



SENAM JANTUNG SEHAT SERI V MENINGKATKAN KEBUGARAN DAN PENURUNAN LEMAK TUBUH PADA LANSIA

Husnul Khatimah Lalarni¹, Said Junaidi²

Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Juli 2015
Disetujui Agustus 2015
Dipublikasikan
September 2015

Keywords:
Fitness; body fat; Healthy
Heart Gymnastics series V;

Abstrak

Penelitian ini penelitian semu eksperimen. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah Senam Jantung Sehat Seri V dapat meningkatkan kebugaran pada Lansia dan mengetahui apakah Senam Jantung Sehat Seri V dapat menurunkan Lemak Tubuh pada Lansia. Sampel penelitian ini adalah 13 orang diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen dalam penelitian tes jalan cepat 4.820 m dan Skinfold Califer. Hasil Penelitian menunjukkan Senam Jantung Sehat seri V dapat meningkatkan kebugaran tubuh dengan hitungan rata-rata tingkat kebugaran sebelum mengikuti Senam Jantung Sehat seri V dengan rata-rata pretest = 57,49, Varians (s^2)= 85,7058, dan Standar deviasi (s)= 9,26. Rata-rata nilai kebugaran tubuh setelah mengikuti Senam Jantung Sehat seri V = 51,03, Varians (s^2)= 60,3653, dan Standart deviasi (s)= 7,77. Akan tetapi tidak berpengaruh secara signifikan dalam menurunkan Lemak Tubuh Lansia dengan hitungan rata-rata pretest = 20,13, Varians (s^2)= 43,966, dan Standart deviasi (s)= 6,63. Rata-rata nilai lemak tubuh setelah mengikuti senam jantung sehat seri V = 21,24, Varians (s^2)= 19,438, dan Standart deviasi (s)= 4,41. Simpulan penelitian yaitu Senam Jantung Sehat seri V peningkatan kebugaran akan tetapi tidak menurunkan lemak tubuh secara signifikan. Saran yang diberikan adalah selalu melakukan aktifitas olahraga untuk meningkatkan kebugaran dan diimbangi dengan mengontrol jumlah kalori.

Abstract

The purpose of this research is to figure out whether Healthy Heart Gymnastics series V can increase elderly fitness and to find out whether Healthy Heart Gymnastics series V can decrease elderly body fat. Samples of this research are 13 people that was taken by using purposive sampling technique. Instruments of this research are quick walk test 4.820 m and Skinfold Califer. The research result shows that Healthy Heart Gymnastics series V can increase body fitness with average measures of fitness before attending the Healthy Heart Gymnastics series V with pretest mean = 57,49, Variance (S^2) = 85,7058 and Standard Deviation (S) = 9,26. The average number of body fitness after attending Healthy Heart Gymnastics series V = 51,03, Variance (S^2) = 60,3653, and Standard Deviation (S) = 7,77. However, it is not giving influence significantly in decrease elderly body fat with pretest mean = 20,13, Variance (S^2) = 43,966, and Standard Deviation (S) = 6,63. The average number after attending Healthy Heart Gymnastics series V = 21.24, Variance (S^2) = 19.438, and Standard deviation (s) = 4.41. The conclusion of this research is Healthy Heart Gymnastics series V increase fitness but decrease boy fat significantly. The Suggestions that can be given are always doing exercise activities to increase fitness and be balanced by controlling the amount of calory.

© 2015 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:
Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229
E-mail: lalarni_khatimah@yahoo.com

PENDAHULUAN

Sering kali keberadaan lanjut usia dipersepsikan secara negative, dianggap sebagai beban keluarga dan masyarakat sekitar. Kenyataan ini mendorong semakin berkembangnya anggapan bahwa semakin tua semakin banyak masalah kesehatan, lanjut usia juga cenderung dipandang masyarakat tidak lebih dari sekelompok orang yang sakit-sakitan. Persepsi ini muncul karena memandang lanjut usia dari kasus lanjut usia yang sangat bergantung kepada orang lain serta sakit-sakitan. Untuk menjaga kesehatan baik fisik maupun kejiwaannya, para lansia harus melakukan aktifitas-aktifitas yang berguna bagi kehidupannya. Lansia tidak boleh terlalu bersantai dan semua serba dilayani oleh orang lain, sebab akan mendatangkan berbagai penyakit dan penderitaan yang menyebabkan kebugaran para lansia tersebut menurun. Kelebihan lemak tubuh juga akan sering menjadikan lansia merasa kehabisan nafas, badan terasa berat, sering merasa kepanasan atau gerah, sering sakit pada bagian pinggang, pinggul, paha dan lutut. Hal ini merupakan suatu peringatan bahwa seseorang harus sadar dan harus melakukan pengaturan makan serta latihan fisik yang cukup dan sesuai agar tetap sehat dan bugar.

Melihat kondisi pada posyandu lansia Amrih Sehat, 9 dari 13 orang memiliki kebugaran tubuh yang kurang dan obesitas. Diharapkan dengan dilakukannya Senam Jantung Sehat seri V ini lansia menjadi sehat, berguna bagi masyarakat sekitarnya, merasa bahagia dan sejahtera secara fisik, mental dan spiritual. Untuk mempertahankan agar kondisi kebugaran maka diperlukan olahraga. "Jenis olahraga yang sesuai bagi lansia adalah jenis olahraga yang sifatnya aerobik seperti jalan kaki, berenang dan senam"(Sumintarsih,

2006:147). Senam Jantung Sehat seri V merupakan salah satu pilihan untuk meningkatkan kebugaran dan menurunkan lemak tubuh. Karena Senam Jantung Sehat seri V bersifat aerobik, yaitu banyak menghirup oksigen dan bertujuan untuk memperlancar aliran darah ke seluruh tubuh. Dan penyusunannya berdasarkan prinsip dasar olahraga mencakup kardiorespirasi, kekuatan otot, ketahanan otot, kelenturan, koordinasi gerak, kelincahan, dan keseimbangan.

Peneliti menggunakan Senam Jantung Sehat seri V karena gerakannya bisa diikuti, melibatkan otot-otot besar dan agar sampel mengenal gerakan Senam Jantung Sehat seri V. Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti ingin meneliti tentang pengaruh Senam Jantung Sehat seri V terhadap tingkat kebugaran dan penurunan lemak tubuh anggota posyandu lansia Amrih Sehat kec. Bergas Semarang.

METODE

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian pre-eksperimental design. Karena desain ini belum termasuk dalam eksperimen sungguhan. Hal ini dikarenakan masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Jadi hasil eksperimen yang merupakan hasil variabel dependen itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen. Hal ini terjadi karena tidak adanya variabel kontrol. Sedangkan desain penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *One Group Pretest Posttest Desaign*. Desain ini terdapat *pretest* sebelum dilakukan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiono,2013:74).

Variabel dalam penelitian ini menggunakan variabel bebas berupa Senam Jantung Sehat seri V dan variabel terikat berupa kebugaran dan lemak tubuh.

Teknik pengambilan dengan memberikan *treatment* setelah *pretest* dan *sebelum posttest*. Selanjutnya peneliti melakukan pengukuran saat *pretest* dan *posttest* dengan mengukur kebugaran menggunakan jalan cepat 4.820 meter dan mengukur ketebalan lemak menggunakan *Skinfold Caliper*. Populasi penelitian ini seluruh anggota posyandu lansia Amrih Sehat berjumlah 43 orang, teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* Sugiyono (2010:124). Dan memperoleh sampel akhir 13 orang. Penelitian dilakukan pada bulan Januari sd Februari tahun 2015 di klub posyandu lansia Amrih Sehat Bergas. Penelitian ini dilakukan 15 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam satu minggu, intensitas 18.48 menit. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis dengan teknik *t-test* (Sugiyono,2009:121). *T-test* dilakukan untuk mengetahui hubungan semua variabel bebas terhadap variabel terikat, untuk menguji analisis tersebut melakukan uji persyaratan untuk mengetahui kelayakan data yang meliputi: 1) Uji Normalitas Data menggunakan uji *Liliefors test*, 2) Uji Homogenitas Data menggunakan uji F yakni membandingkan *varians* terbesar dengan *varians* terkecil, dan 3) Uji *t-test* data menggunakan perhitungan pengolahan dan analisis data digunakan program bantu statistik *SPSS* versi 15.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diketahui rata-rata kebugaran *pre test* 57,49 detik dan *post test* diketahui 51,03 detik sehingga mengalami peningkatan 6,46 detik. Sedangkan hasil penelitian lemak

tubuh diketahui rata-rata lemak tubuh *pre test* 20,133 mm dan *post test* diketahui 21,24 mm sehingga mengalami peningkatan lemak tubuh sebesar 1,107 mm.

Berdasarkan hasil perhitungan statistik kebugaran diperoleh hasil t 2,24738 dengan menggunakan taraf signifikansi 5% dan $dk=12$ diperoleh nilai t 2,18 sehingga nilai t (2,24738) > t (2,18). Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa ada pengaruh Senam Jantung Sehat seri V terhadap peningkatan kebugaran pada lansia. Hal tersebut didukung pernyataan dari hasil penelitian Roie dkk (2010) yaitu latihan olahraga yang bersifat aerobik dan terprogram sangat signifikan pengaruhnya terhadap peningkatan kebugaran. Latihan senam menurut Cooper dalam Sumosardjono (1991) akan meningkatkan efisiensi paru-paru dan kerja jantung. Latihan tersebut bermanfaat untuk meningkatkan dan mempertahankan komponen kebugaran dasar meliputi ketahanan kadiorespiratori (jantung-paru-peredaran darah), lemak tubuh, kekuatan otot dan kelenturan sendi (Giam & Teh, 1993). Kondisi tersebut dapat dicapai dengan aktivitas kebugaran untuk membantu mempertahankan fungsi-fungsi organ tubuh, terutama jantung (Sherwood, 2001). Disamping itu yayasan Jantung Sehat Indonesia menganjurkan agar banyak bergerak, olahraga, bekerja secara fisik, atau sebagainya agar jantung tetap terpelihara dengan baik.

Sedangkan hasil perhitungan statistik lemak tubuh diperoleh hasil t -0,5763 dengan menggunakan taraf signifikansi 5% dan $dk=12$ diperoleh nilai t 2,18 sehingga nilai t (-0,5763) > t (2,18). Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa tidak ada pengaruh Senam Jantung Sehat seri V terhadap lemak tubuh pada lansia. Hal tersebut terjadi karena di dalam

penelitian ini peneliti tidak mengontrol jumlah kalori yang dikonsumsi oleh sampel sehingga jumlah kalori yang masuk didalam tubuh tidak terkontrol. Dalam sebuah artikel Nutrisi Diet Sehat menyatakan setelah berolahraga akan terasa lapar karena terlalu lelah dan capek. Membuat kita mengkonsumsi lebih banyak makanan dari pada saat kita tidak berolahraga. Penimbunan jumlah kalori lebih besar dari

jumlah yang dikeluarkan yang menyebabkan penimbunan lemak. Untuk mendapatkan penurunan lemak yang signifikan seharusnya peneliti mengabungkan pembatasan kalori dan olahraga diperkirakan dapat mengurangi berat badan sebesar 5 hingga 10 persen dari berat badan sebelumnya.

Secara lebih lengkap hasil statistika penelitian dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Tes Kebugaran dan Lemak Tubuh Lansia

	<i>Pretest</i>				<i>Posttest</i>				Peningkatan	n
	Jml	x	S ²	s	Jml	x	S ²	s		
Kebugaran	747,31	57,49	85,7058	9,26	663	51,03	60,365	7,77	6,46 detik	12
Lemak	261,733 mm	20,13 mm	43,966	6,63	276 mm	21,24	19,438	4,41	1,107 mm	

Keterangan:

- Jlm : Jumlah Keseluruhan
- X : Rata-rata
- S² : Varians
- S : Standar Deviasi
- n : Jumlah Sampel

Berdasarkan tabel diatas telah dapat dihitung rata-rata tingkat kebugaran sebelum mengikuti Senam Jantung Sehat seri V dengan jumlah keseluruhan hasil *pretest* yaitu 747,31, rata-rata *pretest* = 57,49, *Varians (s²)* = 85,7058, dan Standar deviasi (s) = 9,26. Sedangkan jumlah keseluruhan hasil *posttest* yaitu 663, rata-rata *pretest* = 51,03, *Varians (s²)* = 60,365, dan Standar deviasi (s) = 7,77. Dengan n 12, terjadi peningkatan kebugaran sebesar 6,46 detik.

Sedangkan pada lemak tubuh sebelum mengikuti Senam Jantung Sehat seri V dengan jumlah keseluruhan hasil *pretest* yaitu 261,733 mm, rata-rata *pretest* = 20,13 mm, *Varians (s²)* = 43,966 dan Standar

deviasi (s) = 6,63. Sedangkan jumlah keseluruhan hasil *posttest* yaitu 276 mm, rata-rata *pretest* = 21,24, *Varians (s²)* = 19,438, dan Standar deviasi (s) = 4,41. Dengan n 12, secara keseluruhan terjadi peningkatan lemak tubuh 1,107 mm.

Untuk itu efek latihan Senam Jantung Sehat seri V dapat berpengaruh terhadap kebugaran dan lemak tubuh masing-masing orang berbeda-beda. Latihan yang teratur, keseriusan dalam latihan, gerakan dengan tehnik yang benar, terprogram dan terencana akan meningkatkan kebugaran dan menurunkan lemak tubuh. Latihan tersebut tentunya akan memberi keuntungan bagi tubuh kita.

Keuntungan tersebut terutama pada jantung dan paru-paru. Jantung kita dapat memompakan jumlah darah yang lebih banyak dan berdenyut lebih lambat. Paru-paru kita akan bertambah kapasitas pernapasannya. Dan penurunan persentase lemak dalam tubuh jika diimbangi dengan pengaturan jumlah kalori dengan baik.

SIMPULAN

Dari analisis data pengaruh Senam Jantung Sehat seri V melalui tes jalan cepat 4820 meter dan tes lemak tubuh menggunakan *Skinfold caliper*, disimpulkan bahwa: 1) Senam Jantung Sehat seri V berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran pada anggota lansia Amrih Sehat Kec. Bergas Semarang. 2) Senam Jantung Sehat seri V tidak menurunkan lemak tubuh (*front thigh, triceps, dan Supra Iliac*) pada anggota lansia Amrih Sehat Kec. Bergas Semarang.

DAFTAR PUSTAKA

- Giam, C.K. dan Teh, K.C. 1993. *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Alih Bahasa: Hartono Satmoko, Jakarta: Binarupa Aksara.
- Sherwood, L. 2001. *Fisiologi Mamusia : Dari Sel ke Sistem*. EGC. Jakarta.
- Sumintarsih. 2006. *Kebugaran Jasmani Untuk Lansia. Olahraga, No 2, 2006* , 147-160
- Sugiyono. 2009. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&B*. Bandung: Alfabeta.
- Sumosardjono. 1992. *Pengetahuan Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan. ardjono (1992)
- Roie, Van, Eleven, Et all (2010). *Effectiveness of a Lifestyle Physical Activity Versus a Structured Exercise Intervention in Older Adults*. Jurnal Aging and Physicall Activity, No: 18, 2010.
- Yayasan Jantung Indonesia. 2010. *Senam Jantung Sehat Seri V*. Jakarta: Badan Pelaksana Pusat Klub Yayasan Jantung Indonesia.