

## ABSTRAK

Senam lansia merupakan olahraga yang dapat meringankan dan dapat membantu kesegaran tubuh lansia. Namun pada kenyataannya masih banyak lansia yang tidak mengikuti senam lansia karena lansia menganggap dengan berjalan kaki saja sudah sama dengan berolahraga. Hasil dari studi pendahuluan didapatkan 3 dari 10 lansia mengetahui tentang senam lansia dan manfaat mengikuti senam lansia secara rutin. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan lansia tentang senam lansia di Desa Ketegan Tanggulangin Sidoarjo. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Populasi penelitian semua lansia di Desa Ketegan Tanggulangin Sidoarjo sebanyak 66 responden. variabel penelitian ini adalah tingkat pengetahuan lansia tentang senam lansia. Sampel diambil menggunakan tehnik *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner, pengolahan data dilakukan dengan cara *editing, scoring, coding, tabulating*. Analisa disajikan dalam bentuk deskriptif

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 66 responden sebagian besar (54,5%) memiliki tingkat pengetahuan kurang, Hampir setengahnya (27,2%) memiliki pengetahuan cukup dan sebagian kecil (18,1%) memiliki pengetahuan baik.

Simpulan penelitian ini adalah sebagian besar lansia di Desa Ketegan Tanggulangin memiliki pengetahuan kurang tentang senam lansia. Untuk itu diharapkan tenaga kesehatan dapat memberikan penyuluhan tentang pentingnya senam lansia sehingga dapat meningkatkan kesadaran lansia untuk mengikuti senam.

Kata kunci: Pengetahuan, senam lansia.