

ABSTRAK

Salah satu masalah yang dialami para lansia adalah rentan terhadap terjadinya stres, namun hal ini dapat dicegah dengan senam. Tetapi pada kenyataannya masih terdapat lansia yang tidak rutin mengikuti kegiatan senam bugar lansia yang diadakan, ada berbagai macam penyebab misalnya menemani cucu, membantu mengurus pekerjaan rumah, dan jarak dari rumah ke posyandu terlalu jauh. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara senam bugar lansia dengan tingkat stress pada lansia.

Jenis penelitian ini adalah analitik dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi sebanyak 40 orang lansia yang mengikuti senam bugar lansia. Sampel sebanyak 37 orang lansia yang diambil menggunakan teknik *simple random sampling*. Variabel independen senam bugar lansia dan variabel dependen adalah tingkat stress. Instrumen yang digunakan adalah DASS 42. Data dianalisa dengan uji korelasi *Spearman* dengan tingkat kemaknannya $= 0,05$.

Hasil penelitian sebagian besar (67,6%) rutin mengikuti senam bugar lansia, sebagian besar (62,2%) stres normal, hasil uji korelasi *Spearman* $= 0,006$ sehingga $<$ maka H_0 ditolak berarti ada hubungan antar senam bugar lansia dengan tingkat stress pada lansia.

Simpulan dari penelitian ini semakin rutin mengikuti senam bugar lansia semakin rendah tingkat stress lansia. Diharapkan perawat gerontik khususnya memberikan informasi tentang manfaat senam bugar lansia sehingga lansia dapat termotivasi untuk melakukan hal ini secara rutin.

Kata kunci: senam bugar lansia, tingkat stress