

---

**HUBUNGAN SENAM LANSIA DENGAN KEMANDIRIAN LANSIA DALAM MELAKSANAKAN AKTIFITAS DASAR SEHARI-HARI DI DUSUN KRAJAN KELURAHAN KALIPURO WILAYAH KERJA PUSKESMAS KLATAK****M. Al Amin<sup>1)</sup>, Nur Hidayatin<sup>2)</sup> dan Wiwik Pujiwati<sup>3)</sup>**

1) Dosen Prodi D3 Keperawatan, STIKES Banyuwangi, email: amin\_nurse@yahoo.com

2) Dosen Prodi S1 Keperawatan, STIKES Banyuwangi, email: nur\_ners@yahoo.com

3. Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan, STIKES Banyuwangi

**ABSTRAK**

Senam lansia adalah suatu bentuk latihan fisik yang berpengaruh terhadap kemampuan fisik lansia. Aktivitas dasar sehari-hari yaitu kemampuan seseorang untuk mengurus dirinya sendiri. Senam lansia yang dilakukan secara aktif akan berpengaruh positif terhadap tingkat kemandirian lansia dalam memenuhi aktivitas dasar sehari-hari.

Penelitian ini adalah merupakan penelitian *non-eksperimen* dengan menggunakan desain *cross sectional*. *Populasi dalam* penelitian ini lansia di desa Kalipuro berjumlah 35 orang dan jumlah sampelnya 35 responden. Untuk mengukur tingkat kemandirian menggunakan kuisioner *indeks katz* dan senam lansia dengan menggunakan lembar observasi gerakan senam lansia.

Hasil penelitian ini senam lansia dalam kategori sangat baik (71%). Kemandirian melakukan aktivitas dasar sehari-hari dalam kategori mandiri (71%). Hubungan antara senam lansia dengan kemandirian melakukan aktivitas dasar sehari-hari diuji dengan Uji *Chi Square* menggunakan SPSS 20. N menunjukkan jumlah sampel sebanyak 35, sedangkan hubungan korelasi ditunjuk oleh angka 0,001 yang artinya korelasi sangat signifikan karena masih lebih kecil dari pada batas krisis  $\alpha = 5\%$ , berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel ( $0,001 < 0,05$ ),

Kesimpulan dari hasil penelitian di atas adalah  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima sehingga ada hubungan antara senam lansia dengan kemandirian lansia dalam melaksanakan aktivitas dasar sehari-hari di Kelurahan Kalipuro.

Kata kunci: *Senam lansia, Kemandirian, Aktifitas Dasar Sehari-hari*

**PENDAHULUAN**

Menurut World Health Organisation (WHO), Lanjut Usia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Lansia merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang akan dialami oleh semua individu (Azizah, 2011). Proses penuaan pada lansia cenderung berpotensi terhadap penurunan tingkat kemandirian lansia

dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Maryam, 2008). Tingkat kemandirian adalah kebebasan untuk bertindak, tidak terpengaruh pada orang lain dan bebas mengatur diri sendiri atau aktivitas seseorang baik individu maupun kelompok dari berbagai kesehatan atau penyakit (Herman, 2009).

Penurunan progresif pada massa tulang total terjadi sesuai

proses penuaan. Beberapa kemungkinan penyebab dari penurunan ini meliputi ketidakaktifan fisik, perubahan hormonal, dan resorpsi tulang aktual. Efek penurunan tulang adalah makin lemahnya tulang, vertebra lebih lunak dan dapat tertekan (Lueckenotte, 2007). Jadi, mereka yang berusia 40 tahun ke atas memerlukan informasi pengetahuan tentang kegiatan olahraga atau kesegaran jasmani (Hardywinoto, 2005). Mereka yang berusia lebih dari 60 tahun perlu mempertahankan kebugaran jasmani untuk memelihara dan mempertahankan kesehatan di hari tua. Salah satu komponen kebugaran jasmani yang dapat dilatih adalah kelenturan (*flexibility*) yang menggerakkan otot dan sendi pada seluruh daerah pergerakannya (Depkes, 2006). Senam merupakan bentuk latihan-latihan tubuh dan anggota tubuh untuk mendapatkan kekuatan otot, kelenturan persendian, kelincahan gerak, keseimbangan gerak, daya tahan, kesegaran jasmani dan stamina. Dalam latihan senam semua anggota tubuh (otot-otot) mendapat suatu perlakuan. Otot-otot tersebut adalah *gross muscle* (otot untuk melakukan tugas berat) dan *fine muscle* (otot untuk melakukan tugas ringan). Senam lansia yang dibuat oleh Menteri Negara Pemuda dan Olahraga (MENPORA) merupakan upaya peningkatan kesegaran jasmani kelompok lansia yang jumlahnya semakin bertambah. Senam lansia sekarang sudah diberdayakan diberbagai tempat seperti di panti wredha, posyandu, klinik kesehatan, dan puskesmas. (Suroto, 2009).

WHO mencatat, bahwa terdapat 600 juta jiwa lansia pada tahun 2012 di

seluruh dunia. Hasil sensus penduduk tahun 2010 menunjukkan, bahwa jumlah penduduk lansia di Indonesia berjumlah 18,57 juta jiwa, meningkat sekitar 7,93% dari tahun 2000 yang sebanyak 14,44 juta jiwa. Diperkirakan jumlah penduduk lansia di Indonesia akan terus bertambah sekitar 450 ribu jiwa per tahun. Dengan demikian, pada tahun 2025 jumlah penduduk lansia di Indonesia akan sekitar 34,22 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2010). Di Indonesia masalah kesehatan lansia yang mempengaruhi ADL (*Activity Daily Living*) berjumlah 29,3% (Azizah, 2011). Data yang diperoleh dari Puskesmas Klatak Kecamatan Kalipuro Kabupaten Banyuwangi menunjukkan peningkatan jumlah lansia 221 orang pada periode bulan Januari hingga Desember 2013 di Dusun Krajan Kelurahan Kalipuro, dan menjadi 231 orang pada bulan Januari hingga bulan Desember 2014. Study pendahuluan tanggal 1 September 2015 ditemukan, bahwa di dusun Krajan senam lansia dilaksanakan 2 kali dalam 1 bulan. Dari hasil wawancara dengan 10 orang lansia yang mengikuti senam 8 orang rutin mengikuti dan 2 orang tidak rutin mengikuti senam lansia. Dari 10 lansia tadi 5 orang katagori mandiri (50%), 3 orang katagori ketergantungan sedang (30%), dan 2 orang katagori ketergantungan berat (20%).

Saat memasuki usia tua, para lansia memiliki perubahan struktur otak yang menyebabkan kemunduran kualitas hidup yang berimplikasi pada kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Nugroho, 2008). Permasalahan kesehatan yang muncul sebagai akibat dari penurunan fungsi meliputi gangguan pada pendengaran, gangguan pada

penglihatan, gangguan pada persendian dan tulang, gangguan pada defekasi, dan penurunan tingkat kemandirian (Azizah, 2011). Kemandirian lansia berarti tanpa pengawasan, pengarahan atau bantuan pribadi yang masih aktif (Maryam, 2008). Tingkat kemandirian lansia dapat dilihat dari kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti mandi, berpakaian rapi, pergi ke toilet, berpindah tempat, dapat mengontrol BAK atau BAB, serta dapat makan sendiri (Kusharriyadi, 2011).

Beberapa tahun terakhir ini banyak dilakukan penelitian mengenai proses menua, yang hasilnya bahwa usaha untuk menanggulangi proses menua sebaiknya dilakukan sedini mungkin. Dan ternyata, latihan-latihan olahraga merupakan cara yang sangat baik untuk menanggulangi proses menua. Jantung, otak, dan seluruh badan mendapat keuntungan dari olahraga. Menurut American Academy of Family Physicians, hampir semua lansia dapat merasakan manfaat dari olahraga. Olahraga teratur dapat memberi efek rileksasi, memperbaiki suasana hati, memperkecil kemungkinan cedera, dan melindungi dari penyakit kronis (Sumosardjuno, 2008).

Olahraga yang cocok untuk lansia adalah senam, yang dikenal adalah senam lansia. Pengertian senam lansia sendiri adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia yang dilakukan dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga. Senam lansia ini dirancang secara khusus untuk melatih bagian-bagian tubuh serta pinggang, kaki serta tangan agar mendapatkan peregangan bagi para lansia, namun dengan gerakan yang tidak

berlebihan. Jika diperhatikan, senam lansia tidak membuat pesertanya banyak bergerak seperti olah raga erobik, tujuannya adalah agar stamina dan energi para lansia tidak terkuras habis. Senam lansia dilakukan dengan senang hati untuk memperoleh hasil latihan yang lebih baik yaitu kebugaran tubuh dan kebugaran mental, seperti lansia merasa berbahagia, senantiasa bergembira, bisa tidur lebih nyenyak, pikiran tetap segar. Terlebih karena senam lansia sering dilakukan secara berkelompok sehingga memberikan perasaan nyaman dan aman bersama sesama manusia lanjut usia lainnya dalam menjalani aktifitas hidup (Setiawan, 2012). Senam lansia ada bermacam-macam salah satunya adalah senam “Ayo Bersatu” seri pertama. Senam dilakukan secara teratur 1-2 minggu sekali.

Aktifitas olahraga akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh, dengan perkataan lain mempunyai kesegaran jasmani yang baik bila jantung dan peredaran darah baik sehingga tubuh seluruhnya dapat menjalankan fungsinya dalam waktu cukup lama (Sumosardjuno, 2008). Senam bugar lansia termasuk senam *aerobic low impact* (menghindari gerakan loncat-loncat), intensitas ringan sampai sedang, bersifat menyeluruh dengan gerakan yang melibatkan sebagian otot tubuh, serasi sesuai gerak sehari-hari dan mengandung gerakan-gerakan melawan beban badan dengan pemberian beban antara bagian kanan dan kiri secara seimbang dan berimbang. Manfaat gerakan-gerakan

dalam senam lansia yang diterapkan dapat meningkatkan komponen kebugaran kardio-respirasi, kekuatan dan ketahanan otot, kelenturan dan komposisi badan seimbang (Suhardo, 2011). Senam lansia yang digunakan di Dusun Krajan Kelurahan kalipuro adalah senam “Ayo Bersatu” yang memenuhi kaidah senam aerobik dengan intensitas sedang dan merupakan senam badan, kaya dengan gerakan yang melawan gaya gravitasi sehingga memberi tahanan pada otot.

Manfaat gerakan-gerakan dalam senam lansia juga dikuatkan dengan penelitian Rinajumita dengan judul “Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kemandirian Lansia di Wilayah kerja Puskesmas Lampasi Kecamatan Payahkumbuh Utara Tahun 2011”. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara kondisi kesehatan, kondisi ekonomi, kehidupan beragama, dan dukungan keluarga dengan kemandirian lansia. Disarankan kepada lansia untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin dan teratur serta melaksanakan senam lansia. Dari uraian di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti lebih dalam tentang hubungan senam lansia dengan tingkat kemandirian lansia dalam melaksanakan aktifitas dasar sehari-hari di Dusun Krajan Kelurahan Kalipuro Wilayah Kerja Puskesmas Klatak Banyuwangi.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian non-eksperimen dengan menggunakan desain kolerasional. Ditinjau dari pendekatannya, penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional* (pendekatan silang).

Populasi yang akan diambil dalam penelitian ini adalah seluruh lansia dengan jenis kelamin laki-laki dan wanita di Dusun Krajan kelurahan Kalipuro yang mengikuti senam lansia sejumlah 35 lansia. Pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling jenuh* atau *Total Sampling* yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2006). Teknik *Sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah tipe *Non Probability Sampling*.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah senam lansia. Sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemandirian melakukan aktifitas dasar sehari hari.

Instrumen untuk mengukur kemandirian melakukan aktifitas dasar sehari hari menggunakan *Indeks Katz*. *Indeks Katz* adalah suatu instrument pengkajian dengan sistem penilaian yang didasarkan pada kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari secara mandiri.

Pengkajian ini menggunakan indeks kemandirian Katz untuk aktivitas kehidupan sehari-hari yang berdasarkan pada evaluasi fungsi mandiri atau bergantung dari klien dalam hal 1) makan, 2) kontinen (BAB atau BAK), 3) berpindah, 4) ke kamar kecil, 5) mandi dan berpakaian (Maryam, R. Siti, dkk, 2011). Di ukur dengan wawancara terhadap lansia dengan alternative jawaban “ya” dan “tidak”. Dikategorikan menjadi: 13-17: mandiri; 0-12: tergantung Instrumen *Indeks ADL Katz* diujikan pada kelompok lansia yang mengikuti senam lansia. Instrumen untuk mengukur senam lansia

digunakan checklist lembar observasi didasarkan atas gerakan dalam mengikuti senam lansia.

Pengolahan data dapat dilakukan dengan *Editing, Koding, Memberikan Penilaian (Scoring)* dan Tabulasi data. Setelah semua data-data berhubungan dengan variabel-variabel yang ada dalam komponen variabel penelitian dikumpulkan, kemudian dianalisis. Analisis data menggunakan Analisa univariat (Analisis Deskriptif) dan Analisis *bivariate* yang dilakukan dengan membuat tabel silang (*contingency*) antara variabel bebas dan terikat yaitu untuk mengetahui ada

tidaknya hubungan antara senam lansia dengan kemandirian melakukan aktifitas dasar sehari-hari di dusun Krajan Kelurahan Kalpuro. Uji statistik yang digunakan *Chi Square*. Jika  $X^2$  lebih kecil dari  $X^2$  Tabel maka  $H_0$  atau hipotesis statistik diterima. Jika  $X^2$  hitung lebih besar dari  $X^2$  Tabel maka  $H_0$  atau hipotesis statistik ditolak. Jika *probabilitas (Asym. Sig)* lebih kecil dari 0,05 maka  $H_0$  atau hipotesis statistik ditolak. Jika *probabilitas (Asym. Sig)* lebih besar dari 0,05 maka  $H_0$  atau hipotesis statistik diterima (Sugiyono, 2007).

## HASIL

### 1. Data Umum

#### a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

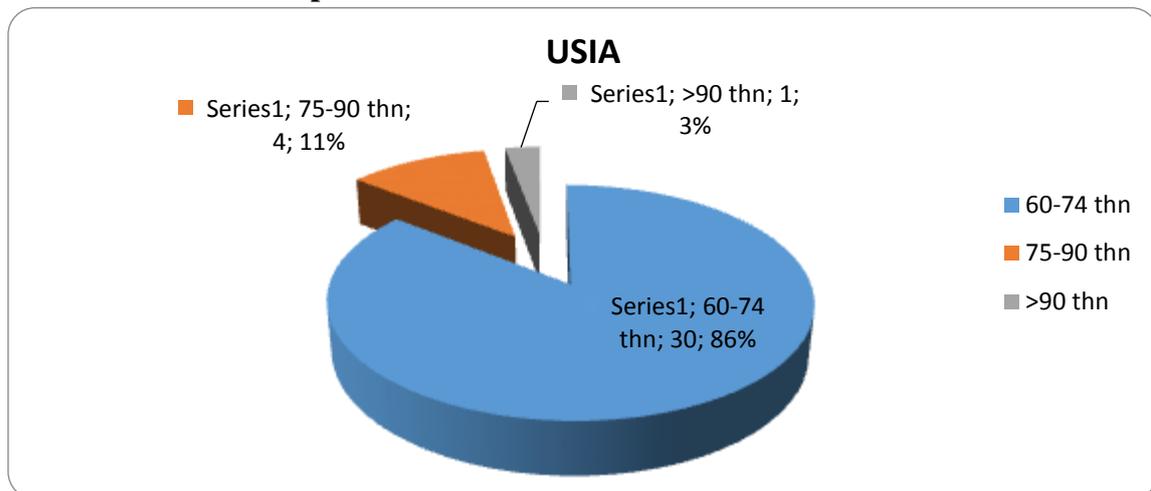


Diagram 1. Karakteristik responden berdasarkan usia di Dusun Krajan Kelurahan kalipuro Wilayah kerja Puskesmas Klatak

Berdasarkan diagram 1 di atas menunjukkan dari 35 responden didapatkan sebagian besar responden

berusia 60-74 tahun sebanyak 30 responden (86%).

**b. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

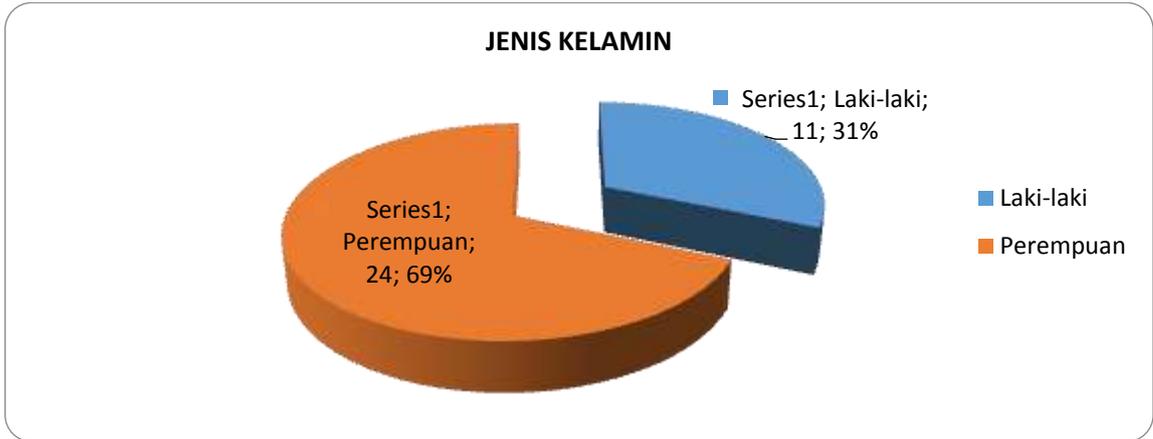


Diagram 2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di Dusun Krajan Kelurahan Kalipuro Wilayah Kerja Puskesmas Klatak

Berdasarkan diagram 2 di atas menunjukkan dari 35 responden didapatkan sebagian responden berjenis

kelamin perempuan sebanyak 24 responden (69%).

**c. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan**

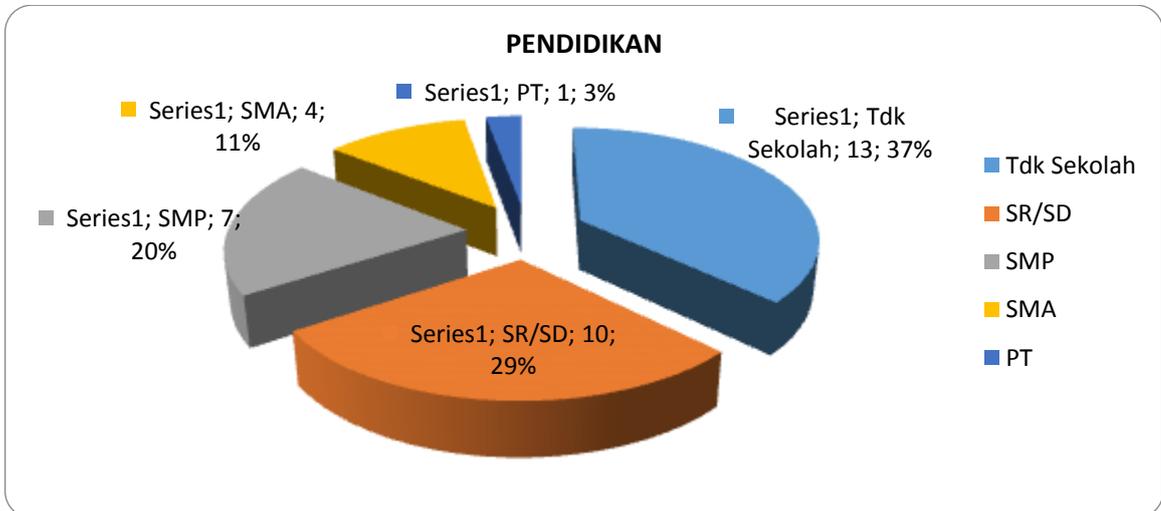


Diagram 3. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan di Dusun Krajan Kelurahan Kalipuro Wilayah Kerja Puskesmas Klatak

Berdasarkan diagram 3 di atas menunjukkan dari 35 responden didapatkan sebagian besar dari responden

berpendidikan Tidak Sekolah sebanyak 13 responden (37%).

#### d. Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Pekerjaan

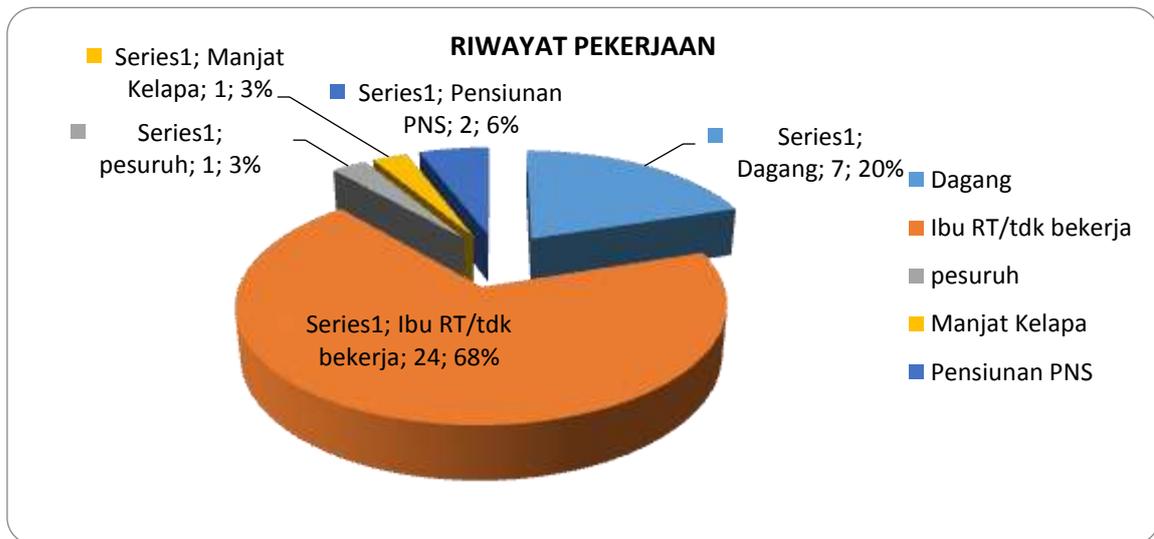


Diagram 4. Karakteristik responden berdasarkan riwayat pekerjaan di Dusun Krajan Kelurahan Kalipuro Wilayah Kerja Puskesmas Klatak

Berdasarkan diagram 4 di atas menunjukkan dari 35 responden didapatkan sebagian besar dari responden

riwayat pekerjaan sebagai ibu rumah tangga sebanyak 21 responden (60%).

## 2. Data Khusus

### a. Senam Lansia di Dusun Krajan Kelurahan Kalipuro Wilayah Puskesmas Klatak

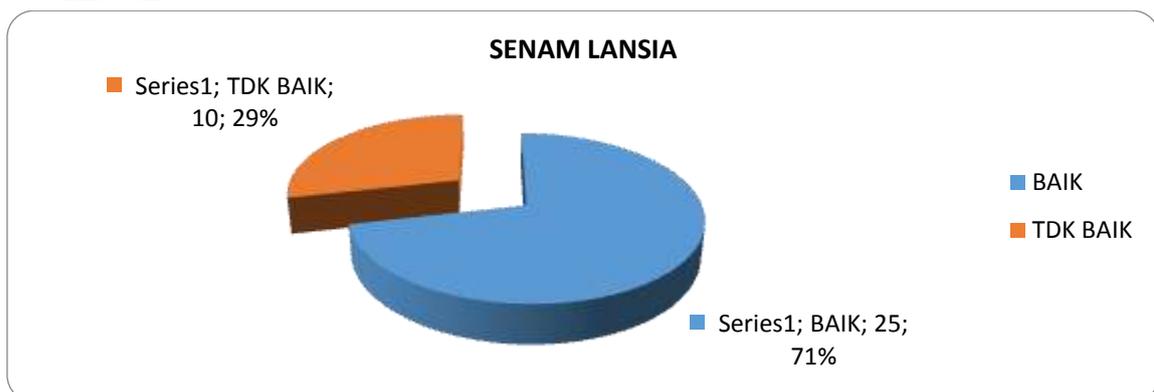


Diagram 5. Identifikasi Senam Lansia di Dusun Krajan Kelurahan Kalipuro Wilayah Puskesmas Klatak

Berdasarkan diagram 5 di atas menunjukkan dari 35 responden didapatkan sebagian besar responden

mengikuti senam lansia dengan baik sebanyak 25 responden (71%).

**b. Tingkat kemandirian Lansia di Dusun Krajan Kelurahan Kalipuro Wilayah Kerja Puskesmas**

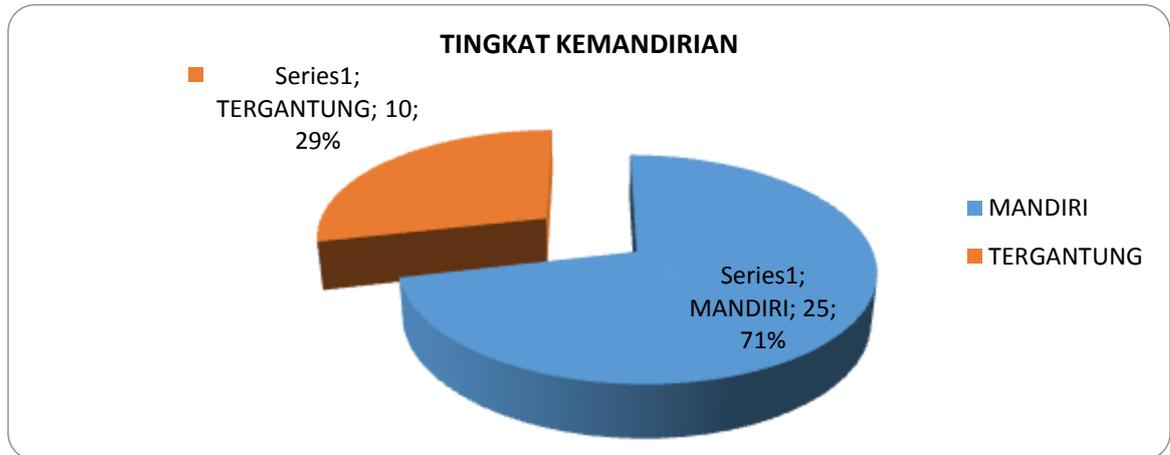


Diagram 6. Identifikasi Tingkat kemandirian Lansia di Dusun Krajan Kelurahan Kalipuro Wilayah Kerja Puskesmas Klatak

Berdasarkan diagram 6 di atas menunjukkan dari 35 responden didapatkan sebagian besar responden

dengan tingkat kemandirian katagori mandiri sebanyak 25 responden (71%).

**c. Analisa Hubungan Senam Lansia dengan Kemandirian Lansia dalam Melaksanakan Aktifitas Sehari-hari di Dusun Krajan Kelurahan Kalipuro Wilayah Kerja Puskesmas Klatak**

Tabel 1. Tabel Kontingensi Hubungan Senam Lansia dengan Kemandirian Lansia dalam Melaksanakan Aktivitas Dasar Sehari-hari di dusun Krajan kelurahan Kalipuro Wilayah Kerja Puskesmas Klatak

KEMANDIRIAN SENAM	KEMANDIRIAN		TOTAL
	MANDIRI	TERGANTUNG	
BAIK	22 (62%)	3 (9%)	25 (71%)
TIDAK BAIK	3 (9%)	7 (20%)	10 (29%)
<b>TOTAL</b>	<b>25</b> <b>(71%)</b>	<b>10</b> <b>(29%)</b>	<b>35</b> <b>(100%)</b>

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan dari 35 responden didapatkan sebagian besar responden

dengan katagori senam baik dengan tingkat kemandirian katagori mandiri sebanyak 22 responden (62%).

Tabel 2. Hasil Analisa SPSS 20

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	11.774a	1	.001		
Continuity Correction <sup>b</sup>	9.104	1	.003		
Likelihood Ratio	11.315	1	.001		
Fisher's Exact Test				.002	.002
Linear-by-Linear Association	11.438	1	.001		
N of Valid Cases	35				

Uji *Chi Square* menggunakan SPSS 20. N menunjukkan jumlah sampel sebanyak 35, sedangkan hubungan korelasi ditunjuk oleh angka 0,001 yang artinya korelasi sangat signifikan karena masih lebih kecil dari pada batas krisis  $\alpha = 5\%$ , berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel ( $0,001 < 0,05$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima sehingga ada hubungan yang signifikan senam lansia dengan kemandirian lansia dalam melaksanakan aktivitas dasar sehari-hari di Dusun Krajan Kelurahan Kalipuro Wilayah kerja Puskesmas Klatak Banyuwangi.

## PEMBAHASAN

### 1. Senam Lansia di Dusun Krajan Kelurahan Kalipuro Wilayah Puskesmas Klatak

Berdasarkan hasil penelitian Responden sebagian besar dalam melaksanakan senam lansia dengan baik sebanyak 25 responden (72%). Usia responden yang mengikuti senam lansia dengan kategori baik sebagian besar usia 60-74 tahun 24 responden (69%). Senam lansia dapat mencegah atau memperlambat kehilangan fungsional seperti penurunan masa otot serta kekuatannya, toleransi latihan, dan

terjadi penurunan lemak tubuh (Martono, 1992, Whitehead 1995 dalam Darmojo 2009). Orang yang melakukan senam secara teratur akan mendapatkan kesegaran jasmani yang baik yang terdiri dari unsur kekuatan otot, kelenturan persendian, kelincahan gerak, keluwesan, kardiovaskuler fitness.

Menurut Depkes (2009) olahraga dapat memberi beberapa manfaat, yaitu: meningkatkan peredaran darah, menambah kekuatan otot, kemandirian dan merangsang pernafasan dalam. Selain itu dengan olahraga dapat membantu pencernaan, menolong ginjal, membantu kelancaran pembuangan bahan sisa, meningkatkan fungsi jaringan, menjernihkan dan melenturkan kulit, merangsang kesegaran mental, membantu mempertahankan berat badan, memberikan tidur nyenyak, memberikan kesegaran jasmani.

Upaya yang dapat dilakukan dalam mengatasi masalah-masalah yang terjadi sebagai akibat dari perubahan yang dialami lansia salah satunya yaitu perawatan diri sehari-hari, senam atau latihan pergerakan secara teratur, makan makanan yang bergizi, dan pemeriksaan kesehatan secara

teratur (Maryam, 2011).

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.

Senam lansia dapat digunakan untuk meningkatkan daya tahan tubuh karena senam membantu meningkatkan daya tahan otot dengan cara melakukan gerakan-gerakan senam, seperti: mengangkat lutut, tangan dan menendang, sehingga tubuh menjadi kuat. Tubuh yang seimbang akan mengurangi risiko terluka. Senam lansia sangat baik untuk peregangan dan kelenturan otot.

Pelaksanaan senam lansia di dusun Krajan Kelurahan Kalipuro tertinggi adalah katagori baik dikarenakan rasa kesadaran lansia, rasa sosialisasi sesama anggota posyandu yang begitu besar sehingga jika ada pelaksanaan senam lansia mereka akan merasa senang dalam mengikuti senam lansia, dan mereka juga akan berpikir kedepan dengan mengikuti senam lansia akan meningkatkan derajat kesehatan dan mereka menerapkan senam lansia merupakan suatu kebutuhan dasar dalam meningkatkan derajat kesehatan mereka, sedangkan lansia yang tidak melaksanakan secara baik disebabkan mereka tidak didasari tentang pengetahuan serta manfaat senam lansia sehingga bisa menyebabkan kurangnya motivasi lansia dalam mengikuti gerakan senam lansia tersebut.

Usia responden yang mengikuti senam lansia dengan katagori baik sebagian besar usia 60-74 tahun 24 responden (69%). Data dari lembaga kesehatan dunia menyebut angka harapan hidup penduduk Indonesia setiap tahun terus meningkat. Apabila tahun 2010 angka harapan hidup usia diatas 60 tahun mencapai 20,7 juta orang kemudian naik menjadi 36 juta orang (WHO, 2010). Lansia usia 60-74 tahun masih aktif karena kondisi badannya sehat dan masih kuat.

Responden berjenis kelamin Perempuan tertinggi sebanyak 24 responden (69%). Jumlah lansia perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki yang hanya 8,88 juta orang atau 7,76% dari seluruh penduduk laki-laki, hal ini disebabkan karena usia harapan hidup lansia perempuan lebih tinggi dibandingkan lansia laki-laki (Susenas, 2009). Demikian pula lansia yang mengikuti senam di Dusun Krajan Kelurahan Kalipuro banyak perempuannya karena sesuai jumlah penduduk yang lebih banyak perempuan dari pada laki-laki.

Tingkat pendidikan responden terbanyak yang mengikuti senam lansia dengan katagori baik yaitu Sekolah Dasar sebanyak 7 responden (28%). Kualitas hidup penduduk lanjut usia umumnya masih rendah dapat terlihat dari pendidikan tertinggi yang ditamatkan dan angka buta huruf lanjut usia. Sebagian besar penduduk lanjut usia tidak/belum pernah sekolah dan tidak tamat SD. Hal ini sesuai dengan angka buta huruf penduduk lanjut usia masih tinggi, sekitar 30,62% pada tahun 2007 (BPS, 2010). Responden

sudah tahu tentang manfaat senam lansia karena bisa membaca.

Responden terbesar dengan Riwayat Pekerjaan Ibu Rumah Tangga sebanyak 21 responden (60%). Ibu rumah tangga tinggi karena Jumlah lansia perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki yang hanya 8,88 juta orang atau 7,76% dari seluruh penduduk laki-laki, hal ini disebabkan karena usia harapan hidup lansia perempuan lebih tinggi dibandingkan lansia laki-laki (Susenas, 2009). Jumlah lansia perempuan lebih tinggi dari pada laki-laki maka pekerjaan ibu rumah tangga juga tertinggi. Ibu rumah tangga setiap hari juga beraktifitas meskipun hanya menyapu dan mengepel jadi secara fisik juga lebih sehat dari pada laki-laki.

## **2. Tingkat Kemandirian Lansia dalam Melaksanakan Aktivitas dasar sehari-hari di Dusun krajan Wilayah kerja Puskesmas Klatak Banyuwangi**

Berdasarkan hasil penelitian Responden lansia terbesar katagori mandiri dalam fungsi ADL sebanyak 23 responden (66%).

Aktivitas sehari-hari dapat diartikan suatu ketrampilan dasar dan tugas okupasional yang harus dimiliki seseorang untuk merawat dirinya secara mandiri yang dikerjakan seseorang sehari-harinya dengan tujuan untuk memenuhi/berhubungan dengan perannya sebagai pribadi dalam keluarga dan masyarakat (Sugiarto, 2005). Rata-rata lansia yang sudah mengalami penurunan fungsi fisik akan mengalami ketergantungan dalam melakukan aktivitas sehari-harinya.

Menurut Maryam (2011), perubahan fisik memegang peranan besar terhadap terjadinya gangguan dalam melakukan aktivitas sehari-hari lansia, seperti penurunan fungsi sistem kekebalan tubuh, sistem pencernaan menurun, kepadatan tulang menurun dan lain-lain. 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.

Secara individu, Semakin lanjut usia, mereka akan mengalami kemunduran terutama di bidang kemampuan fisik sehingga mengakibatkan timbulnya gangguan dalam hal mencukupi kebutuhan sehari-harinya (ADL) yang berakibat dapat meningkatkan ketergantungan untuk memerlukan bantuan orang lain (Nugroho, 2008).

Aktivitas kehidupan harian yang dalam istilah bahasa inggris disingkat ADL (*activity of daily living*) adalah merupakan aktivitas pokok bagi perawatan diri. Aktivitas sehari-hari meliputi antara lain : ke toilet, makan, berpakaian (berdandan), mandi dan berpindah tempat. Termasuk di sini kegiatan belanja, masak, pekerjaan rumah tangga, mencuci, telpon, menggunakan sarana transportasi, mampu menggunakan obat secara benar, serta manajemen keuangan (Noorkasiani, 2009). Dari aktivitas sehari-hari tersebut, tidak setiap lansia dapat melakukannya secara mandiri, karena lanjut usia sudah terjadi

penurunan kondisi fisik/biologis, kondisi psikologis serta perubahan kondisi sosial (Nugroho, 2008).

Perubahan pada lansia meliputi perubahan fisik-biologis atau jasmani, mental-emosional atau jiwa, dan kehidupan seksual. Perubahan fisik biologis atau jasmani meliputi kekuatan fisik secara menyeluruh dirasakan berkurang, merasa cepat capek dan stamina menurun, sikap badan yang semula tegap menjadi membongkok, otot-otot mengecil, hipotrofi, terutama di bagian dada.

Hasil penelitian jumlah lansia mandiri terbanyak usia 60-74 tahun. Proses penuaan pada lansia cenderung berpotensi terhadap penurunan tingkat kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Maryam, 2008). Lansia umur 60-74 tahun masih bisa mandiri karena aktif mengikuti senam lansia sehingga badan tetap bugar dan sehat. Jenis kelamin laki-laki yang mandiri sebanyak 90%. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kemandirian lansia meliputi usia dan imobilitas (Maryam, 2008). Laki-laki cenderung lebih aktif daripada perempuan karena sebagai tulang punggung keluarga harus bekerja. Tingkat pendidikan tidak sekolah paling banyak tergantung yaitu 60%, hal ini dikarenakan dari segi pengetahuan masih kurang sehingga kurang mengerti tentang cara merawat kesehatan.

Lansia di Dusun Krajan Kelurahan Kalipuro Wilayah kerja Puskesmas Klatak terbanyak adalah tingkat mandiri yaitu 66%. Hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa proses menua yang dialami lansia menyebabkan menurunnya aktivitas sehari-hari lansia yang bisa

menyebabkan gangguan dalam beraktivitas. Upaya peningkatan aktivitas sehari-hari lansia yaitu dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi dan senam lansia. Senam lansia lebih bermanfaat karena akan lebih cepat untuk menstimulasi hormon endorfin yang bisa membuat lansia akan merasa bahagia sehingga akan membuat lansia lebih bugar.

### **3. Hubungan Senam Lansia dengan Kemandirian Lansia dalam Melaksanakan Aktifitas Sehari-hari di Dusun Krajan Kelurahan Kalipuro Wilayah Kerja Puskesmas Klatak**

Setelah dilakukan analisa data, kemudian dihitung dengan Uji *Chi Square* menggunakan SPSS 20. N menunjukkan jumlah sampel sebanyak 35, sedangkan hubungan korelasi ditunjuk oleh angka 0,001 yang artinya korelasi sangat signifikan karena masih lebih kecil dari pada batas krisis  $\alpha = 5\%$ , berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel ( $0,001 < 0,05$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima sehingga ada hubungan yang signifikan senam lansia dengan kemandirian lansia dalam melaksanakan aktivitas dasar sehari-hari di Dusun Krajan Kelurahan Kalipuro Wilayah kerja Puskesmas Klatak Banyuwangi

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ardiyanti (2009), lansia yang rutin melakukan senam lansia dapat melakukan aktivitas dasar sehari-hari sebesar 96,23%. Penelitian Ulliya dkk (2007), bahwa latihan ROM selama 3 minggu sudah dapat meningkatkan ROM fleksi sendi lutut pada lansia yang mengalami

keterbatasan gerak. Latihan ROM adalah latihan yang menggerakkan persendian secara optimal dan seluas mungkin sesuai kemampuan seseorang yang menyebabkan peningkatan fungsi muskuloskeletal sehingga berpengaruh pada ADL atau aktivitas dasar sehari-hari. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Kobayashi (2009) yang menyatakan bahwa 64% lansia memiliki tingkat kemandirian yang tinggi dalam ADL. Aktivitas sehari-hari dapat diartikan suatu ketrampilan dasar dan tugas okupasional yang harus dimiliki seseorang untuk merawat dirinya secara mandiri yang dikerjakan seseorang sehari-harinya dengan tujuan untuk memenuhi/berhubungan dengan perannya sebagai pribadi dalam keluarga dan masyarakat (Sugiarto, 2005).

Proses menua pada lansia yang salah satunya adalah Kekuatan, berkurangnya serabut otot pada proses menua menyebabkan menurunnya kekuatan otot. Biasanya berjalan menjadi kurang stabil karena lemahnya otot paha bagian depan dan berkurangnya koordinasi antar otot. Penurunan kekuatan kaki lebih jelas terasa menurun dan mungkin mulai terasa osteoporosis (pengeroposan tulang), sehingga kekuatan makin berkurang. Peranan latihan beban sangat penting untuk menguatkan tulang agar tidak mudah jatuh.

Kelenturan, hal ini yang paling mula-mula terasa mundur pada proses menua. Kapsul sendi mulai mengerut, daerah jarak persendian berkurang, terutama sendi bahu. Pembatasan lingkup gerak sendi (range of motion) banyak terjadi pada lansia. Kekakuan otot betis memperlambat gerak berjalan

pada lansia sehingga menjadikan mereka lamban dalam bergerak. Latihan kelenturan sendi-sendi dan otot-otot ini sangat penting untuk dimasukkan dalam program latihan senam pada lansia. Kelenturan ini sangat diperlukan dalam melakukan aktivitas sehari, misalnya membersihkan rumah, memasak, mandi, memakai pakaian, dan lain-lain.

Senam lansia yang dilakukan lansia di Dusun Krajan Kelurahan Kalipuro dapat berpengaruh pada jantung. Ketika beban kerja otot meningkat, tubuh akan menanggapi dengan meningkatkan jumlah oksigen yang dikirim ke otot dan jantung. Sebagai akibatnya, detak jantung dan frekuensi pernafasan meningkat sampai memenuhi kebutuhannya. Tubuh akan berkeringat dan membakar kalori dan lemak. Saat melakukan latihan jantung akan memompa lebih banyak darah pada setiap detakan sehingga membantu mengirim oksigen pada otot yang bekerja. Jaringan-jaringan yang ada di dalam tubuh bekerja sama untuk membantu meningkatkan kondisi kesegaran tubuh. Senam lansia merupakan latihan yang cocok bagi lansia karena gerakannya sederhana namun masih dapat memacu kerja jantung- paru dengan intensitas ringan sedang, bersifat menyeluruh dengan gerakan yang melibatkan sebagian besar otot tubuh, serasi sesuai gerakan sehari-hari dan mengandung gerakan- gerakan melawan beban badan dengan pemberian beban antara bagian kanan dan kiri tubuh secara seimbang dan berimbang. Gerakan senam lansia mengandung gerakan- gerakan yang

diharapkan dapat meningkatkan komponen kebugarankardio-respirasi, kekuatan dan ketahanan otot, kelenturan dan komposisi tubuh yang seimbang. Dari fakta diatas dapat disimpulkan bahwa lansia yang diberi senam lansia dapat meningkatkan aktivitas dasar sehari-hari lansia (ADL).

### KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari pelaksanaan penelitian ini adalah: 1) Pelaksanaan senam lansia di Dusun Krajan Kelurahan Kalipuro Wilayah kerja Puskesmas Klatak Banyuwangi sebagian besar adalah baik yaitu sebanyak 25 responden (71%); 2) Tingkat kemandirian lansia di Dusun Krajan Kelurahan Kalipuro Wilayah Kerja Puskesmas Klatak Banyuwangi sebagian besar adalah mandiri yaitu sebanyak 25 responden (71%), 3) Dihitung dengan Uji *Chi Square* menggunakan SPSS 20. N menunjukkan jumlah sampel sebanyak 35, sedangkan hubungan korelasi ditunjuk oleh angka 0,001 yang artinya korelasi sangat signifikan karena masih lebih kecil dari pada batas krisis  $\alpha = 5\%$ , berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel ( $0,001 < 0,05$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima sehingga ada hubungan senam lansia dengan kemandirian lansia dalam melaksanakan aktivitas dasar sehari-hari di Dusun Krajan Kelurahan Kalipuro Wilayah kerja Puskesmas Klatak Banyuwangi.

### DAFTAR PUSTAKA

Agung, Iskandar. (2006). *Uji Keandalan dan Kesahihan Indeks Activity of*

*Daily Living Barthel Untuk Mengukur Status Fungsional Dasar Pada Lanjut Usia di RSCM*, Thesis, Universitas Indonesia. dari <http://www.eprints.lib.ui.ac.id>. diakses tanggal 5 Juli 2015.

Alimul, Aziz. (2011). *Metode Penelitian Keperawatan dan Tehnik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.

Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta

Badan Pusat Statistik. (2010). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta: BPS

Brunner & Suddarth. (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Edisi 8. Jakarta: EGC.

Darmojo dan Martono. (2006). *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta: Balai Penerbit FK UI.

DepkesRI. (2007). *Pengukuran Visus dengan Kartu Snellen* <http://www.riskesda.litbang.depkes.go.id/download/PedomanPengukuran.pdf>. diakses tanggal 8 juni pukul 23.00.

Fadhia, Najiyatul *et al.* (2012), *Hubungan Fungsi Kognitif dengan Kemandirian dalam Melakukan Activities Of Daily Living (ADL) Pada Lansia di UPT PSLU Pasuruan*, Universitas Airlangga

Fatimah. (2010). *Merawat Usia Lanjut Suatu Proses Pendekatan Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Trans Info Media.

Ilyas, Sidarta. (2008). *Penuntun Ilmu penyakit Mata*. Edisi Ke-3 Jakarta: FK Ilyas, Sidarta. (2009). *Ilmu Penyakit Mata*. Edisi ke-4 Jakarta: FK UI.

- Irianto, Kus. (2004). *Struktur dan Fungsi Tubuh Manusia untuk Paramedis*. Bandung: Yrama Widya.
- Kosasih, E.N (2008). *Menuju Bahagia di Usia Lanjut*. Jakarta: Pusat Kajian.
- Komisi Nasional Lanjut Usia (2005). *Pedoman Active Ageing (Penuaan Aktif) Bagi Pengelola dan Masyarakat*. Dari: [http://www.komnaslansia.or.id/downloads/pedoman\\_active\\_ageing.pdf](http://www.komnaslansia.or.id/downloads/pedoman_active_ageing.pdf). diakses tanggal 12 September 2015 pukul 15.00 Wib.
- Komisi Nasional Lanjut Usia (2010) *Pedoman Pelaksanaan Posyandu Lanjut Usia*. Jakarta: Komisi Nasional Lanjut Usia.
- Lueckenotte. (1997). *Pengkajian Gerontologi*. Edisi ke-2. Jakarta: EGC.
- Mahfiroh, inta. (2012). *hubungan pola aktivitas pemenuhan kebutuhan dasar dengan tingkat sters lansia di PWST mulia dharma Kubu Raya*. Universitas Tanjung Pura.
- Ma'rifatul. (2011). *Keperawatan lanjut usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Mc Kenzie, et al. (2006). *Kesehatan masyarakat*. Edisi 4. Jakarta: EGC.
- Misbach, Jusuf (2000). *Neuro Oftalmologi Pemeriksaan Klinis*. Jakarta: FK Nugroho, W. (2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Jakarta: EGC.
- Papalia DE, Old WS, Feldman RD (2008) *Human Development (Psikologi perkembangan)*. Edisi Kesembilan. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Perry & Potter. (2005). *Fundamental Keperawatan (Konsep, Proses dan Praktik)*. Edisi ke- 4. Jakarta: EGC.
- Putri, IH (2011), *Hubungan Kemandirian dan Dukungan Sosial dengan Tingkat Stres Lansia*, Skripsi Sarjana, Institut Pertanian Bogor.
- Pratikwo, S, Pietojo, H, Widjanarko, B (2006). *Analisis Pengaruh Faktor Nilai Hidup, Kemandirian dan Dukungan Keluarga terhadap Perilaku Sehat Lansia di Kelurahan Medono Kota Pekalongan*. Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia, vol. 1, no. 2.
- R. Siti Maryam, dkk (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*, Jakarta: Salemba Medika.
- Reny Yuli Aspiani (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik*, Jakarta: Trans Info Media.
- Rahmayati. (2010). *Kemampuan Fungsional Lansia Di Panti Werdha UPT. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dan Anak Balita Wilayah Binjai Dan Medan*. Skripsi, Universitas Sumatera Utara.
- Rinajumita (2011) *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kemandirian Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lampasi*. Skripsi, Universitas Andalas Padang.
- Slate. (2006). *Menjadi awet muda strategi untuk hidup awet muda panjang umur dan berkualitas*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Stanley, M. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Diterjemahkan oleh Nety Juniarti dan Sari Kurnianingsih. Edisi ke-2. Jakarta: EGC.
- Stockslager & Schaeffer. (2008). *Asuhan Keperawatan Geriatrik*. Edisi ke-2. Jakarta: EGC.