

# **PENGARUH SENAM AEROBIC LOW IMPACT TERHADAP TEKANAN DARAH, KOLESTEROL, GULA DARAH, ASAM URAT DAN BODY MASS INDEX (BMI) PADA ANGGOTA SEKOLAH LANSIA SALAMAH (SALSA) LARASATI DI KABUPATEN BANTUL YOGYAKARTA**

**Oleh: Dr. Fatkurahman Arjuna, M.Or, Prof. Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes, Dr. Rizki Mulyawan, M.Or, Dr. Rifky Riyandi Prastyawan, M.Or**

## **ABSTRAK**

Pada usia lanjut biasanya akan menghadapi berbagai macam persoalan dan persoalan pertama yang dihadapi adalah terjadinya penurunan kemampuan fisik hingga kekuatan fisik, aktivitas menjadi menurun, sering mengalami gangguan kesehatan yang menyebabkan para lansia kehilangan semangat dan tidak dapat mandiri. Tujuan dari penelitian penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam *aerobic low impact* terhadap tekanan darah, kolesterol, gula darah, asam urat dan *body mass index* (BMI) pada anggota sekolah lansia salamah (salsa) larasati di Kabupaten Bantul Yogyakarta

Metode dalam penelitian ini adalah eksperimental semu. Desain penelitian yang digunakan adalah desain *pre-eksperiment one group pre-test-posttest*. Desain ini melibatkan satu kelompok yang diberi pre-test (O), diberi treatment (X) dan diberi *post-test*. Sampel dalam penelitian ini yaitu Anggota sekolah Lansia (salsa) Larasati di kabupaten Bantul dengan kriteria: sehat jasmani dan rohani untuk dapat menjalankan treatment, Perempuan berusia 60-78 tahun dan bersedia dijadikan sampel dalam penelitian. Didapatkan jumlah sampel sebanyak 60 orang lansia. Senam *aerobic low impact* dilakukan dengan frekuensi 2 kali dalam satu minggu pada hari Selasa dan Sabtu pada sore hari sebanyak 16 kali.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat dibuat kesimpulan bahwa senam *aerobic low impact* berpengaruh signifikan terhadap kesehatan lansia khususnya dalam menurunkan tekanan darah sistol dan kolesterol darah. Hal ini dibuktikan dari hasil uji *Paired Sample T-test* dengan program SPSS menunjukkan hasil *p value* < 0,05 pada variabel tekanan darah sistol dan kolesterol. Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan rata-rata tekanan darah sistol dan kolesterol antara sebelum dan sesudah *aerobic low impact* pada anggota sekolah lansia Salamah (Salsa) Larasati di Kabupaten Bantul Yogyakarta

Kata Kunci: *Tekanan darah, kolesterol, gula darah, asam urat dan lansia*