

INITIUM MEDICA JOURNAL

<https://journal.medinerz.org/index.php/IMJ>

e-ISSN : 2798-2289

Kata kunci : Senam Lansia, Level Aktifitas, Kondisi Fisik Lansia

*Keywords : Elderly Gymnastics, Activity Levels,
Elderly Physical Conditions*

Korespondensi Penulis:

Marhumi

Marhumi8888@gmail.com



JURNAL PENELITIAN HUBUNGAN SENAM LANSIA DENGAN LEVEL AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LEMPA KECAMATAN PAMMANA KABUPATEN WAJO TAHUN 2021

Marhumi

Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Puangrimanggalatung
Email : Marhumi8888@gmail.com

ABSTRAK

Latihan fisik sebagai upaya promotif dan preventif dalam kesehatan lansia mempunyai pengaruh besar terhadap status fungsional lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati masa senggangnya dengan baik, jika ditunjang dengan latihan fisik atau olahraga yang teratur. Berdasarkan wawancara dari 15 lansia wilayah Puskesmas Lempa 8 lansia mengatakan sering mengalami kesemutan pada bagian anggota gerak seperti pada lengan dan kaki, 3 diantaranya mengatakan sering mengalami gangguan tidur sehingga menyebabkan kegiatan sehari-hari menjadi terhambat. Maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan senam lansia dengan level aktivitas fisik pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Lempa Kecamatan Pammana Tahun 2021. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di wilayah kerja Puskesmas Lempa yang aktif pada kegiatan kesehatan lansia sebanyak 275 orang, dimana sampel dalam penelitian ini adalah 163 lansia yang dijumpai selama penelitian berlangsung di wilayah kerja Puskesmas Lempa Kecamatan Pammana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara senam lansia dengan level aktivitas fisik pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Lempa Kecamatan Pammana Kabupaten Wajo. Hal tersebut berdasarkan hasil uji *Chi-Square* didapatkan $p \text{ Value} = 0.001$ ($p < \alpha$), yang artinya H_a diterima dan H_0 ditolak.

ABSTRACT

Physical exercise as a promotive and preventive effort in the health of the elderly has a major influence on the functional status of the elderly in carrying out daily activities without experiencing fatigue which means and still has a reserve of energy to enjoy their leisure time, if supported by physical exercise or regular exercise. Based on interviews with 15 elderly people in the Lempa 8 health center area, the elderly said they often experience tingling sensations in the limbs, such as the arms and legs, 3 of which said they often experience sleep disturbances, which cause daily activities to be hampered. Therefore, this study aims to determine the relationship of elderly gymnastics with the level of physical activity in the elderly in the work area of Lempa Health Center, Pammana Subdistrict, Wajo Regency in 2021. This study uses a quantitative

descriptive method with a cross sectional approach. The population in this study were all elderly in the Lempa Community Health Center work area who were active in elderly health activities as many as 275 people, where the sample in this study was 163 elderly people who were found during the study took place in the work area of Lempa Community Health Center, Pammana District, Wajo Regency. The results showed that there was a relationship between elderly gymnastics and the level of physical activity in the elderly in the working area of the Lempa Community Health Center, Pammana District, Wajo District. This is based on the Chi-Square test results obtained p Value = 0.001 ($p < \alpha$), which means H_a is accepted and H_o is rejected.

Keywords: Elderly Gymnastics, Activity Levels, Elderly Physical Conditions

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan merupakan salah satu unsur yang penting dalam kehidupan manusia kondisi sehat jasmani dan rohani maunusia dapat melakukan aktivitas secara optimal. Untuk mendapatkan kesehatan jasmani dan rohani yang baik maka perlu pemeliharaan kesehatan secara rutin. Salah satu upaya pemeliharaan kesehatan adalah dengan melakukan aktivitas fisik.

Menurut WHO Usia 45-59 tahun adalah usia pertengahan, 60-74 tahun adalah lanjut usia, usia 75-90 tahun adalah lanjut usia tua, dan > 90 tahun adalah usia sangat tua (Padila 2013).

Struktur penduduk dunia termasuk Indonesia saat ini menuju proses penuaan yang ditandai dengan meningkatnya jumlah dan proporsi penduduk lanjut usia. Lansia di Indonesia pada tahun 2015 berjumlah 19,3 juta (8,37%) dari total keseluruhan penduduk Indonesia.

Badan penelitian dan pengembangan kesehatan Sulawesi Selatan 2015 memaparkan bahwa melakukan aktivitas fisik teratur bermanfaat untuk mengatur berat badan serta menguatkan sistem pembuluh darah yang artinya upaya pemeliharaan kesehatan dapat dilakukan melalui aktivitas fisik.

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang kesehatan pada pasal 183 ayat 1 menyatakan bahwa "Upaya pemeliharaan kesehatan bagi lansia harus ditujukan untuk menjaga agar tetap sehat dan produktif secara sosial maupun ekonomis sesuai dengan martabat kemanusiaan". Hal ini mencerminkan bahwa upaya pelayanan kesehatan lansia di Indonesia saat ini juga ditujukan kepada peningkatan kualitas hidup lansia.

Setelah seseorang memasuki masa lansia umumnya akan dihindangi adanya kondisi yang bersifat patologis berganda (*multiple pathology*) misalnya tenaga berkurang, energi menurun, kulit makin keriput, tulang makin rapuh, penglihatan memburuk dan gerakan lambat. Hal ini menyebabkan ketergantungan lansia (*old dependency*) sehingga dapat meningkatkan ketergantungan dan memerlukan bantuan orang lain untuk melakukan bantuan orang lain untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Latihan fisik sebagai upaya promotif dan preventif dalam kesehatan lansia mempunyai pengaruh besar terhadap status fungsional lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati masa senggangnya dengan baik, jika ditunjang dengan latihan fisik atau olahraga yang teratur.

Pentingnya kebugaran jasmani yang baik untuk menunjang aktivitas kerja terutama masyarakat yang sudah memasuki usia lanjut. Untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani tersebut dapat dilakukan dengan cara melakukan olahraga yang teratur dengan frekuensi latihan 3-5 kali perminggu dengan latihan minimal 15-25 menit. Jenis olahraga bagi lansia untuk mencapai ketahanan tubuh dengan kebugaran yang paling tepat adalah latihan senam disertai latihan-latihan kekuatan ditambah gerakan keseimbangan dan peregangan. Melaksanakan latihan senam dengan rutin akan meningkatkan efisiensi paru-paru dan kerja jantung, aktivitas bermanfaat untuk meningkatkan dan

mempertahankan ketahanan kardiorespiratori (jantung paru-peredaran darah). Untuk meningkatkan kebugaran jasmani harus memenuhi prinsip dasar yaitu frekuensi, intensitas dan durasi latihan. Konsep dasar dalam pelaksanaan olahraga senam ini harus melibatkan gerak otot-otot besar pada panggul dan kaki secara ritmis atau melibatkan tungkai dan tangan, serta pinggang dan perut, sehingga dapat memenuhi sistem kardiorespiratori.

Dalam penelitian Astari:2016 menyimpulkan bahwa senam lansia merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi.

Penelitian Yurintika dalam Intan Debora: 2017 menyatakan bahwa senam lansia menyatakan bahwa senam lansia merangsang pembuluh darah sehingga terjadi vasodilatasi pada pembuluh darah yang mengakibatkan transport oksigen ke seluruh tubuh lancar terutama otak. Pada kondisi ini akan meningkatkan relaksasi otot, selain itu sekresi melatonin yang optimal dan pengaruh beta endorphen dan membantu peningkatan pemenuhan aktivitas fisik lansia.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*, yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika kolerasi antara faktor-faktor dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data yang dilakukan sekaligus pada satu saat Notoadmodjo (2010). Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Lempa Kecamatan Pammana Kabupaten Wajo tanggal 25 Juni sampai 30 Juli 2021. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh lansia di wilayah kerja Puskesmas Lempa yang aktif pada kegiatan kesehatan lansia sebanyak 275 orang.

C. HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 25 Juni- 30 Juli 2021 di wilayah kerja Puskesmas Lempa Kecamatan Pammana Kabupaten Wajo dengan jumlah responden 163 responden. Hasil penelitian ini akan ditampilkan karakteristik responden berdasarkan usia jenis kelamin, pendidikan dan agama. Sedangkan analisis univariat menyajikan data-data hasil penelitian mengenai senam lansia dan level aktivitas

Adapun penelitian yang dilakukan Ardi dalam Rachmad: 2015) menyatakan senam lansia disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur, tingkat kebugaran dievaluasi dengan mengawasi kecepatan denyut jantung waktu istirahat, yaitu kecepatan denyut nadi sewaktu istirahat.

Berdasarkan data yang dihimpun dari Puskesmas Lempa dengan total 6 kelurahan atau desa jumlah kunjungan program kesehatan lansia di wilayah kerja Puskesmas Lempa yaitu 275 lansia, terdiri dari lansia berusia >70 tahun sebanyak 48 orang, usia 60-69 sebanyak 76 orang, dan lansia berusia 45-59 tahun sebanyak 151 orang. Berdasarkan wawancara dari 15 lansia wilayah puskesmas Lempa 8 lansia mengatakan sering mengalami kesemutan pada bagian anggota gerak seperti pada lengan dan kaki, 3 diantaranya mengatakan sering mengalami gangguan tidur sehingga menyebabkan kegiatan sehari-hari menjadi terhambat.

fisik lansia. Dan analisis bivariat yang menyajikan hubungan senam lansia dan level aktivitas fisik pada lansia di wilayah kerja puskesmas Lempa Kecamatan Pammana Kabupaten Wajo dengan menggunakan kuisioner.

1. Analisis Univariat

- a. Distribusi analisis univariat berdasarkan senam lansia

Tabel 1.1

Distribusi analisis univariat berdasarkan senam lansia di wilayah kerja Puskesmas Lempa tahun 2021

Kategori Senam Lansia	Frekuensi	Persen (%)
Kurang	0	00.0 %
Cukup	84	51.5 %
Baik	79	48.5 %
Total	163	100 %

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 1.1 dapat dijelaskan bahwa dari 163 responden sebagian besar responden memiliki pernyataan cukup tentang senam lansia

sebanyak 84 (51.5%) responden, reponden yang memiliki pernyataan baik sebanyak 79 (48.5%) responden dan responden dengan pernyataan kurang sebanyak 0 (00.0%).

b. Distribusi analisis univariat berdasarkan level aktivitas fisik

Tabel 1.2

Distribusi analisis univariat berdasarkan level aktivitas fisik diwilayah kerja Puskesmas Lempa tahun 2021

Kategori Level Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persen (%)
Kurang	5	3.1 %
Cukup	149	91.4 %
Baik	9	5.5 %
Total	163	100 %

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 1.2 dapat dijelaskan bahwa dari 163 responden sebagian besar memiliki level aktivitas fisik cukup yakni sebanyak 149 (91.4%) responden, responden dengan level aktivitas baik sebanyak 9 (5.5%) dan responden dengan level aktivitas fisik kurang sebanyak 5 (3.1%) responden.

senam lansia memiliki level aktivitas cukup sebanyak 70 responden, dan 9 responden memiliki level aktivitas fisik baik.

D. PEMBAHASAN

Berdasarkan jumlah lansia yang hadir saat penelitian yakni 163 lansia semua lansia melakukan senam sebagian besar responden yakni 84 (51.5%) memberikan pernyataan yang cukup tentang senam lansia, dan 79 (48.5%) memberikan pertanyaan yang baik tentang senam lansia. Menurut peneliti responden sangat aktif melakukan senam lansia karena tidak ditunjukkan adanya responden yang memberikan pernyataan kurang, hal ini didukung oleh usia responden yang sebagian besar responden berusia 45-59 tahun sebanyak 91 (55.8%), responden berusia 60-74 tahun sebanyak 58 (35.6%), dan responden dengan usia 75-90 tahun ada sebanyak 14 (8.6%). Hal ini tentu menjadi faktor yang dapat mendukung lansia untuk melakukan senam lansia di usia 45-59 tahun dimana usia tersebut merumakan tahun awal memasuki usia lanjut usia.

Penurunan level aktivitas fisik pada lansia dapat dipengaruhi oleh usia, seiring bertambahnya usia maka pengaturan metabolisme zat kapurnya (kalsium) terganggu utama pada tulang sehingga menyebabkan level aktivitas menurun. Dengan melakukan senam lansia tentu ini

2. Analisis Bivariat

Hasil analisis bivariat hubungan antara senam lansia dengan level aktivitas fisik pada lansia di wilayah kerja puskesmas Lempa Kecamatan Pammana Kabupaten Wajo dapat dilihat pada tabel 1.3 berikut :

Tabel 1.3

Analisis bivariat hubungan senam lansia dengan level aktivitas fisik pada lansia

		Level Aktivitas Fisik			Total	P-Value
		Kurang	Cukup	Baik		
		Senam Lansia	Kurang	0		
	Cukup	5	79	0	84	
	Baik	0	70	9	79	
Total		5	149	9	163	

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 1.3 dapat dijelaskan bahwa dari 84 responden yang memiliki pernyataan cukup tentang senam lansia 79 memiliki level aktivitas fisik cukup, 5 responden memiliki level aktivitas fisik kurang. Sedangkan dari 79 responden yang memiliki pernyataan baik tentang akan membantu mengurangi gangguan pada metabolisme zat kapur tersebut.

Berdasarkan hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji *Chi-Square* didapatkan *p Value* = 0.001 jika dibandingkan dengan α (5%) artinya <0,05 yang artinya H_0 diterima dan H_a ditolak atau dengan kata lain terdapat hubungan antara Senam lansia dengan level aktivitas fisik pada lansia di wilayah kerja puskesmas Lempa Kecamatan Pammana Kabupaten Wajo dari 84 lansia yang melakukan senam lansia hanya ada 5 lansia yang menyatakan memiliki level aktivitas kurang. Data tersebut menunjukkan bahwa senam lansia dapat memberikan pengaruh terhadap level aktivitas fisik, meskipun level aktivitas pada lansia sebagian besar hanya terdapat pada kategori cukup namun senam lansia jelas memberikan pengaruh secara signifikan terhadap level aktivitas fisik pada lansia. Selanjutnya dapat dikatakan bahwa hal ini merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan warga ditempat tinggal khususnya di daerah tempat penelitian untuk mengadakan secara rutin atau *continue* dalam melakukan senam lansia tersebut. Disamping itu dengan membiasakan warga untuk bisa melakukan senam lansia di pagi hari, secara teratur dengan melakukan gerakan yang benar dan berkesinambungan, ini dapat menanamkan kebiasaan berolahraga pada warga.

Apabila lansia memiliki level aktivitas yang baik maka akan mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan pembebanan fisik, misalnya tugas-tugas fisik seperti aktivitas melakukan pekerjaan rumah, yang begitu banyak maka lansia tidak akan mengalami kelelahan.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di wilayah kerja puskesmas Lempa hasil

penelitian dan analisis data dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara senam lansia dengan level aktivitas fisik pada lansia di wilayah kerja puskesmas Lempa Kecamatan Pammana Kabupaten Wajo Tahun 2021 hal tersebut telah diuji dengan menggunakan uji statistik *Chi Square* dengan hasil *p value* 0.001.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Aditya. D.2009. *Variabel Penelitian dan Defenisi Operasional. Metodologi Reserch. Program Studi DIII Kebidanan Poltekkes Surakarta. Semarang.*
- Agus Mahendra, 2009. *Senam*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur. penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astari.2016. *Pengaruh Senam Bugar Lanjut Usia Terhadap Tekanan Darah Dan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia Hipertensi Di Posyandu Lansia Sejahter*. Kartasura
- Azharni. S.2015. *Uraian Teoritis. Pengaruh Penyuluhan Tentang Deteksi Dini Kanker Payudara Terhadap Pengetahuan Pelajar Kelas XII di SMAN 1 Bengkulu Selatan. KTI. Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Medan.*
- Begona & Elena. (2015). *Physical Activity and Health in Children and Adolescents*. Madrid, Spain. Ministerio De Sanidad Y Consumo
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2010). *Physical Activity and Health*. United States: Human Kinetics.
- Emma Pandi Wirakusuma (2010). *Sehat Cara Al-Qur'an dan Hadis*. Bandung. Mizan Media Utama
- Ethy Herawati. 2010. *Efektifitas Model keperawatan keluarga*. Gramedia. Jakarta.
- Intan Debora.2017. *Pengaruh Lansia Terhadap Aktivitas Sehari-hari Pada Lansia Di Graha Werdha Joseph*. Pontianak
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2012). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Kegemukan dan Obesitas pada Anak Sekolah*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Miles, Lisa. (2007). *Physical Activity and Health*. London: British Nutrition Foundation Bulletin
- Notoadmodjo.2010:131 *Repostory FKIP Universitas Jambi*. Jambi
- Novita Intan Arovah. (2012). *Status Kegemukan, Pola Makan, Tingkat Aktivitas Fisik Dan Penyakit Degeneratif Dosen Dan Karyawan Universitas Negeri Yogyakarta. Medikora, 5.*
- Nursalam.2013. *Dasar Metode Penelitian. Cetakan 1. Literasi Media Publishing*. Yogyakarta.
- Padila. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Rahchmad.2015. *Pengaruh Senam Lansiapada Indikator Kebugaran dan IMT Pada Lansia*. Medan
- Rusli Lutan. (2013). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- R. Siti Maryam. 2008. *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba
- Syamsumin.2018. *Level Aktivitas Fisik Dan Kualitas Hidup Warga Lanjut Usia*. Yogyakarta.
- Sholihah. M. 2014. *Metode Penelitian. Gambaran Perubahan Perilaku Perokok Dengan Health Belief Model Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Ciputat Tangerang Selatan. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan. Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*. Jakarta.
- Siyoto. Dan. Sodik A. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian. Cetakan 1. Literasi Media Publishing*. Yogyakarta
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2014). *Reseach Methods in Physical Activity*. United States of America: Human Kinetics.

Dikirim : 3 Oktober 2022
Direvisi : 2 November 2022
Disetujui : 4 Desember 2022

IMJ
(Initium Medica Journal) Online ISSN : 2798-2289
Jurnal homepage: <https://journal.medinerz.org>

Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2005). *Research Methods in Physical Activity*. United States of America: Human

U.S.DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. (2010). Physical

Activity and Health: A Report of the Surgeon General. 7-8.

Yoyok 2008, *Metode Penelitian Kuantitatif Teori dan Aplikasi*, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.