

**PENGARUH SENAM *AEROBIC LOW IMPACT* TERHADAP PENURUNAN  
TINGKAT STRES PADA LANSIA DI  
POSYANDU LANSIA NGUDI WARAS RW VII  
KELURAHAN JAGALAN**

Septyani Widya Putri\*, Winarni\*\*, Ari Sapti Mei Leni\*\*\*  
[Septyaniwidya Putri88@gmail.com](mailto:Septyaniwidya Putri88@gmail.com)  
STIKES 'Aisyiyah Surakarta

**ABSTRAK**

**Latar belakang:** Lansia mengeluhkan rasa gelisah dan perasaan khawatir yang berlebihan. Lansia tersebut mengalami stres yang disebabkan kurangnya olahraga, karena aktivitas kesehariannya yang monoton sehingga malas untuk melakukan olahraga. Stres pada lansia dapat dikurangi dengan senam *aerobic low impact*. Senam *aerobic low impact* salah satu senam ringan yang dapat dilakukan oleh lansia untuk menimbulkan efek rileksasi agar dapat mengurangi tingkat stres. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam *aerobic low impact* terhadap penurunan tingkat stres pada lansia. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan metode *pre experimental* dengan rancangan penelitian *one group pre and post test without control design*. Pengambilan sampel dengan *simple random sampling*. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 18 responden. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS). Penelitian ini dilakukan 3 kali dalam seminggu selama 4minggu dengan intensitas 30 menit setiap kali latihan. **Hasil Penelitian:** Hasil penelitian ini menunjukkan  $Z_{hitung} > Z_{tabel}$  ( $3,873 > 1,96$ ) dengan Signifikan  $p=0,001$  ( $p < 0,05$ ), berarti terdapat pengaruh senam *aerobic low impact* untuk mengurangi tingkat stres pada lansia. **Kesimpulan:** Senam *aerobic low impact* bermanfaat untuk mengurangi tingkat stres pada lansia.

**Kata kunci:** *Lansia, Stres, Senam Aerobic Low Impact*

**Keterangan:**

- \* : Mahasiswa D IV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta
- \*\* : Dosen STIKES 'Aisyiyah Surakarta
- \*\*\* : Dosen D IV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta