

ABSTRAK

Senam lansia penting untuk kesehatan, kenyataanya banyak orang yang tidak melakukan senam karena berbagai alasan Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan keteraturan olahraga dengan kebugaran pada lansia di posyandu lansia RW 7 Pulo Tegalsari Wonokromo Surabaya.

Desain menggunakan analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi adalah peserta senam lansia di posyandu lansia RW 7 sebesar 62 orang. Sampel sebesar 54 responden menggunakan tehnik *probability sampling* dengan *simple random sampling*. Variabel independen keteraturan olahraga dan variabel dependen kebugaran, pengolahan data menggunakan kuesioner, data di analisis menggunakan uji statistik *Chi Square* = 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan dari 48 responden peserta senam lansia, hampir seluruhnya (88,9%) mengikuti senam secara teratur dan hampir seluruhnya (88,9%) mengalami bugar. Hasil uji Statistik *Chi Square* di dapatkan $= 0.000 < = 0.05$ sehingga H_0 ditolak, sehingga ada hubungan antara keteraturan olahraga dengan kebugaran pada lansia di posyandu lansia RW 7 Pulo Tegalsari Wonokromo Surabaya.

Simpulan dari penelitian semakin teratur berolahraga dengan benar maka tingkat kebugarannya semakin baik tidak mengeluhkan nyeri sendi, kram otot, mudah cidera, mudah lelah, otot-otot kaku, keseimbangan terganggu, tidak percaya diri. Di harapkan bagi lansia tetap mempertahankan untuk berolahraga secara teratur untuk meningkatkan kebugaran.

Kata kunci : keteraturan senam, kebugaran