

## HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KEAKTIFAN LANSIA DALAM SENAM LANSIA

**Nurul Hidayah\*, Yesi Arisonaidah**  
Akademi Kebidanan Sempena Negeri Pekanbaru  
\* email: [Batrisya.assyifa@gmail.com](mailto:Batrisya.assyifa@gmail.com)

### ABSTRACT

*Elderly exercise is a form of community participation to achieve optimal health and healthy and independent aging conditions. The impact of elderly people who are less active in moving and exercising is that it will cause disorders of the musculoskeletal system, namely muscle atrophy, osteoporosis, and stiffness in sensitive joints (especially the legs). The aim of the research is to determine the relationship between knowledge and family support and elderly participation in elderly exercise at the Sidomulyo Pekanbaru Community Health Center in 2020. The type of research is quantitative with a cross sectional design, the population in this study is elderly, the sample is 151 people, the sampling technique uses purposive sampling, using primary data and data processing using SPSS which includes editing, coding, processing and tabulating. Data analysis used univariate and bivariate analysis. The results of the chi square test showed that there was a relationship between knowledge and family support and the participation of elderly people in doing elderly exercise at the Sidomulyo Community Health Center, Pekanbaru, with a p value of <0.05 for each variable. It is hoped that the Sidomulyo Community Health Center can improve services, especially for the elderly, to increase the interest of the elderly in visiting elderly exercise.*

**Keywords:** *Elderly exercise, knowledge, family support.*

### ABSTRAK

Senam lansia merupakan bentuk peran serta masyarakat untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal serta kondisi menua yang sehat dan mandiri. Dampak lansia yang kurang aktif dalam bergerak dan olahraga yaitu akan menyebabkan gangguan pada sistem musculoskeletal yaitu terjadinya atrofi otot, osteoporosis, serta timbulnya kekakuan pada sendi yang peka (terutama kaki). Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan dukungan keluarga dengan Keaktifan lansia dalam senam lansia di Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru tahun 2020. Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan desain cross sectional, populasi dalam penelitian ini adalah lansia, sampel berjumlah 151 orang, teknik sampling menggunakan *purposive sampling*, menggunakan data primer dan pengolahan data menggunakan SPSS yang meliputi *editing, coding, prosesing* dan *tabulating*. Analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat. Hasil uji *chi square* didapatkan ada hubungan antara pengetahuan dan dukungan keluarga dengan Keaktifan lansia melakukan senam lansia di Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru, dengan nilai tiap variabel  $p_{value} < 0,05$ . Diharapkan bagi Puskesmas Sidomulyo dapat meningkatkan pelayanan khususnya bagi lansia untuk meningkatkan minat lansia melakukan kunjungan senam lansia.

**Kata Kunci** : Senam Lansia, Pengetahuan, Dukungan Keluarga

## PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan salah satu fase hidup yang akan dialami oleh setiap manusia, meskipun usia bertambah dengan diiringi penurunan fungsi organ tubuh tetapi lansia tetap dapat menjalani hidup sehat. Salah satu hal yang paling penting adalah merubah kebiasaan. Tidak hanya meninggalkan kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan, tetapi beberapa pola hidup sehat seperti olah raga dan menjaga pola makan memang harus dilaksanakan (PKPU, 2013.).

Menurut WHO (*World Health Organization*), tahun 2015 sekitar 28,5% penduduk dunia adalah lansia, jumlah ini mengalami peningkatan pada tahun 2016 yaitu jumlah lansia menjadi 30,1%. Indonesia sebagai negara berkembang dengan jumlah penduduk terbanyak ke-4 di dunia. Dampak keberhasilan pembangunan kesehatan antara lain terjadinya penurunan angka kelahiran, angka kesakitan dan angka kematian serta peningkatan angka harapan hidup penduduk Indonesia (Utamadi, 2016).

Usia harapan hidup di Indonesia mengalami peningkatan, pada tahun 2015 jumlah usia harapan hidup sebesar 68,6 dan pada tahun 2016 meningkat menjadi 72 tahun. Usia harapan hidup penduduk Indonesia diproyeksikan akan terus meningkat, sehingga persentase penduduk

Lansia terhadap total penduduk diproyeksikan terus meningkat. Berdasarkan hasil Sensus Nasional tahun 2010, jumlah Lansia di Indonesia mencapai 20,24 juta orang atau sekitar 8,03% dari seluruh penduduk Indonesia. Data tersebut menunjukkan peningkatan jika dibandingkan dengan hasil Sensus Penduduk tahun 2016 yaitu 18,1 juta orang atau 7,6% dari total jumlah penduduk (Risksedas, 2017).

Memasuki usia tua banyak lansia yang mengalami kemunduran fisik yang ditandai dengan pendengaran berkurang, penglihatan menurun, aktivitas fisik menjadi lambat dan penurunan nafsu makan serta kondisi tubuh lain juga mengalami kemunduran (Padila, 2016.). Penuaan biasanya diikuti dengan penurunan kualitas hidup, untuk mempertahankan kualitas hidup tetap aktif dan produktif lansia perlu memperhatikan masalah faktor gizi dan olahraga (Sigalingging, 2012).

Kesegaran jasmani cenderung mengalami penurunan seiring dengan bertambahnya usia seseorang. Penurunan semakin terlihat setelah seseorang berusia 40 tahun dan akan menurun 30-50% pada saat usia lanjut. Salah satu faktor predisposisi penurunan kesegaran jasmani adalah kurangnya aktivitas fisik seorang lansia biasanya akan mengalami

keterbatasan dalam melakukan aktifitas sehingga cenderung kurang beraktivitas. Terutama dalam melakukan olahraga seperti jogging, jalan sehat dan senam lansia (Darmojo, 2012).

Senam lansia merupakan serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia yang dilakukan dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga untuk mencapai tujuan tersebut. Senam lansia disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berhubungan dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur (Sigalingging, 2012).

Senam lansia merupakan bentuk peran serta masyarakat untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal serta kondisi menua yang sehat dan mandiri. Senam lansia adalah berbagai gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga untuk mencapai tujuan tersebut. Manfaatnya adalah membantu tubuh tetap sehat, bugar dan segar dan membantu menghilangkan radikal bebas yang ada di dalam tubuh (Utamadi, 2016).

Senam lansia juga dapat mencegah dan memperlambat kehilangan fungsional seperti penurunan massa otot serta kekuatannya, toleransi latihan, dan

terjadinya penurunan lemak tubuh, bahkan dengan senam lansia secara teratur dapat memperbaiki mordibitas dan mortalitas yang diakibatkan oleh penyakit kardiovaskuler (Darmojo, 2012).

Pengetahuan lansia yang kurang tentang senam lansia mengakibatkan lansia tidak mau melakukan senam lansia. Hal ini didukung oleh penelitian (Kurniawati, dkk, 2020), dimana didapatkan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang senam lansia dengan keaktifan melaksanakan senam lansia yang ditunjukkan dengan nilai ( $pvalue = 0,000 < 0,05$ ).

Efek dari dukungan keluarga yang adekuat terhadap kesehatan dan kesejahteraan terbukti dapat menurunkan mortalitas, mempercepat penyembuhan dari sakit, meningkatkan kesehatan kognitif, fisik dan emosi, disamping itu pengaruh positif dari dukungan keluarga adalah pada penyesuaian terhadap kejadian dalam kehidupan sehari-hari yang penuh dengan stress (Setiadi, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian (Yustika, 2017), didapatkan hasil penelitian pada ada hubungan hubungan senam lansia terhadap kebugaran lansia pada kelompok perlakuan. Ada hubungan senam lansia terhadap kebugaran lansia di senam lansia lansia Tegalsari dan senam lansia lansia Lodalang Siswodipuran Boyolali Kondisi

fisik yang buruk pada lansia berhubungan kehadiran lansia dalam senam lansia. Mengingat kondisi fisik yang lemah sehingga mereka tidak dapat leluasa menggunakan berbagai sarana dan prasarana, maka upaya pemantapan pelayanan kesehan adalah menyediakan sarana dan fasilitas khusus bagi lansia. Hal ini dimaksudkan untuk mempermudah lansia melakukan aktivitasnya dengan melibatkan peran serta masyarakat dan sebagainya (Notoatmodjo, 2017).

Dampak lansia yang kurang aktif dalam bergerak dan olahraga yaitu akan menyebabkan gangguan pada sistem musculoskeletal yaitu terjadinya atrofi otot, osteoporosis, serta timbulnya kekakuan pada sendi yang peka (terutama kaki) (Ulfadewi, 2016).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru, Jumlah lansia yang nomor 3 paling terbanyak terdapat di Puskesmas Sudomulyo yang memiliki program senam lansia diwilayahnya. Senam lansia dilaksanakan 1 kali seminggu dengan durasi 1 jam.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru, dari 20 lansia, 12 lansia tidak mengetahui tentang manfaat senam lansia, mereka juga menyatakan

keluarga tidak pernah memberitahukan kapan ada jadwal senam lansia, sehingga mereka tidak datang mengikuti kegiatan tersebut.

Berdasarkan latar belakang, peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan pengetahuan dan dukungan keluarga dengan Keaktifan lansia dalam senam lansia di Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru tahun 2020”.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi adalah lansia dengan sampel berjumlah 151 orang, teknik sampling menggunakan *purposive sampling*, menggunakan data primer dan pengolahan data menggunakan SPSS yang meliputi *editing, coding, prosesing dan tabulating*. Analisa data menggunakan analisa *univariat* dan *bivariate* menggunakan uji chi-square.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari hasil penelitian yang dilakukan, diperoleh hasil penelitian sebagai berikut:

1. Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Keaktifan Lansia Melakukan Senam Lansia

**Tabel 1**  
**Hubungan Pengetahuan dengan Keaktifan Senam Lansia**

Pengetahuan	Keaktifan				Jumlah		A	P value
	Tidak	%	Aktif	%	N	%		
Rendah	65	61,3	41		106	100	0,05	0,013
Tinggi	17	37,8	28	38,7	45	100		
<b>Total</b>	<b>82</b>	<b>54,3</b>	<b>69</b>	<b>62,2</b>	<b>151</b>	<b>100</b>		

Berdasarkan Tabel di atas, dapat diketahui bahwa Hasil uji *chi square* didapatkan  $p_{value} = 0,013 < 0,05$  hal ini berarti ada hubungan antara pengetahuan dengan keaktifan lansia melakukan senam lansia di Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru.

Menurut (Notoatmodjo, 2014) Pengetahuan adalah hasil “Tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yaitu indera penglihatan, pendengaran, peenciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa mayoritas responden berpengetahuan rendah tentang senam lansia.

Pengetahuan senam lansia yang baik akan mempengaruhi pelaksanaan senam lansia, hal ini sesuai dengan penelitian (Dhenok, 2008), bahwa pengetahuan yang baik dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang latihan fisik dan dapat meningkatkan kegiatan khususnya senam. Dengan

adanya tingkat pengetahuan yang baik maka lansia semakin sadar untuk menjaga kesehatan diri sendiri dengan cara aktif mengikuti senam lansia

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan ada hubungan pengetahuan dengan keaktifan senam Lansia dengan nilai Pvalue  $0,001 < 0,05$  (Pratama, 2020).

Menurut Asumsi peneliti rendahnya pengetahuan lansia mengenai senam lansia di atas dapat disebabkan oleh kurangnya informasi yang diperoleh, atau mungkin disebabkan karena lupa akan informasi yang diperoleh dari pusat pelayanan kesehatan masyarakat atau berbagai sumber informasi lainnya. Hal ini berkaitan dengan usia lanjut yang sudah tidak mampu lagi mengingat sebagian besar informasi yang diterimanya. Semakin tua seseorang, semakin menurun daya ingat dan konsentrasinya.

2. Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Keaktifan Lansia Melakukan Senam.

**Tabel 2**  
**Hubungan Dukungan Keluarga dengan Keaktifan Senam Lansia**

Dukungan Keluarga	Keaktifan				Jumlah		A	P value
	Tidak	%	Aktif	%	N	%		
Kurang	70	60,6	48	39,4	118	100	0,05	0,032
Baik	12	28,6	21	71,4	33	100		
<b>Total</b>	82	53,3	69	46,7	151	100		

Berdasarkan Tabel diatas hasil uji *chi square* didapatkan  $p_{value} = 0,032 < 0,05$  hal ini berarti ada hubungan antara dukungan keluarga dengan keaktifan lansia melakukan senam lansia di Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa dukungan keluarga memiliki hubungan dengan pelaksanaan senam lansia, semakin baik dukungan keluarga semakin baik lansia dalam mengikuti kegiatan senam lansia (Ayuningrum, dkk, 2014).

Senam lansia merupakan bentuk peran serta masyarakat untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal serta kondisi menua yang sehat dan mandiri. Senam lansia adalah berbagai gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga untuk mencapai tujuan tersebut. Manfaatnya adalah membantu tubuh tetap sehat, bugar dan segar dan membantu menghilangkan radikal bebas yang ada di dalam tubuh (Karmila, dkk, 2018).

Kurangnya olahraga pada lansia disebabkan karena lansia tidak termotivasi dari dalam dirinya sendiri untuk melakukan olahraga senam lansia, sebagian besar lansia akan melakukan olahraga senam lansia jika sudah didorong oleh keluarganya, dan tenaga kesehatan untuk melaksanakan olahraga senam lansia (Yuliana, 2020).

Dukungan keluarga yang dimaksud dalam penelitian ini adalah siapa yang mengantar lansia menuju ke lokasi senam, yang menyarankan diawal untuk mengikuti senam, yang mengingatkan jadwal senam. Hampir 85% aktivitas lansia dilakukan dirumah, dilingkungan keluarga. Tidak mudah bagi para lansia untuk mengubah cara hidup menyesuaikan dengan kondisi. Mereka butuh waktu untuk mengerti, memahami dan menerima kondisi yang berbeda dengan sebelumnya. Dukungan positif dari keluarga menjadi dorongan semangat bagi para lansia (Kemenkes, RI, 2017).

## KESIMPULAN

Dari penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan ada hubungan antara pengetahuan dan dukungan keluarga terhadap keaktifan lansia dalam melaksanakan senam Lansia.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih peneliti ucapkan kepada direktur Akbid Sempena Negeri pekanbaru dan kepala Puskesmas Sidomulyo yang telah memberikan izin dan dukungan selama pelaksanaan penelitian hingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

Ayuningrum, Haeruddin & Muchlis. 2020. *Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan senam lansia di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makasar*. Window of Public Health Journal. . Vol. 1 No. 4. Page 310-316.

Darmojo. 2012. *Kesehatan Lansia*. Jakarta. Kompaspress

Dhenok, Dwi C. (2008). *Pengetahuan lansia tentang latihan fisik di Posyandu lansia Rw2 Kelurahan Kesatrian Malang*. [http://www.poltekkes-soepraoen.ac.id/digilib/index.php?p=show\\_detail&id=1652](http://www.poltekkes-soepraoen.ac.id/digilib/index.php?p=show_detail&id=1652)

Karmila K, Kartika K, Arnita A. 2018. *Faktor Yang Mempengaruhi Keaktifan Senam Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Titue*. An-Nadaa J

Kesehat Masy. 2018;5(2):70.

Kemenkes RI. 2017. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2015*. Kementerian Kesehatan Indones. 2017;1–140.

Kurniawati, Titik; Elliana, Dewi; Sari, Indah. 2019. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Lansia Dengan Keikutsertaan Dalam Pelaksanaan Senam Lansia Di Kota Semarang*. Jurnal Kebidanan. Vol. 8 No. 2. Page 115-122

PKPU. 2013. *Lansia dan Jaminan Kesehatan*. “PKPU Lembaga Kemanusiaan Nasional.” <Http://Www.Respatory.Ac.Id>.

Notoatmodjo. 2016. *Metode Penelitian Kesehatan Dan Statistik*. Jakarta. EGC

———. 2014. *Ilmu Perilaku*. Jakarta. EGC

———. 2017. *Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*. Jakarta. EGC

Padila. 2016. *Pelayanan Kesehatan Lansia*. Jakarta. Duajasa

Pratama, 2020. *Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Keaktifan Senam Lansia di Balai Pelayanan dan Penyantunan Lansia Bengkulu*. Tersedia : <https://repository.unived.ac.id/117/>

Riskesdas. 2017 “*Kemampuan Lansia Dalam Beraktivitas*.” <Http://Www.Medicastore.Ac.Id>.

Setiadi. 2017. *Pelayanan Kesehatan Lansia*. Jakarta. Nuha Medika

Setiadi, Setiawan &. 2014. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta. Salemba Medika

Sigalingging. 2012. *Lansia Dan Penyakitnya*. Jakarta. ECG

Ulfadewi. 2016. *Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta. Binapustaka

Utamadi. 2016. *Senam Lansia*. Jakarta: Pressbooks

Yuliana, Azijah I. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemanfaatan Senam Lansia Di Posyandu Flamboyan Desa Bandulu Kecamatan Anyar Banten Tahun 2018. *J Untuk Masy Sehat*. 2020;4(1):68– 80.

Yustika. 2017. “Hubungan Senam Lansia Terhadap Kebugaran Lansia Di Posyandu Lansia Tegalsari Dan Posyandu Lansia Lodalang Siswodipuran Boyolali.” *Jurnal Keperawatan*.