



**Profil Kebugaran Jasmani Kardiorespirasi Pada Kelompok Lansia Desa
Karang Tinggi Kabupaten Bengkulu Tengah**

***Profil Cardiorespiratory Fitness on The Elderly Group in Karang Tinggi Village
Bengkulu Tengah Regency***

Sri Rahayu¹, Syafrial², Yarmani³

¹²³*Pendidikan Jasmani, Universitas Bengkulu, Jl. WR Supratman Kandang Limun, Bengkulu,
3871A, Indonesia*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kebugaran jasmani kardiorespirasi kelompok lansia Desa Karang Tinggi Kabupaten Bengkulu Tengah. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kualitatif dengan subjek penelitian seluruh anggota kelompok lansia Desa Karang Tinggi Kabupaten Bengkulu Tengah yang berjumlah 25 orang. Instrumen dan teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara tes jalan 6 menit dan dokumentasi. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Hasil penelitian dari profil kebugaran jasmani kardiorespirasi pada kelompok lanjut usia 45-59 tahun kategori sangat baik (38%) baik (47%) kurang (15%). Umur 60-70 tahun kategori sangat baik (11%) baik (56%) sedang (33%). Umur 71-90 tahun kategori baik (100%). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa profil kebugaran jasmani kardiorespirasi kelompok lansia Desa Karang Tinggi tergolong baik dengan skor nilai rata-rata jarak tempuh umur 45- 59 tahun 444.7 meter umur 60-70 tahun 404.49 meter umur 71-90 tahun 440 meter

Kata kunci: Kardiorespirasi, Kebugaran Jasmani, Lansia

Abstract

This study aims to determine the cardiorespiratory physical fitness profile of the elderly group in Karang Tinggi village central Bengkulu regency. Using descriptive qualitative research with research subjects all members of the elderly group in Karang Tinggi village Bengkulu Tengah regency totaling 25 people. instruments and data collection techniques used were observation six minute walking test interview and documentation. The analytical technique used is descriptive analysis with a qualitative approach. The analytical technique used is descriptive analysis with a qualitative approach. The results of the research from the cardiorespiratory physical fitness profile in the elderly group of 45-59 years the category is very good (38%) good (47%) less (15%). Age 60-70 years very good category (11%) good (56%) moderate (33%). Age 71-90 years in good category (100%). Based on the results of the study in can be concluded that the cardiorespiratory physical fitness profile of the elderly group in Karang Tinggi village is classified as good with an average mileage score of the 45-59 years old 444.7 meters. Aged 60-70 years old 404.49 meters. Aged 71-90 years old 440 meters.

Keywords: Cardiorespirasi, Elderly, Physical Fitness

PENDAHULUAN

Lansia merupakan fase terjadinya penurunan fungsi fisiologis tubuh yang sejalan dengan munculnya gangguan pada kesehatan yang dikenal dengan penyakit degeneratif (Setyawan 2018). Lansia merupakan bagian dari tahapan paling belakang dalam kehidupan manusia. Mengalami proses menua adalah suatu peristiwa pasti akan dirasakan dan terjadi di dalam sebuah kehidupan manusia. Setiap seseorang atau manusia terjadinya suatu proses menua, proses menua adalah proses di mana akan terjadi sepanjang hidup manusia tidak hanya diawali dari suatu waktu tertentu, tetapi diawali sejak terbentuknya sebuah kehidupan. Usia lanjut adalah sesuatu kejadian yang belum terjadi dan pasti akan terjadi serta di alami oleh seluruh manusia.

Terjadinya proses usia harap hidup pada lansia. Maka sangat jelas dan komplit juga permasalahan kesehatan pasti akan dihadapi oleh lansia. Secara alamiahnya, sel-sel tubuh akan mengalami proses penurunan dan tiap fungsinya. Akibat terjadinya sebuah proses penuaan maka terjadinya penurunan fungsi dari sel ini akan terjadi pada penyakit degeneratif. Sedangkan pengertian dari penyakit degeneratif merupakan sebuah penyakit yang bersifat tidak akan menular, yang kemunculan dari penyakit ini di akibat dari sebuah proses kemuduran fungsi sel tubuh yaitu dari keadaan normal menuju keadaan yang menjadi sangat buruk. Setiap tahunnya jumlah lansia naik di setiap wilayah seluruh Indonesia menjadi 15,1 juta jiwa pada tahun 2000 atau 7,2 % dari seluruh penduduk dengan usia harapan hidup meningkat menjadi 64,05 tahun. Pada tahun 2006 usia harapan hidup meningkat menjadi 66,% tahun dan jumlah lansia menjadi 19 juta orang, diperkirakan pada tahun 2020 akan menjadi 29 juta orang atau 11,4 %.

Dari data penjelasan diatas mengatakan lansia mengalami peningkatan secara terus menerus dari waktu ke waktu (Latifah & Maryati, 2018). Maka semakin tinggi usia harapan hidup, pada lansia akan tinggi juga resiko akan terjadinya dan berdampak berbagai jenis masalah penyakit. Pendapat dari (Suyata, 2018) memaparkan bahwa kebugaran jasmani sangat bersangkutan dengan kemampuan dan kesanggupan tubuh dalam melaksanakan pekerjaan secara maksimal dan efisien. Kebugaran jasmani pada manusia bisa dikatakan baik dan juga bagus apa bila daya tahan kardiorespirasi baik. Karena disini dapat dikatakan

daya tahan kardiorespirasi atau daya tahan jantung dan paru-paru adalah salah satu unsur yang penting dan sangat dibutuhkan dalam kebugaran jasmani pada manusia. Pada manusia daya tahan kardiorespirasi yang baik tentu dapat mempertahankan suatu penampilannya dalam kurung waktu yang relatif lama dan secara terus menerus. Maka dari penjelasan di atas dapat di artikan betapa penting sebuah kebugaran kardiorespirasi sedari dini bagi seseorang maka dari itu kebugaran kardiorespirasi harus di terapkan sejak dini oleh setiap anak karna kebugaran jasmani kardiorespirasi ini juga dibutuhkan pada saat lansia. Oleh karena itu, lansia membutuhkan aktivitas fisik agar tetap bugar dan sehat secara psikologis (Kardi et al., 2020).

Berdasarkan penjabaran tersebut, sejauh ini belum ada yang melakukan pengkajian terhadap judul penelitian “Profil Kebugaran Jasmani Kardiorespirasi Pada Kelompok Lansia Desa Karang Tinggi Kabupaten Bengkulu Tengah” Perlu dikaji lebih lanjut agar dapat mengetahui bagaimana Profil Kebugaran Jasmani Kardiorespirasi pada Lansia.

METODE

Penelitian ini menggunakan sebuah jenis penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Karang Tinggi Kabupaten Bengkulu Tengah. Subjek penelitian adalah Lansia Desa Karang Tinggi yang terbagi menjadi tiga golongan umur, umur 45-59 tahun berjumlah 12 orang, umur 60-70 tahun berjumlah 9 orang, umur 71-90 tahun berjumlah 3 orang total seluruh subjek penelitian adalah 25 orang lansia. Objek yang diteliti adalah Profil Kebugaran Jasmani Kardiorespirasi Pada Kelompok Lansia Desa Karang Tinggi Kabupaten Bengkulu Tengah.

Teknik dan instrumen pengumpulan data menggunakan observasi, tes jalan 6 menit, wawancara serta dokumentasi. Instrumen penelitian terdiri dari pedoman observasi, pedoman tes jalan 6 menit, pedoman wawancara serta pedoman dokumentasi. Teknik analisis data yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan dan teknik analisis pengelolaan data hasil dari tes six minute walking (tes jalan 6 menit) dengan menggunakan rumus persentase dengan rumus ($P = f/n \times 100\%$) dari Muhaimin (2012:46)

HASIL

Berikut merupakan hasil penelitian yang diperoleh peneliti yang diperoleh berdasarkan:

1. Hasil tes kebugaran jasmani kardiorespirasi

Tabel 1. Hasil Data Tes *Six Minute Walking* Pada Lansia Desa Karang Tinggi Kabupaten Bengkulu Tengah Umur 45-59 Tahun

No Subjek	Denyut Nadi Awal	Denyut Nadi Akhir	Jarak Tempuh	Kriteria Kebugaran Jasmani
1	82	90	560 meter	Sangat baik
2	89	95	560 meter	Sangat baik
3	87	95	560 meter	Sangat baik
4	90	96	560 meter	Sangat baik
5	79	87	400 meter	Baik
6	80	87	400 meter	Baik
7	85	90	500 meter	Sangat baik
8	60	67	230 meter	Kurang
9	80	86	430 meter	Baik
10	62	75	260 meter	Kurang
11	70	78	400 meter	Baik
12	72	76	460 meter	Baik
13	80	89	460 meter	Baik
	78,16	85,47	444,7 meter	Baik

Tabel 2. Hasil Data Tes *Six Minute Walking* Pada Lansia Desa Karang Tinggi Kabupaten Bengkulu Tengah Umur 60-70 Tahun

No	DenyutNadi Awal	DenyutNadi Akhir	Jarak Tempuh	Kriteria Kebugaran Jasmani
1	80	89	400 meter	Baik
2	82	89	460 meter	Baik
3	92	98	600 meter	Sangat baik
4	62	70	360 meter	Sedang
5	78	86	400 meter	Baik
6	80	89	430 meter	Baik
7	76	83	330 meter	Sedang
8	63	75	300 meter	Sedang
9	64	75	360 meter	Baik
	75,22	83,77	404,44 meter	Baik

Tabel 3. Hasil Data Tes *Six Minute Walking* Pada Lansia Desa Karang Tinggi Kabupaten Bengkulu Tengah Umur 71-90 Tahun

No	DenyutNadi Awal	DenyutNadi Akhir	Jarak Tempuh	Kriteria Kebugaran Jasmani
1	85	90	460 meter	Baik
2	75	80	460 meter	Baik
3	75	82	400 meter	Baik
	78,33	84	440 meter	Baik

Tabel 4. Data Hasil Tes Akhir Kebugaran Jasmani *Kardiorespirasi* Lansia Desa Karang Tinggi Kabupaten Bengkulu Tengah

No	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	%
1	Baik Sekali	500-600 meter	6	24%
2	Baik	400-600 meter	13	52%
3	Sedang	300-360 meter	4	16%
4	Kurang	200-260 meter	2	8%
	Jumlah		25	100%

2. Hasil Wawancara

Hasil Wawancara Ketua Pembina Lansia Desa Karang Tinggi ibuk Citra Ningsih mengatakan bahwa: Kegiatan kelompok lansia Desa karang tinggi ini aktif dan terus berjalan di setiap kegiatan nya. Faktor pendukung dari kegiatan ini adalah kader dari pihak posyandu Puskesmas Karang Tinggi, pembina lansia Desa Karang Tinggi, perangkat Desa dan jajaranya yang mendukung dan ikut aktif dalam kegiatan kelompok lansia, sedangkan faktor penghambatnya adalah mayarakatnya sendiri, dikarnakan kurang ke ikut sertaan dalam kegiatan kelompok lansia ini. Lansia Desa Karang Tinggi sudah makan dan minun dalam kategori empat sehat lima sempurna. Sebagian lansia Desa Karang Tinggi mempunyai riwayat penyakit jantung dan paru-paru dan sebagian lagi tidak mempunyai penyakit itu. Lansia Desa Karang Tinggi sebagian kadang mudah merasakan capek atau lelah jika berolahraga dan juga yang tidak mudah merasakan capek dan lelah saat berolahraga.

Hasil wawancara perwakilan usia 45-59 tahun lansia Desa Karang Tingg ibuk Cana Wati Mengatakan bahwa: Kegiatan kelompok lansia Desa Karang Tinggi aktif di setiap kegiatan. Faktor yang mendukung kegiatan ini adalah pembina lansia dan pejabat dari Desa Karang Tinggi, Sedangkan faktor yang menjadi penghambat dalam kegiatan ini adalah warga Desa Karang Tinggi yang

kurang aktif dalam kegiatan ini. Asupan gizi yang saya makan dan minum sehari-hari sudah mengandung unsur empat sehat lima sempurna. Saya tidak mempunyai riwayat penyakit jantung dan paru-paru. Saya kadang mudah capek kadang tidak tergantung kondisi badan sehat atau tidak

Hasil wawancara perwakilan usia 60-70 tahun lansia Desa Karang Tinggi ibuk Hairum Nisa mengatakan bahwa: Kegiatan kelompok lansia Desa Karang Tinggi aktif di setiap kegiatan. Faktor yang mendukung kegiatan ini adalah pembina lansia dan pejabat dari Desa Karang Tinggi, Sedangkan faktor yang menjadi penghambat dalam kegiatan ini adalah warga Desa Karang Tinggi yang kurang aktif untuk datang dan ikut serta dalam kegiatan lansia. Iya saya sudah makan dan minum sehari-hari yang mengandung unsur empat sehat lima sempurna. Iya saya mempunyai riwayat penyakit jantung dan paru-paru sering merasa sesak napas. Iya Saya mudah merasakan cepat capek dan lelah setelah melakukan kegiatan olahraga itu karna saya mempunyai penyakit sesak napas.

Hasil wawancara perwakilan usia 71-90 tahun lansia Desa Karang Tinggi bapak Firdaus mengatakan bahwa: Kegiatan kelompok lansia Desa Karang Tinggi ini aktif. Faktor yang mendukung kegiatan ini pejabat dari Desa Karang Tinggi pihak posyandu Puskemas Karang Tinggi dan Pembina lansia, Sedangkan faktor yang menjadi penghambat dalam kegiatan ini adalah warga Desa Karang Tinggi. Iya sudah makan dan minum sehari-hari yang mengandung unsur empat sehat lima sempurna. Tidak saya tidak mempunyai riwayat penyakit jantung dan paru-paru. Kadang-kadang saya merasa capek terkadang tidak merasa capek.

3. Hasil Observasi

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti, kelompok lansia Desa Karang Tinggi Kabupaten Bengkulu Tengah tergolong baik. Ada pembina lansia Desa Karang Tinggi. Ada program kegiatan lansia Desa Karang Tinggi Anggota dari kelompok lansia Desa Karang Tinggi merupakan warga masyarakat Desa Karang Tinggi sendiri yang telah memasuki kategori lansia. Adapun jadwal kegiatan kelompok Lansia Desa Karang Tinggi sebelum covid 19 satu Minggu sekali di hari Jumat, Sedangkan setelah covid 19 lakukan satu bulan sekali. Sarana dan Prasarana dalam kelompok lansia Desa Karang Tinggi ini berupa tensi darah, alat timbangan berat badan, buku absen lansia.

PEMBAHASAN

1. Profil Kondisi Lansia di Desa Karang Tinggi

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti, pembina kelompok Desa Karang Tinggi ini adalah warga Desa Karang Tinggi dan perangkat Desa dan jajaranya. Adapun program kegiatan kelompok lansia Desa Karang Tinggi ini adalah melakukan senam lansia di tiap hari jumat, melakukan posyandu lansia yang merupakan kegiatan cek kesehatan, tensi darah dan pemberian obat vitamin pada kelompok lansia Desa Karang Tinggi, yang program kegiatan ini berkolaborasi kepada pihak Puskesmas Desa Karang Tinggi dan juga didukung oleh perangkat Desa dan jajaranya. Anggota dari kelompok lansia Desa Karang Tinggi merupakan warga masyarakat Desa Karang Tinggi sendiri yang telah memasuki kategori lansia. Yaitu dari umur 45-59, umur 60-70 tahun dan umur 71-90 tahun. Pernyataan ini sesuai pendapat dari (World Health Organization, 2019) mengelompokkan orang lanjut usia dengan umur usia pertengahan (middle age), kelompok usia 45-59 tahun, sedangkan lanjut usia dengan kelompok usia 60-70 (eldery) usia lanjut tua (old) kelompok usia antara 71 – 90 tahun, usia sangat tua (very old) kelompok usia diatas 90 tahun.

Adapun jadwal kegiatan kelompok Lansia Desa Karang Tinggi ini sebelum Covid-19 di laksanakan tiap minggu di hari jumat, tetapi karena adanya covid 19 ini kegiatan lansia sempat tertunda dan sekarang mulai aktif lagi tetapi hanya di lakukan satu bulan sekali. Pada saat masa pandemi Covid-19 setiap warga dianjurkan untuk menjaga iun tubuh dan asupan gizi yang baik (Nopiyanto et al., 2020). Sarana dan Prasarana yang digunakan dalam kelompok lansia Desa Karang Tinggi ini sarana berupa alat tensi darah, alat timbangan berat badan, buku absen lansia dan lain-lain. Sedangkan Prasarana adalah lapangan, kursi, meja dan gedung tembat lansia berkumpul.

2. Profil Kebugaran Jasmani *Kardiorespirasi*

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok Lansia Desa Karang Tinggi Kabupaten Bengkulu Tengah dengan golongan usia 45-59 tahun hasil tes six minute walking yaitu masuk kategori baik dengan nilai rata-rata jarak tempuh 444,7 meter sedangkan hasil persentase 47% dengan jumlah sampel lansia golongan umur 45-59 tahun 13 orang lansia yang mempunyai kebugaran jasmani

kardiorespirasi yang baik, sedangkan hasil tes six minute walking pada lansia golongan umur 60-70 tahun masuk ke kategori baik dengan nilai rata-rata jarak tempuh 404,49 meter sedangkan hasil persentase 56% dengan jumlah sampel lansia golongan umur 60-70 tahun yaitu 9 orang lansia yang mempunyai kebugaran jasmani kardiorespirasi yang baik, sedangkan hasil tes six minute walking pada lansia golongan umur 71-90 tahun masuk ke kategori baik dengan nilai rata-rata jarak tempuh 440 meter dengan hasil persentase yaitu 100% dengan jumlah sampel lansia golongan umur 71-90 tahun yaitu 3 orang lansia yang mempunyai kebugaran jasmani kardiorespirasi yang baik. Hasil tersebut didukung oleh pernyataan dari (Suyata, 2018) yang menggambarkan bahwa kebugaran jasmani sangat bersangkut paut dengan kemampuan dan kesanggupan tubuh manusia dalam melakukan dan melaksanakan pekerjaan secara baik dan maksimal. Dapat diartikan bahwa dalam usaha peningkatan fisik maka seluruh komponen tersebut perlu diperhatikan dikembangkan.

Seseorang tidak bisa terlepas dari daya tahan baik itu daya tahan jantung, paru-paru maupun daya tahan tubuh karena daya tahan merupakan komponen yang sangat dibutuhkan bagi kondisi tubuh manusia. Seseorang dikatakan memiliki daya tahan yang baik apa bila mampu melakukan kegiatan olahraga tanpa kelelahan yang berarti. Pernyataan diatas sesuai dengan penelitian relevan yang di lakukan oleh (Mitha Nanda Yudianti, 2016).

Berdasarkan penelitian ini diketahui bahwa Daya tahan (VO2Max) merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam permainan olahraga hockey. Seorang pemain dikatakan memiliki daya tahan (VO2Max) yang baik apabila pemain tersebut mampu melakukan aktifitas dengan intensitas tinggi secara berkali-kali tanpa mengalami kelelahan. Untuk meningkatkan daya tahan (VO2Max) perlu adanya pelatihan. Sedangkan menurut pendapat dari ibuk Canawati, ibuk Nuri dan bapak Pirdaus yang melatar belakangi mengapa bisa hasil kebugaran jasmani kardiorespirasi pada kelompok lansia Desa Karang tinggi ini dalam kategori baik, hal itu dikarenakan hampir 70% masyarakat warga Desa Karang Tinggi pekerjaannya adalah seorang petani baik itu petani padi, kebun kopi, karet dan sawit yang memang mengharuskan melakukan pekerjaan yang berat, serta melakukan perjalanan kaki ke kebun yang

sangat jauh. Bagi sekian besar lansia Desa Karang Tinggi berjalan kaki dengan jarak yang jauh merupakan hal yang biasa yang dilakukan setiap hari. Hal itulah yang menyebabkan mereka mempunyai kebugaran jasmani Kardiorespirasi yang baik.

Selain itu ada beberapa lansia yang kebugaran jasmani yang kurang bagus dikarenakan menderita penyakit seperti penyakit gagal ginjal, rematik, jantung dan paru-paru dan penyakit bahaya lainnya. Hal ini yang menyebabkan mengapa kebugaran jasmani kardiorespirasi mereka bisa termasuk ke katogori kurang baik. Jenis olahraga/aktivitas fisik yang efektif menurunkan tekanan darah adalah olahraga yang bersifat aerobik dengan intensitas sedang Lebih lanjut dijelaskan bahwa aktivitas fisik seperti berlari, berjalan, bermain, angkat beban dan berbagai latihan fisik lainnya merupakan salah satu upaya preventif berbagai jenis penyakit. Gaya hidup, khususnya aktivitas fisik merupakan upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan dan meningkatkan usia harapan hidup. Manfaat kesehatan yang diperoleh lansia ketika melakukan aktivitas fisik yang bersifat rekreasi antara lain; aktivitas gerak dengan intensitas sedang dapat meningkatkan kemampuan dan kesehatan kardiovaskular, meminimalisir risiko terjadinya patah tulang, mendukung aktivitas fungsional sehari-hari dan meningkatkan proses mental. (Kardi et al., 2020).

3. Kajian Tahapan Pendukung Kelompok Lansia

Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada pembina dan lansia Desa Karang Tinggi telah dirangkum dan dijabarkan sebagai berikut yaitu, kegiatan pelaksanaan kelompok lansia Desa Karang Tinggi aktif dan berjalan terus di setiap kegiatannya, kemudian yang menjadi faktor pendukung kegiatan kelompok lansia Desa Karang Tinggi ini adalah kader dari Puskesmas Desa Karang Tinggi, pembina kelompok lansia Desa Karang Tinggi, perangkat Desa serta jajarannya, yang mendukung dan ikut aktif disetiap kegiatan kelompok lansia Desa Karang Tinggi ini. Kemudian yang menjadi faktor penghambat adalah warga Desa Karang Tinggi yang masih banyak tidak ikut serta dalam kegiatan kelompok lansia Desa Karang Tinggi yang melatar belakanginya warga Desa Karang Tinggi tidak ikut serta dalam kegiatan kelompok lansia ini dikarenakan warga lebih memilih untuk bekerja dibandingkan mengikuti kegiatan kelompok lansia Desa

Karang Tinggi. Sedangkan untuk asupan gizi yang dimakan dan minum oleh lansia telah mengandung empat sehat lima sempurna seperti sayuran, daging, telur, tempe yang mengandung karbohidrat, zat mineral, zat besi yang berguna dan bermanfaat bagi kesehatan tubuh pada lansia. Selain itu juga dianjurkan untuk tetap menjaga kesehatan dan kebersihan diri selama masa pandemi Covid-19 (Nopiyanto et al., 2021).

Sedangkan untuk riwayat penyakit pada lansia hanya satu atau dua orang lansia yang mempunyai riwayat penyakit jantung dan paru-paru, sebagian besar lagi tidak mempunyai riwayat penyakit jantung dan paru-paru. Yang melatar belakangi mengapa lansia Desa Karang Tinggi tidak mempunyai riwayat jantung dan paru-paru dikarenakan masyarakat Desa Karang Tinggi hampir keseluruhan adalah seorang petani yang terbiasa untuk melakukan pekerjaan keras dan selalu melakukan aktivitas gerak. Rata-rata masyarakat Desa Karang Tinggi tidak mudah merasakan cepat capek atau lelah yang berlebihan saat melakukan kegiatan olahraga dikarenakan mereka terbiasa melakukan aktivitas gerak olahraga karena mereka adalah seorang petani. Penjelasan dan pembahasan pertanyaan diatas adalah pihak pembina lansia Desa Karang Tinggi. Sedangkan untuk penjelasan dan pembahasan pertanyaan dari lansia yang telah dirangkum dan dijabarkan kegiatan kelompok lansia Desa Karang Tinggi aktif disetiap kegiatan. Sedangkan faktor yang pendukung dalam kegiatan ini adalah pembina lansia, pejabat dari Desa Karang Tinggi yang sangat didukung oleh pejabat Desa berserta jajaranya karna kegiatan ini sangat bermanfaat bagi lansia Desa Karang Tinggi, sedangkan faktor yang menjadi penghambat dalam kegiatan ini adalah warga Desa Karang Tinggi yang kurang aktif dalam kegiatan ini yang lebih memilih untuk bekerja. Dari segi asupan gizi yang saya makan dan minum sehari-hari sudah mengandung unsur empat sehat lima sempurna seperti daging, telur, ikan, ayam dan sayur-sayuran dan makanan dan minuman yang bergizi lainnya, saya tidak mempunyai riwayat penyakit jantung dan paru-paru. Saya tidak mudah merasakan cepat capek dan lelah setelah melakukan kegiatan olahraga hanya saat waktu tertentu saja saya merasakan capek dan lelah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa Kebugaran Jasmani Kardiorespirasi Kelompok Lansia Desa Karang Tinggi Kabupaten Bengkulu Tengah termasuk ke kategori Baik.

REFERENSI

- Kardi, I. S., Nasri, N., Ibrahim, I., & Nopiyanto, Y. E. (2020). Penerapan Aktivitas Fungsional Rekreasi Pada Masa New Normal Untuk Menjaga Kesehatan Lanjut Usia. *Jurnal Edukasi Masyarakat, Pengabdian dan Bakti*, 1(1), 62-70. Kenia, N. M. (2013).
- Pengaruh Relaksasi (Aroma Terapi Mawar) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. <http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id>.
- Latifah, I., & Maryati, H. (2018). Analisis Pelaksanaan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) Bpjs Kesehatan Pada Pasien Hippiertensi Di Uptd Puskesmas Tegal Gundil Kota Bogor. *Heartey*, 6(2). <https://doi.org/10.32832/heartey.v6i2.1277>.
- Mardiana, Y. & Zelfino. (2014). Hubungan Antara Tingkat Stres Lansia Dan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di RW 01 Kunciran Tangerang. <http://ejurnal.esaunggul.ac.id>.
- Muhaimin, A. W. (2012). Analisis Efisiensi Teknik Faktor Produksi Padi (*Oryza sativa*) Organik di Desa Sumber Pasir, Kecamatan Pakis, Kabupaten Malang. *Jurnal Argicultural Sosio Economics*, 12 (3)(3),193-198.
- Moraes, W. M., Souza, P. R. M., Pinherio, M. H., Irigoyen, M. C. Medeiros, A., & Koike , M. K. (2012). Exercise training program bades on minimum weeklyfrequencies; effects on blood pressure and physical fitness in elderly hypetensive patients, *Rev Brass Fisioster*, 16 (2), 114-21.
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Sugihartono, T., & Yarmani, Y. (2020). Pola Hidup Sehat Dengan Olahraga dan Asupan Gizi Untuk Meningkatkan Imun Tubuh Menghadapi Covid-19. *Dharma Raflesia: Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan IPTEKS*, 18(2), 90-100.
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Prabowo, A., Saputro, D. P., & Dongoran, F. (2021). Sosialisasi Hidup Bersih dan Sehat Kepada Anak-anak di Kelurahan Mangunharjo Pada Masa Pandemi Covid-19. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(1), 34-43.
- Setyawan, D. A. (2018). Peran Olahraga Rekreasi untuk Menjaga Kebugaran Lansia.485–90.<http://prosiding.upgris.ac.id/index.php/SNKIII/SNK2018/paper/view/3033/2984>.
- Suyata, A. Z. dan. (2018). Bias Penulisan Nilai-Nilai Karakter Pada Buku Ajar Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan *Jurnal Pendidikan Karakter*, 8(2). <https://doi.org/10.21831/jpk.v8i2.21849>