

ABSTRAK

Tansauban G. Rusman. 2015. *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kemampuan Fungsional Lansia di Puskesmas Berlian Kecamatan Paguyaman Kabupaten Boalemo.* Skripsi, Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Dr. **Hj. Herlina Jusuf, Dra. M.Kes** dan Pembimbing II **Nasrun Pakaya, S.Kep. Ns. M.Kep.**

Lansia merupakan suatu proses alami yang ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir. Masa ini ditandai dengan penurunan fungsi, kemampuan dan aktivitas sehari-hari. ADL (*activity of daily living*) adalah aktivitas pokok bagi perawatan diri. ADL meliputi antara lain: ke toilet, makan, berpakaian (berdandan), mandi, dan berpindah tempat. Penurunan ADL dapat dicegah dengan melakukan aktivitas fisik atau senam.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap kemampuan fungsional lansia. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Pra Experiment* dengan desain *One group pra-post test design*, dengan populasi 35 orang, sampel 30 orang dengan menggunakan teknik *Total Sampling* dengan berdasarkan kriteria inklusi. Analisa data menggunakan uji T berpasangan.

Hasil penelitian sebelum diberikan intervensi senam yang berkemampuan fungsional mandiri 23.3% dan ketergantungan 76.7%, setelah diberikan intervensi yang berkemampuan fungsional mandiri 76.6% dan ketergantungan 23.3%. ada pengaruh senam lansia dengan signifikan (p -value) sebesar 0.000 ($\alpha < 0.05$). terdapat perbedaan kemampuan fungsional sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam sehingga disarankan senam lansia dapat dijadikan kegiatan mingguan untuk meningkatkan kemampuan fungsional lansia.

Kata kunci: lansia, senam lansia, kemampuan fungsional.

ABSTRACT

Tansauban G. Rusman. 2015. The Influence of Elderly Gymnastics to the Elderly Functional Ability at Puskesmas Berlian, Sub district of Paguyaman, District of Boalemo. Skripsi. Department of Nursing, Faculty of Health Sciences and Sports, State University of Gorontalo. The principal supervisor was **Dr. Hj. Herlina Jusuf, Dra., M.Kes.,** and Co-supervisor was **Nasrun Pakaya, S.Kep. Ns., M.Kep.**

Elderly is a nature process given by God Almighty. Everyone will be old and that is the last period for human being. This period indicates with the descent of function, activity, and daily activity. Activity of Daily Living (ADL) is the basic activity of self-caring. ADL coverage; eating, drinking, dressing, bathing, and moving. The descent of ADL can prevent with doing the physical activity or gymnastics.

The aim of this problem was to know the influence of elderly gymnastics to the elderly functional ability. The method used pre-experiment with the one group pre-post test design. The population was about 35 persons and the sample was about 30 people by using total sampling with criteria of inclusion. This analysis of the data used paired T test.

The result of the research before gymnastics intervention that has autodidact category was 23,3% and the dependence category was 76,7%, after giving intervention, the functional ability with autodidact category was 76,6% and the dependence category was 23,3%. There is an influence of the gymnastic with the significant (p value) about 0,000 ($\alpha < 0,05$). There is difference of the functional ability before and after giving gymnastic intervention, so it is suggested that elderly gymnastics can be considered weekly activity to increase the elderly functional ability.

Keywords; elderly, elderly gymnastic, functional ability.

