



ARTIKEL RISET

URL Artikel : <http://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jpp>**FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN MINAT LANSIA (LANJUT USIA) MENGIKUTI PROGRAM SENAM LANSIA DI DESA TETEHOSSI 1 KECAMATAN GUNUNGSITOLI IDANOI TAHUN 2020***Associated Factors With Interests Of Elderly In Following Elderly Gymnastic Programme Tetehosi 1 Village Gunungsitoli Idanoi Sibdistrict in 2020***Rafni Apriani Ziliwu^{1*}, Riska Maulidanita², Endryani Syafitri³**¹Mahasiswi D3 Kebidanan, Fakultas Farmasi Dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia²Dosen D3 Kebidanan, Fakultas Farmasi Dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia³Dosen D3 Kebidanan, Fakultas Farmasi Dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

*Penulis Korespondensi

Abstrak

Pendahuluan; Lanjut usia adalah kelompok manusia yang berusia 60 tahun ke atas. Pada usia lanjut akan terjadi proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti atau mempertahankan fungsi normalnya secara perlahan lahan sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang terjadi, namun hal tersebut dapat di atasi dengan mengikuti senam lansia. Senam lansia merupakan kegiatan yang bermanfaat bagi peningkatan kesehatan lansia. **Tujuan;** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan, dukungan keluarga, dan motivasi lansia dengan keaktifan lansia mengikuti program senam lansia. **Metode;** Penelitian ini bersifat *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional* menggunakan data primer yaitu kuesioner periode Januari 2020. Penarikan sampel *total population* sebanyak 30 orang. Analisis data pada penelitian ini adalah analisis *univariat* dan *bivariat* dengan uji *Chi Square* dengan $\alpha=0.05$. **Hasil;** Hasil penelitian berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* di dapati hasil adanya hubungan yang bermakna dengan minat lansia (lanjut usia) mengikuti program senam lansia ialah faktor Pengetahuan nilai $p\text{-value} = 0,008$ dimana nilai $p\text{-value} < \alpha = 0,05$, faktor dukungan keluarga $p\text{-value} = 0,041$ dimana nilai $p\text{-value} < \alpha = 0,05$ dan motivasi $p\text{-value} = 0,040$ dimana nilai $p\text{-value} < \alpha = 0,05$. **Kesimpulan;** Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan bagi desa tetehosi 1 kecamatan Gunungsitoli idanoi.

Kata Kunci : Pengetahuan, Dukungan Keluarga Dan Motivasi Dengan Senam Lansia**Abstract**

Begin; Elderly is a group of people aged 60 years and over. In old age, there will be a process of disappearing the ability of the tissue to repair itself or replace or maintain its normal function slowly so that it cannot survive infection and repair the damage that occurs, but this can be overcome by following elderly exercise. **Objective;** This study aims to determine the relationship between knowledge, family support, and motivation of the elderly with the activeness of the elderly in participating in the elderly gymnastic programme. **Method;** This research was an analytical survey with a cross-sectional approach using primary data, namely a questionnaire conducted in period January 2020. The total population sample is 30 people. Data analysis in this study was univariate and bivariate analyses with Chi-Square test with $\alpha = .05$. **Results;** The results of the study based on the results of the chi-square statistical test showed that there was a significant relationship with the interest of the elderly (elderly) to participate in the elderly exercise program, namely the a knowledge factor, the value of $p\text{-value} = .008$ where the value of $p\text{-value} < \alpha = .05$, the support factor. family $p\text{-value} = .041$ where the value $p\text{-value} < \alpha = .05$ and motivation $p\text{-value} = .040$ where the value $p\text{-value} < \alpha = .05$. **Conclusion;** Based on the results of this study, it is suggested for the village of Tetehosi 1, Gunungsitoli Idanoi sub-district.

Keywords: Knowledge, Family Support and Motivation with Elderly Gymnastics

PENDAHULUAN

Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa dan tua. Tiga tahap ini berbeda baik secara biologis maupun psikologis. Memasuki usia tua berarti mengalami kemunduran, misalnya kemunduran fisik, yang ditandai dengan kulit yang mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, gerakan lambat dan figur tubuh yang tidak profesional.

Lanjut usia adalah kelompok manusia yang berusia 60 tahun ke atas. Pada usia lanjut akan terjadi proses hilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti atau mempertahankan fungsi normalnya secara perlahan lahan sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang terjadi. Oleh karena itu, dalam tubuh akan menumpuk makin banyak distorsi metabolik dan struktural yang disebut penyakit degeneratif yang menyebabkan lansia akan mengakhiri hidup dengan episode terminal.(1)

Senam lansia merupakan kegiatan yang bermanfaat bagi peningkatan kesehatan lansia. Senam lansia yang memiliki sifat 5M (mudah, massal, meriah, dan manfaat) membuatnya menjadi kegiatan mampu memberikan daya tarik bagi para lansia untuk mengikutinya. Kegiatan senam lansia di posyandu Kelurahan Sendang mulyo sudah berjalan dengan rutin setiap minggunya dan hal tersebut sejalan dengan arahan yang dikeluarkan Pemerintah Indonesia melalui Instruksi Presiden (Inpres) Nomor 1 Tahun 2017 mengenai Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) bahwa untuk meningkatkan produktivitas penduduk dilakukan salah satunya melalui peningkatan aktivitas fisik.(2)

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) 2018, bahwa di berbagai belahan dunia, populasi wanita merupakan mayoritas populasi yang lebih tua hampir semua negara, terutama karena secara global wanita hidup lebih lama daripada pria. Pada tahun 2025, baik proporsi maupun jumlah wanita yang lebih tua diharapkan melonjak dari 107 menjadi 373 juta di Asia, dan dari 13 menjadi 46 juta di Afrika.(3)

Pelayanan pada lansia yang dapat diberikan yaitu pemeriksaan fisik, pemeriksaan status mental, pemeriksaan status

gizi, pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan laboratorium sederhana, pemberian makanan tambahan dan kegiatan olahraga seperti senam.(2)

Kecenderungan peningkatan populasi lansia tersebut perlu mendapatkan perhatian khusus terutama peningkatan kualitas hidup lansia. Dimana data angka kesakitan penduduk lanjut usia di Indonesia cenderung mengalami peningkatan dari tahun ke tahun yaitu pada tahun 2011 angka kesakitan sebesar 28,48 %, pada tahun 2013 sebesar 29,98% dan pada tahun 2014 angka kesakitan penduduk lansia sebesar 31,11%. Kondisi ini tentunya harus mendapatkan perhatian berbagai pihak. Lanjut usia yang mengalami sakit akan menjadi beban bagi keluarga, masyarakat dan bahkan pemerintah.(2)

Berdasarkan Data profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016 menunjukkan bahwa jumlah penduduk yang berusia di atas ≥ 60 tahun ke atas di sebanyak 8.397.765 dengan rincian laki-laki sebanyak 4.247.245 dan perempuan sebanyak 4.150.520 orang. Peningkatan jumlah penduduk lansia membawa dampak terhadap kehidupan. Dampak utama peningkatan lansia adalah peningkatan ketergantungan atau menurunnya kemandirian lansia. Ketergantungan ini disebabkan oleh fisik, psikis, dan sosial lansia yang dapat digambarkan melalui empat tahap, yaitu kelemahan, keterbatasan fungsional, ketidakmampuan dan keterhambatan yang akan di alami bersamaan dengan proses kemunduran akibat proses menua. Proses menua merupakan suatu kondisi yang wajar dan tidak dapat dihindari dalam fase kehidupan.(4)

Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia tahun 2017 bahwa jumlah lansia ≥ 60 tahun sebanyak 23.658.214 orang dengan jumlah laki-laki sebanyak 11.239.749 orang dan perempuan sebanyak 12.418.465 orang. Hal tersebut menunjukkan bahwa jumlah lansia perempuan lebih banyak dibandingkan dengan jumlah lansia laki-laki.(5)

Menurut Kemenkes 2017. Berdasarkan data Proyeksi penduduk, diperkirakan tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta).(5)

Diantara usaha untuk meningkatkan kesehatan lanjut usia dengan adanya olahraga

secara teratur yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik lanjut usia yang semakin menurun sehingga lanjut usia diharapkan dapat melakukan aktifitas secara mandiri. Kurang gerak dapat menimbulkan kelesuan dan menurunkan kualitas fisik dan dampak datangnya berbagai penyakit. Orang tua tetap dapat berolahraga hingga terjadi perbaikan atau kemajuan pada kapasitas kerja fisiknya.(2)

Olahraga yang sering diterapkan pada lanjut usia adalah senam lanjut usia dapat mengikuti senam sesuai tingkat kemampuannya. Senam lanjut usia bermanfaat dalam memperlambat proses penuaan, mengurangi kejadian kegemukan, diabetes melitus, hipertensi, kelainan otot-otot sendi dan tulang serta memperbaiki keadaan mental lanjut usia.(2)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Selvia Fauzi, dengan judul “Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kepatuhan Lanjut Usia Melakukan Senam Lansia Dipustu Siti Ambia Kabupaten Aceh Singkil 2018” menunjukkan dukungan keluarga dari 33 responden, mayoritas dukungan keluarga yang kurang sebanyak 21 orang (63,6%) dan minoritas dukungan keluarga yang baik sebanyak 12 orang (36,4%). Distribusi Frekuensi berdasarkan kepatuhan lansia dari 33 orang. Mayoritas yang tidak patuh sebanyak 19 orang (57,6%) dan minoritas yang patuh melaksanakan senam lansia sebanyak 14 orang (42,4). Hasil uji *chi square* diperoleh nilai $pvalue 0,009 < 0,05$.(6)

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti di desa Tetehosi 1 Kecamatan Gunungsitoli Idanoi, terdapat 15 lansia yang diwawancara dimana 5 lansia yang mengikuti senam lansia, dan terdapat 10 orang lansia yang tidak mengikuti senam lansia, 3 diantaranya mereka tidak mengetahui apa itu senam lansia, 4 diantaranya mengatakan kurangnya dukungan keluarga serta 3 orang lainnya mengatakan kurangnya motivasi. Berdasarkan latar belakang di atas, maka

penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Faktor Yang Berhubungan Dengan Minat Lansia Mengikuti Program Senam Lansia di desa Tetehosi 1 Kecamatan Gunungsitoli Idanoi Tahun 2020”.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian merupakan bagian penelitian yang berisi uraian-uraian tentang gambaran alur penelitian yang lazim disebut paradigma penelitian. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian survey analitik dengan pendekatan *cross sectional*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan minat lansia mengikuti senam lansia di desa Tetehosi 1 Kecamatan Gunungsitoli Idanoi Tahun 2020. Lokasi penelitian adalah tempat di mana penelitian dilaksanakan. Penelitian dilakukan di desa Tetehosi 1 Kecamatan Gunungsitoli Idanoi Tahun 2020.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2020. Survey awal dilaksanakan pada bulan November 2019. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di atas ≥ 60 tahun yang mengikuti senam lansia di desa Tetehosi 1 Kecamatan Gunungsitoli Idanoi Tahun 2020 sebanyak 30 orang.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *total population* yaitu seluruh lansia berusia ≥ 60 tahun yang mengikuti senam lansia di desa Tetehosi 1 Kecamatan Gunungsitoli Idanoi Tahun 2020 sebanyak 30 orang. Analisa data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat untuk membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara variable bebas dengan variable terikat digunakan analisis *Chi-square*, pada batas kemaknaan perhitungan statistik nilai $p < p\ value (0,05)$ maka dikatakan (H_a) diterima, artinya kedua variable secara statistik mempunyai hubungan yang signifikan.(15)

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan, Di Desa Tetehosil Kecamatan Gunungsitoli Idanoi Tahun 2020.

No	Karakteristik	Jumlah	
		F	%
1	Umur		
	60-65 Tahun	14	46.7
	66-75 tahun	16	53.3
2	Pendidikan		
	SD	18	60.0
	SMP	7	23.3
	SMA	3	10.0
	PT	2	6.7
	Total	30	100.0

Berdasarkan tabel 1. karakteristik umur sebagian besar umur 66-75 tahun sebanyak 16 responden (53.3%) sebagian kecil umur 60-65 tahun sebanyak 14 responden (46.7%) sedangkan karakteristik responden yang

berpendidikan mayoritas berpendidikan SD sebanyak 18 responden (60.0%) dan minoritas Sarjana /perguruan tinggi sebanyak 2 responden (6.7%)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan, Dukungan Keluarga, Motivasi, Senam Lansia Di Desa Tetehosil Kecamatan Gunungsitoli Idanoi Tahun 2020.

No	Pengetahuan	Jumlah	
		F	%
1	Pengetahuan		
	Kurang	17	56.7
	Cukup	6	20.0
	Baik	7	23.3
2	Dukungan Keluarga		
	Tidak Mendukung	10	33.3
	Mendukung	20	66.7
3	Motivasi		
	Rendah	17	56.7
	Tinggi	13	43.3
4	Senam Lansia		
	Mengikuti	8	26.7
	Tidak Mengikuti	22	73.3
	Total	30	100.0

Dari tabel 2 dapat di ketahui bahwa dari 30 responden menunjukkan berdasarkan pengetahuan bahwa pengetahuan responden mayoritas kurang sebanyak 17 responden (56.7%) dan sebagian kecil baik sebanyak 2 responden (23.3%), Berdasarkan dukungan keluarga menunjukkan bahwa dukungan keluarga mayoritas mendukung sebanyak 20 responden (66.7%) dan sebagian kecil tidak

mendukung sebanyak 10 responden (33.3%), Berdasarkan Motivasi menunjukkan bahwa motivasi mayoritas rendah sebanyak 17 responden (56.7%) dan sebagian kecil tinggi sebanyak 13 responden (43.3). Berdasarkan senam lansia menunjukkan bahwa senam lansia mayoritas tidak mengikuti 22 responden (73.3%) dan sebagian kecil mengikuti 8 responden (26.7%).

Tabel 3. Hubungan Pengetahuan Dengan Senam Lansia Di Desa Tetehosi 1 Kecamatan Gunungsitoli Idanoi Tahun 2020.

Pengetahuan	Senam Lansia				Total		Sig.
	Mengikuti		Tidak Mengikuti		F	%	
	f	%	f	%			
Kurang	1	3.3	16	53.3	17	56.7	0.008
Cukup	4	13.3	2	6.7	6	20.0	
Baik	3	10.0	4	13.3	7	23.3	
Total	8	26.7	22	73.3	30	100	

Berdasarkan tabel 3. dapat dilihat tabulasi silang antara pengetahuan dengan senam lansia di desa Tetehosi 1 Kecamatan Gunungsitoli Idanoi Tahun 2020, diketahui bahwa dari 30 responden yang memiliki pengetahuan kurang dengan senam lansia sebanyak 17 responden (56.7%), pengetahuan cukup dengan senam lansia sebanyak 6 responden (20.0%) sedangkan pengetahuan

baik dengan senam lansia sebanyak 7 responden (23.3%).

Maka dapat diambil kesimpulan yaitu *probability (Asymp. Sig)* yaitu variabel pengetahuan *p value*=0.008 dari tingkat kesalahan 0.05. Berdasarkan kriteria tersebut berarti ada hubungan pengetahuan dengan senam lansia di desa Tetehosi 1 Kecamatan Gunungsitoli Idanoi.

Tabel 4. Hubungan Dukungan Keluarga dengan senam lansia di Desa Tetehosi 1 Kecamatan Gunungsitoli Idanoi Tahun 2020.

Dukungan Keluarga	Senam Lansia				Total		Sig.
	Mengikuti		Tidak Mengikuti		F	%	
	f	%	f	%			
Tidak Mendukung	5	16.7	5	16.7	10	33.3	0.041
Mendukung	3	10.0	17	56.7	20	66.7	
Total	8	26.7	22	73.3	30	100	

Berdasarkan tabel 4. dapat dilihat tabulasi silang antara dukungan keluarga dengan senam lansia menunjukkan bahwa dari 30 responden yang memiliki dukungan keluarga tidak mendukung dengan senam lansia sebanyak 10 responden (33.3%) dan dukungan keluarga mendukung dengan senam lansia sebanyak 20 responden (66.7%).

Maka dapat diambil kesimpulan yaitu *probability (Asymp.Sig.)* yaitu variabel dukungan keluarga *p value*= 0.041 dari tingkat kesalahan 0.05. berdasarkan kriteria tersebut ada hubungan dukungan keluarga dengan senam lansia di desa Tetehosi 1 Kecamatan Gunungsitoli Idanoi tahun 2020.

Tabel 5. Hubungan Motivasi dengan senam lansia di Desa Tetehosi 1 Kecamatan Gunungsitoli Idanoi Tahun 2020.

Motivasi	Senam Lansia				Total		Sig.
	Mengikuti		Tidak Mengikuti		F	%	
	f	%	f	%			
Rendah	7	23.3	10	33.3	17	56.7	0.040
Tinggi	1	3.3	12	40.0	13	43.3	
Total	8	26.3	22	73.3	30	100	

Berdasarkan tabel 5. dapat dilihat tabulasi silang antara motivasi dengan senam lansia menunjukkan bahwa dari 30 responden yang memiliki motivasi rendah dengan senam lansia sebanyak 17 responden (56.7%) dan

motivasi tinggi dengan senam lansia sebanyak 13 responden (43.3%).

Maka dapat diambil kesimpulan yaitu *probability (Asyim.sig)* yaitu variabel motivasi *p value*=0.040 dari tingkat kesalahan 0.05. Berdasarkan kriteria tersebut berarti ada

hubungan motivasi dengan senam lansia di desa Tetelesi 1 Kecamatan Gunungsitoli Idanoi

PEMBAHASAN

1. Pengetahuan

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 30 responden menunjukkan bahwa pengetahuan responden mayoritas kurang sebanyak 17 responden (56,7%) dan sebagian kecil baik sebanyak 2 responden (23,3%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Titik Kurniawati dengan judul hubungan tingkat pengetahuan lansia dengan keikutsertaan dalam pelaksanaan senam lansia di Kota Semarang menunjukkan bahwa pengetahuan tentang senam lansia sebagian besar kurang sebanyak 37 responden (46,3%) dan sebagian kecil baik sebanyak 22 responden (27,5%).(16)

Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan Upik Rami dengan judul gambaran pengetahuan lansia mengenai senam lansia di panti sosial Tresna Werda Budi Pertiwi menunjukkan bahwa hasil distribusi frekuensi pengetahuan mayoritas berpengetahuan baik sebanyak 14 responden (48,3%), berpengetahuan cukup 14 responden (48,3%) dan berpengetahuan kurang sebanyak 1 responden (3,4%).(17)

Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Veronica Wulan dengan judul hubungan tingkat pengetahuan tentang senam lansia dengan keaktifan mengikuti senam lansia di unit rehabilitasi sosial Wening Wardoyo Ungaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan tentang senam lansia dalam kategori baik sebanyak 27 (54%), cukup 3 (6%) dan 20 kurang (40%).(18)

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Tingkat pengetahuan bertujuan mengelompokkan tingkah laku masyarakat atau individu yang diinginkan. Bagaimana individu itu berfikir dan berbuat sebagai hasil dari suatu unit pengetahuan yang telah di berikan adapun tingkat pengetahuan dalam domain kognitif adalah Tahu (*Know*), Memahami

(*Comprehension*), Aplikasi (*Application*), Analisis (*Analysis*), Sintesis (*syntesis*) dan Evaluasi (*Evaluation*).)(13)(Teori)

Menurut asumsi peneliti, dimana penelitian ini untuk pengetahuan sebagian besar berpengetahuan kurang sebanyak 17 responden (56,7%) sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Titik Kurniawati dimana pengetahuan sebagian besar kurang berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Upik Rami mayoritas berpengetahuan baik demikian juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Veronica sebagian besar tingkat pengetahuan mayoritas baik. Meskipun demikian sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Tingkat pengetahuan bertujuan mengelompokkan tingkah laku masyarakat atau individu yang diinginkan. Pengetahuan lansia akan manfaat senam lansia ini dapat diperoleh dari pengalaman pribadi dalam kehidupan sehari-harinya sehingga pengalaman lansia menjadi pendorong minat atau motivasi mereka untuk selalu mengikuti kegiatan posyandu lansia (senam lansia).

2. Dukungan Keluarga

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 30 responden menunjukkan bahwa dukungan keluarga mayoritas mendukung sebanyak 20 responden (66,7%) dan sebagian kecil tidak mendukung sebanyak 10 responden (33,3%).

Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Alif Zaenal dengan judul hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kepatuhan lansia dalam melaksanakan senam lansia di Posyandu Kondang Waras Desa Ngargorejo Boyolali menunjukkan tingkat dukungan keluarga terhadap lansia nampak bahwa sebagian besar dalam kategori dukungan keluarga cukup, yakni sebanyak 32 responden (64%), selanjutnya dukungan keluarga kurang sebanyak 11 responden (22%) dan dukungan keluarga baik sebanyak 7 responden (14%).(19)

Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulisto Rini hubungan dukungan keluarga dengan keaktifan lansia dalam mengikuti posyandu lansia disusun kronggahan I Gampang Kabupaten Slamet menunjukkan bahwa sebagian besar mendapatkan dukungan sebanyak 72 responden (63,2%), kurang mendukung 42

responden (36.8%) dan tidak ada lansia yang tidak mendapat dukungan keluarga.(20)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Indah Sampelan dengan judul hubungan dukungan keluarga dengan kemandirian lansia dalam pemenuhan aktivitas sehari-hari di desa batu Kecamatan Likupang Selatan Kabupaten Minahasa Utara menunjukkan bahwa terbanyak tidak mendukung sebanyak 44 responden (69.8%) dan mendukung sebanyak 19 responden (30.2%).(21)

Dukungan keluarga merupakan proses yang terjadi terus menerus disepanjang masa kehidupan manusia. Dukungan keluarga berfokus pada interaksi yang berlangsung dalam berbagai hubungan sosial sebagaimana yang dievaluasi oleh individu. Dukungan keluarga adalah sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap anggotanya. Anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan. Keluarga merupakan tempat bernaung dan berlindung bagi para lansia, oleh karena itu keluarga diharapkan dapat memberikan dukungannya terhadap lansia, karena dukungan keluarga merupakan salah satu unsur terpenting dalam membantu individu menyelesaikan masalah dalam hal ini masalah kesehatannya. Apabila ada dukungan, rasa percaya diri akan bertambah dan motivasi untuk menghadapi masalah yang terjadi akan meningkat.(2)(Teori)

Menurut asumsi peneliti bahwa dukungan keluarga menunjukkan bahwa dukungan keluarga mayoritas mendukung sebanyak 20 responden (66.7%) dan sebagian kecil tidak mendukung sebanyak 10 responden (33.3%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Indah Sampelan menunjukkan bahwa terbanyak tidak mendukung, berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulisto Rini menunjukkan bahwa sebagian besar mendapatkan dukungan. Dukungan keluarga diperlukan oleh lansia untuk mengikuti senam lansia, salah satunya dengan keluarga mengingatkan jadwal senam atau kalau bisa mengantar lansia untuksenam sehingga kesehatan lansia bisa terkontrol. Dukungan keluarga berfokus pada interaksi yang berlangsung dalam berbagai hubungan sosial sebagaimana yang dievaluasi oleh individu. Dukungan keluarga adalah sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap

anggotanya. Anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan.

3. Motivasi

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 30 responden menunjukkan bahwa motivasi mayoritas rendah sebanyak 17 responden (56.7%) dan sebagian kecil tinggi sebanyak 13 responden (43.3).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Atikah Pustikasari dengan judul dukungan keluarga terhadap motivasi lanjut usia dalam meningkatkan produktifitas hidup melalui senam lansia menunjukkan bahwa motivasi lansia mayoritas kurang sebanyak 51 responden (53.1%) dan minoritas baik sebanyak 44 responden (45.8%).(22)

Motivasi merupakan tenaga penggerak dan kadang-kadang mengenyampingkan hal-hal yang dianggap kurang bermanfaat dalam mencapai tujuan. Dengan motivasi manusia akan lebih cepat dan bersungguh-sungguh dalam melakukan kegiatan. Suatu motivasi murni adalah motivasi yang betul-betul disadari akan pentingnya suatu perilaku dan dirasakan sebagai suatu kebutuhan. Mendorong manusia untuk berbuat, jadi sebagai penggerak atau motor yang melepaskan energi. Motivasi dalam hal ini merupakan motor penggerak dari setiap kegiatan yang akan dikerjakan. Menentukan arah perbuatan, yakni ke arah tujuan yang hendak dicapai. Dengan demikian motivasi dapat memberikan arah dan kegiatan yang harus dikerjakan sesuai dengan rumusan tujuan yang sudah direncanakan sebelumnya. Menyeleksi perbuatan, yakni menentukan perbuatan-perbuatan apa yang harus dikerjakan yang serasi guna mencapai tujuan, dengan menyisihkan perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut. Pilihan perbuatan yang sudah ditentukan atau dikerjakan akan memberikan kepercayaan diri yang tinggi karena sudah melakukan proses penyeleksian.(22)

Menurut asumsi peneliti bahwa penelitian ini dari 30 responden menunjukkan bahwa motivasi mayoritas rendah sebanyak 17 responden (56.7%) dan sebagian kecil tinggi sebanyak 13 responden (43.3) sejalan dengan penelitian yang dilakukan Atikah Pustikasari mayoritas kurang. Motivasi sangat penting karena mendorong adanya keinginan untuk menambah pengetahuan, keinginan untuk

sehat serta keinginan untuk bermasyarakat dan akan membuat para lansia dapat lebih tekun dalam mengikuti segala program yang direncanakan. Selain itu suatu kegiatan yang didorong oleh motivasi intrinsik lebih menunjukkan sikap tekun, dedikasi tinggi, tidak bergantung pada orang lain, percaya diri, disiplin yang tinggi dan memiliki kepribadian yang matang dan mantap.

4. Senam Lansia

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 30 responden menunjukkan bahwa senam lansia mayoritas tidak mengikuti 27 responden (73.3%) dan sebagian kecil mengikuti 8 responden.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian Veronica Wulan dengan judul hubungan tingkat pengetahuan tentang senam lansia dengan keaktifan mengikuti senam lansia di Unit Rehabilitas Sosial Wening Wadoyo Ungaran diketahui sebagian besar keaktifan lansia dalam mengikuti senam lansia adalah kategori baik yaitu 44 responden (88%) dan 6 responden (12%) dalam kategori tidak baik.(18)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Titik Kurniawati dengan judul hubungan tingkat pengetahuan lansia dengan keikutsertaan dalam pelaksanaan senam lansia menunjukkan bahwa keikutsertaan lansia dalam pelaksanaan lansia di kelurahan Pudak payug Kecamatan Banyumang Kota Semarang sebagian besar tidak mengikuti yaitu 39 orang (48.8%). (16)

Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Yoyok Wiboe dengan judul hubungan keaktifan mengikuti senam lansia dengan keseimbangan pada lansia menunjukkan bahwa sebagian besar responden di Posyandu Lansia Denannya memiliki keaktifan sangat aktif sebanyak 19 responden (63.3%).(23)

Senam lansia adalah olahraga ringan yang mudah dilakukan dan tidak memberatkan, yang dapat diterapkan pada lansia. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh lansia agar tetap bugar dan segar, karna senam lansia mampu melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal. Seseorang individu laki-laki maupun perempuan yang berumur antara 60-69 tahun. Adapun Jenis- jenis senam lansia yang biasa diterapkan, meliputi Senam Kebugaran Lansia, Senam Otak, Senam Osteoporosis, Senam

Hipertensi Senam Diabetes Melitus dan Olahraga rekreatif / jalan santai.(16)

Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa senam lansia mayoritas tidak mengikuti sebanyak 22 responden (73,3%), penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Veronica dimana keaktifan lansia mayoritas berkategori baik sedangkan penelitian yang dilakukan Titik Kurniawati sejalan dengan penelitian ini dimana senam lansia sebagian besar tidak mengikuti demikian juga dengan penelitian yang dilakukan Yoyok berbeda dengan penelitian ini karena didalam penelitian Yoyok menunjukkan sebagian besar senam lansia sangat aktif. Senam lansia adalah olahraga ringan yang mudah dilakukan dan tidak memberatkan, yang dapat diterapkan pada lansia. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh lansia agar tetap bugar dan segar, karena senam lansia mampu melatih tulang tetap kuat dan mendorong jantung bekerja optimal. Senam lansia mayoritas tidak mengikuti terlihat dari jawaban responden yang mengatakan lebih dominan mengatakan senam tidak membuat percaya diri dan mengurangi rasa cemas, lebih dominan tidak ada dorongan dari petugas kesehatan untuk giat mengikuti senam, dan responden lebih dominan mengatakan tidak ada petugas kesehatan dan teman lansia yang mengajak senam jika ia malas mengikuti senam.

5. Hubungan Pengetahuan dengan Senam Lansia di desa Tetehos II Kecamatan Gunungsitoli Idanoi Tahun 2020

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat tabulasi silang antara pengetahuan dengan senam lansia di desa Tetehosi 1 Kecamatan Gunungsitoli Idanoi Tahun 2020, diketahui bahwa dari 30 responden yang memiliki pengetahuan kurang dengan senam lansia sebanyak 17 responden (56.7%), pengetahuan cukup dengan senam lansia sebanyak 6 responden (20.0%) sedangkan pengetahuan baik dengan senam lansia sebanyak 7 responden (23.3%).

Maka dapat diambil kesimpulan yaitu *probability (Asymp. Sig)* yaitu variabel pengetahuan *p value*=0.008 dari tingkat kesalahan 0.05. berdasarkan kriteria tersebut berarti ada hubungan pengetahuan dengan senam lansia di desa Tetehosi 1 Kecamatan Gunungsitoli Idanoi.

Penelitian ini sejalan yang dilakukan oleh Novianti dengan judul faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku lansia dalam mengikuti senam lansia dengan menggunakan uji *chi square* didapatkan nilai $p=0.040$ maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan perilaku lansia dalam mengikuti senam lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jalan Gedang Kota Bengkulu.(2)

Senam lansia sangat bermanfaat untuk memperlancar proses degenerasi karena perubahan usia, mempermudah untuk menyesuaikan kesehatan jasmani dalam kehidupan (adaptasi), memperbaiki tenaga cadangan dalam fungsinya terhadap bertambahnya tuntutan, misalnya sakit sebagai rehabilitas. Pada lanjut usia terjadi penurunan masa otot serta kekuatannya, laju denyut jantung maksimal, toleransi latihan, kapasitas aerobik dan terjadinya peningkatan lemak tubuh. Dengan melakukan olahraga seperti senam lansia dapat mencegah atau melambatkan kehilangan fungsional tersebut. Bahkan dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan / olahraga seperti senam lansia dapat mengeliminasi berbagai resiko penyakit seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit arteri koroner dan kecelakaan.(11)

Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian pengetahuan dengan senam lansia sangat berpengaruh sejalan dengan penelitian Novianti dimana variabel pengetahuan terdapat hubungan dengan senam lansia. Senam lansia merupakan olahraga yang akan membantu tubuh lansia agar tetap bugar dan segar, karna senam lansia mampu melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal.

6. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Senam Lansia di desa Tetelesi 1 Kecamatan Gunungsitoli Idanoi Tahun 2020

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat tabulasi silang antara dukungan keluarga dengan senam lansia menunjukkan bahwa dari 30 responden yang memiliki dukungan keluarga mendukung dengan senam lansia sebanyak 10 responden (33.3%) dan dukungan keluarga tidak mendukung dengan senam lansia sebanyak 20 responden (66.7%).

Maka dapat diambil kesimpulan yaitu *probability (Asymp.Sig.)* yaitu variabel dukungan keluarga p value= 0.040 dari tingkat kesalahan 0.05. berdasarkan kriteria tersebut

ada hubungan dukungan keluarga dengan senam lansia di desa Tetelesi 1 Kecamatan Gunungsitoli Idanoi tahun 2020.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Indah Sampelan dengan judul hubungan dukungan keluarga dengan kemandirian lansia dalam pemenuhan aktivitas sehari-hari di desa Batu Kecamatan Likupang Selatan Kabupaten Minahasa Utara dengan menggunakan uji *chi square* menunjukkan bahwa p value=0.003<0.005, terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan kemandirian lansia dalam pemenuhan aktivitas sehari-hari.(21)

Dukungan keluarga memiliki efek terhadap kesehatan dan kesejahteraan yang berfungsi secara bersamaan. Adanya dukungan yang kuat berhubungan dengan menurunnya mortalitas, lebih mudah sembuh dari sakit, fungsi kognitif, fisik, dan kesehatan emosi. Selain itu, dukungan keluarga memiliki pengaruh yang positif terhadap penyesuaian kejadian dalam kehidupan yang penuh dengan stress.(14)

Menurut asumsi peneliti hubungan dukungan keluarga dengan senam lansia sangat berpengaruh sejalan dengan penelitian Indah Sampelan menunjukkan bahwa terdapat hubungan dukungan keluarga dengan senam lansia, dimana dalam penelitian ini dukungan keluarga merupakan terpenting dalam membantu individu menyelesaikan masalah. Apabila ada dukungan, rasa percaya diri akan bertambah dan motivasi untuk mengikuti senam akan meningkat.

7. Hubungan Motivasi dengan Senam lansia di desa Tetelesi 1 Kecamatan Gunungsitoli Idanoi Tahun 2020

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat tabulasi silang antara motivasi dengan senam lansia menunjukkan bahwa dari 30 responden yang memiliki motivasi rendah dengan senam lansia sebanyak 17 responden (56.7%) dan motivasi tinggi dengan senam lansia sebanyak 13 responden (43.3%).

Maka dapat diambil kesimpulan yaitu *probability (Asymp.sig)* yaitu variabel motivasi p value=0.040 dari tingkat kesalahan 0.05. Berdasarkan kriteria tersebut berarti ada hubungan motivasi dengan senam lansia di desa Tetelesi 1 Kecamatan Gunungsitoli Idanoi

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novianti dengan judul

faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku dalam mengikuti senam lansia menunjukkan bahwa ada hubungan motivasi dengan perilaku dalam mengikuti senam lansia p value = 0.001 < 0.005. (2)

motivasi merupakan tenaga penggerak dan kadang-kadang mengenyampingkan hal-hal yang dianggap kurang bermanfaat dalam mencapai tujuan. Dengan motivasi manusia akan lebih cepat dan bersungguh-sungguh dalam melakukan kegiatan. Suatu motivasi murni adalah motivasi yang betul-betul disadari akan pentingnya suatu perilaku dan dirasakan sebagai suatu kebutuhan. (2)

Menurut asumsi peneliti motivasi sangat berpengaruh dengan senam lansia karena hal ini terlihat dari jawaban responden yang mengatakan lebih dominan senam tidak membuat percaya diri, lebih dominan tidak ada dorongan dari petugas kesehatan untuk giat mengikuti senam dan responden mengatakan tidak ada petugas kesehatan dan teman lansia yang mengajak senam jika ia malas mengikuti senam. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Novianti dimana variabel Motivasi menunjukkan ada hubungan dengan perilaku dalam mengikuti senam lansia motivasi merupakan tenaga penggerak, dengan adanya motivasi manusia akan lebih cepat dan bersungguh sungguh untuk melakukan kegiatan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* didapati hasil faktor Pengetahuan nilai p -value = 0,008 dimana nilai p -value < α = 0,05, yang artinya ada hubungan antara pengetahuan dengan minat lansia (lanjut usia) mengikuti program senam lansia. Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* didapati hasil faktor dukungan keluarga p -value = 0,041 dimana nilai p -value < α = 0,05, yang artinya ada hubungan antara dukungan keluarga dengan minat lansia (lanjut usia) mengikuti program senam lansia. Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* didapati hasil faktor motivasi p -value = 0,040 dimana nilai p -value < α = 0,05, yang artinya ada hubungan antara motivasi dengan minat lansia (lanjut usia) mengikuti program senam lansia.

SARAN

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi institusi pelayanan kesehatan khususnya di desa Tetelesi 1

Kecamatan Gunungsitoli Idanoi Tahun 2020. Dalam membuat kebijakan khususnya bagi pelaksanaan program lansia.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih peneliti ucapkan kepada Kepala Desa dan Staf Desa Tetelesi Kecamatan Gunung sitoli Idanoi Tahun 2020 yang telah memberikan izin serta sarana dan prasarana selama pelaksanaan penelitian, sehingga penelitian berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bandiyah S. Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Nuha Medika; 2018.
2. Novianti N, Mariana D. Faktor Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas. J Keperawatan Silampari. 2018;1(2):123–38.
3. Yulianti A, Baroya N, Ririanty M. Perbedaan Kualitas Hidup Lansia yang Tinggal di Komunitas dengan di Pelayanan Sosial Lanjut Usia (The Different of Quality of Life Among the Elderly who Living at Community and Social Services). Pustaka Kesehat. 2014;2(1):87–94.
4. Suryani Irma. Profil kesehatan kota medan. Profil Kesehat sumatra utara. 2016;51.
5. Kementerian kesehatan Republik Indonesia. Data dan Informasi profil Kesehatan Indonesia 2018. 2018;
6. Fauzi S. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kepatuhan Lanjut Usia Melakukan Senam Lansia Dipustu Siti Ambia Kabupaten Aceh Singkil 2018. Skripsi. 2018;
7. Nasrullah D. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Trans Info Media; 2016.
8. Sunaryo. Asuhan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: ANDI; 2016.
9. Safei, Abdullah; Muhimah N. Panduan Lengkap Senam Sehat. Yogyakarta: Power Books; 2018.
10. Karmila K, Kartika K, Arnita A. Faktor Yang Mempengaruhi Keikutsertaan Senam Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Titue. An-Nadaa J Kesehat Masy. 2018;5(2):70–6.
11. Nugroho W. Keperawatan Gerontik. Jakarta: EGC; 2008.

12. Sah, NK; Indarwati F. Buku Ajar Panduan Blok Nursing Proses. Psik FKIK UMY; 2015.
13. Wawan, A; Dewi M. Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia. Yogyakarta: Nuha Medika; 2015.
14. Esti, Handayani; Pujiastuti W. Asuhan Holistik Masa Nifas dan Menyusui. Yogyakarta: Trans Medika; 2016.
15. Muhammad I. Pemanfaatan SPSS dalam Penelitian Sosial Kesehatan. Bandung: Citapustaka Media Perintis; 2016.
16. Kebidanan J. Hubungan tingkat pengetahuan lansia dengan keikutsertaan dalam pelaksanaan senam lansia di kota semarang. 2019;8(2):115–22.
17. Rahmi U, Somantri B, Alifah NYN. Gambaran Pengetahuan Lansia Mengenai Senam Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi. J Pendidik Keperawatan Indones. 2016;2(1):38–43.
18. Widyastuti Vw. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Senam Lansia Dengan Keaktifan Mengikuti Senam Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran. Karya Ilm. 2012;
19. Muttaqin Az, Rahayuningsih Fb. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kepatuhan Lanjut Usia Dalam Melaksanakan Senam Lansia Di Posyandu Kondang Waras Desa Ngargorejo. J Ber Ilmu Keperawatan. 2017;3(1):11–8.
20. Sulistio R, Suryaningsih Ek. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Keaktifan Lansia Dalam Mengikuti Posyandu Lansia Di Dusun Kronggahan I Gamping Kabupaten Sleman. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta; 2017.
21. Sampelan I, Kundre R. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-Hari Di Desa Batu Kecamatan Likupang Selatan Kabupaten Minahasa Utara. J Keperawatan. 2015;3(2).
22. Pustikasari A, Restiana R. Dukungan Keluarga Terhadap Motivasi Lanjut Usia Dalam Meningkatkan Produktifitas Hidup Melalui Senam Lansia. J Ilm Kesehat. 2019;11(2):153–60.
23. Wibowo Ya. Hubungan Keaktifan Mengikuti Senam Lansia Dengan Keseimbangan Tubuh Pada Lansia (Studi Di Posyandu Lansia Desa Denanyar Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang). Stikes Insan Cendikia Jombang; 2018.