

**EFEKTIVITAS SENAM LANSIA TERHADAP  
KEBUGARAN KARDIORESPIRASI LANSIA  
DI POSYANDU LANSIA WILAYAH KERJA  
UPTD PUSKESMAS III DINAS  
KESEHATAN KECAMATAN  
DENPASAR SELATAN**



**SKRIPSI**

**KADEK WIDYA AGUSTINI**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2024**

**EFEKTIVITAS SENAM LANSIA TERHADAP  
KEBUGARAN KARDIORESPIRASI LANSIA  
DI POSYANDU LANSIA WILAYAH KERJA  
UPTD PUSKESMAS III DINAS  
KESEHATAN KECAMATAN  
DENPASAR SELATAN**

**SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan  
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Diajukan Oleh:**

**KADEK WIDYA AGUSTINI  
NIM. C2122055**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2024**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Kadek Widya Agustini

NIM : C2122055

Jurusan : S1 Keperawatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila kemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 23 Januari 2024



Kadek Widya Agustini

## HALAMAN PERSETUJUAN

# EFEKTIVITAS SENAM LANSIA TERHADAP KEBUGARAN KARDIORESPIRASI LANSIA DI POSYANDU LANSIA WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS III DINAS KESEHATAN KECAMATAN DENPASAR SELATAN

Diajukan Oleh:

**KADEK WIDYA AGUSTINI**  
NIM. C2122055

Mangusada, 6 Januari 2024

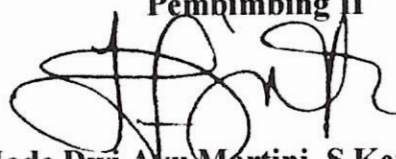
Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



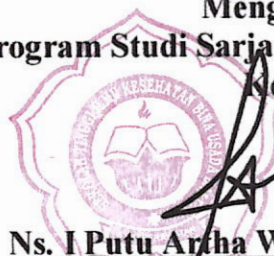
Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep. M.H  
NIDN : 0813098803

Pembimbing II



Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep. M.Kes  
NIDN : 0801038802

Mengetahui  
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan  
Setua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep  
NIDN : 0821058603

## HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHAKAN DAN DISAHKAN  
DIDEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
TANGGAL : 23 Januari 2024

Yang terdiri dari:

Ketua/Penguji



Ns. Nyoman Eta Risnawati, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.M.B

Sekretaris Penguji



Ns. Ni Komang Matalia Gardani, S.Kep, M.H  
NHN: 0813098803

Anggota Penguji



Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep, M.Kes  
NIDN: 0801038802

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan  
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M.Kep  
NIDN: 0821058603

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI  
PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN**

Skripsi, Januari 2024

Kadek Widya Agustini

Efektivitas Senam Lansia Terhadap Kebugaran Kardiorespirasi Lansia di Posyandu Lansia Wilayah Kerja UPTD Puskesmas III Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan tahun 2023

xiii+ 70 Halaman + 9 Tabel + 3 Gambar + 11 Lampiran

**ABSTRAK**

Kebugaran kardiorespirasi atau kapasitas aerobik akan berkurang sebesar lima hingga 10 persen setiap penambahan satu dekade kehidupan. Melakukan aktivitas fisik seperti senam lansia penting dilakukan untuk meningkatkan kapasitas fisik dan kemampuan fungsional lansia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas senam lansia terhadap kebugaran kardiorespirasi lansia di posyandu lansia Wilayah Kerja UPTD Puskesmas III Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain *quasi experimental study* dengan *Non Equivalent Control Group Design*. Sampel penelitian berjumlah 56 orang, (28 orang kelompok perlakuan dan 28 orang kelompok kontrol) dengan teknik sampel *simple random sampling*. Data dikumpulkan dengan *3 minutes step test* dan dianalisis dengan uji *statistic Wilcoxon Signed Rank Test dan Mann-Whitney tes*.

Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan kebugaran kardiorespirasi lansia antara kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan di Posyandu Lansia Wilayah Kerja UPTD Puskesmas III Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan. Pemberian senam lansia osteoporosis dan senam kesehatan jasmani efektif dalam meningkatkan kebugaran kardiorespirasi pada lansia ( $p \text{ value} = 0,494; \alpha = 0,05$ ). Senam lansia dalam pelaksanaan lebih ditingkatkan dan dikemas dalam bentuk yang menarik dan bervariasi.

**Kata Kunci** : Kebugaran Kardiorespirasi; Lansia; Senam Lansia

**Daftar Pustaka** : 34 Sumber (2015-2023)

**BINA USADA BALI HEALTH SCIENCE COLLEGE  
UNDERGRADUATE NURSING SCIENCE STUDY PROGRAM**

Undergraduate thesis, January 2024

Kadek Widya Agustini

The Effectiveness Of Elderly Gymnastics On The Cardiorespiratory Fitness Of The Elderly In The Elderly Posyandu of the UPTD Puskesmas III Work Area of the South Denpasar District Health Office in 2023

xiii + 70 Pages + 8 Tables + 3 Pictures + 11 Attachments

**ABSTRACT**

Cardiorespiratory fitness or aerobic capacity will decrease by five to 10 percent every additional decade of life. Doing physical activities such as elderly gymnastics is important to improve the physical capacity and functional abilities of the elderly. The purpose of this study was to determine the effectiveness of elderly gymnastics on the cardiorespiratory fitness of the elderly in the elderly posyandu of the UPTD Puskesmas III Work Area of the South Denpasar District Health Office.

The research method used is quantitative research with a quasi-experimental study design with Non Equivalent Control Group Design. The research sample amounted to 56 people, (28 people in the treatment group and 28 people in the control group) with a simple random sampling technique. Data were collected with 3 minutes step test and analyzed with statistical tests Wilcoxon Signed Rank Test and Mann-Whitney test.

The results showed no difference in cardiorespiratory fitness of the elderly between the control group and the treatment group at the Elderly Posyandu of the UPTD Puskesmas III Work Area of the South Denpasar District Health Office. Giving osteoporosis elderly gymnastics and physical health gymnastics is effective in improving cardiorespiratory fitness in the elderly ( $p$  value = 0.494;  $\alpha$  = 0.05). Elderly gymnastics in its implementation is further enhanced and packaged in an interesting and varied form.

**Keywords :Cardiorespiratory Fitness; Elderly; Elderly Gymnastics**

**Bibliography: 34 Sources (2015-2023)**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa karena berkat Asung Kerta Wara Nugraha peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul ‘Efektivitas Senam Lansia Terhadap Kebugaran Kardiorespirasi Lansia di Posyandu Lansia Wilayah Kerja UPTD Puskesmas III Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan’ dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali. Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak untuk itu melalui kesempatan ini dengan segala hormat dan kerendahan hati peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ir. Putu Santika, MM. selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Studi Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M. Kep. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali yang telah banyak memberikan semangat dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep, M.H selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep, M.Kes selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini
5. drg. Putu Judy Satyawati Sudarmo selaku Kepala UPTD Puskesmas III Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan atas ijin yang telah diberikan untuk mengikuti pendidikan dan ijin sebagai lokasi penelitian.
6. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih kurang sempurna, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan segala saran serta kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih.

Denpasar, Januari 2024

Kadek Widya Agustini

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
1. Pelayanan Keperawatan.....	6
2. Masyarakat .....	6
3. Institusi Pendidikan.....	7
4. Perkembangan Ilmu Keperawatan .....	7
E. Keaslian Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Konsep Lansia.....	10
B. Konsep Kebugaran Kardiorespirasi .....	15
C. Konsep Senam Lansia.....	24
D. Kerangka Teori .....	31
<b>BAB III KERANGKA KONSEP</b>	
A. Kerangka Konsep.....	32
B. Hipotesis Penelitian .....	33
C. Definisi Operasional Variabel .....	34
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	35
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	36
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
D. Etika Penelitian .....	39
E. Alat Pengumpulan Data .....	40
F. Prosedur Pengumpulan Data.....	41

G. Analisis Data.....	44
<b>BAB V HASIL PENELITIAN</b>	
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	48
B. Analisis Univariat .....	49
C. Analisis Bivariat .....	53
<b>BAB VI PEMBAHASAN</b>	
A. Interpretasi Penelitian.....	57
1. Kebugaran Kardiorespirasi Lansia Sebelum dan Setelah Perlakuan Pada Kelompok Kontrol di Posyandu Lansia Wilayah Kerja UPTD Puskesmas III Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan .....	55
2. Kebugaran Kardiorespirasi Lansia Sebelum dan Setelah Perlakuan Pada Kelompok Perlakuan di Posyandu Lansia Wilayah Kerja UPTD Puskesmas III Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan .....	60
3. Efektivitas Senam Lansia Terhadap Kebugaran Kardiorespirasi Lansia Di Posyandu Lansia Wilayah Kerja UPTD Puskesmas III Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan .....	64
B. Keterbatasan Penelitian .....	67
C. Implikasi Penelitian.....	68
<b>BAB VII SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan.....	69
B. Saran.....	70

**DAFTAR PUSTAKA**  
**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Tingkat Kebugaran Jantung Paru Berdasarkan hasil pengukuran Detak Jantung satu menit setelah 3 <i>Minutes Step Test</i> pada Kelompok Umur $\geq 60$ Tahun .....	23
Tabel 3.1	Definisi Operasional Efektivitas Senam Lansia Terhadap Kebugaran Kardiorespirasi Lansia di Posyandu Lansia Wilayah Kerja UPTD Puskesmas III Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan .....	34
Tabel 5.1	Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Umur di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas III Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan .....	49
Tabel 5.2	Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas III Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan .....	50
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Kebugaran Kardiorespirasi Lansia Sebelum dan Setelah Perlakuan Pada Kelompok Kontrol Di Posyandu Lansia Wilayah Kerja UPTD Puskesmas III Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan .....	51
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Kebugaran Kardiorespirasi Lansia Sebelum dan Setelah Perlakuan Pada Kelompok Perlakuan Di Posyandu Lansia Wilayah Kerja UPTD Puskesmas III Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan .....	52
Tabel 5.5	Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kebugaran Kardiorespirasi Lansia Di Posyandu Lansia Wilayah Kerja UPTD Puskesmas III Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan (Kelompok Kontrol) .....	53
Tabel 5.6	Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kebugaran Kardiorespirasi Lansia Di Posyandu Lansia Wilayah Kerja UPTD Puskesmas III Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan (Kelompok Perlakuan).....	54
Tabel 5.7	Perbedaan Kebugaran Kardiorespirasi Lansia antara Kelompok Kontrol dengan Kelompok Perlakuan Di Posyandu Lansia Wilayah Kerja UPTD Puskesmas III Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan .....	56

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori Penelitian .....	27
Gambar 3.1	Kerangka Konsep Efektivitas Senam Lansia Terhadap Kebugaran Kardiorespirasi Lansia.....	28
Gambar 4.1	Rancangan Penelitian <i>Quasi Exsperimental Design</i> .....	31

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Jadwal Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 2. Keterangan Lolos Kaji Etik dari Stikes Bina Usaha Bali
- Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari Dinas Kesehatan Kota Denpasar
- Lampiran 4. Surat Ijin/Rekomendasi Penelitian dari UPTD Puskesmas III Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan
- Lampiran 5. Lembar Permintaan Menjadi Responden
- Lampiran 6. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7. Instrumen Pengumpulan Data
- Lampiran 8. Hasil Analisis Data
- Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 10. Lembar Bimbingan

## DAFTAR PUSTAKA

- Anuar, R., Imani, D. R., & Norlinta, S. N. O. (2021). Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Lansia Dalam Masa Pandemi Covid-19: Narrative Review. *FISIO MU Physiotherapy Evidences*, 2(2), 95–106.
- Bandiyah, S. (2015). *Lansia dan Keperawatan Gerontik*. Jakarta: NUMED.
- Barker, S. (2019). *Keperawatan Gerontik Asuhan Keperawatan Pada Lansia*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Bkkbn. (2022). *Bali dan Fenomena Bertambah Banyaknya Penduduk Usia Tua*. Denpasar: Bkkbn Provinsi Bali.
- BPS. (2021). *Proyeksi Penduduk Kabupaten/Kota Provinsi Bali Tahun 2010-2020*. Jakarta: Badan Pusat Statistik Republik Indonesia.
- Candra, A. T., & Setiabudi, M. A. (2021). Analisis Tingkat Volume Oksigen Maksimal (Vo2max) Camaba Prodi Pjkr. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 10–17.
- Fitria, A., Lubis, L., & Purba, A. (2021). Pengaruh senam jantung sehat seri-i terhadap daya tahan jantung-paru, kekuatan otot dan kadar TNF- $\alpha$  plasma pada lanjut usia. *Jurnal Ilmu Faal Olahraga Indonesia*, 2(2), 34–39.
- Fitriani, A., & Purwaningtyas, D. R. (2021). *Modul Pembelajaran Gizi Olahraga*. Surabaya: PARAMITA.
- Hakola, L. (2018). Cardiorespiratory Fitness and Physical Activity in Older Adults. *Disertation in Health Science*, 276.
- Halim, S. (2016). *Manfaat Tes Kebugaran/Kebugaran Jasmani untuk Menilai Tingkat Kebugaran*. Jakarta: Airlangga University Press.
- Hurlock, B. E. (2018). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Jayusfani, R., Afriwardi, A., & Yerizel, E. (2019). Hubungan IMT (Indeks Massa Tubuh) dengan ketahanan (Endurance) kardiorespirasi pada mahasiswa pendidikan dokter Unand 2009-2012. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(2).
- Kartika, A. (2023). *Pengaruh Senam Kebugaran Jasmani Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

- Kemenkes, RI. (2015). *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. (2019). *Indonesia Masuki Periode Aging Population*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Nisa, R. A. (2022). *Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Peningkatan Kardiorespirasi (VO2 MAX) Pada Calon Jamaah Haji Di Kecamatan Salaman*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, W. (2018). *Keperawatan Gerontik Dan Geriatri. Edisi 3*. Jakarta: EGC.
- Nur'amalia, R., Abdullah, M. M., Dzakhirah, M. K., & Ruhama, Y. (2022). Gambaran Aktivitas Fisik, Keseimbangan dan Kebugaran Kardiorespirasi pada Lansia. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 6(2), 79–86.
- Nuraeni, R., Akbar, M. R., & Tresnasari, C. (2019). Pengaruh Senam Lansia terhadap Tingkat Kebugaran Fisik pada Lansia Berdasar atas Uji Jalan 6 Menit. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 22, 121–125.
- Nursalam. (2020). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan. Pendekatan Praktis. Edisi 5*. Jakarta: Salemba Medika.
- Oktriani, S., Solihin, I., & Komariyah, L. (2019). Physical Activity in Elderly: An Analysis of Type of Sport Taken by Elderly in Bandung. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 62–67.
- Rahayu, S., Syafrial, S., & Yarmani, Y. (2021). Profil kebugaran jasmani kardiorespirasi pada kelompok lansia desa karang tinggi kabupaten Bengkulu Tengah. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 295–305.
- Riwidikdo, H. (2013). Statistik kesehatan dengan aplikasi SPSS dalam prosedur penelitian. *Makassar: Mitra Cendekia*.
- 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.
- Ruiz-Montero, P. J., & Castillo-Rodríguez, A. (2018). Importance of physical fitness during the ageing process. *Sport Sciences*, 9(2), 64–66.

- Serja, A dan Prasetyo, T. (2019). *Perawatan Lansia oleh Keluarga dan Care Giver*. Bandung: Bumi Medika.
- Sonhaji, S., Adinatha, N. N. M., & Rifwandini, S. A. (2023). Pengaruh Senam Aerobik Dan Senam Kebugaran Jasmani Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7(1), 11–16.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Swarjana, I. K. (2016). *Statistik Kesehatan*. Yogyakarta: Andi.
- Syahrudin, S. (2020). Kebugaran Jasmani Bagi Lansia Saat Pandemi Covid-19. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 5(2), 232–239.
- Waluyo, I., Rosyita, H., & Sumarno, S. (2021). Evaluasi Perubahan Kebugaran Kardiorespirasi Pada Lansia Selama Intervensi Pijat Refleksi dengan Senam Lansia 5 Minggu. *Jurnal Teknologi Informasi*, 7(2), 134–149.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Trends in maternal mortality 2000 to 2020: estimates by WHO, UNICEF, UNFPA, World Bank Group and the United Nations Population Division*. Swis: World Health Organization.
- Zahirah, S. A., Anggraini, F. T., & Irawati, L. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Kardiorespirasi Lansia Wanita di Puskesmas Padang Kandis. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 3(1), 49–56.