

INTISARI

Peningkatan pertambahan jumlah lansia di Indonesia dalam kurun waktu tahun 1990-2025, tergolong tercepat di dunia. Pemerintah membuat kebijaksanaan operasional pada lansia yaitu Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut terutama ditujukan pada upaya meningkatkan kesehatan dan kemampuan untuk mandiri. Salah satu masalah adalah terjadinya proses degeneratif tidak disebabkan oleh penyakit. Penurunan daya ingat, penurunan pendengaran, keluhan mengenai kardiovaskuler, respirasi, muskulo-sekeletal, kebutuhan makan, cairan, penglihatan, saraf, kulit, kesulitan buang air besar dan air seni bukanlah suatu penyakit. Perubahan atau proses degeneratif dapat dihambat lajunya dengan latihan otot. Latihan otot yang sesuai untuk lansia adalah yang bersifat aerobik disini diambil senam lansia. Berdasarkan hal itu maka penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap perubahan tanda dan gejala proses pada tanda dan gejala proses degeneratif.

Penelitian ini menggunakan metode survey dengan pendekatan *cross sectional* pengambilan responden dari 295 diambil sebagai sampel 60 responden dengan teknik 30 responden yang mengikuti senam secara rutin dan 30 responden tidak mengikuti senam secara rutin dengan memberikan Kuesioner tentang perubahan tanda dan gejala proses degeneratif yang mengikuti senam dan yang tidak mengikuti senam, dengan mendampingi responden pada saat pengisian kuesioner. Teknik pengolahan data dengan menggunakan uji statistik *Chi Square* pada program SPSS komputer.

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh senam lansia terhadap perubahan tanda dan gejala pada proses degeneratif dimana diketahui tanda dan gejala sebelum dan sesudah senam ataupun yang mengikuti dan yang tidak mengikuti senam dari pengujian *Chi Square* pada semua keadaan tanda dan gejala pada proses degeneratif sangat signifikan yaitu $p : 0,00$.

Dengan demikian diperlukan peningkatan asuhan keperawatan komunitas dan peningkatan peran dan fungsi perawat dengan memberikan informasi tentang betapa pentingnya senam bagi lansia yang dapat mengurangi keluhan keluhan yang dialami sehingga lansia dapat segar, bugar dan dapat memepertahankan kesehatan secara optimal dan dapat mandiri.