

Artikel Hasil Penelitian

PENGARUH SENIOR FITNESS TEST MANUAL TERHADAP KEBUGARAN LANSIA PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI PUSKESMAS KAMPUNG RAMA INDRA

Erwin Kurniawan¹, Al Um Aniswatun Khasanah^{2*}, Efraldo Yudistira³,
Bota Muhammad Akbar⁴

¹ Departemen Praktik Fisioterapi, RS Urip Sumoharjo Bandar Lampung, Bandar Lampung, Lampung

^{2*,3,4} Program Studi DIII Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Metro, Metro, Lampung

E-mail: anisfisioterapi@gmail.com ^{2*}

Abstrak

Lansia pasti akan mengalami penurunan fungsi dan kinerja organ atau bisa disebut penuaan. Pada lansia kebugaran jasmani dapat dipertahankan dengan latihan fisik yang teratur sejak dini, dan melaksanakan pola hidup sehat. Dalam berpartisipasi mengikuti latihan aktivitas olahraga khususnya pada lansia lebih ditekankan pada komponen yang mengutamakan gerak dasar tubuh seperti perbaikan cara berjalan, menjaga keseimbangan, menjaga kinerja gerak dasar secara umum dan kepadatan tulang yang diperoleh dengan partisipasi latihan olahraga yang terstruktur. Untuk mengetahui tingkat kebugaran lansia sebelum dan sesudah diberikan *senior fitness test manual*. Jenis penelitian yang digunakan yaitu *quasy experimental*, peneliti menggunakan metode rancangan *one group pre and post design* untuk melihat pengaruh latihan terhadap kebugaran pada lansia. Penelitian ini dilakukan untuk melihat pengaruh latihan fisik, sebelum diberikan perlakuan lansia akan diukur kebugarannya dengan alat *senior fitness test manual*, kemudian setelah menjalani latihan lansia diukur kembali seperti sebelum perlakuan. Hasil penelitian membuktikan bahwa ada pengaruh pemberian *senior fitness test manual* terhadap kebugaran lansia pada masa pandemi Covid-19 di Puskesmas Kampung Rama Indra, dengan nilai *significance* pada hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan ($P=0,042<0,05$). Kesimpulannya ada pengaruh pemberian *senior fitness test manual* terhadap kebugaran lansia pada masa pandemi Covid-19 di Puskesmas Kampung Rama Indra, dengan nilai *significance* pada hasil uji *Wilcoxon* ($P=0,042>0,05$).

Kata kunci : *Senior Fitness Test Manual*; Kebugaran Lansia

Abstract

The elderly will definitely experience a decrease in organ function and performance or it can be called aging.. In participating in sports activities, especially in the elderly, more emphasis is placed on components that prioritize basic body movements such as improving gait, maintaining balance, maintaining basic movement performance in general and bone density obtained by participating in structured sports exercises, in addition to regular exercise.. Purpose the level of fitness of the elderly before and after being given the *senior fitness test manual*. Research Methods: The type of research used was *quasy experimental*, the researchers used the *one group pre and post design* method to see the effect of exercise on fitness in the elderly. This research was conducted to see the effect of physical exercise, before being given treatment the elderly will be measured their fitness with a manual *senior fitness test* tool, then after undergoing exercise the elderly are measured again as before treatment. The results of the study proved that there was an effect of giving the *senior fitness manual test* on the fitness of the elderly during the Covid-19 pandemic at the Kampung Rama Indra Health Center, with a significance value on the *Wilcoxon* test results showing ($P=0.042<0.05$). Conclusion: There is an effect of giving *senior fitness manual tests* on elderly fitness during the Covid-19 pandemic at the Kampung Rama Indra Health Center, with a significance value on the *Wilcoxon* test results ($P=0.042>0.05$).

Key words: *Senior Fitness Test Manual*; Elderly Fitness



This is an open access article under the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

PENDAHULUAN

Indonesia kasus covid-19 pertama kali dikonfirmasi pada tanggal 02 Maret 2020 sejumlah dua kasus, pada bulan Mei 2020 angka kematian juga masih terus terjadi walaupun diimbangi dengan jumlah kesembuhan pasien. Secara global kasus covid-19 sebanyak 4.170.424 kasus dengan 287.399 kasus kematian (WHO Report, 2020). Di Indonesia penambahan jumlah kasus terkonfirmasi terus meningkat, dimana pada bulan Mei masih berada pada angka 10.551 kasus dengan 800 orang meninggal dunia, akan tetapi hingga 16 Juni 2020 kasus bertambah cukup signifikan menjadi berjumlah 40.400 kasus dengan jumlah kematian sebanyak 2231 kematian (Kemkes RI, 2020).

Sebaran virus covid-19 ini, bisa terjadi pada lansia yang umumnya orang yang berusia lebih dari 65 tahun harus tinggal di rumah untuk menghindari resiko kontaminasi. Tetapi tindakan ini akan berdampak negatif pada lansia yaitu pada perilaku aktivitas fisik, dengan lebih banyak waktu dihabiskan untuk duduk, menonton, bersandar, atau berbaring lebih dari 8 jam per hari, kecuali untuk periode tidur, cenderung kurang aktivitas fisik dan perilaku menetap, sehingga menurunkan kebugaran fisik dan dampak selanjutnya pada kesehatan fisik, kesejahteraan, pola tidur dan kualitas hidup (A. Hammami, 2020).

Pentingnya pada lansia untuk tetap aktif dan menjaga serta meningkatkan status kesehatan mereka. Pada lansia kebugaran jasmani dapat dipertahankan dengan latihan fisik yang teratur sejak dini, dan melaksanakan pola hidup sehat (Nuraeni et al, 2019). Dalam tes kebugaran terdapat 5 komponen gerakan yang berbeda yaitu, *Chair sit and Reach, Back Scrath, Chair and Stand, Bicipes Curl, Six Minutes Walk Test* (Santos, 2016). Untuk melihat partisipasinya dilihat dari perkembangan setiap minggunya, untuk mereka yang frekuensinya >3 kali maka masuk dalam kategori kurang, sedangkan 3 kali dalam seminggu masuk dalam kategori cukup, dan jika <3 kali maka masuk dalam kategori yang sering. Fisioterapi sangat berperan untuk mempertahankan derajat kesehatan para lansia pada taraf setinggi-tingginya sehingga terhindar dari penyakit atau gangguan sehingga lansia tersebut masih dapat memenuhi kebutuhannya dengan mandiri (Langhammer, 2015).

Peneliti merasa tertarik untuk membuktikan bahwa dengan melakukan olahraga pada lansia dapat mengurangi dan menghambat penyakit degeneratif untuk menjaga kebugaran jasmani. Adanya faktor lain seperti latar belakang sosial, tingkat motivasi dan tingkat kesadaran yang berbeda-beda dan juga dampak tingkat frekuensi kehadiran.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan yaitu *quasy experimental*, penelitian menggunakan metode rancangan *one group pre and post design* untuk melihat pengaruh latihan terhadap kebugaran pada lansia. Penelitian ini dilakukan untuk melihat pengaruh latihan fisik terhadap kebugaran lansia sebelum dan sesudah pemberian latihan fisik, sebelum diberikan perlakuan lansia akan diukur kebugarannya dengan alat *senior fitness test manual*, kemudian setelah menjalani latihan lansia diukur kembali seperti sebelum perlakuan.

Pengambilan sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*. Dalam populasi Lansia di Puskesmas Kampung Rama Indra terapat 35 lansia yang aktif dalam kegiatan dan peneliti menentukan besar sampel yaitu 15 lansia dan 2 sebagai cadangan apabila terjadi drop out dalam proses penelitian, dan jumlah sampel menjadi 17 lansia yang sesuai dengan kriteria. Kriteria yang ditetapkan berupa kriteria *inklusi* dan *eksklusi*.

Metode pengumpulan data pada penulisan ini dengan melakukan penilaian pada pasien, adapun penilaian tersebut menggunakan *senior fitness test manual* dan pengumpulan data berat badan, tinggi badan dan biodata pasien diambil dengan cara melakukan pengisian kuesioner. Data yang diperoleh dari hasil *senior fitness test manual* akan terlihat perubahan pada kebugaran lansia sebelum dan sesudah setelah pemberian latihan fisik dilakukan dengan *pre test* dan *post test* dengan analisis *Bivariat* dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui efek pengaruh dari *senior fitness test manual* pada lansia di Puskesmas Kampung Rama Indra, uji t berpasangan yaitu dependen sampel t-test yang merupakan uji statistika parametrik yang digunakan untuk menguji data dengan skala interval rasio dari kelompok lansia yang diberikan perlakuan. Pengguna uji t berpasangan pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan rata-rata hasil antara tes awal dan tes akhir dari perlakuan pada lansia di Puskesmas Kampung Rama Indra.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada bulan April 2021, dapat dideskripsikan karakteristik responden yaitu sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Kategori	Frekuensi	Presentase %
48 – 50 tahun	5	33.3
51 - 60 tahun	3	20.0
61 – 70 tahun	5	33.3
>70 tahun	2	13.3
Total	15	100.0

Tabel 1 dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan usia, sebagian besar responden termasuk dalam kategori usia 48 – 50 tahun yaitu sebanyak 5 responden (33.3%).

Tabel 2. Uji Homogenitas Menggunakan *Levene's Test*

Kelompok	Sig.	Nilai Kritis	Keterangan
<i>Pre test</i>			
<i>senior fitness test manual</i>	0,376	>0,05	Homogen
<i>Post Test senior fitness test manual</i>			

Tabel 2 menyatakan bahwa nilai signifikansi kelompok *Pre test* dan *Post test* sebesar 0,376 lebih dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data homogen.

Tabel 3 Uji Normalitas Menggunakan Kolmogorv Smirnov

Variabel	Sig.	Nilai Kritis	Keterangan
<i>Pre Test</i>			
<i>senior fitness test manual</i>	0,111	>0,05	Normal
<i>Post Test senior fitness test manual</i>	0,001	>0,05	Tidak Normal

Tabel 3 menyatakan bahwa nilai signifikansi variabel *pre test* sebesar 0,111 lebih dari 0,05, hal ini menunjukkan bahwa data terdistribusi normal. Kemudian nilai signifikansi variabel *post test* sebesar 0,001 kurang dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data terdistribusi tidak normal.

Analisa bivariat pada tahap ini diteliti “Pengaruh Pemberian *senior fitness test manual* Terhadap Kebugaran Lansia Pada Masa Pandemi Covid-19 di Puskesmas Kampung Rama Indra” dengan menggunakan uji *Wilcoxon* untuk kelompok *pre test* dan *post test*, dapat diketahui sebagai berikut :

Tabel 4. Analisis Bivariat Uji Wilcoxon

Variabel	Mean ±SD	Sig.	Keterangan
Pre Test <i>senior fitness test manual</i>	429,67±41,121	0,042	Ada Pengaruh
Post Test <i>senior fitness test manual</i>	440,00±29,390		

Tabel 4 menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian *senior fitness test manual* Terhadap Kebugaran Lansia Pada Masa Pandemi Covid-19 di Puskesmas Kampung Rama Indra, dengan nilai *significancy* pada hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan ($P = 0,042 < 0,05$). Hasil penelitian membuktikan bahwa ada pengaruh pemberian *senior fitness test manual* terhadap kebugaran lansia pada masa Pandemi Covid-19 di Puskesmas Kampung Rama Indra, dengan nilai *significancy* pada hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan ($P = 0,042 < 0,05$).

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang cenderung memberikan keuntungan yang besar bagi Lansia karena memiliki manfaat untuk mempertahankan bahkan meningkatkan taraf kebugaran jasmani serta membentuk kondisi fisik. Pada situasi pandemi Covid-19 saat ini mengharuskan masyarakat mengurangi mobilitas dan dianjurkan melakukan aktivitas didalam rumah, hal ini tentu berdampak pada kondisi fisik masyarakat khususnya pada lansia.

Putra (2018) menjelaskan bahwa salah satu upaya untuk mewujudkan lansia yang berkualitas adalah dengan melakukan olahraga, karena olahraga bagi lansia selain meningkatkan kualitas fisik juga bermanfaat untuk membuat tidur nyenyak dan mengurangi depresi. *Senior fitness test manual* salah satu alat ukur kebugaran dan juga latihan untuk aktivitas fisik yang digunakan peneliti untuk mengukur kebugaran pada lansia. Parameter yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah jumlah jarak yang dapat ditempuh lansia yang diukur sebelum dan sesudah aktivitas senam rutin pada lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata jarak tempuh langkah kaki lansia sebelum aktivitas fisik sebesar 429,67 meter, kemudian setelah aktivitas fisik dan dilakukan pengukuran ulang dengan *senior fitness test manual* dengan hasil jarak yang ditempuh lansia sebesar 440,00 meter. Hasil tersebut membuktikan bahwa setelah diberikan metode *senior fitness test manual* jarak tempuh lansia lebih tinggi jika dibandingkan sebelum diberikan perlakuan, yang mana ketika semakin tinggi jarak tempuh yang berhasil ditempuh lansia menunjukkan kebugaran lansia semakin baik sehingga peneliti menyimpulkan bahwa metode *senior fitness test manual* berhasil meningkatkan kebugaran jasmani lansia pada masa Pandemi Covid-19. Penelitian ini dilakukan pada bulan Apri 2021.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu adanya pengaruh pemberian *senior fitness test manual* terhadap kebugaran lansia pada masa Pandemi Covid-19 di Puskesmas Kampung Rama Indra.

UCAPAN TERIMA KASIH

Diucapkan terimakasih kepada Universitas Muhammadiyah Metro yang telah membantu publish artikel.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhashem, H., Al-hamrani, A., Alhejji, A. E., & Alrufayi, A. (2020). *COVID 19 Infection and the Risk to the Elderly*. A Narrative Review.
- Aksay, E. (2021). Live online exercise programs during the covid-19 pandemic—are they useful for elderly adults?. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(4), 1650-1658.
- Figueiredo, P. H., de Souza Veloso, L. R., Lima, M. M., Vieira, C. F., Alves, F. L., Lacerda, A. C., Lima, V. P., Rodrigues, V. G., Maciel, E. H., Costa, H. S. (2021). The reliability and validity of the 30-seconds sit-to-stand test and its capacity for assessment of the functional status of hemodialysis patients. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 27, 157-64.
- Gill, S. D., de Morton, N. A., & Mc Burney, H. (2012). An investigation of the validity of six measures of physical function in people awaiting joint replacement surgery of the hip or knee. *Clinical rehabilitation*, 26(10), 945-951.
- Jones, C. J., & Rikli, R. E. (2001). *Senior fitness test manual*. Human Kinetics.
- Kementrian Kesehatan RI (2020), Situasi Terkini Perkembangan Coronavirus Disease (COVID-19) 18 Juni 2020, Infeksi Emerging : Media Informasi Resmi Terkini Penyakit Infeksi Emerging, <http://covid19.kemkes.go.id>.
- Langhammer, B., & Stanghelle, J. K. (2015). The senior fitness test.
- Nuraeni, R., Akbar, M. R., & Tresnasari, C. (2019). Pengaruh Senam Lansia terhadap Tingkat Kebugaran Fisik pada Lansia Berdasar atas Uji Jalan 6 Menit. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 1(2), 121–126. <https://doi.org/10.29313/jiks.v1i2.4633>.
- Putra Edo F, Suharajana S, (2018) Model Senam Lansia Untuk Kebugaran Jasmani dan Fungsi Otak. *Jurnal Keolahragaan*, 6 (2). 120-129.
- Rikli, R. E., & Jones, C. J. (2013). Development and validation of criterion-referenced clinically relevant fitness standards for maintaining physical independence in later years. *The Gerontologist*, 53(2), 255-267.
- Róžańska-Kirschke, A., Kocur, P., Wilk, M., & Dylewicz, P. (2006). The Fullerton Fitness Test as an index of fitness in the elderly. *Medical Rehabilitation*, 10, 15-19.
- Santos, B. F., Souza, H. C., Miranda, A. P., Cipriano, F. G., & Gastaldi, A. C. (2016). Performance in the 6-minute walk test and postoperative pulmonary complications in pulmonary surgery: an observational study. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 20, 66-72.
- WHO. (2020). Coronavirus disease (covid-19) Situation Report-114, May 13, 2020.
- Wright, A. A., Cook, C. E., Baxter, G. D., Dockerty, J. D., & Abbott, J. H. (2011). A



PROSIDING SNPPM-5

(Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat) Tahun 2023

Universitas Muhammadiyah Metro

E-ISSN: 2962-8148

P-ISSN: 2962-2018

<https://prosiding.ummetro.ac.id/index.php/snppm>

comparison of 3 methodological approaches to defining major clinically important improvement of 4 performance measures in patients with hip osteoarthritis. *Journal of orthopaedic & sports physical therapy*, 41(5), 319-327.