

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP KEBUGARAN PADA PEMERIKSAAN VITAL SIGN DI PANTI JOMPO KARYA KASIH MEDAN

Sunny Puspita, Adnan Akbar Lubis

¹Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Prima Indonesia, Medan

Abstrak

Pentingnya kebugaran jasmani yang baik untuk menunjang aktivitas kerja terutama masyarakat yang sudah memasuki usia lanjut. Untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani tersebut dapat dilakukan dengan cara melakukan olahraga yang teratur dengan frekuensi latihan 3 – 5 kali perminggu dengan latihan minimal 15 sampai 25 menit. Jenis olahraga bagi lansia untuk mencapai ketahanan tubuh dengan kebugaran yang paling tepat adalah latihan senam yang disertai latihan-latihan kekuatan ditambah gerakan keseimbangan dan peregangan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap kebugaran pada pemeriksaan vital sign di Panti Jompo Karya Kasih Medan. Penelitian ini merupakan penelitian experimental dengan rancangan the post test only control group design. Pengambilan sampel menggunakan seluruh lansia yang berada dalam keadaan sehat dan bisa melakukan senam yang tinggal di Panti Jompo Karya Kasih Medan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia paling banyak responden berusia 61-70 tahun di Panti Jompo Karya Kasih Medan. Berdasarkan jenis kelamin paling banyak perempuan di Panti Jompo Karya Kasih Medan. Hasil uji analisis dijumpai nilai $p < 0,001$ yang artinya signifikan adanya pengaruh senam lansia terhadap kebugaran pada pemeriksaan vital sign di Panti Jompo Karya Kasih Medan.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Senam lansia

EFFECT OF ELDERLY GYMNASTICS ON PHYSICAL FITNESS MEASURED BY VITAL SIGNS EXAMINATION IN ELDERLY IN NURSING HOME KARYA KASIH IN MEDAN

Sunny Puspita, Adnan Akbar Lubis

Faculty of Medicine, Medical Study Program, University of Prima Indonesia, Medan, Indonesia.

Abstract

The importance of good physical fitness to support work activities, especially people who have entered old age. To maintain and improve physical fitness can be done by doing regular exercise with a frequency of exercise 3-5 times per week with exercise at least 15 to 25 minutes. The type of exercise for the elderly to achieve endurance with the most appropriate fitness is gymnastics accompanied by strength exercises plus balance and stretching movements. The purpose of this study was to determine the effect of elderly exercise on fitness on vital sign examinations at the Nursing Home in Medan Kasih. This research is an experimental study with the post test only control group design. Sampling uses all elderly people who are in a healthy state and can do gymnastics who live at the Nursing Home for Work in Medan. The results showed that the age of most respondents aged 61-70 years at the Nursing Home Work Love Medan. Based on the sex of the most women in the Nursing Home Work Love Medan. The analysis test results were found to be p value of 0.001, which means that there was a significant influence of elderly exercise on fitness on vital sign examinations at the Nursing Home in Medan Kasih.

Keywords: physical fitness, elderly exercise