**PENERAPAN LATIHAN FISIK PADA LANSIA TERHADAP**

**PENDERITA OSTEOPOROSIS DI WILAYAH KERJA**

**PUSKESMAS PUTRI AYU KOTA JAMBI**

 **\*Malini Sitompul\*\* Devi Yusmahendra\*\*\*Erna Elfrida**

 Sekolah Tinggi Kesehatan Garuda Putih Jambi

**Email :** **malinisitompul2000@gmail.com**

**ABSTRAK**

**Pendahuluan :**  Seseorang dikatakan lanjut usia (Lansia) apabila usianya 65 tahun keatas. Lansia bukan suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan.

**Tujuan :**  Untuk mengetahui penerapan latihan fisik pada lansia terhadap penyakit osteoporosis di Wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi.

**Metode :**  Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, artinya setiap subyek hanya diobservasi dua kali saja dengan pendekatan kuantitatif yang ditujukan untuk mengetahui penerapan latihan fisik pada lansia terhadap penyakit osteoporosis di wilayah kerja puskesmas putri ayu kota jambi tahun 2021.

**Hasil :** Berdasarkan hasil observasi responden mengalami peningkatan, yaitu responden mengatakan bahwa merasa kebugaran di tubuhnya.

**Kesimpulan :**  Penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa latihan fisik memberikan dampak yang positif terhadap kebugaran lansia, karena dengan lansia mengikuti latihan fisik yang diadakan secara rutin di wilayah kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi diharapkan dapat dimanfaatkan dengan baik oleh lansia.

**Saran :**  Sebaiknya perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan metode penelitian yang berbeda seperti kuantitatif dan pre eksperiment tentang penerapan latihan fisik pada lansia.

**Kata Kunci :** Penerapan, Latihan Fisik, Lansia

**Referensi :** *10 Buku (2008-2017), 7 Jurnal (2010-2018)*

**THE APPLICATION OF PHYSICAL EXERCISE TO THE ELDERLY AGAINST OSTEOPOROSIS IN THE WORK AREA OF THE PUTRI AYU**

 **PUBLIC HEALTH CENTER OF JAMBI CITY**

 **\*Malini Sitompul\*\* Devi Yusmahendra\*\*\*Erna Elfrida**

 Sekolah Tinggi Kesehatan Garuda Putih Jambi

**Email: malinisitompul2000@gmail.com**

**ABSTRACT**

**Introduction :** A person is said to be elderly if (s) he is over 65 years of age and over. Elderly is not a disease, but is an advanced stage of a life process marked by a descrease in the body’s ability to adapt to stress environment.

**Objective :** The pupose of this study was to determine the application of physical exercise to the elderly against osteoporosis in the working area of Putri Ayu Public Health Center, Jambi City.

**Method :** This study is a descriptive study, meaning that each subject was only observed twice with a quantitative approach aimed at knowing the application of physical exercise in the elderly to osteoporosis in the work area Puskesmas Putri Ayu of Jambi City, 2021.

**Results :** Based on the results of the respondent observations there was an increase, namely the respondents said that they felt fitness in their bodies.

**Conclusion :** From the research above, it can be concluded that physical exercise has a positive impact on the fitness of the elderly, because it is expected that the elderly follow physical exercises that are held regularly in the work area of the Putri Ayu Public Health Center, Jambi City be used properly by the elderly.

**Suggestion :** Futher research should be carried out with different research methods such as quantitative and pre-sexperimental on the application of physical wexercise to the elderly.

**Key Words :** *Application, Physical Training, Eldarly*

**Referrals :** *10 Books (2008-2017), 7 Journals (2010-2018)*