

ABSTRAK

PENTINGNYA PENGETAHUAN TENTANG KEBUGARAN JASMANI DAN OLAHRAGA PADA LANSIA KOMPLEK PERUMAHAN KORPRI TAHUN 2021

Erwin Nopanda Karo – Karo
1715030001

Latar Belakang : Lanjut usia adalah usia yang diatas 55 tahun yang semua orang pasti mengalaminya. Pada usia lanjut tubuh akan mengalami penurunan pada kesehatan tubuh nya yang ditandai dengan adanya nyeri dan melemahkan fungsi otot persendian khususnya di sendi lutut. Kemalasan Berolahraga merupakan salah satu faktor terjadinya nyeri sendi lutut.

Tujuan Penelitian : Untuk mengetahui pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan olahraga pada lansia kompleks perumahan korpri kecamatan Berastagi kabupaten Karo.

Metode Penelitian : Jenis penelitian ini adalah penelitian angket memberikan kuesioner kepada lansia dengan pendekatan kepada lansia tersebut. Sampel penelitian sebanyak 20 responden.

Hasil Penelitian : Berdasarkan penelitian didapatkan hasil paling banyak lansia yang sangat menyetujui kebugaran jasmani dan olahraga pada tubuhnya ada 12 orang dan 8 orang lagi tidak menyetujui kebugaran jasmani dan olahraga pada kesehatan tubuhnya.

Disini terdapat nilai 81.25-100 bagi 12 orang lansia yang sangat setuju tentang kebugaran jasmani dan olahraga, dan nilai 25.43,75 bagi 8 orang lansia yang sangat tidak setuju tentang kebugaran jasmani dan olahraga.

Kesimpulan : Lansia yang sangat setuju bahwa pentingnya pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan olahraga pada lansia kompleks perumahan korpri kecamatan Berastagi kabupaten Karo, ada 12 orang dengan persentase 60% sedangkan lansia yang sangat tidak setuju ada 8 orang dengan persentase 40%.

Kata Kunci : Lansia, pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan olahraga.

ABSTRACT

THE IMPORTANCE OF KNOWLEDGE ABOUT PHYSICAL FITNESS AND SPORTS IN ELDERLY HOUSING COMPLEX KORPRI IN 2021

Erwin Nopanda Karo – Karo
1715030001

Background: *Elderly is the age above 55 years which everyone must experience it. In old age the body will experience a decline in body health which is characterized by pain and weakening of the function of the joint muscles, especially in the knee joint. Laziness to exercise is one of the factors causing knee joint pain.*

Research Objectives: *To determine knowledge about physical fitness and exercise in the elderly housing complex Korpri, Berastagi sub-district, Karo district.*

Research Methods: *This type of research is a questionnaire research giving questionnaires to the elderly with an approach to the elderly. The research sample was 20 respondents.*

Research Results: *Based on the research, the results showed that the most elderly people who strongly agreed with physical fitness and exercise on their bodies were 12 people and 8 more people did not agree with physical fitness and exercise on their health.*

Here there is a score of 81.25-100 for 12 elderly people who strongly agree about physical fitness and exercise, and a score of 25.43.75 for 8 elderly people who strongly disagree about physical fitness and exercise.

Conclusion: *Elderly who strongly agree that the importance of knowledge about physical fitness and exercise in the elderly housing complex Korpri, Berastagi district, Karo district, there are 12 people with a percentage of 60% while the elderly who strongly disagree are 8 people with a percentage of 40%.*

Keywords: *Elderly, knowledge about physical fitness and sports.*