

ABSTRAK

PERBANDINGAN KOMPOSISI TUBUH LANSIA ANTARA YANG MENGIKUTI DAN YANG TIDAK MENGIKUTI SENAM SEHAT INDONESIA

(Studi *Ex Post Facto* pada Lansia Rw 07 Cimaung Kelurahan Taman Sari
Kecamatan Bandung Wetan)

Satary Mawadda
1100728

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia

Nurlan Kusmaedi¹
Imas Damayanti²

Komposisi tubuh merupakan salah satu indikator untuk mengetahui secara dini mengenai kesehatan terutama pada Lansia. Senam Sehat Indonesia (SSI) pada prinsipnya bertujuan untuk meningkatkan kesehatan seperti mempertahankan komposisi tubuh. Tujuan dari penelitian ini adalah membandingkan komposisi tubuh antara Lansia yang mengikuti dan yang tidak mengikuti Senam Sehat Indonesia. Metode penelitian *ex post facto* ini dilakukan dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* pada warga Rw 07 Cimaung Kelurahan Taman Sari Kecamatan Bandung Wetan dan memenuhi kriteria inklusi sebanyak 20 orang setiap kelompok. Instrumen yang digunakan adalah alat komposisi tubuh dari *sylim body fat scale perfect health*. Sebuah alat yang digunakan untuk mengukur presentase massa lemak, massa air, massa tulang dan massa otot di dalam tubuh. Hasil yang diperoleh dianalisis dengan uji statistik *Independent Simple T-Test*. Dari analisis data diperoleh kesimpulan bahwa nilai massa lemak $t (-11.246)$, $(p)=0.000 < 0.05$ maka H_0 ditolak, massa air $t (7.132)$, $(p)=0.000 < 0.05$ maka H_0 ditolak, massa otot $t (10.988)$, $(p)=0.000 < 0.05$ maka H_0 ditolak, dan massa tulang $t (2.138)$, $(p)=0.039 < 0.05$ maka H_0 ditolak yang berarti terdapat perbedaan komposisi tubuh yang signifikan antara yang mengikuti dan yang tidak mengikuti Senam Sehat Indonesia.

Kata kunci: *Komposisi tubuh, Senam Sehat Indonesia, Lansia.*

ABSTRACT

COMPARISON OF BODY COMPOSITION BETWEEN THE ELDERLYS WHOM TAKE AND NOT TAKE SENAM SEHAT INDONESIA

(The study of Ex Post Facto to the Elderly Rw 07 Cimaung Village Taman Sari District of Bandung Wetan)

Satary Mawadda
1100728

Faculty of Physical Education and Health
Indonesian Education University

Nurlan Kusmaedi¹
Imas Damayanti²

Body composition is one of the indicators used to assess early on health, especially in the elderly. Senam Sehat Indonesia (SSI) in principle aims to improve the health such as maintaining body composition. The purpose of this study was to compare of body composition between the elderlys whom take and not take Senam Sehat Indonesia. Ex post facto research method is done by using purposive sampling at Rw 07 Cimaung residents of Taman Sari Village District of Bandung Wetan and met the inclusion criteria of 20 people per group. The instrument used is a tool body composition of sylim body fat scale perfect . A tool used to measure the percentage of fat mass, water mass, bone mass and muscle mass in the body. The results were analyzed by statistical tests Independent Simple T-Test. From the data analysis we concluded that fat mass values $t(-11\ 246)$, $(p) = 0.000 < 0.05$ then H_0 is rejected, the mass of water $t(7132)$, $(p) = 0.000 < 0.05$ then H_0 is rejected, muscle mass $t(10\ 988)$, $(p) = 0.000 < 0.05$ then H_0 is rejected, and bone mass $t(2138)$, $(p) = 0.039 < 0.05$ then H_0 is rejected, which means that there are significant differences in body composition between the elderlys whom take and not take Senam Sehat Indonesia.

Keywords: *Body composition, Senam Sehat Indonesia, the Elderly.*

