

ABSTRAK

Latar Belakang. Lansia mengalami penurunan kebugaran fisik akibat penurunan fungsi tubuh dan penurunan aktivitas fisik. Terjadi penurunan pada penurunan kekuatan otot, fleksibilitas, keseimbangan, dan kebugaran kardiorespirasi. Pada usia lanjut juga merubah pola dan kualitas tidur pada lansia. Latihan *Zumba Gold* dan senam lansia merupakan *dance-exercise* yang didesain untuk individu lansia dan berpotensi meningkatkan kebugaran dan kualitas tidur.

Tujuan. Mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Zumba Gold* dan senam lansia terhadap kebugaran dan kualitas tidur.

Metode. Penelitian *quasi eksperimental* pre-post test melibatkan 27 wanita lansia yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu latihan *Zumba Gold* (14 orang) dan senam lansia (13 orang). Intervensi dilakukan 3 kali per minggu selama 8 minggu, dengan *Zumba Gold* durasi 50 menit dan senam lansia 60 menit. Kebugaran diukur menggunakan *Senior Fitness Test* (SFT) meliputi *arm curl*, *sit to stand*, *back scratch*, *sit and reach*, *timed-up and go*, dan *6 minutes walking test* (6MWT). Kualitas tidur diukur dengan kuesioner *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI).

Hasil. Terdapat peningkatan signifikan semua parameter SFT sebelum dan sesudah perlakuan pada *Zumba Gold* dan senam lansia ($p < 0,05$). Selisih hasil post-test pada semua parameter SFT pada *Zumba Gold* dibandingkan senam lansia tidak didapatkan perbedaan yang bermakna secara statistik ($p > 0,05$). Pada perbandingan kualitas tidur, didapatkan peningkatan signifikan skor total PSQI sebelum dan sesudah perlakuan pada *Zumba Gold* dan senam lansia, namun tidak didapatkan selisih hasil post test PSQI yang bermakna secara statistik antar kedua kelompok.

Kesimpulan. Terdapat peningkatan kebugaran fisik dan kualitas tidur pada lansia yang melakukan *Zumba Gold* dan senam lansia. Tidak ada perbedaan *Zumba Gold* dan senam lansia dalam meningkatkan kebugaran fisik dan kualitas tidur.

Kata kunci: *Zumba Gold*, Senam Lansia, Kebugaran Fisik, Senior Fitness Test, Lansia Wanita