

Pengaruh Senam Lansia Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Di Posyandu Kemuning

Evie Trihartiningsih¹, Lensi Natalia Tambunan²

^{1,2}Akademi Kebidanan Betang Asi Raya, Kota Palangka Raya, Provinsi Kalimantan Tengah

e-mail: evietrihartiningsih@gmail.com¹, len.enci@gmail.com²

Abstrak

Lansia akan mengalami kemunduran terutama di bidang kemampuan fisik sehingga mengakibatkan timbulnya gangguan dalam hal mencukupi kebutuhan sehari-harinya yang berakibat dapat meningkatkan ketergantungan untuk memerlukan bantuan orang lain. Salah satu cara untuk memperbaiki kesehatan lansia adalah dengan senam lansia. Senam lansia membuat tubuh agar tetap bugar dan tetap segar sehingga bermanfaat untuk menghambat proses degeneratif/penuaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap peningkatan kualitas hidup lansia di Posyandu Kemuning Wilayah Kerja Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya. Desain penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan rancangan *pretest-posttest one group design*. Populasi penelitian ini adalah 42 lansia di Posyandu Kemuning Wilayah Kerja Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya. Teknik sampling yang digunakan adalah *Purposive sampling* dan uji statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *McNemar Test*. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh senam lansia terhadap peningkatan kualitas hidup lansia.

Kata kunci: Senam lansia, Peningkatan kualitas hidup, Lansia

Abstract

The elderly will experience setbacks, especially in the area of physical abilities, resulting in problems in meeting their daily needs, which can result in increased dependence on needing help from others. One way to improve the health of the elderly is with elderly exercise. Elderly exercise keeps the body fit and fresh, so it is useful for inhibiting the degenerative/aging process. This study aims to determine the effect of elderly exercise on improving the quality of life of the elderly at Posyandu Kemuning in the Working Area of the Kayon Community Health Center, Palangka Raya City. This research design used an experimental design with a pretest-posttest one group design. The population of this study was 42 elderly people at Posyandu Kemuning in the Working Area of the Kayon Community Health Center, Palangka Raya City. The sampling technique used was purposive sampling and the statistical test used in this

research was the McNemar Test. The conclusion of this research is that there is an influence of elderly exercise on improving the quality of life of the elderly.

Keywords : *Elderly exercise, Improving quality of life, Elderly*

LATAR BELAKANG

Usia lanjut ditandai mengalami kemunduran biologis seperti yang terlihat gejala kemunduran fisik salah satunya mengalami kemunduran kemampuan kognitif. Fungsi kognitif berkaitan dengan aktifitas fisik yang berpengaruh pada struktur dan fungsinya, setiap gerakan fisik yang dilakukan memberikan rangsangan kepada otak,. Kesehatan lansia merupakan hal penting yang merupakan tujuan nasional dalam bidang kesehatan melihat angka harapan hidup terus meningkat. Menurunnya kemampuan fisik mengakibatkan lansia menjadi kelompok resiko tinggi dalam penanganan masalah kesehatan. Penurunan fisik tersebut dapat menyebabkan gangguan keseimbangan (Maryam, 2012).

Data dari Badan Pusat Statistik (2023) melaporkan, persentase penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia sebesar 11,75% pada 2023. Angka tersebut naik 1,27% poin dibandingkan dengan tahun sebelumnya yang sebesar 10,48%. Seiring dengan naiknya persentase lansia, rasio ketergantungan mereka pun bertambah menjadi 17,08 pada 2023. Ini berarti 100 penduduk usia produktif menanggung 17 penduduk lansia. Adapun, 63,59% lansia merupakan lansia muda atau berada di rentang usia 60-69 tahun. Sebanyak 26,76% lansia berusia 70-79 tahun atau madya. Sementara, 8,65% sisanya merupakan lansia tua atau berusia 80 tahun ke atas. Berdasarkan jenis kelaminnya, 52,28% lansia merupakan perempuan. Persentase itu lebih tinggi dibandingkan lansia laki-laki yang sebesar 47,72%. Peningkatan jumlah lansia menunjukkan keberhasilan pembangunan dan tantangan pembangunan. Jumlah lanjut usia merupakan dampak dari meningkatnya usia harapan hidup, selain berumur panjang, lansia diharapkan memiliki kualitas hidup yang baik, sehat, produktif dan mandiri (Badan Pusat Statistik, 2023).

Dari beberapa upaya menjaga kesehatan dan pencegahan penyakit bagi lansia, senam merupakan tindakan yang banyak dianjurkan. Senam bagi lansia memiliki gerakan-gerakan yang sederhana dengan tempo lambat dan waktu yang diperlukan juga singkat sehingga tenaga yang dikeluarkan tidak terlalu besar (Widianti, 2010). Senam lansia dapat mencegah atau memperlambat kehilangan fungsional seperti penurunan massa otot serta kekuatannya, toleransi latihan, dan terjadinya penurunan lemak tubuh, bahkan dengan senam teratur dapat memperbaiki morbiditas dan mortalitas yang diakibatkan oleh penyakit kardiovaskuler (Martono dalam Darmojo,

2009). Aktivitas olahraga ini juga membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu dalam aktivitas sehari-hari (Maryam, 2012).

Senam lansia yang dilakukan dengan teratur memiliki dampak positif terhadap peningkatan organ tubuh dalam peningkatan kualitas hidup lansia. Banyak orang yang dapat menikmati masa tua tetapi ada juga yang mengalami sakit dan sampai meninggal tanpa menikmati masa tua yang Bahagia. Untuk dapat menghadapi lansia yang bisa menikmati hidupnya dan tetap terjaga baik kekuatan maupun kebugarannya makanya lansia harus melakukan senam lansia untuk peningkatan kualitas hidup lansianya (Wahyuni 2017).

Senam lansia ini sangat penting bagi lansia dalam meningkatkan kualitas hidup. Senam lansia yang teratur dapat meningkatkan hubungan sosial, meningkatkan kesehatan fisik dan kesehatan mental. Latihan juga berperan penting dalam mengurangi risiko penyakit dan memelihara fungsi tubuh lansia. Kualitas hidup Lansia didesa bangun rejo identik dengan berbagai penurunan status kesehatan terutama status kesehatan fisik. Berbagai teori tentang proses menua menunjukkan hal yang sama. Status kesehatan lansia yang menurun seiring dengan bertambahnya usia akan memengaruhi kualitas hidup lansia. Bertambahnya usia akan diiringi dengan timbulnya berbagai penyakit, penurunan fungsi tubuh, keseimbangan tubuh dan risiko jatuh. Menurunnya status kesehatan lansia ini berlawanan dengan keinginan para lansia agar tetap sehat, mandiri dan dapat beraktivitas seperti biasa misalnya mandi, berpakaian, berpindah secara mandiri. Ketidaksesuaian kondisi lansia dengan harapan mereka ini bahkan dapat menyebabkan lansia mengalami depresi.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan studi desain eksperimen dengan pendekatan *One-group pra-post test design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu lansia di Posyandu Kemuning wilayah kerja Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya dengan jumlah sampel sebanyak 42 responden. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Alat yang digunakan pada penelitian ini adalah kuisioner, dan uji yang digunakan adalah *uji Mc Nemar Test*

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil analisis univariat

a. Distribusi Frekuensi Karakteristik responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Posyandu Kemuning Wilayah Kerja Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya Tahun 2023

Karakteristik	f	%
---------------	---	---

Umur		
≤ 59 Tahun	11	26,2
60-69 Tahun	13	31,0
70-79 Tahun	12	28,6
80-89 Tahun	3	7,1
Pendidikan		
SD	5	11,9
SMP	4	9,5
SMA	30	71,4
Perguruan Tinggi	3	7,1
Pekerjaan		
Bekerja	22	52,4
Tidak Bekerja	20	47,6
Total	42	100

Berdasarkan tabel di atas karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar pada kelompok usia 60-69 tahun yaitu 13 responden (31%); pendidikan sebagian besar adalah pendidikan SMA yaitu 30 responden (71,4%) dan pekerjaan sebagian besar pada kategori bekerja yaitu 22 responden (52,4%).

b. Distribusi frekuensi pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang senam lansia

Tabel 2. Distribusi frekuensi pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang senam lansia di Posyandu Kemuning Wilayah Kerja Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya Tahun 2023

Pengetahuan	Pendidikan Kesehatan			
	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Baik	15	35,71	30	71,4
Cukup	20	47,62	12	28,6
Kurang	7	16,67	0	0
Total	42	100	42	100

Berdasarkan tabel di atas pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan pengetahuan responden sebagian besar pada kategori cukup yaitu 20 responden (47,62%) dan setelah diberikan pendidikan kesehatan pengetahuan responden sebagian besar pada kategori baik yaitu 30 responden (71,4%).

2. Analisis Bivariate

Tabel 3. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Senam Lansia Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Pada Lansia di Posyandu Kemuning Wilayah Kerja

Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya Tahun 2023

Pengaruh Metode Focus Group Discussion Terhadap Pengetahuan Masyarakat Tentang Penyakit Demam Berdarah Dengue					
Pengetahuan	Metode Focus Group Discussion				P Value
	Sebelum		Sesudah		
	f	%	f	%	
Baik	15	35,71	30	71,4	0,000
Cukup	20	47,62	12	28,6	
Kurang	7	16,67	0	0	
Total	42	100	42	100	

Berdasarkan tabel di atas, pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan pengetahuan responden sebagian besar pada kategori cukup yaitu 20 responden (47,62%) dan setelah diberikan pendidikan kesehatan pengetahuan responden sebagian besar pada kategori baik yaitu 30 responden (71,4%). Hasil uji statistik dengan uji *Mc Nemar test* diperoleh nilai p value 0,000 ($< \alpha 0,05$) artinya ada pengaruh senam lansia terhadap peningkatan kualitas hidup lansia.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan pengetahuan responden sebagian besar pada kategori cukup yaitu 20 responden (47,62%), setelah diberikan pendidikan kesehatan pengetahuan responden tertinggi pada kategori baik yaitu 30 responden (71,4%) dan terendah pada kategori cukup yaitu 12 responden (28,6%). Menurut peneliti, adanya perubahan pengetahuan responden disebabkan karena pemberian informasi yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia terkait senam lansia, hal ini dibuktikan pada hasil uji statistik dengan uji *Mc Nemar test* diperoleh nilai p value 0,000 ($< \alpha 0,05$) artinya ada pengaruh senam lansia terhadap peningkatan kualitas hidup lansia. Selain itu didukung dengan latar belakang pendidikan mayoritas SMA. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang, makin mudah seseorang tersebut menerima informasi. Pemberian Pendidikan kesehatan akan memperkaya pengetahuan lansia tentang senam lansia. Sesuai dengan teori Notoatmodjo (2017) pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan merupakan pedoman dalam membentuk tindakan seseorang (*over behavior*). Berdasarkan pengalaman dan penelitian diperoleh bahwa perilaku yang didasari pengetahuan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari pengetahuan. Selain itu, faktor usia juga dapat mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Pendidikan adalah sebuah proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok dan juga usaha mendewasakan manusia melalui pengajaran dan pelatihan.

Pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang, makin mudah seseorang tersebut menerima informasi (Budiman & Agus, 2014). Untuk meningkatkan pengetahuan seseorang dapat melalui promosi atau pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan merupakan upaya menyebarluaskan suatu informasi dengan tujuan agar penerima informasi mengalami peningkatan pengetahuan khususnya tentang senam lansia.

Senam lansia akan membuat individu mampu menghindari penurunan daya otot. Pada lansia yang kurang aktif, penurunan daya otot terjadi dua kali lebih cepat. Latihan daya tahan jelas bermanfaat pada perbaikan fungsi organ tubuh, misalnya pada sistem jantung dan pembuluh darah, pernapasan, otot, sendi, tulang (Suroto, 2014). Senam lansia dapat digunakan untuk meningkatkan daya tahan tubuh karena senam membantu meningkatkan daya tahan otot dengan cara melakukan gerakan-gerakan ringan, seperti: mengangkat lutut, dan menendang, sehingga tubuh menjadi kuat. Tubuh yang seimbang akan mengurangi risiko terluka. Senam lansia sangat baik untuk peregangan dan kelenturan oto (Suroto, 2014).

Dari hasil penelitian Julhana (2017) memperlihatkan adanya pengaruh senam lansia terhadap aktivitas sehari-hari lansia di Desa Puyung. Hal ini dikarenakan senam yang diberikan kepada lansia merupakan latihan yang menyenangkan yang dapat menstimulasi rasa senang dan bugar yang lebih cepat. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji t, didapatkan nilai t hitung 19.341 dan t tabel 2,07. Pada hasil SPSS didapatkan hasil koefisien korelasi sebesar t 0,675 dengan p-value 0,000. Terlihat p value= 0,000 < α (0.05) maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan secara bermakna aktivitas sehari-hari lansia sesudah dilakukan senam lansia di Desa Puyung. Ini menunjukkan bahwa ada pengaruh senam lansia terhadap aktivitas sehari-hari pada lansia di Desa Puyung, Kecamatan Jonggat. Disini dapat dilihat adanya perbedaan pada post-test yaitu adanya peningkatan aktivitas sehari-hari lansia pada lansia.

Dari fakta tersebut dapat disimpulkan bahwa lansia yang diberi senam lansia dapat meningkatkan aktivitas sehari-hari lansia. Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian Aisah (2014) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap aktivitas sehari-hari pada lansia di Desa Mijen Ungaran Kelurahan Gedanganak Kecamatan Ungaran membuktikan bahwa dari jumlah lansia yang memerlukan bantuan sebanyak 20 orang, setelah diberi perlakuan jumlah lansia yang memerlukan bantuan menurun menjadi 16 orang. Penelitian Safaah dkk (2014) membuktikan bahwa lansia yang aktivitas dasar sehari-harinya mandiri sebagian besar didapatkan pada lansia yang selalu mengikuti senam.

SIMPULAN

Penelitian ini dilakukan karena kurangnya pengetahuan lansia terkait senam lansia yang dapat meningkatkan status kesehatan lansia yang menurun seiring dengan bertambahnya usia yang akan memengaruhi kualitas hidup lansia. Hal ini dapat dilihat dari penelitian yang dilakukan di Posyandu Kemuning didapatkan hasil bahwa pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan pengetahuan responden sebagian besar pada kategori cukup yaitu 20 responden (47,62%), setelah diberikan pendidikan kesehatan pengetahuan responden tertinggi pada kategori baik yaitu 30 responden (71,4%). Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh pendidikan kesehatan senam lansia terhadap peningkatan kualitas hidup lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti ucapkan terimakasih pada Kepala Puskesmas Kayon yang memberikan ijin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian di wilayah kerja Puskesmas Kayon, selain itu kepada Kader maupun tenaga kesehatan yang telah membantu proses mulainya penelitian sampai dengan berakhirnya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisah (2014). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Aktivitas Sehari-hari pada Lansia Di Desa Mijen Ungaran Kelurahan Gedanganak Kecamatan Ungaran Timur. Jurnal Publikasi STIKES Ngudi Waluyo Ungaran
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Penduduk Lansia Tahun 2023*. <https://www.bps.go.id/id/publication/2023/12/29/5d308763ac29278dd5860fad/statistik-penduduk-lanjut-usia-2023.html>
- Budiman, & Agus, R. (2014). Kapita Selekta Kuesioner (Pengetahuan dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan). In *Salemba Medika*. <https://doi.org/10.22435/bpsk.v15i4 Okt.3050>
- Julhana. 2017. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Aktivitas Sehari-Hari Lansia Di Desa Puyung Wilayah Kerja Puskesmas Puyung Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok Tengah. <https://www.poltekkesjakarta1.ac.id/wp-content/uploads/legacy/jurnal/dokumen>
- Maryam. S. 2012. *Mengenal Usia Lanjut dan Keperawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Notoatmodjo Soekidjo. (2017). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta.
- Setiono (2017)).senam lansia. Panduan Senam Lansia. Diakses 17 Juni 2023 dari <http://irasuryani5.wordpress.com/2013/10/07/senam-lansia-2/>
- Suroto. (2014). Buku Pegangan Kuliah Pengertian Senam, Manfaat Senam dan Urutan Gerakan. Semarang: Unit Pelaksana Teknis Mata Kuliah Umum Olahraga Undip.
- Wahyuni, ni putu dewi sri. 2017. "Sehat Dan Bahagia Dengan Senam Bugar Lansia." Jurnal Penjakora 3(1):66–77.
- Widianti, T.A dkk.2010.Senam Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medik