

HUBUNGAN SENAM LANSIA DENGAN POLA MAKAN LANSIA DI
WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS CANGKREP KABUPATEN
PURWOREJO

Rahma Nur Aini¹, Yhona Paratmanitya², Hendri Purwadi²
STIKES ALAM ATA YOGYAKARTA

Intisari

Latar Belakang: Semakin tingginya angka kesakitan karena penyakit degeneratif pada usia lanjut yang sebagian besar dikarenakan oleh kurangnya aktivitas fisik dan pola makan yang kurang baik. Program senam lansia dan perbaikan dalam pola makan akan mengurangi kejadian penyakit degeneratif pada lansia.

Tujuan: Mengetahui hubungan antara senam lansia dengan pola makan lansia di wilayah kerja UPT Puskesmas Cangkrep.

Metode: Rancangan penelitian menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian adalah 75 orang responden dari peserta senam lansia di wilayah kerja UPT Puskesmas Cangkrep yang diambil melalui teknik simple random sampling. Instrumen penelitian menggunakan daftar keaktifan senam lansia dan menggunakan FFQ. Analisis data menggunakan uji *chi square*.

Hasil: Berdasarkan hasil penelitian disebutkan bahwa lansia yang aktif senam lansia ada 63%, dan lansia yang memiliki pola makan baik ada 31%. Uji statistik juga menyatakan bahwa senam lansia berhubungan secara statistik dengan pola makan lansia yang ditunjukkan dengan nilai *chi square* hitung = 56,020 lebih dari nilai *chi square* tabel = 4,605. Diperoleh pula nilai *p value* $0,000 < 0,1$.

Kesimpulan: Ada hubungan antara senam lansia dengan pola makan lansia di wilayah kerja UPT Puskesmas Cangkrep Kabupaten Purworejo.

Kata kunci: Senam lansia, pola makan lansia.

¹ Mahasiswa Jenjang STIKES ALMA ATA Yogyakarta

² Dosen Pembimbing STIKES ALMA ATA Yogyakarta

THE RELATION BETWEEN GYMNASTICS ELDERLY WITH ELDERLY'S DIET IN THE REGION OF UPT PUSKESMAS CANGKREP PURWOREJO

Rahma Nur Aini¹, Yhona Paratmanitya², Hendri Purwadi²
STIKES ALMA ATA YOGYAKARTA

Abstract

Background : The high rate of morbidity because of degenerative disease in the elderly is largely due to the lack of physical activity and poor diet. Elderly gymnastics program and improvements in diet will reduce the incidence of degenerative diseases in the elderly.

Objective: To determine the relationship between gymnastics elderly and elderly's diet in the region of UPT Puskesmas Cangkrej.

Methods : The study design used cross sectional approach. The samples were 75 respondents from gymnastics elderly participants in the working area of UPT Puskesmas Cangkrej taken through simple random sampling technique. Research instruments using active list gymnastics elderly and using FFQ. That analyze with *chi square test*.

Results : Based on the research mentioned that respondents with actively pursue gymnastics elderly there are 63 % , while respondents with a good diet there is 31 % elderly. The statistical test also revealed that the elderly exercisers were statistically associated with the elderly diet as indicated by chi square = 56,020 more than the table value of chi square = 4,605. Obtained the value of *p value* $0,000 < 0,1$.

Conclusion : There is a relationship between gymnastics elderly with elderly's diet in the region of UPT Puskesmas Cangkrej Purworejo.

Keywords : Gymnastics elderly, diet pattern.

¹ Nursing Student of STIKES ALMA ATA Yogyakarta

² Lecturer of STIKES ALMA ATA Yogyakarta