

PENGARUH SENAM *AEROBIC EXERCISE LOW IMPACT* TERHADAP *FUNCTIONAL MOVEMENT* PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA NGUNDI RAHARJO BOYOLALI

Assa Familia Futurani, Cahyo Setiawan

assafamilia01@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang: Senam *Aerobic Low Impact* merupakan senam geriatrik berlangsung tanpa melompat dan hanya menggunakan latihan keseimbangan yang berkonsentrasi pada kelompok otot besar tertentu dengan intensitas gerakan ringan hingga sedang. Manfaat Latihan ini pada lansia akan meningkatkan kekuatan pompa otot pernapasan dan kekuatan otot, yang akan menjaga struktur rangka tubuhnya. Penurunan fungsi muskuloskeletal adalah masalah umum yang terjadi pada lansia salah satunya ditandai dengan penurunan fleksibilitas sendi. Penurunan fleksibilitas sendi pada lansia mencapai 40-50%. Otot-otot yang kuat dan fleksibilitas yang baik merupakan pelindung bagi lanjut usia. **Tujuan:** Untuk mengetahui adakah pengaruh dari Senam *Aerobic Low Impact* terhadap *Functional Movement* pada lansia. **Metode:** jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, eksperimen semu (Quasy Experimental) dengan *One Group PreTest PostTest Design* dengan jumlah sampel 23. Instrumen penelitian menggunakan kuesione, wawancara dan pengukuran functional movement dengan menggunakan FMS (Functional Movement Screening). Intervensi senam *Aerobic Low Impact* dilakukan 2 kali seminggu selama 2 minggu dengan durasi senam 25-30 menit. **Hasil:** hasil penelitian didapatkan nilai signifikansi FMS sebesar 0.157 ($p > 0.05$). maka H_0 diterima H_a ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh Senam *Aerobic Low Impact* terhadap Functional Movement pada lansia. **Kesimpulan:** Tidak ada pengaruh senam *Aerobic Low Impact* terhadap Functional Movement pada lansia.

Kata kunci: Senam *Aerobic Low Impact*, *Functional Movement*, lansia