



PENGARUH SENAM PROLANIS TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN LANSIA POSYANDU ANNISA SICINCIN

Nilam Patricia Nurma¹, Anggun Permata Sari², Wilda Welis³, Alimuddin⁴

¹Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

²Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

³Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

⁴Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

Email : nilampn1217@gmail.com

Received: artikel dikirim 5 Juni 2025; Revised: artikel revisi 10 Juli 2025; Accepted: artikel diterima 15 Agustus 2025

Nilam Patricia Nurma. 2025. *The Effect of Prolanis Gymnastics on the Fitness Level of the Elderly at the Annisa Sicincin Posyandu*

The Effect of Prolanis Gymnastics on the Fitness Level of the Elderly at the Annisa Sicincin Posyandu

Abstract: The issue identified in this study is the scarcity of activities that promote fitness in older adults. This study seeks to investigate the effect of prolanis exercise on the fitness level of the elderly at the Annisa Sicincin Posyandu.

This research intends to examine the quantitative effect of one or more variables. This research is categorized as a quasi-experimental design, using purposive sampling techniques involving 20 elderly individuals. The study utilized a fitness assessment, specifically a 6-minute brisk walking test. The analysis method applied the Kolmogorov Smirnov test along with hypothesis testing (t-test).

The study's results indicated that the average posttest score in the elderly exceeded the average pretest score ($561 > 502.5$). With the *Thitung* data results of 4.283 and *Ttable* of 1.729. If *Tcount* exceeds *Ttable*, then the alternative hypothesis (*H_a*) in this research is accepted ($4.283 > 1.729$). Thus, it can be inferred that prolanis exercise impacts the fitness level of older adults.

Keywords: Prolanis Gymnastics, Fitness

Abstrak: Masalah yang diidentifikasi dalam penelitian ini adalah kurangnya kegiatan yang meningkatkan kebugaran pada lansia. Penelitian ini berusaha untuk menyelidiki pengaruh latihan prolanis terhadap tingkat kebugaran lansia di Posyandu Annisa Sicincin.

How to Cite: Nilam Patricia Nurma, Anggun Permrata Sari, Wilda Welis, Alimuddin (2025). Pengaruh Senam Pronalis Terhadap Tingkat Kebugaran Lansia Posyandu Annisa Sicincin. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(4), 134-139. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



Penelitian ini bermaksud untuk menguji pengaruh kuantitatif dari satu atau lebih variabel. Penelitian ini dikategorikan sebagai desain kuasi-eksperimental, menggunakan teknik pengambilan sampel yang melibatkan 20 orang lanjut usia. Penelitian ini menggunakan penilaian kebugaran, khususnya tes jalan cepat 6 menit. Metode analisis menerapkan uji Kolmogorov Smirnov bersama dengan pengujian hipotesis (uji-t).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor posttest rata-rata pada lansia melebihi skor pretest rata-rata ($561 > 502,5$). Dengan hasil data T_{hitung} sebesar 4,283 dan T_{table} sebesar 1,729. Jika T_{hitung} lebih besar dari T_{table} maka hipotesis alternatif (H_a) dalam penelitian ini diterima ($4,283 > 1,729$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan prolanis memberikan pengaruh terhadap tingkat kebugaran lansia.

Kata Kunci : *Senam Prolanis, Kebugaran.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang berkontribusi signifikan terhadap pemeliharaan kesehatan fisik. Bagi masyarakat umum, olahraga merupakan kebutuhan esensial karena berkaitan erat dengan kegiatan fisik sehari-hari. Olahraga tidak hanya membawa manfaat pada fisik tetapi juga manfaat psikologis dan sosial, sehingga penting untuk rutinitas sehari-hari. Sebagaimana dinyatakan oleh (Rudiansyah et al., 2017), Olahraga adalah aktivitas fisik yang terstruktur dan disengaja, ditandai dengan gerakan tubuh yang berulang, yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Berdasarkan Pasal 1 Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, "Olahraga masyarakat adalah kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat berdasarkan minat dan kemampuan yang berkembang dan maju sesuai dengan kondisi dan nilai-nilai budaya masyarakat setempat, yang dilakukan secara teratur untuk kesehatan, kebugaran, dan rekreasi." (UU No 11 Tahun 2022, 2022)

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2018), orang dewasa berusia 18 hingga 64 tahun harus melakukan aktivitas fisik selama 150 menit atau minimal 75 menit setiap minggu. Menjaga kesehatan dengan berolahraga merupakan komitmen untuk tetap bugar dalam aktivitas sehari-hari. Aktivitas fisik yang teratur sangat penting untuk menjaga kesehatan dan kebugaran sehari-hari, karena kesejahteraan dibangun di atas fondasi yang sehat. Olahraga memainkan peran krusial dalam menjaga gaya hidup sehat, yang berdampak pada kesejahteraan mental dan fisik (Oliveira-Brochado et al., 2017). Mengingat pentingnya olahraga bagi kesejahteraan, pemerintah telah mengambil langkah-langkah dalam Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2016 Pasal 80 dan 81 tentang Kesehatan Olahraga disebutkan bahwa "Upaya kesehatan olahraga bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani penduduk yang diselenggarakan oleh pemerintah, pemerintah daerah, dan masyarakat." (Undang-undang, 2016)

Lansia menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (P2PTM Kemenkes RI, 2018) adalah seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih, terlepas apakah mereka masih aktif (saat ini bekerja) atau tidak lagi bekerja. Lansia adalah fase kehidupan yang telah mencapai usia tua dan mengalami perubahan fisik, mental dan sosial yang signifikan, karena perubahan itu lansia tidak dapat lagi melakukan aktivitas fisik seperti biasanya. Perubahan menyebabkan kebugaran fisik lansia menurun.

Senam prolanis adalah program berupa aktivitas fisik yang terarah, dirancang untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik lansia. Inisiatif Prolanis adalah kerangka kerja layanan kesehatan melibatkan peserta, institusi pelayanan kesehatan, dan Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS Kesehatan). Kegiatan senam Prolanis meliputi senam jantung sehat, senam lansia bugar, senam osteoporosis, dan senam aerobik low impact (BPJS Kesehatan, 2014). Inisiatif senam Prolanis dirancang khusus untuk lansia dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran serta mengurangi penurunan fungsi organ pada lansia, sehingga mereka dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan lebih efektif.

Penurunan fungsi organ pada orang lanjut usia dapat terjadi seiring bertambahnya usia. Semakin bertambah usia maka fisik seseorang akan semakin melemah akibat fungsi fisik yang menurun bahkan

memburuk (Pramadita, A. P., Wati, A. P., & Muhartomo, 2019) Penurunan fungsi organ pada lansia dapat mempengaruhi kebugaran yaitu menurunnya fungsi keseimbangan, menurunnya fungsi otot dan sendi sehingga mengurangi mobilitas lansia, menurunnya energi lansia sehingga mereka cepat merasa kelelahan, dan menurunnya fungsi organ seperti jantung dan paru-paru sehingga mereka sulit melakukan aktivitas fisik. Penurunan kebugaran pada lansia berdampak pada kualitas hidup, kemampuan fisik, dan ketergantungan lansia pada orang lain dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari.

Seiring bertambahnya usia, kemungkinan seseorang untuk jatuh sakit meningkat. Hal ini terjadi karena penurunan fungsi tubuh, yang menghambat kemampuan untuk melawan berbagai penyakit. Menurut Riset Kesehatan Regional (Riset Dinas Kesehatan, 2018), penyakit yang paling umum diderita oleh lansia antara lain diabetes melitus (17%), hipertensi (69,5%), penyakit jantung (4,7%), dan penyakit sendi (18,9%). Hasil riset menunjukkan bahwa kurangnya pemahaman lansia akan pencegahan penyakit dan tindakan yang seharusnya dilakukan sebagai langkah pengobatan penyakit tersebut.

Seiring bertambahnya usia, kemungkinan seseorang untuk jatuh sakit meningkat. Hal ini terjadi karena penurunan fungsi tubuh, yang menghambat kemampuan untuk melawan berbagai penyakit. Menurut Riset Kesehatan Regional (Riset Dinas Kesehatan, 2018), penyakit yang paling umum diderita oleh lansia antara lain diabetes melitus (17%), hipertensi (69,5%), penyakit jantung (4,7%), dan penyakit sendi (18,9%). Hasil riset menunjukkan bahwa kurangnya pemahaman lansia akan pencegahan penyakit dan tindakan yang seharusnya dilakukan sebagai langkah pengobatan penyakit tersebut.

Penelitian ini dilakukan di Posyandu lansia Annisa Sicincin kabupaten Padang Pariaman, dikarenakan masih kurangnya latihan yang dapat membantu meningkatkan kebugaran fisik pada lansia, bersamaan dengan itu kurangnya pengetahuan lansia mengenai pencegahan dan pengobatan penyakit. Kegiatan ini mudah dipahami, sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Senam prolanis diharapkan mampu meningkatkan kebugaran lansia.

Berdasarkan informasi yang diberikan, dinyatakan bahwa latihan Prolanis dapat meningkatkan kebugaran fisik pada lansia. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui pengaruh senam Prolanis terhadap tingkat kebugaran lansia Posyandu Annisa Sicincin.

METODE

Penelitian ini dikategorikan sebagai desain kuasi-eksperimental. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh satu atau beberapa variabel kuantitatif. Desain penelitian yang menggunakan "desain pretest-posttest one group", yang melibatkan pelaksanaan pretest sebelum perlakuan dan posttest setelah perlakuan (Sugiyono et al., 2014). Sebagaimana dinyatakan oleh (Sugiyono et al., 2014), "populasi mengacu pada area umum yang terdiri dari objek/subjek yang memiliki kuantitas dan sifat spesifik yang ditentukan oleh peneliti untuk penelitian, yang kemudian ditarik kesimpulan." Populasi penelitian ini terdiri dari 60 orang lansia di Posyandu Lansia Annisa Sicincin. Sesuai (Sugiyono et al., 2014) sampel mewakili sebagian karakteristik serta ukuran populasi. Metode pengambilan sampel menggunakan purposive sampling yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Data yang dikumpulkan dan diperiksa adalah hasil tes kebugaran yang dilakukan pada partisipan penelitian yang menerima perlakuan senam Prolanis. Sebelum diberikan perlakuan, penilaian awal dilakukan untuk mengevaluasi tingkat kebugaran fisik awal lansia. Selanjutnya, perlakuan diberikan selama 16 sesi, dan penilaian akhir dilakukan untuk mengevaluasi apakah terdapat peningkatan kebugaran fisik. Hasil pretest dan posttest adalah sebagai berikut:

1. Pretest

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Pretest

No	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	16	80%	Kurang sekali
2.	2	10%	Kurang
3.	2	10%	Cukup
Jumlah	20	100%	

Berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil kebugaran lansia dari sampel 20 orang, yaitu 16 orang dengan kategori kurang sekali (80%), 2 orang dengan kategori kurang (10%), dan 2 orang dengan kategori cukup (2%). Berdasarkan tabel di atas, hasil kebugaran lansia diperoleh dari sampel 20 orang, yaitu 16 orang masuk dalam kategori kurang sekali (80%), 2 orang masuk dalam kategori kurang (10%), dan 2 orang masuk dalam kategori cukup (2%).

2. Posttest

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Posttest

No	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	4	20	Kurang Sekali
2.	11	55%	Kurang
3.	5	25%	Cukup
4.	1	5%	Baik
Jumlah	20	100%	

Berdasarkan tabel yang diberikan di atas, hasil kebugaran lansia diperoleh dari sampel sebanyak 20 individu yang terdiri dari 4 individu dalam kategori kurang sekali (20%), 11 individu dalam kategori kurang (55%), 5 individu dalam kategori cukup (25%), dan 1 individu dalam kategori baik (5%).

B. Uji Persyaratan Analisis

Sebelum melakukan analisis data, dilakukan uji awal analisis data, khususnya uji normalitas dan uji homogenitas. Uji ini untuk memastikan apakah data berdistribusi normal dan apakah variansnya homogen. Jika persyaratan terpenuhi, analisis data dapat dilakukan. Namun, jika persyaratan ini tidak terpenuhi, data yang digunakan dalam analisis tidak berdistribusi normal dan tidak menunjukkan varians homogen. Hasil uji analisis awal adalah sebagai berikut:

1. Pengujian Normalitas

Tabel 3. Pengujian Normalitas

No	Data	N	Sig (P)	Ltabel	Kesimpulan
1.	<i>Pretest</i>	20	0,252	0,294	Normal
2.	<i>Posttes</i>	20	0,257	0,294	Normal

Informasi dalam tabel menunjukkan bahwa hasil pretes dan posttes untuk subjek yang menjalani senam Prolanis berdistribusi normal. Data dari pretest dan posttest masing-masing adalah 0,252 dan 0,257. Kedua nilai tersebut secara signifikan di bawah nilai tabel Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,294, yang menunjukkan distribusi normal. Selain itu, kedua nilai tersebut melebihi tingkat signifikansi 0,05 ($0,252 > 0,05$ dan $0,257 > 0,294$), yang menunjukkan distribusi normal.

2. Pengujian Homogenitas

Penilaian homogenitas dengan Excel 2010 untuk menghasilkan skor yang mencerminkan varians homogen. Suatu variasi dianggap homogen jika signifikansinya melebihi 0,05.

Tabel 4. Pengujian Homogenitas

Data	Sig	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,355	Homogen
<i>Posttest</i>		

Berdasarkan nilai pada tabel diatas maka diketahui bahwa hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa data tersebut adalah homogen.

3. Pengujian Hipotesis

Tabel 5. Pengujian Hipotesis (Uji T)

N	Mean X1	Mean X2	<i>Thitung</i>	A	<i>Ttabel</i>	Kesimpulan
20	502,5	561	4,283	0,05	1,729	Ha diterima

Berdasarkan tabel di atas, nilai *Thitung* lebih besar dari *Ttabel* ($4,283 > 1,729$), maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis H_a diterima, yang menunjukkan bahwa senam prolanis berpengaruh baik terhadap kebugaran lansia.

C. Pembahasan

Dalam tes pertama, sampel menjalani evaluasi jalan cepat selama 6 menit, menghasilkan hasil sebelum latihan sebagai berikut: nilai rata-rata adalah 502,5, dengan nilai maksimum 540 dan nilai minimum 480. Selanjutnya, setelah perlakuan yang melibatkan senam prolanis, hasilnya adalah sebagai berikut: nilai rata-rata adalah 561, nilai maksimum 600, sedangkan nilai minimum 540. Dengan demikian, dapat ditentukan bahwa lansia menunjukkan peningkatan tingkat kebugaran setelah melakukan latihan, yang menunjukkan perbedaan antara tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) dalam penelitian ini. Hal ini sejalan dengan pandangan (Nuraeni et al., 2019), yang menunjukkan bahwa ada peningkatan yang nyata dalam nilai VO_2Max di antara individu lansia yang melakukan olahraga teratur dibandingkan dengan mereka yang tidak. Pada kelompok yang berolahraga secara konsisten, terdapat peningkatan VO_2Max yang lebih besar akibat perubahan fisiologis yang terjadi dalam tubuh selama latihan, khususnya peningkatan ventilasi paru, peningkatan fungsi kardiovaskular, dan peningkatan aliran darah ke otot. Oleh karena itu, hipotesis yang menyatakan bahwa senam prolanis memiliki dampak yang signifikan terhadap tingkat kebugaran lansia di Posyandu Annisa Sicincin dapat divalidasi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data bahwa nilai mean *posttest* pada lansia lebih besar dari mean *pretest* ($561 > 502,5$). Dengan hasil data *THitung* yaitu 4,283 dan *Ttabel* yaitu 1,729. Jika *Thitung* melebihi *Ttabel*, maka hipotesis alternatif (H_a) dalam penelitian ini diterima ($4,283 > 1,729$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa senam prolanis mempengaruhi tingkat kebugaran lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- BPJS Kesehatan. (2014). Peraturan BPJS Kesehatan Nomor 1 Tahun 2014 Tentang Penyelenggaraan Jaminan Kesehatan. *BPJS Kesehatan*, 1–48.
- Nuraeni, R., Rizki Akbar, M., Tresnasari, C., Studi Pendidikan Dokter, P., Kedokteran, F., Islam Bandung, U., & Kardiologi dan Kedokteran Vaskuler RSUP Hasan Sadikin Bandung, D. (2019). ARTIKEL PENELITIAN Pengaruh Senam Lansia terhadap Tigitat Kebugaran Fisik pada Lansia berdasar atas Uji Jalan 6 Menit. *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tigitat Kebugaran Fisik Pada Lansia Berdasar Atas Uji Jalan 6 Menit*, 1(22), 122. <http://ejournal.unisba.ac.id/index.php/jiks>
- Oliveira-Brochado, A., Quelhas Brito, P., & Oliveira-Brochado, F. (2017). Corrélat de la participation des adultes en sport et de la fréquence avec laquelle ils le pratiquent. *Science and Sports*, 32(6), 355–363. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2017.03.005>
- P2PTM Kemenkes RI. (2018). Kebutuhan Tidur sesuai Usia. In *P2Ptm.Kemkes.Go.Id*. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia>
- Pramadita, A. P., Wati, A. P., & Muhartomo, H. (2019). Hubungan Fungsi Kognitif dengan Gangguan Keseimbangan. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 2(8), 626–641.
- Riset Dinas Kesehatan. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. 179).
- Rudiansyah, E., Soekardi, & Hidayah, T. (2017). Pembinaan Olahraga Prestasi Unggulan di Kabupaten Melawi Kalimantan Barat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 4(1), 1–14.
- Sugiyono, B. R., Mudjiono, G., & Rachmawati, R. (2014). STUDI KELIMPAHAN POPULASI Thrips sp. PADA PERLAKUAN PENGELOLAAN HAMA TERPADU DAN KONVENSIONAL PADA TANAMAN CABAI (*Capsicum annuum* L.) DI DESA BAYEM KECAMATAN KASEMBON KAPUBATEN MALANG. *Jurnal HPT*, 2(2), 67–78.
- Undang-undang, A. K. (2016). *Manajemen kebijakan kesehatan*. 36.
- UU No 11 Tahun 2022. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. *UU No 11 Pasal 6*, 1–89. Undang-undang (UU) Nomor 11 Tahun 2022
- WHO. (2018). *Progress on many fronts Working towards the Sustainable Development Goals On constant alert Working smarter*.