

**PERBEDAAN PENGARUH SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* DAN
SENAM OSTEOPOROSIS TERHADAP PENINGKATAN
AKTIVITAS FUNGSIONAL PADA LANSIA DI
POSYANDU LANSIA RW 07 DAN RW 08
TRANGSAN SUKOHARJO**

Arlysa Dwi Cahyani*, Indarwati**, Ari Sapti Mei Leni***

Arlysadwi@gmail.com

STIKES 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Bertambahnya usia seseorang diikuti perusakan jaringan-jaringan tubuh yang menyebabkan penurunan kemampuan fisik berpengaruh terhadap kemampuan fungsional. Proses degenerasi lansia akan selalu berhubungan dengan penurunan kemampuan aktivitas fungsional dan kemampuan kerja disebabkan oleh menurunnya fungsi fisiologis, neurologis dan kemampuan fisik. Latihan yang dapat diberikan oleh fisioterapis berupa senam aerobik *low impact* dan senam osteoporosis.

Tujuan: Mengetahui perbedaan pengaruh Senam aerobik *low impact* dan senam osteoporosis terhadap aktivitas fungsional pada lansia. **Metode Penelitian:** Jenis penelitian *true eksperimental* dengan *two group pretest-posttest design*. Sampel penelitian ini adalah lansia di Posyandu Lansia Trangsan Sukoharjo sebanyak 40 responden dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok I terdiri dari 20 responden diberikan senam aerobik *low impact* dan kelompok II terdiri dari 20 responden diberikan senam osteoporosis. Latihan dilakukan selama 1 minggu 3 kali. Aktivitas fungsional diukur dengan *indeks barthel*. **Hasil:** hasil Uji *Wilcoxon* pada kelompok I $p=0,001$ dan kelompok II $p=0,000$ ($p<0,05$). Hasil Uji *Mann-Whitney* pada kedua kelompok menunjukkan hasil $p=0,001$ ($p<0,05$). **Kesimpulan:** Ada perbedaan pengaruh senam aerobik *low impact* dan senam osteoporosis terhadap peningkatan aktivitas fungsional.

Kata Kunci: *Lansia, Senam aerobik low impact, senam osteoporosis, aktivitas fungsional.*

* Mahasiswa DIV Fisioterapi Stikes Aisyiyah Surakarta

** Dosen Stikes Aisyiyah Surakarta

*** Dosen Stikes Aisyiyah Surakarta

**THE DIFFERENCE IN THE EFFECT OF LOW IMPACT AEROBIC
EXERCISE AND OSTEOPOROSIS EXERCISE ON
INCREASING FUNCTIONAL ACTIVITY IN THE
ELDERLY AT POSYANDU SENIORS RW 07
AND RW 08 TRANGSAN SUKOHARJO**

Arlysa Dwi Cahyani*, Indarwati**, Ari Sapti Mei Leni***

Arlysadwi@gmail.com

STIKES 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRACT

Background: *The increasing age of a person is followed by the destruction of body tissues which causes a decrease in physical ability to affect functional ability. The process of degeneration of the elderly will always be associated with a decrease in the ability of functional activity and ability to work due to decreased physiological, neurological and physical abilities. Exercises that can be given by physiotherapists in the form of low impact aerobic exercise and osteoporosis exercise.* **Objective:** *To find out the differences in the effect of low impact aerobics and osteoporosis exercises on functional activities in the elderly.* **Method:** *A type of true experimental research with two group pretest-posttest design. The sample of this study was 40 elderly respondents at Posyandu Lansia Trangsan Sukoharjo divided into 2 groups, namely group I consisting of 20 respondents given low impact aerobic exercise and group II consisting of 20 respondents given osteoporosis exercise. For 1 week 3 times. Functional activity is measured by the Barthel index.* **Results:** *Wilcoxon Test results in group I $p = 0.001$ and group II $p = 0,000$ ($p < 0.05$). The Mann-Whitney test results in both groups showed $p = 0.001$ ($p < 0.05$).* **Conclusion:** *There are differences in the effect of low impact aerobic exercise and osteoporosis exercises on increased functional activity.*

Keywords: *Elderly, low impact aerobics, osteoporosis exercises, functional activities.*

* Mahasiswa DIV Fisioterapi Stikes Aisyiyah Surakarta

** Dosen Stikes Aisyiyah Surakarta

*** Dosen Stikes Aisyiyah Surakarta