

## ABSTRAK

Proses menua adalah sebuah proses yang pasti akan dialami oleh semua orang. Berbagai proses terjadi ditubuh ketika kita menua. Pada seseorang yang lanjut usia (lansia), terjadi perubahan berbagai sistem tubuh antara lain yaitu kehilangan massa otot, penurunan massa tulang dan peningkatan lemak tubuh. Perubahan ini dapat diminimalisir dengan kegiatan fisik dan gaya hidup yang sehat. Salah satunya adalah dengan senam lansia secara rutin. Olahraga rutin 3 kali dalam seminggu terbukti dapat meningkatkan derajat kesehatan dan daya tahan lansia.

Penelitian ini menggunakan uji komparatif dengan pendekatan *cross sectional* yang dilakukan sewaktu. Data diperoleh dari hasil wawancara dan tes pada 43 lansia yang terbagi dalam 2 kelompok yaitu rutin senam lansia dan tidak rutin senam lansia dengan menggunakan uji jalan 6 menit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan jarak tempuh rata-rata dan perbedaan persentase jarak tempuh uji jalan 6 menit antara lansia yang rutin senam dan lansia yang tidak rutin senam lansia dibandingkan dengan prediksi jarak tempuh normal yang di hitung oleh rumus *Nury*. Analisis data menggunakan uji *T test* apabila distribusi normal dan *Mann whitney* apabila distribusi tidak normal.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan rata-rata jarak tempuh pada uji jalan 6 menit ( $P=0,0003$ ) dan perbedaan persentase jarak tempuh uji jalan 6 menit ( $P=0,0001$ ) antara lansia yang rutin senam lansia dengan lansia yang tidak rutin senam lansia. Hal ini menunjukkan terdapat hubungan rutinitas senam lansia dengan jarak tempuh pada uji jalan 6 menit.

Olahraga dapat meningkatkan kapasitas fungsional paru-paru dan menjaga kelenturan serta kekuatan dari otot-otot tubuh. Oleh karena itu olahraga pada lansia dalam bentuk senam lansia sangat dianjurkan kepada lansia untuk menjaga daya tahan tubuh.

**Kata kunci : Senam, Lansia, Uji jalan 6 menit**

## **ABSTRACT**

*The process of aging is a process that will certainly occur in everyone. Various processes occur in our body as we were aging. One of them, is a disadvantage, leads to 40% loss of muscle mass as the age is 70 years. Beside it, there will be a decrease in bone mass and increase of body fat. These changes can be minimized by doing physical activity and healthy lifestyle. One of them is by doing a regular exercise elderly. Doing regular exercise three times each week are proven to improve the health and durability in elderly.*

*This study used a comparative test with a cross sectional approach that performed once. Data were obtained from an interview and a 6-minute-walking test conducted on 43 elders which were divided into 2 groups: the routine-gymnastic elders and non-routine-gymnastic elders. This study aimed to know differences in the average mileage of the 6-minute test and to know the difference in the average percentage mileage of the 6-minute test among the routine-gymnastic elders and non-routine-gymnastic elders compared with the normal mileage predictions which are calculated by Nury formula. The research analysis had been processed by T-Test if the distributed is normal and Mann Whitney if the distributed is not normal.*

*The results showed that there were a difference in the average mileage of the 6-minute test ( $P=0,003$ ) and to know the difference in the average percentage mileage ( $P=0,0001$ ) between the routine-gymnastic elders with non-routine-gymnastics elders. This certainly indicates a relationship between the routine elderly gymnastics with the result of 6-minutes walking test.*

*Exercise can improve the functional capacity of the lungs and maintain the flexibility and strength of the muscles. Therefore, exercise in the elderly in the form of gymnastics is highly recommended for the elders to keep the endurances.*

**Keywords : Gymnastic, Elders, 6-minutes walking tests**