

ABSTRACT

The aging process greatly impacts upon individual's physical include decreased lung function gradually at an early age of forty years. One effort to improve and maintain lung function is physical exercise Senam Bugar Lansia (SBL) Awara Package D.

The purpose of the study was to determine the effect of SBL Awara Package D to increased lung vital capacity in older adults after exercise. The method was used a quasi-experimental pre-test and post-test design. Sampling by means of purposive sampling in the elderly who meet the inclusion and exclusion criteria. In this study, respondents who met the criteria were grouped into two groups, the intervention group ($n = 30$) and control group ($n = 30$). Both of groups performed a pre - test using spirometer Datospir - 120 to get the value of the vital capacity (VC) of the lungs before treatment. In the intervention group was given treatment SBL Awara Package D three times a week for 6 weeks. At the end of the seventh week were post - test in both groups .

Data were analyzed by paired t test. The results showed that the lung VC before the SBL Awara Package D in the intervention group was 1.47 liters and after exercise was 1.76 liters, so the increase is 0.287 liters. ($p = 0.000$). Vital capacity value of the control group before the intervention was 1.56 liters and 1.48 liters after that is a decrease of 0.083 liters. ($p = 0.007$).

It can be concluded that the SBL Awara Package D increases the value of lung vital capacity in the elderly. This exercise can be used as a nursing intervention to improve lung function in the elderly. Efforts are needed to make this exercise as a community program to improve fitness for the elderly.

Keywords: elderly, lung vital capacity, SBL awara package D

ABSTRAK

Proses menua berdampak terhadap perubahan fisik seperti penurunan fungsi paru-paru secara bertahap yang dimulai awal usia empat puluh tahun. Upaya untuk membantu mempertahankan atau bahkan meningkatkan fungsi paru lansia dapat dilakukan melalui Senam Bugar Lansia (SBL) Awara Paket D. Tujuan penelitian adalah mengetahui pengaruh SBL Awara Paket D terhadap peningkatan kapasitas vital paru pada lansia setelah latihan.

Metode penelitian ini *quasi experiment*, dengan *pre-test* dan *post-test design*. Pengambilan sampel secara *purposive sampling* pada lansia yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pada penelitian ini responden dikelompokkan menjadi dua yaitu kelompok intervensi ($n=30$) dan kelompok kontrol ($n=30$). Pengambilan data *pre-test* dan *post-test* pada kedua kelompok menggunakan Spirometer Datospir-120. Pada kelompok intervensi diberikan perlakuan SBL Awara Paket D yang dilaksanakan tiga kali seminggu selama enam minggu, sedangkan kelompok kontrol tidak ada perlakuan. *Post-test* pada kedua kelompok dilakukan di akhir minggu ketujuh.

Analisis data dilakukan dengan uji t berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kapasitas vital paru kelompok intervensi sebelum pelaksanaan SBL Awara Paket D adalah 1,47 liter dan setelah senam menjadi 1,76 liter sehingga terjadi peningkatan sebesar 0,287 liter. ($p=0,000$). Pada kelompok kontrol nilai KV sebelum adalah 1,56 liter dan sesudah adalah 1,48 liter sehingga terjadi penurunan sebesar 0,083 liter. ($p=0,007$).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa SBL Awara Paket D berpengaruh meningkatkan nilai kapasitas vital paru pada lansia. Senam ini dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan komunitas pada kelompok lansia untuk mempertahankan dan meningkatkan kapasitas vital paru pada lansia. Senam Bugar Lansia Awara Paket D disarankan menjadi kegiatan rutin dalam pembinaan kelompok lansia untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran lansia khususnya kapasitas vital paru lansia.

Kata kunci: kapasitas vital paru, lansia, SBL awara paket D