

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN LANSIA DENGAN KEIKUTSERTAAN DALAM PELAKSANAAN SENAM LANSIA DI KOTA SEMARANG

RELATIONSHIP OF ELDERLY KNOWLEDGE LEVEL WITH PARTICIPATION IN IMPLEMENTATION GYMNASTIC IN THE CITY OF SEMARANG

Titik Kurniawati¹, Dewi Elliana², Indah Permata Sari³

^{1,2,3} Akademi Kebidanan Abdi Husada Semarang

Email: kurniawati2233@yahoo.co.id

ABSTRAK

Usia lanjut dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada kehidupan manusia.. Upaya mendukung tercapainya harapan hidup, diawali dengan meningkatkan pelayanan dibidang kesehatan pada usia lanjut. Di Indonesia tahun 2010 terdapat penduduk lanjut usia sebanyak 23.992.513 jiwa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan lansia tentang senam lansia dengan keikutsertaan dalam pelaksanaan senam lansia di Kelurahan Pudukpayung Kecamatan Banyu Manik Kota Semarang. Penelitian ini menggunakan rancangan cross sectional dan termasuk jenis korelasi. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan purposive Sampling dengan responden sebanyak 80 responden. Data selanjutnya dianalisis menggunakan Uji Chi Square. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2014. Hasil penelitian menunjukkan tingkat pengetahuan lansia tentang senam lansia sebagian besar termasuk katagori kurang yaitu sebanyak 37 (46,3%) responden. Sedangkan keikutsertaan dalam pelaksanaan senam lansia sebagian besar termasuk katagori tidak mengikuti sebanyak 39 (48,8%) responden. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan . Nilai tingkat pengetahuan lansia tentang senam lansia dengan keikutsertaan dalam pelaksanaan senam lansia dengan nilai p value 0,000. Nilai p value lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Saran yang diberikan kepada masyarakat khususnya lansia lebih meningkatkan pengetahuan tentang manfaat senam lansia dengan aktif menggali informasi dan pengetahuan tentang manfaat senam lansia untuk kesehatan baik melalui posyandu lansia atau sumber lain yang lebih akurat.

Kata kunci : Pengetahuan, Keikutsertaan, Senam lansia

ABSTRACT

Old age is said to be the final stage of development in human life. Efforts to support the achievement of life expectancy begin with improving services in the field of health in the elderly. In Indonesia in 2010 there were 23,992,513 elderly people. The purpose of this study was to determine the relationship of the level of knowledge of the elderly about elderly gymnastics with participation in the implementation of elderly gymnastics in Pudukpayung Village, Banyu Manik District, Semarang City. This study used a cross sectional design and included the type of correlation. In this study the sampling technique used purposive sampling with as many as 80 respondents. The data is then analyzed using Chi Square Test. This research was conducted in May 2014. The results of the study showed that the level of knowledge of the elderly about elderly gymnastics was mostly included in the category of 37 (46.3%) respondents. While the participation in the exercise of elderly gymnastics, mostly including the category did not follow as many as 39 (48.8%) respondents. The conclusion of this study is that there is a relationship. The value of the level of knowledge of the elderly about elderly gymnastics with participation in the implementation of elderly gymnastics with a p value of 0,000. The value of p value is smaller than 0.05 ($0,000 < 0,05$). Suggestions given to the community, especially the elderly, increase their knowledge about the benefits of elderly gymnastics by actively digging up information and knowledge about the benefits of elderly gymnastics for health both through elderly posyandu or other more accurate sources.

Keywords: Knowledge, Participation, Elderly Gymnastics

PENDAHULUAN

Menurut Boedhi Darmojo (2004), menjadi tua bukanlah suatu penyakit atau sakit, tetapi suatu proses perubahan dimana kepekaan bertambah atau batas kemampuan beradaptasi menjadi berkurang yang sering dikenal dengan *geriatric giant*, di mana lansia akan mengalami 13 I, yaitu imobilisasi; instabilitas (mudah jatuh); intelektualitas terganggu (demensia); isolasi (depresi); inkontinensia; impotensi; imunodefisiensi; infeksi mudah terjadi; impaksi (konstipasi); iatrogenesis (kesalahan diagnosi); insomnia; *impairment of* (gangguan pada); pengelihatian, pendengaran, pengecapan, penciuman, komunikasi dan intergritas kulit, *inaniation* (malnutrisi). Proses menua (*Ageing Process*) merupakan proses menghilangnya secara perlahan-lahan mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Bandiyah Siti, 2009). Kesegaran atau kebugaran jasmani pada lansia adalah kebugaran dengan kesehatan, yaitu kebugaran jantung-paru, peredaran darah, kekuatan otot, dan kelenturan sendi. Untuk memperoleh kesegaran jasmani yang baik, harus melatih semua komponen dasar kesegaran jasmani yang terdiri atas : ketahanan jantung, peredaran darah, pernapasan, ketahanan otot, kekuatan otot serta kelenturan tubuh (R. Siti Maryam. dkk 2011). Senam lansia adalah olah raga ringan yang mudah dilakukan dan tidak memberatkan, yang dapat diterapkan pada lansia. Aktifitas olah raga ini akan membantu tubuh lansia agar tetap bugar dan sehat (Widianti, dkk 2010).

Menurut WHO (*World Health Organisation*), tahun 2025 yang akan datang jumlah usia lanjut yang ada diseluruh dunia diperkirakan menjadi 1,2 milyar lansia. (Bandiyah, 2009). Saat ini, diseluruh dunia jumlah lansia diperkirakan ada 529 juta. Jumlah populasi lansia yang ada di Indonesia pada tahun 2005 kurang lebih 18,7 juta lansia (8,5 % dari jumlah penduduk) dan diperkirakan tahun 2025 populasi lansia di Indonesia menempati urutan ke-4 dari negara-negara yang jumlah populasi lansianya terbanyak setelah Cina, India, Amerika (Hardjomarsono, 2011). Sedangkan jumlah lanjut usia di Indonesia, menurut Badan Pusat Statistik bahwa pada tahun 2004 sebesar 16.522.31 lansia, tahun 2006 sebesar 17.478.282 lansia, tahun 2008 sebesar 19.502.355 lansia (8,55% dari total penduduk sebesar 228.018.900) dan pada tahun 2010 sebesar 23.992.513 lansia (9,77%).

Di Provinsi Jawa Tengah tahun 2010 terdapat 2.229.448 lansia sedangkan yang mendapat pelayanan kesehatan sebanyak 1.321.757 lansia (59,29%) (Dinkes Provinsi Jawa Tengah, 2010). Data Dinas Kesehatan Kota Semarang, di daerah Kota Semarang pada tahun 2011 terdapat jumlah penduduk Lanjut Usia sebanyak 59081 lansia. Untuk memberi pelayanan kesehatan maka didirikan sejumlah 781 Posyandu Lansia, dengan kegiatan-kegiatan yang mendukung kesejahteraan lansia salah satu diantaranya yaitu senam lansia yang terdapat 625 kelompok senam lansia di seluruh Kota Semarang. Data dari Dinas Kesehatan Kota Semarang tahun 2011 di Puskesmas Pegandan jumlah lansia 2145 dengan 37 kelompok senam lansia. sedangkan di Kelurahan Pudak Payung dengan jumlah lansia usia 60-65 tahun sebanyak 397 lansia, dan mengikuti senam yaitu 90 lansia.

Jumlah keseluruhan lansia di Kelurahan Pudakpayung Kecamatan Banyumanik Kota Semarang terdapat 850 lansia. Data dari kelurahan Pudak Payung terdapat 16 RW. Bulan November 2013 di dapatkan jumlah lansia usia

60-65 tahun sebanyak 397 lansia. Di Rw 1 terdapat 54 lansia, di Rw 2 terdapat 28 lansia, di Rw 2 terdapat 28 lansia, di Rw 3 terdapat 28 lansia, di Rw 4 terdapat 64 lansia, di Rw 5 terdapat 60 lansia, di Rw 6 tidak terdapat lansia berumur 60-65 tahun, di Rw 7 terdapat 29 lansia, di Rw 8 terdapat 16 lansia, di Rw 9 tidak terdapat lansia, di Rw 10 terdapat 43 lansia, di Rw 11 terdapat 38 lansia, di Rw 12 terdapat 22 lansia, di Rw 13 terdapat 49 lansia, di Rw 14 terdapat 9 lansia, di Rw 15 terdapat 7 lansia, di Rw 16 terdapat 4 lansia. Dari data study pendahuluan pada bulan November 2013 yang di lakukan di Kelurahan Pudak Payung terhadap 10 lansia di dapatkan hasil yang mengetahui tentang senam lansia dan mengikuti senam lansia ada 3 lansia (30%) sedangkan 7 lansia (70%) tidak mengetahui tentang senam lansia dan tidak mengikuti senam lansia. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti ingin meneliti mengenai Hubungan Tingkat Pengetahuan Lansia tentang Senam Lansia dengan Keikutsertaan Lansia Dalam Pelaksanaan Senam Lansia di kelurahan Pudak Payung Kecamatan Banyumanik kota Semarang.

METODE PENELITIAN

Ruang lingkup masalah dalam penelitian ini adalah hubungan tingkat pengetahuan lansia tentang senam lansia dengan keikutsertaan lansia dalam pelaksanaan senam lansia. Penelitian dilaksanakan di Kelurahan Pudak Payung Kecamatan Banyumanik Kota Semarang pada bulan Mei 2014. Penelitian ini menggunakan rancangan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang berusia 60-65 tahun, jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 387 lansia. Sampel didapatkan 80 responden, dengan teknik pengambilan sampel adalah proporsional sampel dari 10 RW.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Sampel

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Responden

Umur	F	%
60– 62 tahun	48	60,0
63-65 tahun	32	40,0
Jumlah	80	100,0

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar lanjut usia berumur 60-62 tahun yaitu sebanyak 48 orang (60,0%).

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Responden

Pendidikan	F	%
Tidak sekolah	12	15,0
Dasar (SD-SMP)	58	72,5
Menengah (SMU)	6	7,5
Perguruan tinggi	4	5,0
Jumlah	80	100,0

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar lanjut usia berpendidikan dasar (SD-SMP) yaitu sebanyak 58 orang (72,5%).

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Responden

Pekerjaan	f	%
Tidak bekerja	9	11,3
Buruh	34	42,5
Pedagang	25	31,3
PNS	6	7,5
Purnawirawan	5	6,3
lain-lain	1	1,3
Jumlah	80	100,0

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar lanjut usia bekerja sebagai buruh yaitu sebanyak 34 orang (42,5%).

2. Analisis Univariat

a. Tingkat Pengetahuan Lansia tentang Senam Lansia Kelurahan Pudakpayung Kecamatan Banyumanik Kota Semarang

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Senam Lansia di Kelurahan Pudak Payung Kecamatan Banyumanik Kota Semarang

Pengetahuan	f	%
Baik	22	27,5
Cukup	21	26,3
Kurang	37	46,3
Jumlah	80	100,0

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa pengetahuan lansia tentang senam lansia Kelurahan Pudakpayung Kecamatan Banyumanik Kota Semarang sebagian besar dalam kategori kurang baik yaitu sebanyak 37 orang (46,3%).

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pengetahuan lanjut usia dengan keikutsertaan lanjut usia dalam mengikuti senam lansia di Kelurahan Pudakpayung Kecamatan Banyumanik Kota Semarang dari 80 lanjut usia menunjukkan bahwa responden dengan pengetahuan kurang sebanyak (46,3%), pengetahuan cukup sebanyak (26,3%), dan pengetahuan baik sebanyak (27,5%).

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pendidikan lansia rendah yaitu pada pendidikan dasar (SD-SMP) sebanyak 58 (72,5%) responden. Hal ini dikarenakan kurangnya pengetahuan lanjut usia tentang senam lansia.

b. Keikutsertaan Lansia dalam Pelaksanaan Senam Lansia di Kelurahan Pudukpayung Kecamatan Banyumanik Kota Semarang

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Keikutsertaan Lansia Dalam Pelaksanaan Senam Lansia di Kelurahan PudukPayung Kecamatan Banyumanik Kota Semarang

Pendampingan suami	f	%
Mengikuti teratur	21	26,3
Mengikuti tidak teratur	20	25,0
Tidak mengikuti	39	48,8
Jumlah	80	100,0

Berdasarkan Tabel 5. menunjukkan bahwa keikutsertaan lansia dalam pelaksanaan senam lansia di Kelurahan Pudukpayung Kecamatan Banyumanik Kota Semarang sebagian besar tidak mengikuti yaitu sebanyak 39 orang (48,8%).

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pengetahuan lanjut usia tentang senam lansia dengan keikutsertaan lansia dalam mengikuti senam lansia di Kelurahan Pudukpayung Kecamatan Banyumanik Kota Semarang menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang tidak mengikuti teratur sebanyak 39 (48,8%) responden, mengikuti teratur 21 (26,3) responden, dan mengikuti tidak teratur 20 (25,0%) responden.

Sesuai Erfandi (2008), keikutsertaan senam lansia adalah dimana lansia mengikuti kegiatan senam lansia secara teratur, terukur serta terencana dan tujuannya untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga. Dan factor yang mempengaruhi keikutsertaan senam lansia adalah pengetahuan lansia, jarak dan dukungan keluarga serta sikap lansia.

3. Analisis Bivariat

Tabel 6. Hubungan Tingkat Pengetahuan Lansia tentang Senam Lansia dengan Keikutsertaan dalam Pelaksanaan Senam Lansia di Kelurahan Pudukpayung Kecamatan Banyumanik Kota Semarang

Pengetahuan	Keikutsertaan								p-value
	Mengikuti teratur		Mengikuti tidak teratur		Tidak mengikuti		Total		
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Baik	14	63,5	3	13,6	5	22,7	22	100,0	0,000
Cukup	5	23,8	15	71,4	1	4,8	21	100,0	
Kurang	2	5,4	2	5,4	33	89,2	37	100,0	
Jumlah	21	26,3	20	25,0	39	48,8	80	100,0	

Berdasarkan hasil analisis hubungan tingkat pengetahuan lansia tentang senam lansia dalam keikutsertaan dalam pelaksanaan senam lansia di Kelurahan Pudukpayung Kecamatan Banyumanik Kota Semarang diperoleh responden yang mempunyai pengetahuan tentang senam lansia kategori baik sebanyak 22 orang dimana 14 orang (63,6%) mengikuti senam lansia dengan teratur, 3 orang (13,6%) mengikuti senam lansia dengan tidak teratur dan 5 orang (22,7%) tidak mengikuti senam lansia.

Responden yang mempunyai pengetahuan tentang senam lansia kategori cukup baik sebanyak 21 orang dimana 5 orang (23,8%) mengikuti senam lansia dengan teratur, 15 orang (71,4%) mengikuti senam lansia dengan tidak teratur dan 1 orang (4,8%) tidak mengikuti senam lansia. Responden yang mempunyai pengetahuan tentang senam lansia kategori kurang baik sebanyak 37 orang dimana 2 orang (5,4%) mengikuti senam lansia dengan teratur, 2 orang (5,4%) mengikuti senam lansia dengan tidak teratur dan 33 orang (89,2%) tidak mengikuti senam lansia.

Hasil uji statistik didapatkan nilai χ^2 sebesar 66,615 dan nilai *p value* sebesar 0,000 maka dapat disimpulkan ada hubungan tingkat pengetahuan lansia tentang senam lansia dalam keikutsertaan dalam pelaksanaan senam lansia di Kelurahan Pudakpayung Kecamatan Banyumanik Kota Semarang

Lansia di Kelurahan Pudakpayung Kecamatan Banyumanik Kota Semarang yang mempunyai pengetahuan tentang senam lansia kategori baik sebagian besar mengikuti senam lansia di mana responden mengetahui senam lansia membantu tubuh agar tetap bugar dan sehat, olahraga ringan yang mudah dilakukan dan tidak memberatkan sehingga mereka mengikuti senam lansia dengan teratur. Keteraturan lansia mengikuti senam lansia tersebut didukung oleh dukungan keluarga yang baik. Dimana mereka memberikan motivasi dan kesediaan mengantar serta mendampingi.

Responden yang mempunyai pengetahuan tentang senam lansia kategori cukup baik sebanyak 21 orang dimana 5 orang (23,8%) mengikuti senam lansia dengan teratur, 15 orang (71,4%) mengikuti senam lansia dengan tidak teratur dan 1 orang (4,8%) tidak mengikuti senam lansia. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mempunyai pengetahuan tentang senam lansia kategori cukup baik mengikuti senam lansia dengan tidak teratur.

Lansia di Kelurahan Pudakpayung Kecamatan Banyumanik Kota Semarang yang mempunyai pengetahuan tentang senam lansia kategori cukup baik di mana mereka mengetahui bahwa dengan mengikuti senam lansia manfaat minimalnya adalah lansia merasa bahagia, senantiasa bergembira, bisa tidur lebih nyenyak, dan pikiran tetap segar sehingga mereka mengikuti senam lansia meskipun tidak teratur. Responden yang mengikuti senam lansia meskipun tidak teratur merasa bahagia karena dapat berkumpul dengan rekan sebayanya, di mana mereka dapat bertukar pengalaman dan bercerita tentang kesehatan dan hal lainnya. Hal tersebut diantaranya didukung dengan sikap positif mereka terhadap senam lansia.

Sesuai Erfendi (2008) penilaian pribadi atau sikap yang baik terhadap petugas merupakan dasar atas kesiapan atau kesediaan lansia dalam mengikuti kegiatan senam lansia. Dengan sikap baik tersebut, lansia cenderung untuk selalu hadir atau mengikuti kegiatan yang diadakan di posyandu lansia dalam hal senam lansia. Hal ini dapat dipahami karena sikap seseorang adalah salah satu cerminan dari kesiapan untuk bereaksi terhadap suatu obyek. Kesiapan merupakan kecenderungan potensial untuk bereaksi dengan cara-cara tertentu apabila individu dihadapkan pada stimulus yang menghendaki adanya suatu respons.

Responden yang mempunyai pengetahuan tentang senam lansia kategori kurang baik sebanyak 37 orang dimana 2 orang (5,4%) mengikuti senam lansia dengan teratur, 2 orang (5,4%) mengikuti senam lansia dengan tidak teratur dan 33 orang (89,2%) tidak mengikuti senam lansia. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mempunyai pengetahuan tentang senam lansia kategori kurang baik tidak mengikuti senam lansia dengan teratur.

Lansia di Kelurahan Pudukpayung Kecamatan Banyumanik Kota Semarang yang mempunyai pengetahuan tentang senam lansia kategori kurang baik di mana mereka tidak mengetahui bahwa senam lansia dapat melatih tulang agar tetap kuat dan dapat membantu kerja jantung secara optimal, sehingga mereka tidak teratur dalam melakukan senam lansia. Sebagian dari responden mengikuti senam lansia hanya karena ingin berkumpul dengan komunitasnya, mencari teman yang dapat digunakan sebagai teman bercerita atau berbagi, sehingga ketika mereka sudah tidak mendapatkan teman berbagi ketika melakukan senam, maka mereka tidak aktif lagi untuk mengikuti kegiatan tersebut.

Hasil uji statistik didapatkan nilai χ^2 sebesar 66,615 dan nilai *p value* sebesar 0,000 maka dapat disimpulkan ada hubungan tingkat pengetahuan lansia tentang senam lansia dalam keikutsertaan dalam pelaksanaan senam lansia di Kelurahan Pudukpayung Kecamatan Banyumanik Kota Semarang.

Sesuai Erfendi (2008) pengetahuan lansia akan manfaat senam lansia ini dapat diperoleh dari pengalaman pribadi dalam kehidupan sehari-harinya. Lansia yang menghadiri kegiatan posyandu lansia, akan mendapat penyuluhan tentang bagaimana cara hidup sehat dengan segala keterbatasan atau masalah kesehatan yang melekat pada mereka. Pengalaman serta pengetahuan lansia menjadi pendorong minat atau motivasi mereka untuk selalu mengikuti kegiatan posyandu lansia (senam lansia).

KESIMPULAN

1. Sebagian besar responden berumur 60-62 tahun yaitu sebanyak 48 orang (60,0%), berpendidikan dasar (SD-SMP) yaitu sebanyak 58 orang (72,5%) dan bekerja sebagai buruh yaitu sebanyak 34 orang (42,5%).
2. Sebagian besar Pengetahuan lansia tentang senam lansia Kelurahan Pudukpayung Kecamatan Banyumanik Kota Semarang dalam kategori kurang baik yaitu sebanyak 37 orang (46,3%).
3. Sebagian besar Keikutsertaan lansia dalam pelaksanaan senam lansia di Kelurahan Pudukpayung Kecamatan Banyumanik Kota Semarang tidak mengikuti yaitu sebanyak 39 orang (48,8%).
4. Ada hubungan tingkat pengetahuan lansia tentang senam lansia dalam keikutsertaan dalam pelaksanaan senam lansia di Kelurahan Pudukpayung Kecamatan Banyumanik Kota Semarang, dengan *p value* 0,000.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta
- Azwar, Saifudin. (2011). *Metode Penelitian*. Pustaka Belajar, Yogyakarta Provinsi Jawa Tengah
- Badan Pusat Statistik. (2010). *Profil Lansia Jawa Tengah Semarang* : BPS Provinsi Jawa Tengah
- Bandiyah, Siti. (2009). *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Nuha Medika, Yogyakarta
- Darmojo, R. Boedhi dan Martono, H. Hadi. (2006). *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. FKUI, Jakarta
- Dinkes Kota Semarang. (2011). *Format Pencatatan Hasil Kegiatan Kesehatan di Kelompok Usia lanjut Tingkat Kota Semarang Tahun 2010*, Dinas Kesehatan Kota Semarang
- Hidayat, A. Aziz Alimul. (2010). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Salemba Medika, Jakarta
- Maryam, R. Siti, dkk. (2011). *Mengenal Usia Lanjut dan perawatannya*, salemba medika, Jakarta selatan
- Notoatmodjo.(2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta
- Nugroho. (2008). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*, Edisi 3. HCG. Jakarta
- Tamher, S dan Noorkasiani. (2011). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Salemba Medika, Jakarta
- Widianti, Anggriyana Tri. (2010). *Senam Kesehatan*. Nuha Medika, Yogyakarta