

Original Research Paper

PENGARUH SENAM BUGAR TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI KELURAHAN LASOANI

Fauzan*, Hayati Palesa, Hasnidar, Sukrang

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Tadulako

*Email Corresponding:

Fauzan.akprdg@gmail.com

Page : 248-255

Kata Kunci :

Kesehatan Fisik,
Psikologi,
Hubungan Sosial,
Lingkungan

Keywords:

Physical Health,
Psychology,
Social Relationships,
Environment

Published by:

Tadulako University,
Managed by Faculty of Medicine.
Email: healthytadulako@gmail.com
Phone (WA): +6285242303103
Address:
Jalan Soekarno Hatta Km. 9. City of
Palu, Central Sulawesi, Indonesia

ABSTRAK

Kualitas hidup adalah kondisi fungsional lansia yang meliputi kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial lansia, dan kondisi lingkungan. Upaya peningkatan kesehatan lansia, khususnya peningkatan kualitas hidup lansia dapat dilakukan melalui peningkatan gaya hidup sehat sehari-hari. Melakukan olahraga secara rutin memiliki efek cukup positif pada kualitas hidup seseorang, khususnya pada lansia. Tujuan penelitian ini yaitu untuk melihat pengaruh senam bugar terhadap peningkatan kualitas hidup lansia di Kelurahan Lasoani. Metode dalam penelitian menggunakan *True Eksperimental* dengan *Pretest-Posttest Control Group Design*. Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Lasoani Kecamatan Mantikulore Kota Palu. Populasi adalah seluruh lansia di Kelurahan Lasoani yang berusia > 60 tahun. Sampel kasus sebanyak 30 lansia dan sampel kontrol sebanyak 30 lansia. Teknik pengambilan sampel menggunakan Teknik *purposive sampling*. Analisis bivariat yang digunakan yaitu uji statistik *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan pada kelompok kontrol untuk kesehatan fisik ($p=0,000$), psikologi ($p=0,000$), hubungan social ($p=0,000$) dan lingkungan ($p=0,000$), pada kelompok kontrol untuk kesehatan fisik ($p=0,010$), psikologi ($p=0,001$), hubungan social ($p=0,275$) dan lingkungan ($p=0,474$). Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat pengaruh senam bugar terhadap peningkatan kualitas hidup lansia di Kelurahan Lasoani.

ABSTRACT

Quality of life is the functional condition of the elderly which includes physical health, psychological health, social relations of the elderly, and environmental conditions. Efforts to improve the health of the elderly, especially improving daily healthy lifestyles. Doing exercise regularly has a quite positive effect on a person's quality of life, especially the elderly. The aim of this research is to see the effect of fitness exercise on improving the quality of life of the elderly in Lasoani village. The research method uses True Experimental with Posttest Only Control Design. The research was conducted in Lasoani Village, Mantikulore District, Palu City. The Population is all elderly people in Lasoani Village who are > 60 years old. The case sample was 30 elderly and the control sample was 30 elderly. The sampling technique uses purposive sampling technique. The bivariate analysis used is the Wilcoxon statistical test. The result showed that in the control group for physical health ($p=0.000$), psychology ($p=0.000$), social relationships ($p=0.000$) and environment ($p=0.000$), in the control group for physical health ($p=0.010$), psychology ($p=0.010$), social relationships ($p=0.275$) and environment ($p=0.474$). The conclusion of this research is that there is an influence of fitness exercise on improving the quality of life of the elderly in Lasoani Village.

PENDAHULUAN

Proses penuaan pasti akan di alami setiap manusia, proses penuaan tentunya akan

berdampak pada beberapa faktor dalam kehidupan sosial, ekonomi dan kesehatan, karena dengan bertambahnya usia tubuh juga

akan mengalami kelemahan baik melalui faktor alamiah maupun penyakit yang akan di derita oleh manusia tersebut, tubuh mulai mengalami gangguan keseimbangan yang di sebabkan oleh kelemahan otot, dikarenakan oleh faktor alamiah yang mengakibatkan penurunan kekuatan dan kontraksi otot, elastisitas dan fleksibilitas otot, serta kecepatan dan waktu reaksi. Penurunan fungsi dan kekuatan otot akan mengakibatkan penurunan kemampuan mempertahankan keseimbangan postural atau keseimbangan tubuh lansia maka akan meningkatkan resiko jatuh pada lansia¹.

Menurut World Health Organization Quality of Life (WHOQOL), Kualitas hidup adalah kondisi fungsional lansia yang meliputi kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial lansia, dan kondisi lingkungan. Kualitas hidup dipengaruhi oleh tingkat kemandirian, kondisi fisik dan psikologis, aktifitas sosial, interaksi sosial dan fungsi keluarga. Pada umumnya lanjut usia mengalami keterbatasan, sehingga kualitas hidup pada lanjut usia mengalami penurunan. Keluarga merupakan unit terkecil dari masyarakat sehingga memiliki peran yang sangat penting dalam perawatan lanjut usia untuk meningkatkan hidup lanjut usia².

Populasi usia lanjut dalam perkembangannya selalu mengalami peningkatan. Proporsi penduduk lansia yang berumur lebih dari 60 tahun mencapai satu juta orang. Sekitar 80% dari lansia tersebut berasal dari Negara berkembang dan estimasi Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) dunia akan berlipat ganda dari 600 juta menjadi 1,2 miliar pada 2025 dan akan menjadi dua miliar pada tahun 2050. Indonesia diperkirakan akan mengalami "elderly population boom" pada 2 dekade awal abad ke-21 sebagai dampak dari baby boom pada beberapa puluh tahun yang lalu. BPS memproyeksikan pada tahun 2045 Indonesia akan memiliki sekitar 63,31 juta lansia atau hampir mencapai dengan 20% populasi. Bahkan proyeksi PBB menyebutkan

persentase lansia Indonesia akan mencapai 25% pada tahun 2050 atau sekitar 74 juta lansia. Presentase lansia akan terus meningkat seiringnya bertambah waktu. PBB memprediksi bahwa pada tahun 2030 jumlah lansia akan melebihi jumlah anak dibawah 10 tahun (1,41 miliar berbanding 1,35 miliar). Proyeksi di tahun 2050 mengindikasikan bahwa akan lebih banyak usia 60 tahun keatas dibandingkan dengan usia remaja dan pemuda berusia 10 tahun ke atas sampai usia 24 tahun yaitu sekitar 2,1 miliar berbanding dengan 2 miliar di seluruh dunia.

Upaya peningkatan kesehatan lansia, khususnya peningkatan kualitas hidup lansia dapat dilakukan melalui peningkatan gaya hidup sehat sehari-hari. Gaya hidup sehat dapat dilakukan dengan melakukan berbagai program. Salah satunya latihan atau olah raga secara rutin. Melakukan olahraga secara rutin memiliki efek cukup positif pada kualitas hidup seseorang, khususnya pada lansia. Olahraga juga dapat menjadi salah satu alternatif atau pelengkap untuk terapi bagi lansia yang memiliki masalah kualitas hidup yang rendah³.

Salah satu jenis olahraga yang bisa dilakukan pada lansia yaitu senam. Senam adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang dilakukan secara tersendiri atau berkelompok dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga untuk mencapai tujuan tersebut⁴.

Senam banyak jenisnya, dan salah satu jenis senam yang dapat diterapkan pada lansia adalah senam bugar lansia. Senam lansia pertama kali diciptakan oleh Suhardo (1995). Senam lansia yang dibuat oleh Menteri Negara Pemuda dan Olahraga (MENPORA) merupakan upaya peningkatan kesegaran jasmani kelompok lansia yang jumlahnya semakin bertambah. Senam lansia adalah senam aerobic low impact, intensitas ringan sampai sedang, gerakannya melibatkan sebagian besar otot tubuh, sesuai dengan gerak

sehari-hari, gerakan antara kanan dan kiri mendapat beban yang seimbang. Senam lansia sekarang sudah diberdayakan diberbagai tempat seperti di panti wredha, posyandu, klinik kesehatan, dan puskesmas⁵.

Solusi yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya gangguan keseimbangan tubuh dengan cara melakukan senam lansia, sehingga dapat meregangkan otot – otot persendian dan memperlancar sirkulasi darah dan menjaga kesehatan mental maupun fisiknya, diharapkan dengan aktifitas tersebut dapat berguna bagi hidupnya, sehingga lansia dapat meningkatkan daya kontrol keseimbangan tubuh dan dapat melakukan aktivitas sehari-hari, untuk dapat melakukan semua aktifitas tersebut lansia memerlukan dukungankeluarga maupun orang yang ada di sekitarnya dan dukungan sosial¹.

Penelitian ini penting karena berfokus pada lansia, sebuah kelompok populasi yang semakin besar dan memerlukan perhatian khusus dalam upaya meningkatkan kualitas hidup mereka. Dengan latar belakang berupa tingginya angka kejadian penyakit degeneratif dan kualitas hidup yang rendah pada lansia di Kelurahan Lasoani, penelitian ini menjanjikan sebuah terobosan yang berpotensi meningkatkan kondisi mereka. Novelty penelitian ini terletak pada pendekatan dengan menggunakan senam bugar sebagai intervensi. Meskipun senam telah lama dikenal sebagai kegiatan fisik yang baik, namun pengaruhnya terhadap kualitas hidup lansia di kelurahan tersebut belum sepenuhnya dipahami. Oleh karena itu, penelitian ini akan membantu mengisi kesenjangan pengetahuan ini dan memberikan wawasan yang mendalam tentang potensi manfaat senam bugar dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di Kelurahan Lasoani. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan program-program kesehatan yang lebih baik dan berkelanjutan bagi lansia, sehingga mereka dapat menikmati masa tua mereka dengan

kualitas hidup yang lebih baik.

BAHAN DAN CARA

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode penelitian menggunakan True Eksperimental dengan *Pretest-Posstest Control Group Design*. Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Lasoani Kecamatan Mantikulore Kota Palu. Populasi adalah seluruh lansia di Kelurahan Lasoani yang berusia > 60 tahun. Subjek penelitian terdiri dari dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok perlakuan dengan perbandingan 1:1. Kelompok perlakuan sebanyak 30 lansia dan kelompok kontrol sebanyak 30 lansia. Senam bugar lansia dilakukan selama 1 bulan secara rutin 3x dalam seminggu setiap hari selasa, rabu dan sabtu dengan durasi minimal 30 menit setiap senam dalam hal ini sudah termasuk pemanasan dan pendinginan.

Teknik pengambilan sampel menggunakan Teknik *purposive sampling*. Analisis bivariat yang digunakan yaitu uji statistik *Independen T-test* . Jika data tidak berdistribusi normal maka menggunakan uji *Wilcoxon*.

HASIL

Hasil penelitian ini mengungkapkan dampak positif dari program senam bugar terhadap kualitas hidup lansia di Kelurahan Lasoani. Senam bugar membantu meningkatkan mobilitas, kebahagiaan, dan interaksi sosial mereka, menjadikannya alternatif penting untuk meningkatkan kesejahteraan lansia di komunitas setempat.

Berdasarkan tabel 1 didapatkan jumlah lansia dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 28 (46.7%) responden dan jumlah jenis kelamin perempuan sebanyak 32 responden (53.3%) dengan tingkat pendidikan mayoritas berpendidikan SMA yaitu sebanyak 33 responden (55.0%), tingkat pendidikan diploma/S1 sebanyak 16 responden (26.7%),

tingkat pendidikan SMP sebanyak 6 responden (10.0%), tingkat pendidikan S2 sebanyak 4 responden (6.7%) dan tingkat pendidikan SMP sebanyak 1 responden (1.7%).

Tabel 1 Distribusi Frekuensi berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	n	%	n	%
Jenis Kelamin				
Laki-Laki	16	53,3	12	40
Perempuan	14	46,7	18	60
Pendidikan				
SD	0	0	1	3,3
SMP	3	10	3	10
SMA	12	40	21	70
DIPLOMA /S1	12	40	4	13,3
S2	3	10	1	3,3
Pekerjaan				
Pensiunan	22	73,3	18	60
Swasta	1	3,3	5	16,7
URT/IRT	7	23,3	7	23,3
Status Pernikahan				
Menikah	23	76,7	25	83,3
Janda/duda	6	20	4	13,3
Tidak menikah	1	3,3	1	3,3
Status Tinggal				
Tinggal bersama	30	100	25	83,3
Sendiri	0		5	16,7

Ditemukan jumlah lansia dengan status pekerjaan mayoritas memiliki pekerjaan pensiunan yaitu sebanyak 40 responden (66.7%), status pekerjaan IRT sebanyak 14 responden (23.35) dan status pekerjaan Swasta sebanyak 5 responden (10.05). Jumlah lansia dengan status perkawinan mayoritas memiliki status menika sebanyak 48 responden (80.0%), status janda /duda sebanyak 10 responden (16.7%) dan status tidak menika sebanyak 2 responden (3.3%). Berdasarkan table diatas didapatkan jumlah lansia dengan status tinggal mayoritas memiliki status tinggal bersama sebanyak 30 responden (91,7%) dan status tinggal sendiri 5 responden (8,3%) (Tabel 1).

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa pada kelompok perlakuan terdapat peningkatan persepsi kwaliats hidup maupun status Kesehatan sebelum dan setelah

dilakukan senam lansia. Pesepsi kualitas hidup kategori baik meningkat 7x sebelum dan setelah perlakuan, dari 10% naik menjadi 73.3%, demikian halnya dengan persepsi status kesehatan pada kategori memuaskan dan sangat memuaskan terjadi peningkatan 2x lipat sebelum dan setelah perlakuan, memuaskan dari 33.3% menjadi 66.7%, sedangkan kategori sangat memuaskan dari 6.7% mennjdi 13.3%. berbanding terbalik dengan kelompok control tidak terjadi perubahan yang signifikan sebelum dan setelah perlakuan, bahkan di persepsi kualitas hidup kategori baik mengalami penurunan. Namun pada persepsi status Kesehatan kategori memuaskan meningkat 2x lipat, dari 13.3% menjadi 26.7%.

Tabel 2 Persepsi Kualotas Hidup dan Status Kesehatan Lansia

Variabel	Pre-test		Post-test	
	n	(%)	n	(%)
Kelompok perlakuan				
<i>Persepsi kualitas hidup</i>				
Buruk	5	16,7	0	0
Biasa-biasa saja	20	66,7	7	23,3
Baik	3	10	22	73,3
Sangat baik	2	6,7	1	3,3
<i>Persepsi status kesehatan</i>				
Tidak memuaskan	10	33,3	1	3,3
Biasa-biasa saja	8	26,7	5	16,7
Memuaskan	10	3,3	20	66,7
Sangat memuaskan	2	6,7	4	13,3
Kelompok control				
<i>Persepsi kualitas hidup</i>				
Buruk	2	6,7	2	6,7
Biasa-biasa saja	18	60	18	60
Baik	10	33,3	9	30
Sangat baik			1	3,3
<i>Persepsi status kesehatan</i>				
Tidak memuaskan	11	36,7	7	23,3
Biasa-biasa saja	15	50	15	50
Memuaskan	4	13,3	8	26,7
Sangat memuaskan	0	0	0	0

Gabungan				
<i>Persepsi kualitas hidup</i>				
Buruk	7	11,7	2	3,3
Biasa-biasa saja	38	63,3	25	41,7
Baik	13	21,7	31	51,7
Sangat baik	2	3,3	2	3,3
<i>Persepsi status kesehatan</i>				
Tidak memuaskan	21	35	8	13,3
Biasa-biasa saja	23	38,3	20	33,3
Memuaskan	14	23,3	28	46,7
Sangat memuaskan	2	3,3	4	6,7

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan terdapat pengaruh senam bugar terhadap kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial dan lingkungan pada lansia dengan (p value=0,000). Peningkatan rata-rata Kesehatan fisik dari score 47.27 naik menjadi 56.73, psikologis dari 53.23 menjadi 61.57, hubungan sosial dari 41.07 menjadi 59.43 dan lingkungan dari 60.07 menjadi 73.27

Tabel 3 Pengaruh Senam Bugar Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Pada Lansia di Kelurahan Lasoani pada Kelompok Perlakuan

Variabel	Pre-test		Post-test		P-value
	Mean ± SD	Median (min - max)	Mean ± SD	Median (min - max)	
Domain 1 (Kesehatan Fisik)	47.2 7 ± 6.97	44 (38 - 63)	56.7 3 ± 5.81	56 (44 - 63)	0.000 *
Domain 2 (Psikologis)	53.2 3 ± 16.6	56 (19 - 75)	61.5 7 ± 10.1	63 (44 - 81)	0.000 *
Domain 3 (Hubungan Sosial)	41.0 7 ± 17.7	37.5 (19 - 69)	59.4 3 ± 15.6	56 (25 - 94)	0.000 *
Domain 4 (Lingkungan)	60.0 7 ± 12.2	56 (38 - 75)	73.2 7 ± 10.3	75 (50 - 94)	0.000 *

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol terdapat pengaruh senam bugar terhadap kesehatan fisik dan psikologis pada lansia dengan (pvalue=0,010

dan 0.001), sedangkan tidak terdapat pengaruh senam bugar terhadap hubungan social (p value=0,275) dan lingkungan (p value=0,474). Terdapat penurunan rata-rata score fisik dari 43.60 menjadi 40.83. demikian pula pada psikologis terjadi penurunan dari 55.87 menjadi 51.27.

Tabel 4 Pengaruh Senam Bugar Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Pada Lansia di Kelurahan Lasoani pada Kelompok Kontrol

Variabel	Pre-test		Post-test		P-value
	Mean ± SD	Median (min - max)	Mean ± SD	Median (min - max)	
Domain 1 (Kesehatan Fisik)	43.6 0 ± 8.93	44 (19 - 69)	40.8 3 ± 8.97	41 (19 - 69)	0.010 *
Domain 2 (Psikologis)	55.8 7 ± 14.1	56 (19 - 75)	51.2 7 ± 13.1	50 (19 - 75)	0.001 *
Domain 3 (Hubungan Sosial)	35.0 0 ± 12.7	31 (0 - 56)	36.4 7 ± 12.9	31 (0 - 69)	0.275
Domain 4 (Lingkungan)	57.9 0 ± 12.0	63 (19 - 75)	57.2 7 ± 10.9	59.5 (19 - 75)	0.474

PEMBAHASAN

Kualitas hidup merupakan suatu pandangan atau perasaan seseorang terhadap kemampuan fungsionalnya akibat terserang oleh suatu penyakit. Kualitas hidup terdiri dari beberapa hal penting yang sangat berkaitan seperti kesehatan fisik, kondisi psikologis, tingkat kemandirian, hubungan sosial, spiritual serta hubungan individu tersebut terhadap lingkungannya⁶.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai senam bugar lansia terhadap kualitas hidup dengan menggunakan kusioner WHOQOL-BREF di dapatkan hasil significant pada kelompok perlakuan dan kelompok control dengan nilai (p< 0,05) maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh senam bugar lansia terhadap kualitas hidup lansia di Kelurahan Lasoani.

Senam bugar lansia adalah salah satu bentuk latihan ringan yang digunakan untuk melatih otot dan persendian yang dimana senam bugar lansia cocok untuk lansia⁷. Lanjut usia (lansia) adalah masa yang dimulai dari usia 55 tahun, dimana mulai terjadi penurunan dan perubahan fungsi tubuh, sehingga lebih rentan terhadap berbagai masalah gizi dan penyakit⁸.

Gangguan pada sistem muskuloskeletal dapat memberikan dampak pengurangan daya kerja fisik pada lansia⁹. Untuk mencegah pengurangan kondisi fisik yang berlebihan pada lansia, lansia dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik yang ringan seperti senam bugar lansia, berjalan dan lain-lain. Aktivitas fisik dapat memberikan pengaruh yang baik bagi kesehatan tubuh pada lansia salah satunya adalah melatih kemampuan otot sendi pada lansia agar tidak terjadi kekakuan sendi⁴.

Salah satu olahraga yang baik untuk lansia adalah senam bugar lansia, karna senam bugar lansia dapat meningkatkan fleksibilitas sendi, kekuatan tulang otot, dan mengoptimalkan kerja jantung serta mengurangi tingkat depresi dan kecemasan pada lansia. Sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dari segi kesehatan fisik dan mental¹⁰.

Dari data dilapangan didapatkan pada domain kesehatan fisik lansia yang di berikan intervensi senam bugar lansia terdapat nilai signifikan dibandingkan nilai dari sebelum dan sesudah di lakukan tindakan pada kelompok perlakuan terdapat hasil peningkatan rata-rata kesehatan fisik dari score 47.27 naik menjadi 56.73. Hal ini di pengaruhi oleh aktifitas fisik yang dapat meningkatkan fleksibilitas sendi dan kekuatan otot. Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Suyanto 2022 dimana terdapat efek senam kebugaran lansia pada peningkatan rerata kualitas hidup lansia yang sering mengikuti senam kebugaran dengan nilai p value sebesar 0,001¹¹.

Pada domain psikologis lansia pada kelompok perlakuan didapatkan hasil rata-rata dari score 53.23 menjadi 61.57, hal ini di pengaruhi karna senam lansia juga dapat menurunkan tingkat depresi dan tingkat stres pada lansia (Kaunang). Lansia yang mendapatkan dukungan dari keluarga khususnya dukungan emosional menyebabkan lansia rajin melakukan senam selama penelitian berlangsung⁷.

Aktivitas fisik berupa olahraga merupakan salah satu integrasi gaya hidup yang telah direkomendasikan untuk meningkatkan fraksi lipid seperti *High Density Lipoprotein* (HDL)⁴. Saat melakukan aktivitas fisik, tubuh akan menghasilkan *adenosine triphosphate* (ATP) sebagai sumber energi¹².

Aktivitas olahraga merupakan salah satu mekanisme untuk menghadapi stres pada lansia dan akan membantu tubuh tetap bukar dan segar karena melatih tubuh tetap kuat mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang ada di dalam tubuh serta dapat mengurangi gangguan psikologis seperti stress pada lansia⁴. Peningkatan hormone serotonin dan endorphin atau yang biasa di sebut hormone bahagia saat olahraga dapat menyebabkan tubuh merasa rileks, tenang dan muncul rasa bahagia yang nantinya dapat meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan tingkat insomnia pada lansia¹³.

Pada domain hubungan sosial lansia pada kelompok perlakuan didapatkan hasil rata-rata dari score 41.07 menjadi 59.43, hal ini di pengaruhi karna senam lansia juga dapat meningkatkan interaksi karena komunikasi pada lansia⁷. Lansia yang mengikuti senam akan mengalami perubahan perilaku saling bertegur sapa serta bergurau. Senam meningkatkan interaksi karena komunikasi. Aspek aktifitas bersama ditunjukan perilaku lain senang membantu teman saat pelaksanaan senam, saat senam bersama sering bantu temannya kelancaran senam seperti membantu

teman yang tidak dapat tempat, mengingatkan jika gerakanya tidak sesuai arahan instruktur¹⁴. Pengaruh aktifitas fisik termasuk interaksi terhadap beberapa komponen pemeriksaan status mental, ditemukan aktifitas teratur berpengaruh timbal balik terhadap status mental terutama kecepatan memproses informasi yang diterima¹⁵.

Kelompok lansia secara aktif berpartisipasi, interaksi sosial baik seperti kontak mata, punya keterikatan emosional dengan teman dekat, ikut beri respon terhadap situasi santai tanpa stres, depresi lebih ringan. Lansia mengalami hambatan karena masalah kesehatan, pendapatan menurun setelah pensiun, akibatnya mengundurkan diri dari kegiatan sosial. Terpaksa dilakukan bila menginginkan/perlu kontak¹⁶.

Pada domain lingkungan lansia pada kelompok perlakuan didapatkan hasil rata-rata dari score 60.07 menjadi 73.27, Hal ini di karenakan selama penelitian berjalan lingkungan responden yang mendapat perlakuan yaitu pada RW7 melakukan kegiatan bersih-bersih lingkungan dan pemanfaatan pekarangan dengan membuat tanaman obat keluarga (TOGA) di setiap RT, serta penataan lingkungan. Warga RW7 mengikuti lomba yang di lakukan di kota palu dan mendapat juara 1, disisi lain kondisi RW 7 Kelurahan Lasoani terletak tidak jauh dari pusat kota dan dekat dengan pelayanan kesehatan baik swasta maupun pemerintah (Puskesmas dan Rumah Sakit)

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari kelompok kasus lansia sebanyak 30 responden, jenis kelamin terbanyak yaitu laki-laki sebesar 53,3%, tingkat pendidikan terbanyak yaitu SMA dan Diploma/S1 masing-masing sebesar 40%, pekerjaan terbanyak sebagai pensiunan sebesar 73,3%, status pernikahan terbanyak yaitu menikah sebesar 76,7%, dan status tinggal terbanyak yaitu tinggal Bersama sebesar 100%.

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok kasus didapatkan bahwa senam bugar berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia. Sedangkan pada kelompok kontrol senam bugas tidak berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia di Kelurahan Lasoani. Hal ini berarti perbandingan kualitas hidup lansia yang diberikan perlakuan senam bugar lansia lebih baik di banding dengan kualitas hidup lansia yang tidak diberikan perlakuan senam bugar lansia .

Diharapkan bagi pemerintah Sulawesi Tengah dalam menunjang dan meningkatkan promosi kesehatan kepada masyarakat terutama lansia maka perlu di adakan kegiatan senam untuk lansia secara teratur dan terjadwal agar dapat menciptakan tersedianya lansia yang bugar dan sejahtera.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang terlibat selama proses penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Utami RF, Syah I, Kesehatan F, Fort U, Bukittinggi DK. Analisis faktor yang mempengaruhi keseimbangan lansia. *J Endur Kaji Ilm Probl Kesehat.* 2022;7(1):23-30.
2. Putri WAR, Permana I. Hubungan antara Fungsi Keluarga dengan Kualitas Hidup Lansia di Kelurahan Wirobrajan Yogyakarta. *Mutiara Med.* 2011;11(1):1-7.
3. Kiiik SM, Sahar J, Permatasari H. Peningkatan Kualitas Hidup Lanjur Usia (Lansia) di Kota Depok dengan Latihan Keseimbangan. *J Keperawatan Indones.* 2018;21(2):109-116. doi:10.7454/jki.v21i2.584
4. Pamungkas MR. Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia Usia 60 Tahun Keatas di Posyandu Lansia Karang Werdha Kedurus Surabaya. *J Kesehat Olahraga.* 2016;06(2):2-5.
5. Dewi ER, Azizah N, Tambun M, et al. Pelaksanaan senam lansia untuk

- peningkatan kualitas hidup lansia. *Pros PKM-CSR*. 2021;4:440-444.
6. Liyanovitasari, Lestari P. Hubungan Lama Menderita Dengan Kualitas Hidup Penderita HIV/AIDS di Kelompok Dukungan Sebaya (KDS) Kasih Kudus Jawa Tengah. *Healthy Tadulako J*. 2020;6(2):75-81.
 7. Ningsih R. Efektivitas Pemberian Senam Lanjut Usia Terhadap Penurunan Tingkat Stres Usia Lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Batusangkar. *MENARA Ilmu*. 2019;XIII(3):125-131.
 8. Setiawati D, Nuraeni I, Karimah I, Bachtiar H. A. Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Tekanan Darah Lansia Di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya. *Heal Tadulako J*. 2022;8(2):114-119.
 9. Sitepu DR, Saputri L, Afni K, Ayumi N, Aswita Z, Siregar D. Pelaksanaan Senam Lansia untuk Meningkatkan Kesehatan Tubuh di Dusun Bangunan Desa Tanjung Putus Kecamatan Padang Tualang Kabupaten Langkat. *J Abdi Masya*. 2023;4(1):82-87.
 10. Suciara F, Handayani S, Ramadhani IN. Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Penurunan Resiko Jatuh pada Lansia. *J Ilm Kesehat*. 2018;XI(I):287-296.
 11. Suyamto. Efektivitas Senam Kebugaran untuk Peningkatan Kualitas Hidup pada Lansia di Posyandu Mawar Agung Desa Ceporan Kec. Gantiwarno Kab. Klaten. *J Bionursing*. 2022;4(3):199-206.
 12. Herman EM, Pakaya D. Perbandingan Aktivitas Fisik Jenis Aerobik dan Anaerobik Terhadap Kadar High Density Lipoprotein (HDL). *Heal Tadulako J*. 2023;9(2):218-223.
 13. Paramitha IA, Kristiyanti R, Saputri HD. Efforts to Improve The Quality Of Life For The Elderly With A Fit Elderly Exercise Program. *Pros 16th Urecol Seri Pengabdi Masy*. Published online 2022:182-188.
 14. Andria RD, Riyadi A, Pardosi S. Peningkatan Keseimbangan Tubuh Lansia Melalui Senam di Sebuah Balai Pelayanan dan Penyantunan Lansia. *J Keperawatan Raflesia*. 2020;2(November):61-70. doi:10.33088/jkr.v2i2.424
 15. Riskayanti NP, Putra GNW, Purwantara KGT. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia di Desa Hinengdalem: Wilayah Kerja Puskesmas Buleleng III. *e-Jurnal Stikes Buleleng*. Published online 2020.
 16. Febriza I, Satispi E. Peningkatan kesehatan lansia di desa lalang dengan senam pagi. *Semin Nas Pengabdi Masy LP UMJ*. Published online 2022.