

Hasil survei data dari bulan desember lansia di desa tanjung harapan tersebut mengalami gangguan kesehatan reproduksi yang mempengaruhi kualitas hidup, Data awal d ambil pada saat senam hari Jumat d balai desa tj.harapan. Dilakukan pemeriksaan berat badan, tensi dan lingkaran perut Menanyakan keluhan yg d alami para lansia Data kehadiran d lihat melalui absensi lansia yg rutin ikut senam lansia Senam yg d lakukan adalah senam jantung sehat maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang 'Pengaruh Senam Lansia Dengan Kualitas Hidup Lansia Awal Di Desa Tanjung Harapan Kecamatan Banding Agung Kabupaten Ogan Komering Ulu Selatan Provinsi Sumatera Selatan.

Kualitas hidup lansia berdasarkan uraian dari latar belakang masalah di atas, dapat di rumuskan pernyataan sebagai berikut: apakah ada Hubungan Senam Lansia Ceria Dengan Kualitas hidup Lansia Awal Di Desa Tanjung Harapan Kecamatan Banding Agung Kabupaten Ogan Komering Ulu Selatan?

METODE

Penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan desain survai analitik. Rancangan penelitian cross sectional. Penelitian ini dilakukan di Desa Tanjung Harapan Penelitian ini dilakukan yaitu 15 Juni 2024- 02 Juli 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia di Desa Tanjung Harapan Kecamatan Banding Agung Kabupaten Ogan Komering Ulu Selatan yang berjumlah 43 orang. teknik sampling dalam penelitian in yaitu *probability*. sampel dalam penelitian ini 31 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner . Teknik analisis data menggunakan *chi square*.

HASIL

Tabel 1
Distribusi Karakteristik Responden

No	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1)	Umur		
	60-64 tahun	17	54,8
	65-69 tahun	11	35,5
	70-74 tahun	3	9,7
2)	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	13	41,9
	Perempuan	18	58,1
3)	Status Pernikahan		
	Menikah	17	54,8
	Janda/Duda	14	45,2
4)	Penyakit Kronis		
	Iya	19	61,3
	Tidak	12	38,7
Jumlah		31	100,0

Tabel 1. diketahui bahwa di Desa Tanjung Harapan Tahun 2024, sebagian besar usia yaitu 60-64 tahun berjumlah 17 responden (54,8%). Sebagian kecil usia yaitu 70-71 tahun berjumlah 3 responden (9,7%). Jenis kelamin laki-laki yaitu berjumlah 13 responden (41,9%) sedangkan jenis kelamin perempuan berjumlah 18 responden (58,1%). Status menikah responden yang menikah berjumlah 17 responden (54,8%) sedangkan responden berstatus janda/duda berjumlah 14 responden (45,2%). Penyakit kronis responden dengan penyakit berjumlah 19 responden (61,3) sedangkan responden yang tidak memiliki penyakit kronis berjumlah 12 responden (38,7%).

Tabel 2
Distribusi Senam Lansia

Senam Lansia	Frekuensi	%
Tidak Rutin	6	19,4
Rutin	25	80,6
Jumlah	31	100.0

Tabel 2. diketahui bahwa dari lansia responden 31 yang senam lansia tidak rutin 6 orang (19,4%) dan lansia tidak rutin 25 orang (80,6%).

Tabel 3
Distribusi Kualitas Hidup Lansia

Kualitas Hidup Lansia	Frekuensi	%
kurang	5	16,1
baik	26	83,9
Jumlah	31	100,0

Tabel 3. diketahui bahwa dari lansia responden 31 yang Kualitas Hidup Lansia kurang baik 5 orang (16,1%) dan Kualitas Hidup Lansia baik 26 orang (83,9%)

Tabel 4
Hubungan senam lansia dengan Kualitas Hidup Lansia

Hubungan Senam Lansia dengan Kualitas Hidup Lansia							
Kualitas Hidup Lansia	Senam Lansia				Jumlah		P. Value
	Tidak Rutin		Rutin				
	f	%	f	%	N	%	
kurang	4	80.0	1	20.0	5	100	0, 000
baik	2	7.7	24	92.3	26	100	
Jumlah	6	19.4	25	80.6	31	100	

Tabel 4. diketahui bahwa di Tanjung Harapan Kabuoaten Ogan Komering Ulu Selatan Sumatera Selatan Tahun 2024, total seluruh responden yaitu 31 responden yang memiliki Kualitas Hidup Lansia kurang berjumlah 4 responden (80,0%) senam yang tidak rutin . Kualitas Hidup Lansia baik berjumlah 2 responden (2,9%) yang senam tidak rutin. Berdasarkan uji statistik didapatkan p-value 0,000 atau p-value < 0,05 yang artinya ada Hubungan Senam Lansia Dengan Kualitas Hidup Lansia Awal 60 Tahun Keatas.

PEMBAHASAN

1. Distribusi Karakteristik Responden

Tabel 1. diketahui bahwa di Desa Tanjung Harapan Tahun 2024, sebagian besar usia yaitu 60-64 tahun berjumlah 17 responden (54,8%). Sebagian kecil usia yaitu 70-71 tahun berjumlah 3 responden (9,7%). Jenis kelamin laki-laki yaitu berjumlah 13 responden (41,9%) sedangkan jenis kelamin perempuan berjumlah 18 responden (58,1%). Status menikah responden yang menikah berjumlah 17 responden (54,8%) sedangkan responden berstatus janda/duda berjumlah 14 responden (45,2%). Penyakit kronis responden dengan penyakit berjumlah 19 responden (61,3) sedangkan responden yang tidak memiliki penyakit kronis berjumlah 12 responden (38,7%).

Faktor demografi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia dengan gout arthritis. Faktor demografi tersebut terdiri dari jenis kelamin, usia, body mass index(BMI), waist-hip ratio (WHR), tempat tinggal, status pernikahan, pendidikan, status pekerjaan, pendapatan dan asuransi kesehatan. (Fuet al, 2017). Faktor usia dan jenis kelamin merupakan faktor demografi yang jarang diteliti dihubungkan dengan kualitas hidup lansia, khususnya dengan Gout Arthritis. Hasil penelitian mendapatkan hasil bahwa nilai kualitas hidup akan menurun dengan penambahan usia dan adanya penyakit kronis yang diderita (Sari & Yulianti, 2017). Faktor sosiodemografi akan mempengaruhi kualitas hidup lansia dengan penyakit kronis. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya di Iran didapatkan bahwa kualitas hidup lansia berjenis kelamin wanita lebih buruk dibandingkan dengan pria. Kualitas hidup wanita yang lebih buruk pada wanita di Iran

membutuhkan dukungan fisik, psikologis, dan sosial lebih lanjut pada lansia (Hajian-Tilaki, 2017).

Asumsi peneliti Ketika lanjut usia mampu terlibat secara penuh dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya, baik itu perubahan fisik, psikologis, sosial dan lanjut usia mampu menerima perubahan-perubahan tersebut, maka lanjut usia tersebut berada dalam keadaan *mindfulness* yang akan menghasilkan energi bagi lanjut usia. Kebanyakan lanjut usia sering kali mengabaikan hal-hal di sekitar mereka karena menganggap hal itu akan menambah stres dan membuat mereka semakin kelelahan. Tetapi yang membuat stres sebenarnya bukanlah itu, lebih kepada segala evaluasi yang bersifat negatif, misalnya ketika lebih suka mengeluh terhadap banyak hal atau terlalu khawatir dengan perubahan yang terjadi pada dirinya.

2. Distribusi Senam Lansia

Berdasarkan Tabel 2. diketahui bahwa dari lansia responden 31 yang senam lansia tidak rutin 6 orang (19,4%) dan lansia tidak rutin 25 orang (80,6%). Senam lansia yang dilakukan dengan teratur memiliki dampak positif terhadap peningkatan organ tubuh dalam peningkatan kualitas hidup lansia. Banyak orang yang dapat menikmati masa tua tetapi ada juga yang mengalami sakit dan sampai meninggal tanpa menikmati masa tua yang Bahagia. Untuk dapat menghadapi lansia yang bisa menikmati hidupnya dan tetap terjaga baik kekuatan maupun kebugarannya makanya lansia harus melakukan senam lansia untuk peningkatan kualitas hidup lansianya (Dewi et al., 2021)

Senam lansia adalah aktivitas yang cocok untuk lansia karena olah raga ini mudah dilakukan dan tidak memberatkan 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. Dengan mengikuti senam lansia efek minimalnya adalah lansia merasa gembira, bisa tidur nyenyak dan pikiran tetap segar (Sulistiyowati, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan (Trihartiningsih & Tambunan, 2023) dari 34 orang (100%) yang mengikuti senam dengan kualitas hidup secara fisik berkategori baik dan rutin senam sebanyak 17 orang (70,8%) sedangkan kualitas hidup secara fisik dengan kategori cukup dan rutin senam hanya 2 orang (20%). Dan hasil tes chi square menunjukkan nilai $P < 0,05$, dimana menunjukkan tingkat kepercayaan 95% yang berarti antara skor fisik dan status senam memiliki korelasi atau hubungan

Asumsi penelitian Senam lansia yang dilakukan dengan teratur memiliki dampak positif terhadap peningkatan organ tubuh dalam peningkatan kualitas hidup lansia.

3. Distribusi Kualitas Kesehatan Hidup Lansia

Berdasarkan Tabel 4.3 diketahui bahwa dari lansia responden 31 Kualitas Hidup Lansia kurang baik 5 orang (16,1%) dan Kualitas Hidup Lansia baik 26 orang (83,9%). Meningkatnya jumlah lansia bukan hanya merupakan indikator keberhasilan pembangunan tapi juga tantangan dalam pembangunan kesehatan untuk mempertahankan kesehatan sehingga tetap mandiri. Hal ini disebabkan karena penurunan kemampuan lansia untuk beraktivitas semakin menurun baik fisik, mental, maupun aktivitas fungsional sehingga meningkatkan prevalensi penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif yang sifatnya kronis berakibat pada menurunnya kualitas hidup para lansia (Komisi Nasional Lanjut Usia, 2010). Kualitas hidup lansia terus menurun seiring dengan bertambahnya usia. Banyak faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia diantaranya faktor sosiodemografi, status kesehatan, dukungan sosial, perilaku hidup sehat serta kualitas hidup lansia (Syurandhari, dkk., 2014). Oleh karena itu dibutuhkan upaya penanganan yang komprehensif dan berkesinambungan agar para lansia mempunyai kualitas hidup yang lebih baik. (Sudiyanto & Andrio, 2020) Penelitian ini sejalan (Eltrikanawati et al., 2020) dari 58 lansia sebagian besar dengan kualitas hidup baik berjumlah 30 responden (51,7%), kualitas hidup tidak baik 28 responden (48,3%).

Asumsi penelitian Kualitas hidup penduduk lansia umumnya masih rendah. Kondisi ini dapat terlihat dari sebagian besar penduduk lansia tidak/belum pernah sekolah dan tidak tamat SD. Jika dibandingkan antar jenis kelamin, pendidikan tertinggi yang ditamatkan lanjut usia perempuan secara umum lebih rendah dibandingkan lanjut usia laki-laki

4. Analisis Bivariat Kesehatan Umum Lansia

Hasil penelitian Tabel 4.4 diketahui bahwa di Tanjung Harapan Kabuoaten Ogan Komering Ulu Selatan Sumatera Selatan Tahun 2024, total seluruh responden yaitu 31 responden yang Kualitas Hidup Lansia kurang berjumlah 4 responden (80,0%) senam yang tidak rutin. Kualitas Hidup Lansia baik berjumlah 2 responden (2,9%) yang senam tidak rutin. Berdasarkan uji statistik didapatkan p-value

0,000 atau $p\text{-value} < 0,05$ yang artinya ada Hubungan Senam Lansia Dengan Kualitas Hidup Lansia Awal 60 Tahun Keatas.

Perubahan kualitas hidup yang dialami oleh lansia biasanya cenderung mengarah kearah yang kurang baik. Perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia akan mengakibatkan menurunnya peran sosial lansia dan juga menurunnya derajat kesehatan akibatnya lansia akan kehilangan pekerjaan dan merasa menjadi individu yang kurang mampu. Hal tersebut akan mempengaruhi interaksi sosial lansia karena lansia menarik diri dari hubungan dengan masyarakat sekitar.

Secara perlahan. Interaksi sosial yang buruk pada lansia dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia dimana hal tersebut akan menyebabkan lansia merasa terisolir sehingga lansia jadi suka menyendiri dan akan menyebabkan lansia depresi (Oktavianti & Setyowati, 2020).

Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas hidup yakni melalui aktivitas fisik olahraga berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo (2013) olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit termasuk penyakit jantung, diabetes tipe 2, osteoporosis, bentuk kanker, obesitas, dan cedera. Partisipasi dalam olahraga juga dikenal untuk mengurangi depresi, stres dan kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, tingkat energi, kualitas tidur, dan kemampuan untuk berkonsentrasi.

Penelitian ini sejalan dengan (Suharno et al., 2020) dari 97 orang responden lansia menunjukan lansia yang tidak pernah mengikuti senam dan memiliki kualitas hidup sedang sebanyak 20 orang (87%), sedangkan lansia yang tidak pernah mengikuti senam dan memiliki kualitas hidup tinggi sebanyak 3 orang (13%). Lansia yang kadang-kadang mengikuti senam dan memiliki kualitas hidup yang sedang sebanyak 1037 4 orang (30,8%), sedangkan lansia yang kadang-kadang mengikuti senam dan memiliki kualitas hidup yang tinggi sebanyak 9 orang (69,2%). Lansia yang rutin mengikuti senam dan memiliki kualitas hidup yang sedang sebanyak 2 orang (3,3%), sedangkan lansia yang rutin mengikuti senam dan memiliki kualitas yang tinggi sebanyak 59 orang (96,7%). Hasil tersebut menunjukan bahwa proporsi lansia yang memiliki kualitas hidup tinggi lebih besar pada lansia yang rutin mengikuti senam dibandingkan yang kadang-kadang dan tidak pernah mengikuti senam. Dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji chi square didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,000$. Hal ini menunjukkan ada hubungan antara senam lansia dengan kualitas hidup lansia.

Asumsi peneliti bahwa didapatkan hasil observasi banyak lansia mengikuti senam dan dilakukan pemeriksaan keluhan yang mereka alami seperti senam setiap minggu keluhan itu berkurang dan dengan mereka mengikuti senam badan jadi terasa lebih ringan lansia yang mengalami darah tinggi saat dilakukan pemeriksaan darah mereka berangsur stabil.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan penelitian tentang hubungan senam lansia dengan kualitas hidup lansia awal 60 tahun keatas di tanjung harapan kecamatan banding agung dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut

1. Distribusi frekuensi usia yaitu 60-64 tahun berjumlah 17 responden (54,8%). Sebagian kecil usia yaitu 70-71 tahun berjumlah 3 responden (9,7%). Jenis kelamin laki-laki yaitu berjumlah 13 responden (41,9%) sedangkan jenis kelamin perempuan berjumlah 18 responden (58,1%). Status menikah responden yang menikah berjumlah 17 responden (54,8%) sedangkan responden berstatus janda/duda berjumlah 14 responden (45,2%). Penyakit kronis responden dengan penyakit berjumlah 19 responden (61,3) sedangkan responden yang tidak memiliki penyakit kronis berjumlah 12 responden (38,7%)
2. Distribusi frekuensi senam lansia tidak rutin 6 orang (19,4%) dan lansia tidak rutin 25 orang (80,6%)
3. Distribusi frekuensi Kualitas Hidup Lansia kurang baik 5 orang (16,1%) dan kesehatan umum lansia baik 26 orang (83,9%)
4. Ada hubungan yang bermakna antara senam lansia dengan kualitas hidup lansia di Desa Tanjung Harapan Kabupaten Oku Selatan Sumatera Selatan ($p\text{-value} 0,000$)

Saran

Diharapkan kepada lansia dapat berperan aktif dalam mengikuti senam jantung sehat. Membantu pelaksanaan Program senam jantung sehat dan Sebagai bahan masukan dalam perencanaan kualitas hidup lansia. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan dapat dijadikan sebagai

bahan sosialisasi tentang pentingnya mengikuti senam jantung sehat, sehingga masyarakat dapat lebih sadar dan mengerti apa manfaat dan tujuan dari mengikuti senam jantung sehat serta dapat menjadi perbendaharaan perpustakaan dan menjadi bahan bacaan serta referensi bagi mahasiswa STIKES Bhakti Utama Pati.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan. Yayasan Kita Menulis.
- Agung, A. A. P., & Yuesti, A. (2018). Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. AB Publisher.
- Ahyar, Hardani, and D. (2020). Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. CV. Pustaka Ilmu.
- Dewi, E. R., Falentina Tarigan, E., Azizah, N., Tambun, M., Septriyana, T., & Nancy Sinaga, W. (2021). Pelaksanaan Senam Lansia Untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lansia. Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR), 4, 440–444. <https://doi.org/10.37695/pkmsr.v4i0.1208>
- Eltrikanawati, Arini, L., & Chantika, I. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kualitas Hidup Lansia Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. Jurnal Kesehatan Mercusuar, 3(2), 39–44. <https://doi.org/10.36984/jkm.v3i2.132>
- Notoatmodjo, S. (2018a). Metode Penelitian Kesehatan. Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2018b). Metodologi Penelitian. Salemba Medika.
- Oktavianti, A., & Setyowati, S. (2020). Hubungan Depresi Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Posyandu Lansia. Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal), 2(2), 119. <https://doi.org/10.32807/jkt.v2i2.68>
- Sari, R. A., & Yulianti, A. (2017). Mindfulness Dengan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia Mindfulness and Quality of Life in Late Adulthood. 13.
- Sudiyanto, H., & Andrio. (2020). Optimalisasi Posyandu Lansia Sebagai Upaya Peningkatan Partisipasi dan Kualitas Hidup Lansia. Jurnal Medica Majapahit, 12(2), 59–77. <http://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/MM/article/view/292>
- Suharno, S., Nugraha, Y., & M, M. G. (2020). Hubungan Antara Senam, Pola Makan, Dan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia. Jurnal Kesehatan, 8(2), 1033–1039. <https://doi.org/10.38165/jk.v8i2.113>
- Sulistyowati, E. T. (2020). Peningkatan kualitas hidup lansia dengan senam lansia dan penyuluhan tentang menu sehat lansia di asrama polisi pingit. Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada (JPMKH), 2(1), 35–40. <https://jurnal.poltekkeskhjogja.ac.id/index.php/jpmkh/article/view/387>
- Trihartiningsih, E., & Tambunan, L. N. (2023). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup. 1, 69–75.
- Pamungkas, Mhd. Rizal dan Noortje A. K. 2016. Kiat-kiat Hidup Sehat. Cetakan Pertama. Bajawa Press. Yogyakarta.
- Pangkahila, Wimpie. 2017. Tetap Muda, Sehat, dan Berkualitas. Kompas Media Seksual Pada Wanita Menopause Di Kelurahan Sajen Wilayah Kerja Puskesmas Trucuk I Kabupaten Klaten. <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jkm.pdf>. 2 April 2018 (23:44).
- Saftarina, Fitria dan Fairuz R. 2016. Hubungan Senam Lansia terhadap Kualitas Hidup Lansia yang Menderita Hipertensi di Klinik HC UMMI Kedaton Bandar Lampung. Volume 1 Nomor 2 Oktober 2016. pdf. 2 April 2018 (23:44).
- Sari, Rini Astika dan Alma Yulianti. 2017. Mindfulness Dengan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia. Jurnal Psikologi, Volume 13 Nomor 1, Juni 2017.
- Widianti, A. T. dan Atikah P. 2015. Senam Kesehatan. Cetakan Kedua. Nuha Medika. Yogyakarta.
- World Health Organization. 2004. The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)-BREF. WHO.