

**PENGARUH SENAM BUGAR LANSIA TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI LANSIA DI BANJAR
PENYARIKAN DESA KEKERAN MENGWI**



SKRIPSI

**OLEH
I AYU PUTU SURYANINGSIH**

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

**PENGARUH SENAM BUGAR LANSIA TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI LANSIA DI BANJAR
PENYARIKAN DESA KEKERAN MENGWI**

SKRIPSI

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

**OLEH :
I AYU PUTU SURYANINGSIH
NIM. C2123086**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH SENAM BUGAR LANSIA TERHADAP KEBUGARAN
JASMANI LANSIA DI BANJAR PENYARIKAN
DESA KEKERAN MENGWI**

Diajukan Oleh:

**I Ayu Putu Suryaningsih
NIM. C2123086**

Badung, 10 Juli 2024

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



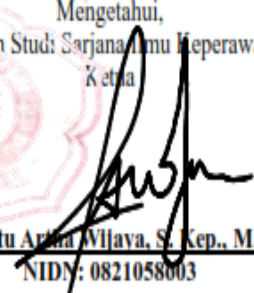
**Ns. Ni Putu Dita Wulandari, M.Kep., Sp.Kep.I
NIDN: 0826019001**

Pembimbing II



**Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S.Kep., M. Kes
NIDN: 0812108702**

**Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketia**



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

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI
DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU
KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA
USADA BALI**

Tanggal: 7 Agustus 2024

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



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

Sekretaris Penguji

Anggota Penguji



Ns. Ni Putu Dita Wulandari, M.Kep., Sp.Kep.J
NIDN: 0826019001



Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S.Kep., M.Kes
NIDN: 0812108702

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : I Ayu Putu Suryaningsih
NIM : C2123086
Jurusan : Sarjana ilmu Keperawatan.
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani
Lansia Di Banjar Penyarikan Desa Kekeran Mengwi

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

Mangupura, 10 Juli 2024



(I Ayu Putu Suryaningsih)

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

Skripsi, Juli 2024

I Ayu Putu Suryaningsih

**Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani Lansia Di
Banjar Penyarikan Desa Kekeran Mengwi**

XIV + 64+ 11 tabel + 2 skema + 11 lampiran

ABSTRAK

Meningkatnya jumlah penduduk lansia ini dapat menimbulkan masalah kesehatan salah satunya penurunan kebugaran jasmani. Hal tersebut menimbulkan dampak mudah lelah, mudah sakit dan penurunan produktivitas pada lansia. Mengatasi masalah tersebut dapat melakukan senam bugar lansia. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh senam bugar lansia terhadap kebugaran jasmani lansia di Banjar Penyarikan Desa Kekeran Mengwi.

Penelitian dilaksanakan dengan rancangan pre eksperimental dengan desain *pre-test and post-test one group design*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret sampai April 2024 dengan jumlah sampel 19 responden yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *Testing The Elderly*. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Rank Test*.

Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan senam bugar lansia sebagian besar kebugaran jasmani kurang sekali sebanyak 47,4% dan mengalami perubahan kebugaran jasmani setelah diberikan senam bugar lansia dengan sebagian besar kebugaran jasmani sedang 63,2%. Analisis pengaruh senam bugar lansia terhadap kebugaran jasmani lansia didapatkan nilai p value $<0,001$, sehingga dapat dijelaskan ada pengaruh senam bugar lansia terhadap kebugaran jasmani lansia di Banjar Penyarikan Desa Kekeran Mengwi. Rekomendasi penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi layanan keperawatan agar menerapkan senam bugar lansia secara rutin sehingga meningkatkan kebugaran jasmani lansia.

Kata kunci:Kebugaran Jasmani, Lansia, Senam Bugar Lansia

Daftar Pustaka: 34 (2018-2022)

**HIGH SCHOOL OF NURSING SCIENCE
BINA USADA BALI UNDERGRADUATE NURSING STUDY PROGRAM**

Thesis, July 2024

I Ayu Putu Suryaningsih

The Effect of Elderly Fitness Gymnastics on Physical Fitness of the Elderly in Banjar Penyarikan, Kekeran Mengwi Village

XIV + 64+ 11 tables + 2 schemes + 11 attachments

ABSTRACT

The increasing number of elderly people can cause health problems, one of which is a decrease in physical fitness. This causes the impact of fatigue, illness and decreased productivity in the elderly. Overcoming these problems can do elderly fitness exercises. This study aims to determine the effect of elderly fitness exercises on the physical fitness of the elderly in Banjar Penyarikan, Kekeran Mengwi Village.

The research was conducted with a pre-experimental design with a pre-test and post-test one group design. The research was conducted from March to April 2024 with a total sample of 19 respondents selected by purposive sampling technique. Data was collected using Testing The Elderly. Data were analyzed using the Wilcoxon Rank Test.

The results showed that before being given elderly fitness exercises most of the physical fitness was very poor as much as 47.4% and experienced changes in physical fitness after being given elderly fitness exercises with most of the physical fitness being 63.2%. Analysis of the effect of elderly fitness exercises on the physical fitness of the elderly obtained a p value <0.001 , so it can be explained that there is an effect of elderly fitness exercises on the physical fitness of the elderly in Banjar Penyarikan, Kekeran Mengwi Village. The recommendations of this study are expected to be input for nursing services to apply elderly fitness exercises regularly so as to improve the physical fitness of the elderly.

Keywords: *Elderly, Elderly Fitness Gymnastics, Physical Fitness*

Bibliography: 34 (2018-2022)

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 “Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani Lansia Di Banjar Penyarikan Desa Kekeran Mengwi” dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada 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 Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali
3. Ns. Ni Putu Dita Wulandari, M.Kep.,Sp.Kep.J selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S.Kep.,M.Kes selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepala UPTD. Puskesmas Mengwi I 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.

Mangupura, 10 Juli 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Pelayanan Keperawatan.....	4
2. Masyarakat.....	4
3. Bagi Institusi Pendidikan.....	4
4. Pengembangan Ilmu Keperawatan.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Lansia.....	7
1. Pengertian Lansia.....	7
2. Katagori Lansia.....	8

3. Perubahan Fisiologis dan Psikologis Penuaan Lansia.....	8
B. Konsep Kebugaran Jasmani.....	13
1. Definisi Kebugaran Jasmani.....	13
2. Komponen Kebugaran Jasmani.....	14
3. Faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani pada Lansia.....	17
4. Pengukuran atau Tes Kebugaran Jasmani pada Lansia.....	19
C. Senam Bugar Lansia.....	25
1. Definisi senam bugar lansia.....	25
2. Tujuan senam bugar lansia.....	26
3. Manfaat senam bugar lansia.....	26
4. Frekuensi senam bugar lansia.....	27
5. Teknik dan cara berlatih senam bugar lansia.....	27
6. Langkah-langkah senam bugar lansia.....	29
1. Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani Lansia.....	30
2. Kerangka Teori.....	33

BAB III KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep	34
B. Hipotesis Penelitian.....	35
C. Definisi Operasional Variabel.....	36

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	37
B. Populasi dan Sampel Penelitian	38
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	41
D. Etika Penelitian	41
E. Alat Pengumpulan Data	50
F. Prosedur Pengumpulan Data	52
G. Rencana Analisis Data	54

BAB V HASIL PENELITIAN

A.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	52
B.	Analisis Univariat.....	52
C.	Analisis Bivariat.....	54

BAB VI PEMBAHASAN

A.	Interprestasi Hasil Penelitian	55
B.	Keterbatasan Penelitian.....	62
C.	Implikasi.....	62

BAB VII PENUTUP

A.	Kesimpulan.....	63
B.	Saran.....	63

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 <i>Chair Sit and Reach Test</i>	20
Tabel 2.2 Hasil Tes CST.....	21
Tabel 2.3 Hasil Tes ACT.....	23
Tabel 2.4 Hasil Tes 8 FUGT.....	23
Tabel 2.5 Hasil Tes 6 MWT.....	24
Tabel 2.6 Tabel Norma TKJI untuk Laki-laki dan Perempuan.....	25
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	36
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden pada Lansia.....	52
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Pada Lansia Sebelum Diberikan Senam Bugar Lansia.....	53
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Pada Lansia Setelah Diberikan Senam Bugar Lansia.....	54
Tabel 5.4 Analisis pengaruh senam bugar lansia terhadap kebugaran jasmani lansia.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Karangka teori.....	33
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Surat Ijin Melaksanakan Studi Pendahuluan
Lampiran 2.	Surat Balasan Melaksanakan Studi Pendahuluan
Lampiran 3.	Surat etik Penelitian
Lampiran 4.	Surat Ijin Penelitian
Lampiran 5.	Jadwal Penelitian
Lampiran 6.	Surat Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 7.	Surat Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 8.	Instrumen Penelitian
Lampiran 9.	Master Tabel Penelitian
Lampiran 10.	Hasil Analisis Data Penelitian
Lampiran 11.	Lembar Bimbingan

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiani, H., Lismayanti, L., & Rosnawaty, R. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia di Kelurahan Mугarsari Kecamatan Tamansari Kota Tasikmalaya Tahun 2014. *Healthcare Nursing Journal*, 1(1), 42–50.
- Dzakirah, M. K. (2021). Perbedaan Efek Antara Balance Strategy Exercise Dengan Gaze Stability Exercise Terhadap Peningkatan Keseimbangan Postural Pada Lansia. *Jurnah Kesehatan Perawatan*.
- Galhardas, L., Raimundo, A., Del Pozo-Cruz, J., & Marmeleira, J. (2022). Physical and Motor Fitness Tests for Older Adults Living in Nursing Homes: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph19095058>
- Handayani, F. (2019). Pengaruh Senam Lansia Bugar Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Lansia Di Posyandu Lansia Ngesti Rahayu Ungaran Barat Tahun 2019. *Jurnah Kesehatan Perawatan*, 1–48.
- Hidayat, A. A. A. (2014). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta:Salemba Medika.
- Katuuk, M., & Wowor, M. (2018). Hubungan Kemunduran Fisiologis Dengan Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di Puskesmas Kakaskasen Kecamatan Tomohon Utara. *E-Journal Keperawatan*, 6(1), 103–111.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia 2017.
- Kemdiknas. (2019). *Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan*.
- Lestari, S., Kurniasih, U., Wahyuni, N. T., Hikmah, R., & Ajeng, S. (2023). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Skala Nyeri Sendi Pada Lansia Di Puskesmas Plumbon Kabupaten Cirebon. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 351–356.
- Levine, R. L. (2022). *Physical Activity Guidelines for Americans for Older Adults Implementation Strategies Midcourse Report*. 63.
- Mia, & Ekasari, F. (2018). *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia*. Wineka Media.
- Mulyadi, A., & Rifki, M. S. (2021). Pengaruh Senam Terhadap Kebugaran Jasmani Lansia. *Wikrama Parahita : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 44–49.

- 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*, 1(2), 121–126. <https://doi.org/10.29313/jiks.v1i2.4633>
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta:Salemba Medika.
- Pamungkas, M. R. (2016). Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia Usia 60 Tahun Keatas Di Posyandu Lansia Karang Werdha Kedurus Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(4), 2–5.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2015). *Fundamental Keperawatan Buku 1 Ed. 7*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pudjiastuti, S. ., & Utomo, B. (2017). *Fisioterapi pada lansia*. Jakarta:EGC.
- Raharjo, R. D., & Kumaat, N. A. (2015). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kebugaran Lansia Di Panti Werdha Majapahit Mojokerto. *Penndidikan, Jurusan Dan, Kesehatan Keolahragaan, Fakultas Ilmu Surabaya, Universitas Negeri*, 1–5.
- Ramadhani, A. I., & Santik, Y. D. P. (2023). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 1(1), 65–71. <https://doi.org/10.52523/jika.v1i1.12>
- Sarwoko, S. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Penjaskesrek Journal*, 7(1), 15–28. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1005>
- Sharkey, B. J. (2018). *Kebugaran dan Kesehatan. Edisi ke 2*. Raja grafindo Perkasa.
- Smeltzer, S. &, & Bare, B. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8*. Jakarta: EGC.
- Soares, A. P. (2019). Konsep Lansia dan Proses Menua. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Sugiyono. (2016). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suharti, & Nurhasan. (2019). *Buku Latihan Senam SKJ 2008, Senam SKJ 2012, Senam SKJ 2017 Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani*. Adi Buana University Press.
- Swarjana, I.K. (2016). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Andi

- Tambun, I. W., Sena, I. G. A., & Sundari, L. P. R. (2023). Pengaruh Senam Orhiba Terhadap Kebugaran Jasmani Lansia Laki-Laki Di Yayasan Orhiba Kabupaten Gianyar. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 7(1), 31–34.
- Townsend, M. C., & Morgan, K. I. (2018). *Psychiatric Mental Health Nursing Concepts of Care in Evidence-Based Practice* (9 (ed.); Kindle).
- Tripayana, I. N. (2020). Kebugaran Jasmani Lansia di Kecamatan Denpasar Barat Tahun 2019. *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat (The Journal of Public Health)*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.55340/kjkm.v2i1.135>
- Udzakirah, A. (2019). Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Tingkat Kebugaran Pada Lansia Di Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2019. *Rabit : Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi Univrab*, 1(1), 2019.
- Widiastuti, A., Wibawa, A., Handari, I., & Sri, S. (2017). Pengaruh senam lansia terhadap peningkatan kebugaran fisik pada kelompok lansia perempuan di desa Dauh Puri Kauh Denpasar Barat. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 5(1), 24–27.
- World Health Organization. (2020). The World report 2020. In *Who*.
- Yusri, Y., Zulkarnain, M., & Sitorus, R. J. (2020). Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Calon Jemaah Haji Kota Palembang Tahun 2019. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 5(1), 57–68. <https://doi.org/10.14710/jekkk.v5i1.6911>