

ABSTRAK

Jasmine, Maria Cahyaning, 2023, Pengaruh Program Senam Lansia Oleh Kader Terhadap Kebugaran Tubuh Usia Lanjut Di Posyandu Lansia Budiasih Kelurahan Campurejo Kota Kediri, Skripsi, Poltekkes Kemenkes Malang Prodi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan. Pembimbing I: Fiashriel Lundy, S.Kep.Ns, M.Kes, Pembimbing II: Sugianto Hadi, SKM, MPH

Populasi lansia di Indonesia diprediksi mengalami peningkatan yang lebih tinggi daripada populasi lansia di Asia maupun global pada tahun 2050 mendatang. Dalam perjalanannya, lansia mengalami perubahan-perubahan yang signifikan sehingga meningkatkan risiko terserang penyakit. Posyandu lansia adalah alternatif upaya penanganan yang dibuat pemerintah untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Kenyataannya, masih terdapat posyandu lansia yang tidak mengacu standar kegiatan Komisi Nasional Lanjut Usia, dimana tidak melaksanakan senam lansia yang sangat bermanfaat bagi kebugaran tubuh usia lanjut. Oleh karena itu, diperlukan pengelolaan program senam lansia sebagai alternatif solusi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh program senam lansia oleh kader terhadap kebugaran tubuh usia lanjut di Posyandu Lansia Budiasih Kelurahan Campurejo Kota Kediri. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain pre eksperimental dengan pendekatan *one group pre-test post-test design*. Populasi penelitian adalah kader posyandu lansia di Kelurahan Campurejo yang berjumlah 20 orang dan Lansia aktif di Posyandu Lansia Budiasih yang berjumlah 120 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dan didapatkan sampel sebanyak 20 kader posyandu serta 40 lansia. Penelitian dilaksanakan pada Oktober 2022 – Februari 2023. Analisis data menggunakan uji *paired t-test* dengan $\alpha = 0,05$, didapatkan hasil bahwa terdapat peningkatan kebugaran tubuh usia lanjut sebanyak 8,04%. Berdasarkan hasil analisis, didapatkan *p value* = 0,00. Nilai *p value* $0,00 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh program senam lansia oleh kader terhadap kebugaran tubuh usia lanjut di Posyandu Lansia Budiasih Kelurahan Campurejo Kota Kediri.

Kata Kunci: Program Senam Lansia, Kebugaran Tubuh, Usia Lanjut