

ABSTRACT

Rosita Rochmania Indah

THE RELATION IMPLEMENTATION OF GYMNASTIC CONTINUE AGE WITH FITNESS OF BODILY (CASE STUDY PUSKESMAS NGESREP DISTRICT BANYUMANIK SEMARANG 2007).

The continue age a group service offer for kick health development, likes one with fitness of bodily increased with gymnastic continue event. Was happened decrease organ, however with muscle exercise likes one gymnastic. Continues age to head off change rate of degenerative. If continues age has good fitness, to be old productive constant. The goals of this research is to know there or relation him execution of gymnastic not continue age with fitness of bodily participant of gymnastic continue age at Ngesrep Clinic.

This research with survey method and cross sectional approach, where independent variable and dependent variable were measured simultaneously. The sample of study consisting of 55 respondents, was takes by means of questionnaires, the data were processed and analyzed with Chi Square.

The result of the research showed relation between implementation long of duration of gymnastic age continue with fitness bodily (*P. Value 0.009*) with coefficient contingence 0.382 with the meaning relation between frequency implementation gymnastic of age continue with fitness bodily (*P. Value 0.001*) with coefficient contingence 0.452 with the meaning relation strength in the test is and there is relation between implementation of additional gymnastic with fitness with bodily (*P. Value 0.024*) with coefficient of contingence 0.345 with the meaning relation strength in the test weaken.

The implementation of gymnastic age continue which at clinic better the of continued and increasing, because influenced continuing ages can take care of the condition of prime health and remain to productive old day.

Key word : Implementation gymnastic of age continue, fitness of bodily
Reference : 24 pieces, 1990 - 2005

ABSTRAK

Rosita Rochmania Indah

HUBUNGAN PELAKSANAAN SENAM LANJUT USIA DENGAN KEBUGARAN JASMANI (STUDI KASUS DI PUSKESMAS NGESREP KECAMATAN BANYUMANIK) SEMARANG 2007

Lanjut usia merupakan golongan yang perlu diberikan pelayanan untuk menunjang pembangunan kesehatan, salah satunya yaitu dengan meningkatkan kebugaran jasmani dengan adanya kegiatan senam lanjut usia. usia lanjut telah terjadi berbagai kemunduran pada organ tubuh. Namun dengan latihan otot, salah satunya dengan senam, para lanjut usia dapat menghambat laju perubahan degeneratif. Jika para lanjut usia memiliki kebugaran baik, dapat menjadi tua tetap produktif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan pelaksanaan senam lanjut usia dengan kebugaran jasmani pada peserta senam lanjut usia di puskesmas Ngesrep.

Metode yang di gunakan adalah survei dengan pendekatan cross sectional yaitu suatu pengukuran variabel bebas dan variabel terikat yang dilakukan secara bersama-sama. Jumlah sampel yang di gunakan sebanyak 55 responden, instrumen yang di gunakan adalah kuesioner dan lembar observasi. Data di peroleh kemudian diolah dan dianalisa dengan uji chi square.

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara lama pelaksanaan senam lansia dengan kebugaran jasmani ($P\text{-value}=0,009$) dengan koefisien kontingensi 0,382 yang artinya kuat hubungan dalam uji tersebut lemah. ada hubungan antara frekuensi pelaksanaan senam lansia dengan kebugaran jasmani ($P\text{-value}=0,001$) dengan koefisien kontingensi 0,452 yang artinya kuat hubungan dalam uji tersebut sedang. Dan ada hubungan antara pelaksanaan senam tambahan dengan kebugaran jasmani ($P\text{-value}=0,024$) dengan koefisien kontingensi 0,345 yang artinya kuat hubungan dalam uji tersebut lemah.

Dengan demikian pelaksanaan senam lanjut usia yang ada di Puskesmas sebaiknya selalu di lanjutkan dan di tingkatkan, karena berpengaruh pada kebugaran jasmani para lanjut usia, agar dapat menjaga kondisi kesehatan yang prima dan tetap produktif di hari tua.

Kata Kunci : Pelaksanaan senam lansia, kebugaran jasmani

Kepustakaan : 24 buah, 1990-2005