

HUBUNGAN PENGETAHUAN LANSIA TENTANG SENAM LANSIA TERHADAP KEAKTIFAN MENGIKUTI SENAM LANSIA DI DUKUH GATEN SUMBEREJO TEMPEL SLEMAN YOGYAKARTA

Mulia Ambar Hestikasari¹, Endah Puji Astuti²

INTISARI

Latar belakang : Diantara usaha untuk meningkatkan kesehatan lansia dengan adanya olahraga secara teratur yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik, melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan meningkatkan imunitas dalam tubuh lansia yang semakin menurun sehingga lansia diharapkan dapat melakukan aktivitas secara mandiri. Dari studi pendahuluan yang penulis lakukan terdapat 87 orang lansia rata-rata 33 orang lansia (34,48%) aktif mengikuti senam lansia dan 57 orang tidak aktif mengikuti senam lansia (65,1%).

Tujuan peneliti : Mengetahui hubungan pengetahuan lansia tentang senam lansia terhadap keaktifan mengikuti senam lansia di Dukuh Gaten Sumberejo Tempel Sleman tahun 2013.

Metode penelitian : Jenis penelitian ini adalah observasional analitik. Subyek penelitian adalah lansia yang berusia 60-74 tahun. Pengambilan sample dengan teknik *total sampling*, didapatkan sebanyak 87 orang responden. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah kuesioner. Analisa data menggunakan uji *Chi Square*.

Hasil penelitian : Tingkat pengetahuan lansia tentang senam lansia adalah baik (62,1 %) dan lansia yang aktif mengikuti senam lansia adalah (37,9%). Hasil uji *Chi Square* didapat nilai value $(0,207) \geq \alpha (0,05)$.

Kesimpulan : Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan lansia tentang senam lansia terhadap keaktifan mengikuti senam lansia di Dukuh Gaten Sumberejo Tempel Sleman tahun 2013. Bagi lansia diharapkan meningkatkan pelaksanaan senam lansia.

Kata Kunci : Tingkat Pengetahuan, Keaktifan, Senam Lansia

¹ Mahasiswa Diploma III Kebidanan STIKES A. Yani Yogyakarta.

² Dosen STIKES A. Yani Yogyakarta.

**RELATED KNOWLEDGE OF ELDERLY ELDERLY GYMNASTICS
FOLLOW THE ELDERLY LIVELINESS IN DUKUH GATEN
SUMBEREJO TEMPEL SLEMAN YOGYAKARTA**

Mulia Ambar Hestikasari¹, Endah Puji Astuti²

ABSTRACT

Background: Among the efforts to improve the health of the elderly with regular exercise that aims to improve the physical quality, train bones strong, pushing the heart to work optimally, and increase the body's immunity in the elderly has declined so that the elderly are expected to perform activities independently. From the preliminary study conducted by the author found 87 elderly people an average of 33 elderly people (34.48%) followed gymnastics elderly active and 57 inactive people to follow gymnastics elderly (65.1%).

Objectives researchers: Knowing relationship knowledge of elderly about the gymnastics elderly against liveliness of follow the gymnastic elderly in Dukuh Gaten Sumberejo Tempel Sleman tahun 2013.

Research methods: The study was observational analytic. Subjects were elderly people aged 60-74 years. Sampling with a total sampling technique, obtained a total of 87 respondents. Instruments used in data collection is the questionnaire. Data analysis using Chi Square test.

The results: The level of knowledge of gymnastics elderly seniors is good (62.1%) and the activity was followed gymnastics elderly (37.9%). Chi Square test result values obtained value $(0.207) \geq \alpha (0,05)$.

Conclusion: There was no relationship between knowledge about gymnastics elderly elderly elderly to activity following exercise in Hamlet Gaten Sumberejo Tempel Sleman in 2013. For the elderly is expected to increase the implementation of gymnastics elderly.

Keywords: Knowledge Level, Liveliness, Gymnastics Elderly

¹Mahasiswa Diploma III Kebidanan STIKES A. Yani Yogyakarta.

²Dosen STIKES A. Yani Yogyakarta.