

PENGARUH SENAM ERGONOMIS TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN FUNGSIONAL LANSIA DI PANTI WELAS ASIH SINGAPARNA TASIKMALAYA

Anggi Gistian¹, Elis Noviati², Sandriani³

¹Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan STIKes Muhammadiyah Ciamis

²Dosen STIKes Muhammadiyah Ciamis

³Dosen STIKes Muhammadiyah Ciamis

*E-mail: anggigistian@gmail.com

Intisari

Lanjut Usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. lansia adalah penduduk yang mengalami proses penuaan secara terus menerus yang ditandai dengan berkurangnya daya tahan fisik yaitu lebih rentan terhadap serangan penyakit. Penurunan kekuatan otot merupakan faktor penting dalam penurunan fungsi dan kecacatan pada lansia. Latihan fisik diperlukan untuk meningkatkan kekuatan otot. **Tujuan:** Diketuainya Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Peningkatan Kemampuan Fungsional Lansia di Panti Welas Asih Singaparna Tasikmalaya. **Metode:** penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian kuasi experiment. Sampel pada penelitian ini berjumlah 12 responden. Pengambilan sampel menggunakan metode total *sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar observasi KATZ Indeks dan lembar observasi senam egronomi. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei-Juli 2023. **Hasil:** uji *Wilcoxon* menunjukkan p value sebesar 0,048. p value 0,048 > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a ditolak dan H_o diterima. **Kesimpulan:** Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan senam egronomi dengan peningkatan kemampuan fungsional responden.

Kata Kunci: Kemampuan fungsional, Lansia, Senam Egronomi

**THE EFFECT OF ERGONOMIC EXERCISE ON THE IMPROVEMENT OF
ELDERLY FUNCTIONAL ABILITY IN THE WELAS ASIH PANTI
SINGAPARNA TASIKMALAYA**

Anggi Gistian¹, Elis Noviati², Sandriani³

¹Student of S1 Keperawatan STIKes Muhammadiyah Ciamis

²Lecturer of STIKes Muhammadiyah Ciamis

³Lecturer of STIKes Muhammadiyah Ciamis

*E-mail: wineuanisa10@gmail.com

Abstract

*Elderly (elderly) is a person who has reached the age of 60 years and over. The elderly are residents who experience a continuous aging process which is characterized by reduced physical endurance, which is more susceptible to disease. Decreased muscle strength is an important factor in the decline in function and disability in the elderly. Physical exercise is needed to increase muscle strength. **Objective:** Knowing the Effect of Ergonomic Exercise on Increasing Functional Ability of the Elderly at the Singaparna Tasikmalaya Welas Asih Home. **Method:** this study uses quantitative research with quasi-experimental research methods. The sample in this research was 12 respondents. Sampling using total sampling method. Data collection was carried out using the KATZ Index observation sheet and ergonomic exercise observation sheet. This research was conducted in May-July 2023. **Results:** Wilcoxon test shows a p value of 0.048. p value $0.048 > 0.05$, so it can be concluded that H_a is rejected and H_o is accepted. **Conclusion:** There is no significant effect between ergonomic exercises and the increase in functional abilities of respondents.*

Keywords: *Functional ability, Elderly, Economics exercise*