

ABSTRAK

YUNITA. Hubungan Senam Osteoporosis Terhadap Kemandirian Lansia Di Perkumpulan Senam Pondok Melati Bekasi. Dibimbing oleh dr. RIA MARIA, SpKJ dan dr. RATNA INDRAWATI, Mkes.

Lansia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas. Proses penuaan banyak memiliki dampak besar bagi lansia. Semakin bertambahnya usia seseorang maka kemampuan fisiknya akan semakin menurun. Kemampuan fisik yang menurun ini juga dapat berpengaruh pada kemandirian lansia dalam menjalani aktivitasnya sehari-hari. Selain kondisi fisik yang menurun, masalah lain yang juga mendominasi pada lansia adalah kesehatan lansia. Masalah umum yang sering dialami lanjut usia yang berhubungan dengan kesehatan fisik, dan disebabkan oleh penyakit degeneratif, salah satunya penurunan massa tulang yang dapat merubah struktur tulang atau disebut osteoporosis. Di Indonesia sendiri jumlah penderita osteoporosis belum dapat dipastikan. Penelitian yang ada melaporkan bahwa penderita osteoporosis di Indonesia kira-kira 10% pada tahun 2005. Salah satu yang dilakukan agar memiliki tubuh yang sehat, mandiri dan mencegah dari osteoporosis misalnya dengan melakukan olahraga seperti senam osteoporosis. Senam ini termasuk salah satu olah raga yang gerakan dasarnya mudah sehingga mudah diikuti oleh para lansia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan senam osteoporosis terhadap kemandirian lansia di perkumpulan senam Pondok Melati Kota Bekasi. Penelitian ini menggunakan desain penelitian cross-sectional. Sampel berjumlah 41 lansia. Data diperoleh dengan cara menyebar kuesioner, dan menggunakan sampel jenuh. Pengolahan data menggunakan analisis uji Chi-Square dengan nilai alpha 5%. Hasil uji menunjukkan terdapat hubungan antara frekuensi senam ($p=0,011$) pada ADL dan ($p=0,024$) pada IADL terhadap kemandirian lansia. Tidak Terdapat hubungan antara pendidikan ($p=0,147$) pada ADL, ($p=0,075$) pada IADL dan jenis kelamin ($p=1,000$) pada ADL, ($p=0,701$) pada IADL dengan kemandirian lansia.

Kata kunci : Senam osteoporosis, kemandirian lansia

Kepustakaan : 36 (1999 – 2013)

ABSTRACT

YUNITA. Gymnastics relationship Elderly Independence Against Osteoporosis Society Of Gymnastics in Pondok Melati Bekasi. Guided by dr. RIA MARIA, SpKJ and dr. RATNA INDRAWATI, Mkes.

Elderly is a person who reaches the age of 60 years and over. Aging process has a big impact for elderly. As they grows up, people will encounter some physical degradation within their body. this physical degradation can influence their daily activity living. In addition, the other problem dominating in life of elderly is their health problem. The major health problem that oftenly concerned by elderly, and caused by degenerative disease, one of them is bone mass reduction that can change the structure of the bone or often called in term osteoporosis. In Indonesia, the number of people with osteoporosis alone could not be ascertained. Existing studies report that people with osteoporosis in Indonesia is approximately 10% in 2005. One conducted in order to have a healthy body, self and prevent osteoporosis for example by doing sports like gymnastics osteoporosis. Gymnastics is one of the sports that basically easy movement so easily followed by the elderly. The purpose of this study to determine the relationship to osteoporosis gymnastics association gymnastics independence of the elderly in Pondok Melati Bekasi. This study use a cross sectional design methodology. Sample amounted to 41 seniors. Data provided by using questionnaire in sample, and the use of saturated samples. Chi square alpha 5 % used to analyze the data. Test results showed there are relation between frequency gymnastics ($p=0,011$) on ADL and ($p=0,024$) on IADL against elderly people independence. No relationship between education ($p=0.147$) on ADL, ($p=0.075$) on IADL and type of venereal ($p=1.000$) on ADL, ($p=0.701$) on IADL with elderly people independence.

Keyword : Gymnastics osteoporosis, Independence of the elderly

Bibliography: 36 (1999— 2013)