

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG SENAM LANSIA DENGAN KEAKTIFAN MENGIKUTI SENAM LANSIA DI UNIT REHABILITASI SOSIAL WENING WARDOYO UNGARAN

Veronica Wulan Widyastuti*),
P.A. Indriati **), Supriyadi **)

*) Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang,

***) Dosen Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang,

**) Dosen Ilmu Statistika dan Metodologi POLTEKES Semarang

ABSTRAK

Upaya untuk mempertahankan kesehatan pada lansia salah satunya dapat dilakukan dengan aktif mengikuti senam lansia. Keaktifan mengikuti senam lansia ini akan semakin berkembang jika tidak didukung oleh pengetahuan tentang senam. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan tingkat pengetahuan tentang senam lansia dengan keaktifan mengikuti senam lansia di Unit Rehabilitasi “Wening Wardoyo” Ungaran. Jenis penelitian ini adalah *observasional* dengan pendekatan *crosssectional*. Teknik pengambilan sample adalah *purposive sampling* dengan jumlah 50 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan lansia dalam kategori baik (54%), cukup (6%), dan kurang (40%). Berdasarkan hasil uji *Spearman's Rho* diketahui bahwa arah korelasi positif dan terdapat kekuatan hubungan tingkat sedang antara tingkat pengetahuan tentang senam lansia dengan keaktifan mengikuti senam lansia. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,435 dan nilai signifikansi $p=0,002$ ($P<0,05$). Berdasarkan hasil penelitian diatas diharapkan dengan semakin baiknya tingkat pengetahuan, lansia semakin aktif dalam mengikuti senam lansia sehingga lansia tetap bugar dan harapan hidup lansia semakin tinggi.

Kata Kunci : pengetahuan, keaktifan, senam lansia

ABSTRACT

The way to keeping old people's health can be done in many ways, one of them is to be active doing gymnastics for old people. That way will be more develop if not supported by its knowledge. The purpose of this research is to know the connection between knowledge grade of old people's gymnastics and the activeness of doing gymnastics. The sample in this research is 100 respondent. The technic of sample withdrawal is *purposive sampling* with 50 respondent. The result showed that most of the old people's knowledge about gymnastics is in a good category (54%) counted 27 person, average (6%) there are 3 person , and less (40%) counted 20 person. Based on test used *spearman's rho* knowing that the correlation direction is positive and contain the strength of average grade of connection between knowledge of gymnastics and the activeness of doing gymnastics. The grade of correlation is counted 0,435 and the grade of signification is $p = 0,002$ ($p<0,05$). Based on the result above is expected the better grade of gymnastics knowledge, the old people will be more active in doing gymnastics so that the old people keep health and the chance of live can be higher.

Key word : knowledge, activeness, old people's gymnastics

PENDAHULUAN

Keberhasilan pemerintah dalam Pembangunan Nasional bisa dikatakan berhasil dan mewujudkan hasil yang positif di berbagai bidang. Keberhasilan tersebut dapat dilihat dengan adanya kemajuan ekonomi, ilmu pengetahuan dan teknologi, terutama dalam bidang medis, ilmu kedokteran dan keperawatan. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan adanya peningkatan umur harapan hidup, yang berarti bertambah pula populasi lanjut usia (lansia).

Sejak tahun 1950, penduduk lansia Amerika yang berusia 65 tahun ke atas telah bertambah dua kali, dan penduduk lansia yang lemah berusia 85 tahun ke atas telah bertambah lebih dari empat kali lipat. Pada tahun 2035, seperlima bahkan mungkin seperempat dari seluruh penduduk Amerika akan berusia 65 tahun atau lebih (Stanley & Beare, 2007, hlm.2). Menurut Kinsela dan Taeuber (1993, dalam Martono & Pranarka, 2009, hlm.37) di negara-negara maju, jumlah lansia ternyata juga mengalami peningkatan, antara lain: Kenya 347%, Brazil 255%, India 242%, China 220%, Jepang 129%, Jerman 66% dan Swedia 33%.

Menurut badan pusat statistik (BPS) (1992, dalam Maryam, et al., 2008, hlm.9) di Indonesia pada tahun 2000 jumlah lansia diproyeksikan sebesar 7,28% dan pada tahun 2020 menjadi sebesar 11,34%. Indonesia diharapkan beranjak dari urutan ke-10 pada tahun 1980 menjadi urutan ke-5 atau 6 pada tahun 2020 sebagai negara yang banyak jumlah populasi lansianya WHO (1989, dalam Martono & Pranarka, 2009, hlm.38).

Teori “*Genetic clock*” mengatakan bahwa menua telah terprogram secara genetik (Martono & Pranarka, 2009,

hlm.4). Menurut Constantinides (1994, dalam Maryam, et al., 2009, hlm.46) proses menua merupakan suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Secara individu, memasuki tua berarti terjadi proses penuaan secara ilmiah, hal ini menimbulkan masalah fisik, mental, sosial, ekonomi, dan psikologis (Nugroho, 2008, hlm.11). Dengan adanya banyak perubahan yang terjadi pada lansia, masalah kesehatan sering dihadapi oleh lansia seperti stroke, demensia, diabetes melitus, osteoporosis, dan gangguan persendian (Nugroho, 2008, hlm.54).

Upaya-upaya untuk mempertahankan kesehatan pada lansia dapat dilakukan dengan berbagai cara: preventif (pencegahan penyakit seperti pemeriksaan kesehatan berkala melalui posyandu atau puskesmas), kuratif (pengobatan pada lansia yang mempunyai penyakit seperti stroke dan diabetes melitus), dan rehabilitatif (pemulihan kesehatan setelah sembuh dari sakit atau cacat). Selain itu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan cara promotif, yaitu dengan cara peningkatan kesehatan pada lansia yang salah satunya dapat dilakukan dengan olahraga atau senam secara teratur (Ekasari, et al., 2005, hlm.4).

Senam lansia merupakan salah satu alternatif yang positif untuk membina kesehatan jasmani dan memelihara kebugaran. Menurut Depkes (1995, dalam *Indonesian Nursing*, 2008, ¶3) senam lansia selain memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur. Senam

lansia sendiri mempunyai banyak manfaat bagi lansia. Menurut *Indonesian Nursing* (2008, ¶3) manfaat dari aktivitas olahraga ini akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas yang ada di dalam tubuh.

Menurut BPS-Susenas (2006, dalam Martono, 2008, hlm.66) dikatakan bahwa sebagian lansia tidak mempunyai kemampuan membaca dan menulis sebesar 35,87%, hal ini akan berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan pada lansia dan keaktifan dalam berolahraga. Dari hasil penelitian Budiharjo, et al (2005, hlm179) mengatakan bahwa partisipasi lansia untuk melakukan senam kurang memuaskan, faktor penyebab kurangnya partisipasi adalah kurangnya pengetahuan tentang senam lansia. Dari hasil penelitian Jasmanto (2011, hlm.5) partisipasi lansia mengikuti senam lansia di Unit Rehabilitasi Wening Wardoyo Ungaran sebanyak 50-65%. Keaktifan lansia dalam mengikuti senam bervariasi, ada lansia yang dapat mengikuti gerakan secara maksimal, ada pula yang mengikuti senam dalam posisi duduk di kursi.

Dalam penelitian Dhenok (2008, ¶3-4) dikatakan bahwa pengetahuan yang baik dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang latihan fisik dan dapat meningkatkan kegiatan khususnya senam. Dikatakan pula dalam penelitian Paryanti (2011) bahwa sebanyak 47 responden menunjukkan 16 responden memiliki pengetahuan rendah, 17 responden memiliki pengetahuan kategori sedang, dan 14 responden dengan pengetahuan tinggi. Sebanyak 29 responden tidak aktif dan 18 responden aktif mengikuti senam. Hal ini disebabkan karena rendahnya

kesadaran lansia dan pengetahuan akan pentingnya mengikuti kegiatan senam.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Unit Rehabilitasi Wening Wardoyo Ungaran, diperoleh informasi dari Bp. Pekik Marwoto selaku pengasuh luar menyebutkan bahwa senam lansia dilakukan hari Senin sampai Jumat pukul 05.30-06.00 WIB. Hasil wawancara dari 10 lansia yang ditanya mengenai senam lansia dan manfaatnya, 7 lansia dapat menyebutkan manfaat dan dapat menjelaskan mengenai senam lansia, sedangkan 3 lansia dapat menyebutkan beberapa manfaat senam dan mengikuti senam karena kewajiban atau karena adanya tata tertib dari Unit Rehabilitasi Wening Wardoyo. Ketidakaktifan lansia dalam mengikuti senam karena kondisi kesehatan seperti *bed rest* atau keterbatasan gerak sehingga lansia malas untuk mengikuti senam. Pengasuh luar juga mengatakan bahwa sebagian besar lansia mengikuti senam dengan terpaksa karena olahraga senam merupakan kewajiban dan jika tidak disuruh oleh petugas, lansia jarang ada yang mengikuti senam.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan tentang senam lansia dengan keaktifan mengikuti senam lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah observasional yaitu penelitian korelasi dengan pendekatan *crosssectional*. Pendekatan *crosssectional* adalah pendekatan yang digunakan dalam penelitian dimana variabel-variabel tersebut termasuk faktor resiko dan termasuk efek diobservasi sekaligus pada waktu yang sama (Notoatmodjo,

2010, hlm.37-38). Sedangkan studi penelitian yang digunakan adalah *Correlational* yaitu penelitian hubungan antara dua variabel pada suatu situasi atau sekelompok subjek (Notoatmodjo, 2010, hlm.47).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang tinggal di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran yang berjumlah 100 responden. Teknik pengambilan sample adalah *purposive sampling* dengan jumlah 50 responden.

Alat pengumpulan data yang dipergunakan yaitu kuesioner, berisi karakteristik responden, pengetahuan tentang senam lansia dan keaktifan lansia mengikuti senam.

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik setiap variable penelitian. Dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Analisis bivariat merupakan analisis yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berkorelasi (Notoatmodjo, 2005, hlm.188). Dalam penelitian ini dilakukan dengan uji *Spearman's Rho* yang digunakan untuk menguji hipotesis hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang senam lansia dengan keaktifan mengikuti senam lansia. Untuk melihat arah hubungan data ditampilkan dalam bentuk grafik *scatter plot*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Tingkat pengetahuan lansia

Tabel 1

Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran Tahun 2011

Tingkat pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	27	54.0
Cukup	3	6.0
Kurang	20	40.0
Total	50	100.0

Berdasarkan tabel 5.5 di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar pengetahuan lansia tentang senam lansia adalah dalam kategori baik yaitu sebanyak 27 (54%) dan dalam kategori kurang sebanyak 20 (40%) responden. Pengetahuan yang baik ini dipengaruhi oleh latar belakang pendidikan lansia yang sudah mencapai pendidikan SLTP 26% dan 42% berpendidikan SR. Faktor lamanya lansia tinggal di panti juga mempengaruhi pengalaman tentang senam lansia. Pengalaman ini yang mendasari pengetahuan lansia tentang senam yang sebagian besar masuk dalam kategori baik (54%). Seperti halnya yang diungkapkan oleh Wood (dalam Mubarak, et al, 2006, hlm.137) sejumlah pengalaman berpengaruh secara menguntungkan terhadap kebiasaan, sikap, dan pengetahuan yang ada hubungannya dengan kesehatan perorangan.

Pengetahuan lansia dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti budaya, kebiasaan, dan pengalaman hidup. Menurut Notoatmodjo (2010, hlm.13) pengalaman merupakan sumber pengetahuan, atau pengalaman itu merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan. Salah satu faktor lain yang diungkapkan oleh Kuncoroningrat (1997, dalam Mubarak, 2008,

hlm.145) yaitu pendidikan, yang menyebutkan bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah menerima informasi sehingga semakin banyak pengetahuan yang dimiliki.

Meskipun dalam penelitian ditemukan tingkat pengetahuan dalam kategori baik, namun ditemukan juga fenomena bahwa tingkat pengetahuan kurang yaitu 40% dari keseluruhan responden. Walaupun jumlahnya lebih rendah dari tingkat pengetahuan yang baik namun hal ini menjadi hal yang perlu diperhatikan karena hampir berbanding sama dengan tingkat pengetahuan yang baik (54%). Kurangnya tingkat pengetahuan tentang senam lansia dikarenakan usia responden 46% berumur ≥ 70 tahun. Dengan adanya fenomena umur responden ≥ 70 tahun, responden sudah mengalami perubahan –perubahan seperti pendengaran, penglihatan, dan daya ingat (Nugroho, 2008, hlm.28).

2. Keaktifan senam lansia

Tabel 2

Distribusi Responden Berdasarkan Keaktifan Senam di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran Tahun 2011

Keaktifan	Frekuensi	Persentase (%)
Aktif	44	88.0
Tidak aktif	6	12.0
Total	50	100.0

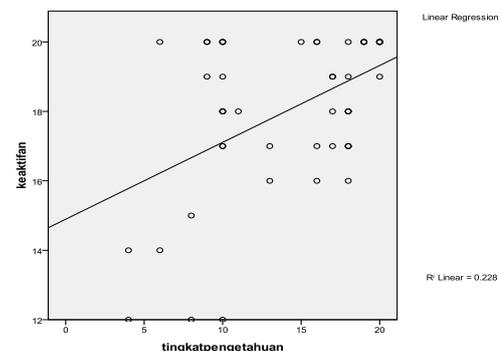
Berdasarkan tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar keaktifan lansia dalam mengikuti senam adalah dalam kategori aktif yaitu 44 (88%), dan 6 (12%) responden dalam kategori tidak aktif.

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa keaktifan lansia dalam mengikuti senam lansia sebagian besar dalam kategori aktif

yaitu 44 (88%) responden. Keaktifan ini didukung dengan adanya motivasi dari pengasuh dalam dan sesama teman yang sudah lama tinggal di Wening Wardoyo Ungaran. Hal lain yang mempengaruhi keaktifan lansia mengikuti senam adalah tingkat pendidikan lansia yang sebagian besar sudah mempunyai latar belakang pendidikan sampai SLTP (68%). Lamanya lansia tinggal di panti juga mempengaruhi keaktifan lansia dalam mengikuti senam karena sudah menjadi kebiasaan bahwa setiap hari lansia melakukan senam pagi.

Dengan banyaknya lansia yang aktif mengikuti senam diharapkan lansia mendapatkan manfaat dari mengikuti senam lansia sehingga lansia tetap bugar dan memiliki harapan hidup yang tinggi.

3. Hubungan antara tingkat pengetahuan tentang senam lansia dengan keaktifan mengikuti senam lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran



Grafik 3

Hubungan antara tingkat pengetahuan tentang senam lansia dengan keaktifan mengikuti senam lansia di Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran

Berdasarkan grafik 3 di atas diketahui bahwa nilai signifikansi $p=0,002$ dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,435. Artinya ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang senam lansia

dengan keaktifan mengikuti senam lansia dengan arah hubungan positif dan kekuatan hubungan tingkat sedang.

Dalam penelitian ini diketahui bahwa lansia dengan tingkat pengetahuan baik (54%), dengan tingkat pengetahuan cukup (6%), dan dengan tingkat pengetahuan kurang (40%). Lansia yang aktif dalam mengikuti senam 44 (88%) responden, dan lansia yang tidak aktif mengikuti senam terdapat 6 (12%) responden. Salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan adalah pendidikan (Kuncoroningrat, 1997, dalam Mubarak, 2008, hlm.145). Dilihat dari latar belakang responden sebagian besar responden sudah memiliki pendidikan yaitu 42% berpendidikan SR dan 26% berpendidikan SLTP. Hal tersebut dapat menunjukkan bahwa pengetahuan lansia dalam kategori baik (54%). Dengan adanya tingkat pengetahuan yang baik maka lansia semakin sadar untuk menjaga kesehatan diri sendiri dengan cara aktif mengikuti senam lansia (88%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dhenok (2008) yang meneliti tentang pengetahuan lansia tentang latihan fisik di Posyandu Lansia RW2 Kelurahan Kesatrian Malang. Hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat pengetahuan lansia tentang latihan fisik dalam kategori baik yaitu 94%. Dalam penelitian lainnya yang dilakukan oleh Paryanti (2011) yang meneliti tentang hubungan antara pengetahuan lansia tentang senam dengan keaktifan dalam mengikuti kegiatan senam di Posyandu Kondang Waras Desa Ngargorejo Ngemplak Boyolali dikatakan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan lansia

tentang senam dengan keaktifan dalam mengikuti senam.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa semakin baik pengetahuan maka semakin meningkatkan kegiatan latihan fisik, khususnya senam lansia serta diharapkan dapat bermanfaat untuk kesehatan lansia.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar tingkat pengetahuan lansia tentang senam lansia dalam kategori baik yaitu sebanyak 54% dan 40% dalam kategori kurang. Sebagian besar keaktifan lansia mengikuti senam lansia dalam kategori aktif yaitu sebanyak 88% dan 12% dalam kategori tidak aktif. Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan tentang senam lansia dengan keaktifan mengikuti senam lansia dengan arah korelasi positif dan kekuatan hubungan tingkat sedang ($p=0,002$ dan $r=0,435$).

SARAN

1. Bagi pelayanan keperawatan
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pegangan dalam pelayanan keperawatan lansia di panti. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan tentang senam lansia dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan langsung pada lansia melalui media elektronik dan media cetak.
2. Bagi institusi pendidikan
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi institusi pendidikan keperawatan. Dengan tujuan untuk pengembangan pembelajaran dalam bidang gerontologi.

3. Bagi penelitian selanjutnya
Hasil penelitian ini diharapkan dapat dikembangkan oleh peneliti selanjutnya agar dapat menggunakan metode yang berbeda. Sehingga tidak hanya melihat hubungan tingkat pengetahuan lansia dengan keaktifan tetapi melihat juga pengaruh keefektifan dalam mengikuti senam lansia.
4. Bagi lansia
Diharapkan lansia dengan bekal pengetahuan yang cukup tentang manfaat senam bagi kesehatan lansia, diharapkan lansia menjadi lebih aktif dalam mengikuti senam lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. (2008). *Manfaat senam lansia terhadap kebugaran*. <http://indonesiannursing.com/2008/01/manfaat-senam-lansia-terhadap-kebugaran/> diperoleh tanggal 6 Mei 2011
- Budiharjo, Santosa., Romi, M. Mansyur., & Prakosa, Djoko. (2005). *Pengaruh senam aerobik low impact intensitas sedang terhadap kelenturan badan pada wanita lanjut usia tidak terlatih*. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Gajah Mada
- 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 diperoleh tanggal 13 Mei 2011
- Departemen Kesehatan RI. (1999). *Pedoman pembinaan kesehatan usia lanjut bagi petugas kesehatan*. Edisi 5. Jakarta: Direktorat Bina Kesehatan Keluarga
- Ekasari, Mia Fatma., Tamber, Sayuti., Hartini, Tien., Rosidawati., Syaifuddin., Suryati, Eros Siti., et al. (2008). *Keperawatan komunitas: upaya memandirikan masyarakat untuk hidup sehat*. Jakarta: Trans Info Media
- Jasmanto. (2011). *Hubungan antara olahraga senam dengan penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Panti Wredha Wening Wardoyo Ungaran*. Telogorejo Skripsi. Tidak diterbitkan. STIKES Semarang
- Martono, H. Hadi., & Pranarka, Kris. (2009). *Geriatric ilmu kesehatan usia lanjut*. Edisi 4. Jakarta: Balai penerbit FKUI
- Martono, Heru. (2008). *Pemberdayaan lanjut usia*. <http://www.gemari.or.id/file/edisi88/gemari8933.pdf> diperoleh tanggal 24 Mei 2011
- Maryam, R. Siti., Ekasari, Mia Fatma., Rosidawati., Jubaedi, Ahnad., Batubara, Irwan. (2008). *Mengenal usia lanjut dan perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Mubarak, Wahit Iqbal., Santoso, Bambang Adi., Rozikin, Khoirul., & Patonah, Siti. (2006). *Ilmu keperawatan komunitas 2*. Jakarta: CV Sagung Seto
- Mubarak, Wahit Iqbal., Chayatin, Nurul., & Santoso, Bambang Adi. (2008). *Ilmu keperawatan komunitas konsep dan aplikasi*. Jakarta: Salemba Medika
- Nugroho, Wahjudi. (2008). *Keperawatan gerontik dan geriatri*. Edisi 3. Jakarta: EGC
- Notoatmodjo, Soekidj. (2010). *Ilmu perilaku kesehatan*. Jakarta: Rieneka Cipta
- _____. (2005). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rieneka Cipta

- _____. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rieneka Cipta
- Paryanti, Yani. (2011). *Hubungan antara pengetahuan lansia tentang senam dengan keaktifan dalam mengikuti kegiatan senam di Posyandu Kondang Waras Desa Ngargorejo Ngemplak Boyolali*. <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:8BF9W5QXuYUJ:etd.eprints.ums.ac.id/12559/+hubungan+antara+pengetahuan+lansia+tentang+senam+dengan+keaktifan+dalam+mengikuti+kegiatan+senam+di+Posyandu+Kondang+Waras+Desa+Ngargorejo+Ngemplak+Boyolali&cd=1&hl=id&ct=clnk&gl=id> diperoleh tanggal 26 Januari 2012
- Stanley, Mickey., & Beare, Patricia Gauntlett. (2007). *Buku ajar keperawatan gerontik*. Edisi 2. Jakarta: EGC