**Hubungan Tingkat Pengetahuan Lanjut Usia Tentang Senam Lansia Dengan Keaktifan Lanjut Usia Dalam Mengikuti Senam Lansia Di Pmb Lilik Asmawati**

**Titin Patimah1 , Kudarti 2**

1Staff Pengajar Kebidanan, Akademi Kebidanan Mardi Rahayu

2Staff Pengajar Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan As Syifa

*email*: *titin10@gmail.com*

**Abstrac** : The elderly are directed to maintain and improve their health and ability to remain productive, Indonesia experienced an increase in the number of elderly people from 18 million people (7.56%) in 2010, to 25.9 million people (9.7%) in 2019, and is expected to continue to increase where in 2035 to 48.2 million people (15.77%). Based on a preliminary study at PMB Lilik Asmawati, out of 10 elderly, only 6 took part in elderly gymnastics. Knowledge is the result of "knowing" and this occurs after people have sensed a certain object. Factors that influence knowledge include education, occupation, age, environment, and socio-cultural factors. Knowledge is a very important domain for the formation of one's attitudes and actions. This study is about the relationship between the level of knowledge of the elderly about elderly exercise and the activity of the elderly in participating in elderly exercise at PMB Lilik Asmawati. This study uses a cross-sectional design and includes the type of correlation. In this study, the sampling technique used a total sampling of 44 respondents. This study used univariate and bivariate analysis. The results of this study indicate that the elderly's knowledge of elderly gymnastics is mostly in the good category as many as 5 (11.4%) respondents. While the elderly who are active in participating in elderly gymnastics 23 (52.3%) respondents. There is a relationship between the level of knowledge of the elderly about elderly exercise and the activity of the elderly in participating in elderly exercise with a p-value of 0.00, where the p-value is smaller than 0.05 (0.00 <0.05). Suggestions that can be given are to the Department of Health, educational institutions, researchers, and the community. The community, especially the elderly, should be expected to be more active in participating in elderly gymnastics activities to maintain a healthy body to stay fit in old age.

**Keywords:** Knowledge of elderly gymnastics, the activity of the elderly

**Abstrak:** Usia lanjut diarahkan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kemampuannya agar tetap produktif, Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010, menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019, dan diperkirakan akan terus meningkat dimana tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%).. Berdasarkan studi pendahuluan di PMB Lilik Asmawati, dari 10 lansia, hanya 6 yang mengikuti senam lansia. Pengetahuan adalah merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap sesuatu objek tertentu. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan diantaranya yaitu faktor pendidikan, pekerjaan, umur, lingkungan, dan sosial budaya. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya sikap dan tindakan seseorang. Penelitian ini tentang hubungan tingkat pengetahuan lanjut usia tentang senam lansia dengan keaktifan lanjut usia dalam mengikuti senam lansia di PMB Lilik Asmawati . Penelitian ini menggunakan rancangan *cross sectional* dan termasuk jenis korelasi. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *total* *sampling* yang berjumlah 44 responden. Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat. Hasil penelitian ini menunjukkan pengetahuan lansia tentang senam lansia sebagian besar termasuk kategori baik sebanyak 5 (11,4%) responden. Sedangkan lansia yang aktif dalam mengikuti senam lansia sebanyak 23 (52,3%) responden. Ada hubungan tingkat pengetahuan lanjut usia tentang senam lansia dengan keaktifan lanjut usia dalam mengikuti senam lansia dengan nilai *p value* 0,00 , dimana nilai *p value* lebih kecil dari 0,05 (0,00 < 0,05). Saran yang dapat diberikan adalah kepada Dinas Kesehatan, institusi pendidikan, peneliti, dan masyarakat. Masyarakat khususnya lanjut usia hendaknya diharapkan untuk lebih aktif dalam mengikuti kegiatan senam lansia untuk menjaga kesehatan badan agar tetap bugar di usia tua.

**Kata Kunci :**Pengetahuan tentang senam lansia, keaktifan lansia

**PENDAHULUAN**

**1.1 Latar Belakang**

Berdasarkan Undang-undang No.13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, Lansia adalah orang yang telah berusia 60 tahun keatas. Sebagai wujud penghargaan bagi lansia serta dalam rangka mewujudkan lansia yang mandiri, sejahtera dan kreatif, maka Pemerintah telah menetapkan tanggal 28 Mei sebagai Hari Lanjut Usia Nasional.

Hari Lanjut Usia Nasional dicanangkan secara resmi oleh Presiden Soeharto di Semarang pada tanggal 29 Mei 1996 untuk menghormati jasa Dr KRT Radjiman Wediodiningrat yang di usia lanjutnya memimpin sidang pertama Badan Penyelidik Usaha Persiapan Kemerdekaan Indonesia (BPUPKI).

Upaya mendukung tercapainya usia harapan hidup, di awali dengan meningkatkan pelayanan di bidang kesehatan pada usia lanjut meliputi : diadakan posyandu lansia, senam lansia, dan memberikan informasi atau penyuluhan tentang pentingnya menjaga kesehatan pada usia lanjut agar usia harapan hidup usia lanjut semakin bertambah. (R. Siti Maryam, dkk. 2008).

Gangguan yang terjadi akibat nyeri punggung bawah adanya nyeri tekan pada regio lumbal, spasme otot-otot punggung, keterbatasan gerak punggung dan penurunan kekuatan otot punggung dan ekstremitas inferior, sehingga dapat menimbulkan keterbatasan fungsi yaitu gangguan saat bangun dari keadaan duduk, saat membungkuk, saat duduk atau berdiri lama dan berjalan (Candra, 2011).

Senam lansia adalah olah raga ringan yang mudah dilakukan dan tidak memberatkan, yang dapat diterapkan pada lansia. Aktivitas olah raga ini akan membantu tubuh lansia agar tetap bugar dan sehat (Widianti, dkk 2010).

Sumber informasi yang baik mempengaruhi pengetahuan lansia tentang senam lansia. Perbaikan kualitas hidup dan penundaan proses penuaan dapat dilaksanakan dengan latihan olahraga yang teratur dan terukur, dan senam lansia merupakan salah satu intervensi untuk memperlambat proses menua dengan cara mencegah meningkatnya radikal bebas dengan memanipulasi system imun tubuh.Fator yang mempengaruhi motivasi lansia untuk melaksanakan senam adalah adanya fasilitas (sarana dan prasarana) yang memadai, selain program dan media. Motivasi lansia yang didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap positif akanmelanggengkan perilaku lansia dalam senam (Hadi PS, 2005).

Usaha untuk meningkatkan kesehatan lanjut usia (lansia) dengan adanyaolah raga secara teratur yang mempunyai tujuan untuk meningkatkan kualitas fisiklansia dan diharapkan dapat melakukan aktifitas secara mandiri. Lansia yang mengikuti senam sehat di posyandu diperlukan suatu pengetahuan yang baiksehingga lansia sadar akan arti pentingnya kesehatan dan adanya kemauanuntuk mengikuti kegiatan senam yang telah ditentukan jadwal oleh PMB Lilik Asmawati, dilakukan seminggu satu kali setiap hari Jum’at pagi jam 07.00-09.00 WIB.

Hasil studi pendahuluan pada bulan Januari 2020 di terhadap 10 responden. Didapatkan hasil bahwa 7 (70%) responden yang pengetahuan tentang senam lansia kurang dan dari 7 responden tersebut tidak aktif dalam kegiatan senam lansia.Dan sisanya 3 (30%) responden memiliki pengetahuan baik dan aktif dalam kegiatan senam lansia.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian “Hubungan tingkat pengetahuan lanjut usia tentang senam lansia dengan keaktifan lanjut usia dalam melakukan senam lansia di Di PMB Lilik Asmawati, Kudus”.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan rancangan *cross sectional* yaitu rancangan penelitian dalam melakukan pengukuran varibel bebas (*independent variable*) yaitu “pengetahuan lanjut usia tentang senam lansia” maupun variable terikat (*dependent variable*) yaitu “keaktifan lanjut usia dalam mengikuti senam lansia” diobservasi sekaligus pada waktu yang sama. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah Lanjut usia yang berusia 60 - 74 tahun di PMB Lilik Asmawati pada tahun 2020 sebanyak 44 Lanjut Usia. sampel dari penelitian ini adalah seluruh populasi lanjut usia di PMB Lilik Asmawati sebanyak 44 jiwa. Teknik Sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Total sampling* atausampel jenuh.

**HASIL**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan lanjut usia tentang senam lansia dengan keaktifan lanjut usia dalam mengikuti senam lansia di PMB Lilik Asmawati, Kudus. Penelitian ini dilakukan pada bulan September- Oktober 2020, Populasi dalam penelitian iniadalah lanjut usia yang berumur 60-70 tahun bejumlah 37 (84,1%), dan lanjut usia yang berumur >70 tahun sebanyak 7 (15,9%). Tingkat pendidikan lanjut usia SD sebanyak 20 (45,5%), tingkat pendidikan SMP sebanyak 14 ( 31,8%) responden, tingkat pendidikan SMA sebanyak 10 (22,7%) responden. lanjut usia yang bekerja sebagai Ibu rumah tangga sebanyak 22 (50,0%) responden, lanjut usia yang bekerja Swasta sebanyak 19 (43,2%) responden, dan yang bekerja sebagai PNS sebanyak 3 (6,8%) responden.

**Analisis Univariat**

1. Pengetahuan lanjut usiat entang senam lansia

**Tabel. 4.1**

DistribusiFrekuensiRespondenberdasarkanPengetahuanLanjutUsiaTentangSenamLansia

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PengetahuanLansia | Jumlah | % |
| Kurang 22 50,0Sedang 17 38,6Baik 5 11,4 |
| Total | 44 | 100 |

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden dengan pengetahuan lanjut usia tentang senam lansia kategori kurang sebanyak 22 (50,0%) responden, lebih besar dibandingkan dengan pengetahuan lansia dengan kategori sedang sebanyak 17 (38,6%) responden, dan kategori yang baik sebanyak 5 (11,4%) responden.

1. Keaktifan Lanjut Usia Dalam Mengikuti Kegiatan Senam Lansia

**Tabel 4.2**

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Keaktifan lanjut usia dalam mengikuti kegiatan senam lansia

Keaktifan lanjut usia dalam Jumlah %

mengikuti kegiatan senam lansia

 Aktif 23 52,3

 Tidak aktif 21 47,7

 Total 44 100

 Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa sebagian besar lanjut usia yang aktif dalam kegiatan senam lansia yaitu sebanyak 23 (52,3%) responden, lebih besar dibandingkan dengan yang tidak aktif dalam mengikuti senam lansia yaitu sebanyak 21 (47,7%) responden.

**Analisis Bivariat**

* 1. Hubungan tingkat pengetahuan lanjut usia tentang senam lansia dengan keaktifan lanjut usia dalam mengikuti senam lansia

**Tabel4.3**

Hubungan tingkat pengetahuan lanjut usia tentang senam lansia dengan keaktifan lanjut usia dalam mengikuti senam lansia

Pengetahuan keaktifanmengikutisenamlansia Total

 lansia Aktif Tidak Aktif N %

N % N %

Kurang 3 6,8 19 43,2 22 50,0

Sedang 15 34,1 2 4,5 17 38,6

Baik 5 11,4 0 0 5 11,4

Total 23 52,3 21 47,7 44 100

Hasil nilai*p value* (0,000) lebihkecildari 0,05 (0,000 < 0,0050).

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukan responden bahwa lansia yang memiliki pengetahuan kurang tidak aktif dalam mengikuti senam lansia sebanyak 19 (43,2%) responden. Lebih besar dibandingkan pengetahuan lansia kurang tetapi aktif dalam mengikuti senam lansia sebanyak 3 (6,8%). Sedangkan pengetahuan lansia yang baik aktif dalam mengikuti senam lansia sebanyak 5 (11,4%) responden.

**PEMBAHASAN**

* + - 1. **Analisis Univariat**
1. **Pengetahuan Tentang Senam Lansia**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubunga npengetahuan lanjut usia dengan keaktifan lanjut usia dalam mengikuti senam lansia didapatakan bahwadari 44 lanjut usia didapatkan responden yang pengetahuan baik sebanyak 5 (11,4%) responden, sedang sebanyak 17 (38,6%) responden, dan kurang sebanyak 22 ( 50,0%) responden.

Pengetahuan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Yang termasuk dalam faktor internal yaitu pendidikan, pekerjaan, dan umur. Sedangkan faktor eksternal yaitu faktor lingkungan dan sosial budaya.

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya sikap dan tindakan seseorang (Notoadmotjo, 2012 dalam Wawan, 2010)

 Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju kearah cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan untuk mencapai keselamatan dan kebahagian. Pendidikan diperlukan untuk mendapat informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Menurut YB Mantra yang dikutip Notoatmojo (2012), pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berperan serta dalam pembangunan pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi (Budiman dan Riyanto (2013).

Dari total populasi 44 lanjut usia menjawab kuesioner, 30 (68,1%) responden kesulitaan dalam menjawab pertanyaan nomor 3 yaitu senam lansia merupakan senam yang berhubungan dengan kesehatan paru-paru, jantung, peredaran darah danotot, dikarenakan kurangnya pengetahuan lanjut usia tentang senam lansia

Sumber masalahnya dikarenakan pendidikan yang kurang sebagaian besar pendidikan lansia tersebut rendah yaitu SD sebanyak 20 (45,5%), menyebabkan rendahnya tingkat pemanfaatan senam lansia, serta rendahnya kesadaran terhadap pemanfaatan program senam lansia dan lansial ebih mengutamakan pekerjaanya dibandingkan ikut kegiatan senam lansia akibatnya lanjut usia kurang aktif dalam mengikuti kegiatan senam lansia.

Pemecahan masalah tersebut sebaiknya tenaga Kesehatan bekerjasama dengan kader melakukansosialisasitentangsenam lansia dan memberi motivasi agar lansia aktif mengikutisenamlansia.Kader harus terjun langsung ke masyarakat untuk mengerakkan para lansia agar mengikuti senam lanjut usia.

1. **Keaktifan dalam mengikuti senam lansia**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai hubungan pengetahuan lanjut usia tentang senam lansia dengan keaktifan lansia dalam mengikuti senam lansia , didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden yang aktif dalam mengikuti kegiatan senam lansia yaitu sebanyak 23 (52,3%) responden, lebih besar dibandingkan dengan yang tidak aktif dalam mengikuti kegiatan senam lansia sebanyak 21 (47,7%) responden.

Menurut Notoatmodjo, (2012 )yaituKeaktifan merupakan suatu perilaku yang bisa dilihat dari keteraturan dan keterlibatan seorang untuk aktif dalam kegiatan.

Keaktifan lansia merupakan suatu perilaku atau tindakan nyata yang bisa dilihat dari keteraturan dan keterlibatan seorang lansia dalam kegiatan senam lansia. Perilaku terbentuk melalui suatu proses tertentu, dan berlangsung dalam interaksi manusia dengan lingkungannya.

Bila dalam masyarakat mempunyai kepercayaan yang salah tentang sesuatu maka dapat menghambat perubahan perilaku. Masyarakat yang mempunyai kepercayaan tertentu terhadap posyandu maka dapat mempengaruhi suatu perilaku yang akan berpengaruh terhadap keaktifan lansia.

Pemecahan masalah keaktifan lanjut usia bisa terwujud dalam sikap dan perilaku tokoh masyarakat dan petugas kesehatan yang terkait dengan kesehatan. Untuk berperilaku sehat, masyarakat kadang-kadang bukan hanya perlu pengetahuan dan sikap positif, dan dukungan fasilitas saja, melainkan diperlukan perilaku contoh (acuan) dari para tokoh masyarakat, tokoh agama, lebih-lebih para petugas kesehatan.

* + - 1. **Analisis Bivariat**
				1. **Hubungan tingkat pengetahuan lanjut usiat entang senam lansia dengan keaktifan lanjutusiadalammengikuti senam lansia.**

Berdasarkanpenelitian yang dilakukan mengenai hubungan pengetahuan lanjut usia tentang senam lansia dengan keaktifan lanjut usia dalam mengikuti senam lansia, didapatkan hasil bahwa nilai *p value* (0,000) lebih kecil dari 0,05 (0,000 < 0,0050), maka Ha diterima dan Ho ditolak berarti ada hubungan antara pengetahuan lanjut usia tentang senam lansia dengan keaktifan lanjut usia dalam mengikuti senam lansia.

Menurut R. Siti Maryam, 2008 : upaya mendukung tercapainya usia harapan hidup, di awali dengan meningkatkan pelayanan di bidang kesehatan pada usia lanjut meliputi : diadakan posyandu lansia, senam lansia, dan memberikan informasi atau penyuluhan tentang pentingnya menjaga kesehatan pada usia lanjut agar usia harapan hidup semakin bertambah.

Bahwa sumber informasi yang baik mempengaruhi pengetahuan lansia tentang senam lansia. Perbaikan kualitas hidup dan penundaan proses penuaan dapat dilaksanakan dengan latihan olahraga yang teratur dan terukur, dan senam lansia merupakan salah satu intervensi untuk memperlambat proses menua dengan cara mencegah meningkatnya radikal bebas dengan memanipulasi system imun tubuh.

Faktor yang mempengaruhi motivasi lansia untuk melaksanakan senam adalah adanya fasilitas (sarana dan prasarana) yang memadai, selain program dan media. Motivasi lansia yang didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap positif akan melanggengkan perilaku lansia dalam senam.

**SIMPULAN**

Dari penelitian yang dilakukan didapatkan hasil :

1. Tingkat pengetahuan lansia tentang senam lansia sebagian besar termasuk kategori kurang sebanyak 22 (50,0%) responden.
2. Keaktifan lansia dalam mengikuti senam lansia sebagian besar termasuk kategori aktif sebanyak 23 (52,3%) responden.
3. Ada hubungan tingkat pengetahuan lanjut usia tentang senam lansia dengan keaktifan lanjut usia dalam mengikuti senam lansia. Dengan nilai *p value* 0,00, dimana nilai *p value* lebih kecil dari 0,05 (0,00 < 0,05).

**DAFTAR PUSTAKA**

Alimul, A. 2009. *Riset Keperawatan dan Tekhnik Penulisan Ilmiah.* Jakarta: Salemba Medika

Azwar, S. 2004. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

 Budiman & Riyanto A. 2013. Kapita Selekta Kuisioner Pengetahuan Dan Sikap. Dalam Penelitian Kesehatan. Jakarta : Salemba Medika

Dinkes Kota Semarang. 2011. *Format Pencatatan Hasil Kegiatan Kesehatan Di Kelompok Usia Lanjut.* Laporan Data Lanjut usia. Semarang

Hidayat, A. Azis Alimul. 2010. *Metode penelitian kebidanan dan Teknik Analisa Data.* Salemba medika . Jakarta

http:// www.scribd.com/doc/U.S. Census Bureau, International Data Base. (2009)

http//www.scribd.com/doc/Lanjut Usi (2009)

Notoadmotjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan* . Rineka Cipta, Jakarta

Nugroho, Wahjudi. 2008. *Keperawatan Gerontik & Geriatrik.* EGC. Jakarta

Profil Kesehan Provinsi Jawa Tengah. 2009. *Cakupan Pelayanan Kesehatan Pra Usila dan Usila.* Profil Dinkes. Jawa Tengah

Siti Maryam, R dan Rosidawati, dkk. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan perawatanya.* Salemba Medika, Jakarta Selatan

Sugiyono. 2006. *Statistika untuk Penelitian.* Alfabeta. Bandung

Wawan, A. dan M, Dewi. 2010. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia.* Nuha Medika. Yogyakarta

Widianti , Anggriyana Tri. 2010*. Senam Kesehatan*. Nuha Medika. Yogyakarta