

INTISARI

Latar Belakang: Jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia pada tahun 2015 mencapai 21,68 juta jiwa dan menurut WHO jumlah tersebut akan terus meningkat hingga mencapai 28,8 juta jiwa. BPS juga mencatat bahwa angka kesakitan lansia di Indonesia cenderung mengalami peningkatan tiap tahun. Salah satu solusi untuk meningkatkan kualitas hidup dan kebugaran jasmani lansia adalah senam lansia. Kebugaran jasmani seseorang dapat dinilai dari denyut nadi. Pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adanya perbedaan frekuensi denyut nadi pada lansia beraktivitas senam rutin dengan lansia tanpa senam.

Metode: Studi *Cross sectional* dilakukan terhadap 94 responden usia lebih dari 45 tahun yang tinggal di Panti Sosial Tresna Wredha (PSTW) Budhi Luhur Bantul dalam kurun waktu 2016 – 2018. Frekuensi nadi dilakukan berkala sebanyak 9 kali dengan pemeriksaan langsung dan dicari reratanya. Pengujian hipotesis untuk penelitian ini menggunakan uji regresi linier sederhana menggunakan program SPSS.

Hasil: Empat puluh tujuh lansia (100%) pada kelompok yang beraktivitas senam lansia rutin memiliki rerata nilai denyut nadi dalam rentan normal. Presentase responden kelompok lansia aktif mengikuti senam yang memiliki nilai rerata denyut nadi kategori (*takikardi*) dan (*bradikardi*) sebanyak 0%. Pada kelompok kontrol (lansia yang tidak aktif senam) ditemukan dominasi nilai rerata denyut nadi yang juga pada frekuensi normal yaitu sejumlah 38 lansia (80,9%). Sedangkan responden kontrol dengan nilai rerata denyut nadi pada kondisi (*bradikardi*) sebanyak 9 lansia (19,1%). Dari penelitian ini didapatkan nilai *p-value* 0,002 ($p < 0,05$).

Kesimpulan: Terdapat perbedaan frekuensi denyut nadi pada lansia beraktivitas senam rutin dengan lansia tanpa senam. Senam lansia akan memengaruhi frekuensi denyut nadi pada lansia sehingga cenderung lebih teratur dan dalam rentang frekuensi normal.

Kata Kunci: Senam lansia, lansia, frekuensi denyut nadi.

ABSTRACT

Background: On 2015, Indonesian elderly population reach 21,68 million people and as WHO said that amount will keep increase up to 28,8 million people. Central Bureau of Statistic recorded that the amount of elderly sickness tends to increase every year. One of the solution to increase the life quality and physical fitness for elderly is physical exercise. Physical fitness can be determined by the pulse rate. The pulse rate difference between elderly who did a routine physical exercise and who did not was done on this research.

Methods: Cross Sectional Study was done for 94 respondents who is over 45 years old and lived in Tresna Wredha Social Home (PSTW) Budhi Luhur, Bantul between 2016-2018. Pulse rate is done periodically for 9 times with direct examination and sought the average. Hypothesis testing for this research is using simple linear regression testing using SPSS program.

Result: Forty-seven elderlies (100%) who did a routine physical exercise have pulse rate average tend to normal. Respondents percentage of elderly who actively do a physical exercise has pulse rate average (tachycardia) and (bradycardia) as much as 0%. In the control group (elderly who inactive in physical exercise) found dominance an average pulse rate which also in a normal pulse rate as much as 38 elderlies (80,9%). Meanwhile control respondents with an average value of pulse rate in bradycardia condition as much as 9 elderlies (19,1%). From this research obtained p-value 0,002 ($p < 0,05$).

Conclusion: There is a pulse rate difference between elderly who did a routine physical exercise and elderly who did not. Physical exercise can affect the pulse rate so it will tend to be more regular and in a normal pulse rate range.

Keyword: Physical exercise, elderly, pulse rate