

Universitas Ngudi Waluyo
Fakultas Kesehatan
Program Studi S1 Kebidanan
Skripsi,
Lidia Arjulia Sari
152191175

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN LANSIA TENTANG SENAM LANSIA DI RW 10, DI DESA ONGKO DUSUN MAJA LUAR KEC. EMPANG

ABSTRAK

Latar Belakang: Lansia (Lanjut Usia) adalah individu yang berusia 60 tahun lebih ke atas. Lansia yaitu sebuah siklus hidup manusia yang hampir pasti dialami setiap orang. Salah satu olahraga yang cenderung memberikan keuntungan yang besar bagi lansia adalah olahraga senam. Senam merupakan olahraga yang bersifat aerobik dan rekreasi. Senam juga memberikan manfaat, antara lain untuk mempertahankan bahkan meningkatkan taraf kebugaran jasmani serta membentuk kondisi fisik.

Tujuan: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan lansia mengenai senam lansia di RW 010, Desa Ongko, Maja Luar, Kec. Empang

Metode: Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *Total sampling*. Jumlah responden yang di ambil sebanyak 72 lansia di Desa Ongko, Maja Luar. Instrumen menggunakan kuisioner.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat pengetahuan lansia tentang pengertian senam lansia termasuk kategori baik 38,8%. Tingkat pengetahuan lansia mengenai prinsip senam lansia termasuk kategori kurang 33,3%. Tingkat pengetahuan lansia mengenai tahapan senam lansia termasuk kategori kurang 40,2% Tingkat pengetahuan lansia mengenai gerakan senam lansia termasuk kategori baik 33,3%. Tingkat pengetahuan lansia mengenai manfaat senam lansia termasuk kategori 59,7%.

Saran: Saran pada penelitian ini diharapkan kepada lansia agar mengikuti dan melaksanakan senam lansia dengan sungguh-sungguh dan pihak dari tenaga kesehatan di Desa Ongko, Maja Luar lebih sering melakukan penyuluhan.

Kata Kunci : Tingkat pengetahuan, Lansia, Senam Lansia

Universitas Ngudi Waluyo
Fakultas Kesehatan
Program Studi S1 Kebidanan
Skripsi,
Lidia Arjulia Sari
152191175

**AN OVERVIEW OF THE LEVEL OF KNOWLEDGE OF THE ELDERL
REGARDING ELDERL EXERCISE IN RW 10, IN THE VILLAGE OF ONGKO,
MAJA LUAR, EMPANG DISTRICT**

ABSTRACT

Background: Elderly (Seniors) are individuals aged 60 years and over. Elderly is a human life cycle that almost everyone experiences. One sport that tends to provide great benefits for the elderly is gymnastics. Gymnastics is an aerobic and recreational sport. Gymnastics also provides benefits, including maintaining and even increasing the level of physical fitness and building physical condition.

Objective: The purpose of this study was to describe the level of knowledge of the elderly regarding elderly exercise in RW 010, Ongko Village, Maja Luar, Kec. Pond.

Methods: This type of research is descriptive research with a cross sectional approach. The sampling technique in this research was carried out using the total sampling technique. The number of respondents taken was 72 elderly people in Ongko Village, Maja Luar. The instrument uses a questionnaire.

Results : The results showed that the frequency distribution of respondents based on the level of knowledge of the elderly about the meaning of elderly exercise was included in the good category 38.8%. The level of knowledge of the elderly regarding the principles of elderly gymnastics is in the less category, 33.3%. The level of knowledge of the elderly regarding the stages of elderly gymnastics is included in the less category 40.2% The level of knowledge of the elderly regarding the benefits of elderly exercise is in the 59.7% category.

Suggestion : Suggestions in this study are expected for the elderly to take part in and carry out elderly gymnastics seriously and the health workers in Ongko Village, Maja Luar do counseling more often

Keywords: Keywords: Level of knowledge, elderly, elderly exercise