

PENGARUH SENAM TERA TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS HIDUP PADA LANSIA

Tiara Pramuda Wardani*, Dita Mirawati**

tiarapramudha@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Menua (menjadi tua) adalah proses kehilangan perlahan – lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri. Menurut data Puskesmas Tanon 1, prevalensi penurunan kualitas hidup pada lansia (60-74 tahun) di Kabupaten Sragen mengalami penurunan pada tahun 2021 sebesar 45% jumlah lansia yang meningkat berdampak berbagai masalah, salah satunya adalah masalah kesehatan. Sebesar 85% jumlah lansia yang meningkat dengan munculnya berbagai masalah adalah kesehatan fisik. Salah satu cara untuk menjaga kebugaran fisik dan kesehatan psikis dengan melakukan olahragasenam tera. Kualitas hidup lansia menurun melalui faktor kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial, faktor lingkungan dan spiritual. **Tujuan:** Mengetahui apakah ada Pengaruh Senam Tera Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup pada Lansia. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode *pre experimental* yaitu metode *eksperimen* dengan diberikan *pretest* dan *posttest*. Sampel sebanyak 47 responden dengan teknik *Purposive Sampling*. Alat ukur menggunakan kuesioner *SF-36*. **Hasil:** Berdasarkan Uji *Wilcoxon* didapatkan nilai signifikan pada alat ukur kuesioner *SF-36* Senam tera sebesar 0,045 ($p < 0,05$). **Kesimpulan:** adanya pengaruh pemberian senam tera terhadap peningkatan kualitas hidup pada lansia.

Kata Kunci : Lansia; *Senam Tera*; Kualitas Hidup; Kuesioner *SF-36*