

ABSTRAK

Qowiy, Dhimas Affan. 2023. *Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Aktivitas Fisik Lansia Dalam Pelaksanaan Senam Program Pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS) Di Puskesmas Singgahan, Skripis, Poltekkes Kemenkes Malang Prodi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan. Pembimbing I: Pudji Suryani, S.Kp, M.KM, Pembimbing II: Budi Suharno, S.Kp.,M.Kes*

Lansia adalah orang yang usianya lebih dari 60 tahun yang mengalami penurunan fungsi tubuh secara perlahan. Mereka lebih rentan terkena penyakit kronis seperti hipertensi dan diabetes. Latihan fisik teratur sangat penting bagi lansia, terutama yang menderita hipertensi. Melalui program PROLANIS, senam dijadikan sebagai salah satu kegiatan untuk meningkatkan kesehatan lansia. Senam membantu meningkatkan kekebalan tubuh, mengendalikan gula darah, mencegah obesitas, menstabilkan tekanan darah, dan meningkatkan kemampuan tubuh secara keseluruhan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi keaktifan peserta dalam pelaksanaan senam PROLANIS pada lansia di Puskesmas Singgahan. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian potong lintang atau *Cross Sectional*. Populasi penelitian ini terdiri dari 40 lansia yang mengikuti PROLANIS di Puskesmas Singgahan. Sampel menggunakan teknik total sampling dengan 40 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner tertutup untuk yang aktif mengikuti senam, dan di lanjutkan dengan wawancara mendalam untuk yang tidak aktif mengikuti senam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Sebagian besar peserta PROLANIS menunjukkan tingkat pengetahuan yang baik dalam pelaksanaan aktifitas senam PROLANIS di Puskesmas Singgahan. Sebagian besar peserta PROLANIS mendapatkan dukungan keluarga dalam pelaksanaan senam PROLANIS di Puskesmas Singgahan. Sebagian besar peserta PROLANIS memiliki jarak yang dekat dengan fasilitas kesehatan dalam pelaksanaan senam PROLANIS di Puskesmas Singgahan. Dukungan Keluarga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kehadiran peserta senam PROLANIS di Puskesmas Singgahan. Saran untuk penelitian selanjutnya untuk lebih mendalam dan komprehensif mengenai faktor-faktor lain yang mempengaruhi keaktifan fisik lansia, serta memperluas penelitian ke populasi lansia di tempat lain untuk mendapatkan pemahaman yang lebih luas tentang masalah ini.

Kata Kunci : Lansia, Senam, PROLANIS.