

---

## HUBUNGAN KEAKTIFAN MENGIKUTI SENAM LANSIA DENGAN KUALITAS ACTIVITY DAILY LIVING LANSIA DI PERWAKILAN YAYASAN GERONTOLOGI JAWA TIMUR ABIYOSO KABUPATEN BANYUWANGI

Supriyanto<sup>1)</sup>

Muhammad Rizzal Anhad<sup>2)</sup>

1) Dosen STIKES Banyuwangi

2) Mahasiswa STIKES Banyuwangi

### ABSTRAK

*Activity Daily Living (ADL)* adalah kegiatan melakukan pekerjaan rutin sehari-hari. ADL merupakan aktivitas pokok bagi perawatan diri. ADL meliputi antara lain : ke toilet, makan, berpakaian, mandi, dan berpindah tempat. Untuk memenuhi ADL, perlu kondisi fisik yang sehat dan bugar sehingga semua kebutuhan di atas dapat dilakukan secara mandiri. Senam lansia adalah olahraga ringan yang mudah dilakukan dan tidak memberatkan, yang dapat diterapkan pada lansia. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh lansia tetap bugar dan segar karena senam ini mampu melatih tulang agar tetap kuat, mendorong jantung bekerja secara optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas di dalam tubuh. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan keaktifan mengikuti senam lansia dengan kualitas ADL lansia di Perwakilan Yayasan Gerontologi Jawa Timur Abiyoso Kabupaten Banyuwangi. Desain penelitian yang digunakan adalah korelasional. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar kuisisioner kemudian dianalisis menggunakan uji *Rank Spearman* dengan taraf signifikan 5%, teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*, dengan sampel sebanyak 44 responden yang berada di Yayasan Gerontologi Jawa Timur Abiyoso Kabupaten Banyuwangi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 44 responden sebagian besar melakukan ADL secara mandiri. Dari hasil perhitungan dengan menggunakan uji *Rank Spearman* dengan menggunakan SPSS 16 didapatkan hasil  $p$  value  $< 0,05$  maka nilai  $P$  yang kita peroleh signifikan dengan  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, berarti ada hubungan antara keaktifan mengikuti senam lansia dengan kualitas *Activity Daily Living* pada lansia di Yayasan Gerontologi Jawa Timur Abiyoso Kabupaten Banyuwangi Tahun 2015.

Kata kunci : *Senam lansia*, *Activity Daily Living*

### PENDAHULUAN

Kemampuan beraktivitas merupakan kebutuhan dasar yang mutlak diharapkan pada setiap manusia,

kemampuan tersebut meliputi berdiri, berjalan, bekerja, makan minum, istirahat tidur dan lain sebagainya. Dengan beraktivitas tubuh akan menjadi sehat,

sistem pernafasan dan sirkulasi tubuh akan bekerja dengan baik dan optimal (Wahit Iqbal dan Nurul Chayatin. 2007). Kemampuan beraktivitas akan menurun seiring dengan bertambahnya usia. Aktivitas sehari-hari merupakan semua kegiatan yang dilakukan oleh lanjut usia setiap harinya. Aktivitas ini dilakukan tidak melalui upaya atau usaha keras (Martika, 2012).

Menurut WHO, di kawasan Asia Tenggara populasi Lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi Lansia akan meningkat 3 kali lipat. Pada tahun 2000 jumlah Lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah Lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi. Di Indonesia sendiri pada tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia sekitar 80.000.000 (Depkes, 2013).

Data Badan Pusat Statistik (BPS) Jawa Timur yang dihimpun Yayasan Gerontologi Abiyoso Propinsi Jawa Timur menunjukkan jumlah penduduk Lansia di Jawa Timur pada 2005 mengalami kenaikan sekitar 0,1 persen atau 90.484 jiwa. Berdasarkan data di Perwakilan Yayasan Gerontologi Jawa Timur Abiyoso Kabupaten Banyuwangi, pada tahun 2013 tercatat sebanyak 150 lansia. Dari studi pendahuluan yang dilakukan pada 06 Januari 2015 di Perwakilan Yayasan Gerontologi Jawa Timur Abiyoso Kabupaten Banyuwangi, 65% lansia beraktivitas mandiri dan 35% lansia masih bergantung pada orang lain. Hal-hal yang terjadi pada orang lanjut usia diantaranya tulang-tulang mengalami demineralisasi dan akan lebih mudah patah, sendi dan otot rentan terhadap

cidera, fungsi jantung dan peredaran darah akan berkurang elastisitas dan kekuatannya sehingga memicu penyakit jantung, diabetes, dan penyakit degeneratif lainnya. Obesitas yang biasanya dialami para lanjut usia menyebabkan mereka cenderung makan sedikit sehingga menyebabkan kekurangan nutrisi. Adanya keterbatasan pergerakan dan berkurangnya pemakaian sendi dapat memperparah kondisi tersebut (Ulliya, dkk, 2009). Penurunan kemampuan muskuloskeletal dapat menurunkan aktivitas fisik, sehingga akan mempengaruhi lansia dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari (Ulliya dkk, 2009).

Seiring dengan proses penuaan maka terjadi berbagai kemunduran kemampuan dalam beraktivitas karena adanya kemunduran kemampuan fisik, penglihatan dan pendengaran sehingga terkadang seorang lanjut usia membutuhkan alat bantu untuk mempermudah dalam melakukan berbagai aktivitas sehari-hari tersebut (Stanley, 2006). Aktivitas dasar sehari-hari bagi lanjut usia sebenarnya meliputi tugas-tugas perawatan pribadi setiap harinya yang berkaitan dengan kebersihan diri, nutrisi dan aktivitas-aktivitas lain yang terbatas. Agar tetap dapat menjaga kebugaran dan dapat melakukan aktivitas dasar maka lanjut usia perlu melakukan latihan fisik seperti olah raga. Latihan aktivitas fisik sangat penting bagi orang lanjut usia untuk menjaga kesehatan, mempertahankan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari, dan meningkatkan kualitas kehidupan (Luekenotte, 2000). Berolahraga secara teratur merupakan salah satu alternatif yang efektif dan aman untuk meningkatkan atau

mempertahankan kebugaran dan kesehatan jika dikerjakan secara benar (Sriwahyuniati, 2008). Terlebih karena senam lansia sering dilakukan secara berkelompok sehingga memberikan perasaan nyaman dan aman bersama sesama manusia lanjut usia lainnya dalam menjalani aktivitas hidup (Setiawan, 2012). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan keaktifan mengikuti senam lansia dengan kualitas *activity daily living* lansia di Perwakilan Yayasan Gerontologi Jawa Timur Abiyoso Kabupaten Banyuwangi.

## METODE

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian kolerasi yang mengkaji hubungan antara variabel independen (keaktifan mengikuti senam lansia) dan variabel dependen (kualitas *activity daily living*). Rancangan yang digunakan adalah *cross sectional*. Sampel

dalam penelitian ini adalah sebagian lansia di Yayasan Gerontologi Jawa Timur Abiyoso Kabupaten Banyuwangi yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 44 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *Simple Random Sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner pada bulan september 2015.

Tahapan analisis data yang dilakukan adalah *coding*, *scoring* dan *tabulating* dan kemudian diuji dengan uji *Rank Spearman*. Kaidah pengujian yang digunakan adalah membandingkan antara  $\rho$  (hitung) dengan  $\rho$  (tabel) dengan menggunakan SPSS 16. Jika  $p\ value < 0,05$  maka nilai P yang kita peroleh signifikan dengan  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, berarti ada hubungan antara 2 variabel. Sedangkan jika  $p\ value > 0,05$  maka nilai P yang kita peroleh signifikan dengan  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak, berarti tidak ada hubungan antara 2 variabel.

## HASIL

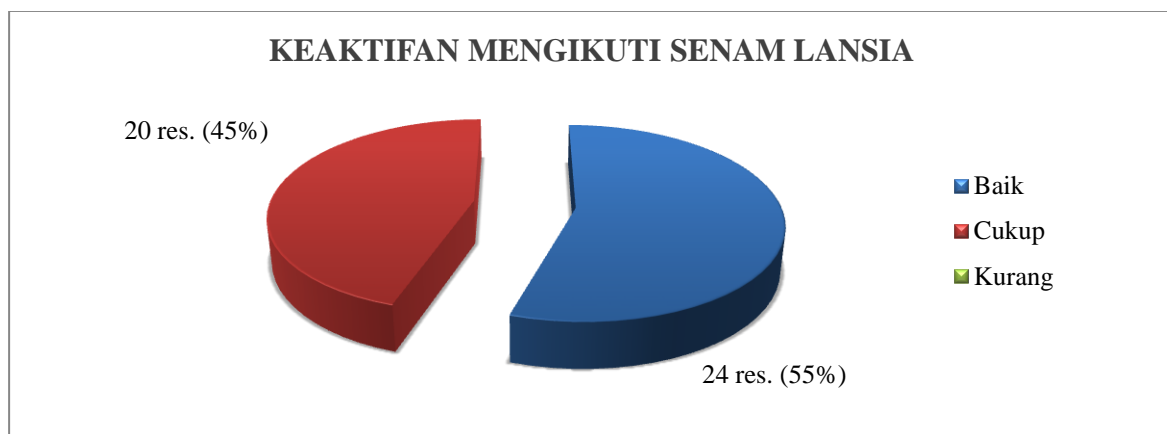


Diagram 1. Distribusi responden berdasarkan keaktifan mengikuti senam lansia

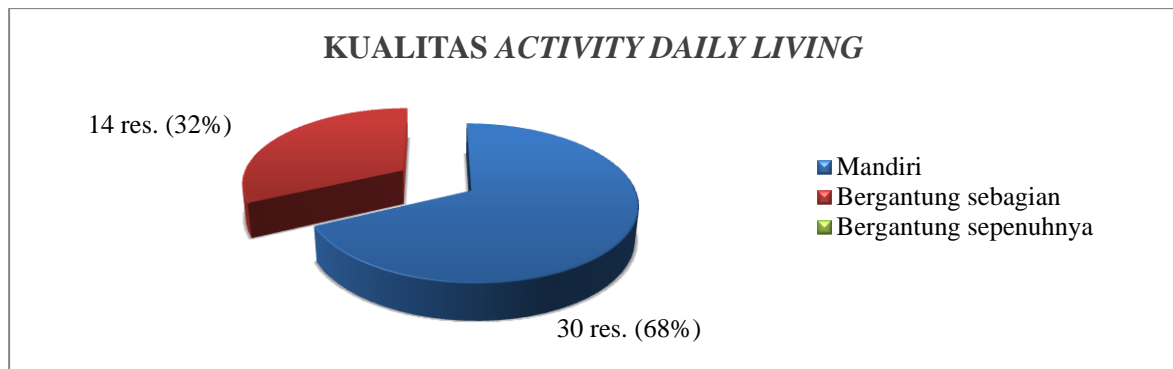


Diagram 2. Distribusi responden berdasarkan kualitas *Activity Daily Living*

Tabel 1. Hubungan Keaktifan Mengikuti Senam Lansia Dengan Kualitas *Activity Daily Living* Pada Lansia

No	Keaktifan Senam Lansia	Kualitas ADL	X	Y	b	b2
1	1	2	10,5	29,5	-19	361
2	1	2	10,5	29,5	-19	361
3	2	2	32,5	29,5	3	9
4	2	2	32,5	29,5	3	9
5	1	2	10,5	29,5	-19	361
6	2	2	32,5	29,5	3	9
7	2	2	32,5	29,5	3	9
8	2	2	32,5	29,5	3	9
9	1	1	10,5	7,5	3	9
10	2	2	32,5	29,5	3	9
11	2	1	32,5	7,5	25	625
12	2	2	32,5	29,5	3	9
13	1	1	10,5	7,5	3	9
14	2	2	32,5	29,5	3	9
15	1	1	10,5	7,5	3	9
16	1	1	10,5	7,5	3	9
17	1	1	10,5	7,5	3	9
18	1	2	10,5	29,5	-19	361
19	2	2	32,5	29,5	3	9
20	2	1	32,5	7,5	25	625
21	1	1	10,5	7,5	3	9
22	2	2	32,5	29,5	3	9
23	1	2	10,5	29,5	-19	361
24	1	1	10,5	7,5	3	9
25	2	2	32,5	29,5	3	9
26	2	2	32,5	29,5	3	9
27	1	2	10,5	29,5	-19	361
28	1	2	10,5	29,5	-19	361
29	2	2	32,5	29,5	3	9

30	1	2	10,5	29,5	-19	361
31	2	2	32,5	29,5	3	9
32	2	2	32,5	29,5	3	9
33	1	1	10,5	7,5	3	9
34	2	2	32,5	29,5	3	9
35	2	2	32,5	29,5	3	9
36	2	2	32,5	29,5	3	9
37	2	2	32,5	29,5	3	9
38	1	1	10,5	7,5	3	9
39	1	1	10,5	7,5	3	9
40	2	2	32,5	29,5	3	9
41	2	2	32,5	29,5	3	9
42	1	1	10,5	7,5	3	9
43	2	2	32,5	29,5	3	9
44	1	1	10,5	7,5	3	9
<b>Jumlah</b>					<b>0</b>	<b>4444</b>

Berdasarkan tabel 1 di atas, kemudian dilakukan uji *Rank Spearman* dengan

menggunakan SPSS 16 for windows dan didapatkan hasil sebagai berikut:

#### Correlations

		keaktifan senam lansia		keaktifan senam lansia	kualitas ADL
Spearman's rho	keaktifan senam lansia	Correlation Coefficient	1.000		.587**
		Sig. (2-tailed)	.		.000
		N	44		44
	kualitas ADL	Correlation Coefficient	.587**		1.000
		Sig. (2-tailed)	.000		.
		N	44		44

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Dari hasil perhitungan dengan menggunakan uji *rank spearman* dengan menggunakan SPSS 16 didapatkan hasil *p value*  $0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, berarti ada hubungan antara keaktifan mengikuti senam lansia dengan kualitas *Activity Daily Living* pada lansia di Yayasan Gerontologi Jawa Timur Abiyoso Kabupaten Banyuwangi, dengan keeratan hubungan (*Correlation Coefficient*) kategori sedang, karena diperoleh angka 0,587.

## PEMBAHASAN

### 1. Keaktifan Mengikuti Senam Lansia

Dari data diketahui bahwa 19 (43%) responden berusia 60–74 tahun memenuhi keaktifan mengikuti senam lansia dengan kriteria cukup.

Pada usia 40 tahun ke atas senam sangat baik untuk mengatasi proses–proses degeneratif tubuh. Setelah umur 40 tahun ternyata olahraga yang bersifat *endurance* sangat baik untuk mengatasi proses degenerasi tubuh, sehingga orang akan kelihatan lebih muda. Kekurangan

gerak juga menyebabkan otot dan tulang tidak tumbuh dengan baik, otot yang lemah akan menyebabkan kelainan posisi badan yang nantinya akan menjadi kelainan tulang (Santosa, 2010).

Semua jenis aktivitas olahraga ringan tersebut sangat bermanfaat untuk menghambat proses degeneratif atau proses penuaan. Senam ini sangat dianjurkan bagi mereka yang memasuki usia pra lansia (45 tahun) dan usia lansia (65 tahun). Senam lansia disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh terhadap peningkatan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur. Tingkat kebugaran dievaluasi dengan cara mengawasi kecepatan detak jantung waktu istirahat, yaitu kecepatan denyut nadi sewaktu istirahat.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden aktif mengikuti senam lansia. Hal ini dikarenakan ada anjuran bagi anggota Yayasan Gerontologi Jawa Timur Abiyoso Kabupaten Banyuwangi untuk mengikuti senam lansia setiap 1 minggu sekali dengan durasi  $\pm 1$  jam yang bertempat di Gedung Juang 45. Senam yang dilakukan ini ditujukan bagi anggota untuk menjaga kebugaran tubuhnya. Walaupun tidak diwajibkan namun karena kesadaran para lansia sehingga banyak dari mereka yang mengikuti kegiatan tersebut.

## 2. Kualitas *Activity Daily Living*

Dari diagram 2 di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar kualitas *activity daily living* pada lansia mandiri yaitu 30 responden (68%) dan dari data didapatkan bahwa 19 (43%) responden

berjenis kelamin perempuan dengan kualitas *activity daily living* mandiri.

Berdasarkan data diatas diketahui bahwa sebagian besar lansia di Yayasan Gerontologi Jawa Timur Abiyoso Kabupaten Banyuwangi melakukan aktivitas sehari-harinya dengan mandiri. Senam lansia yang dilakukan secara aktif akan berpengaruh positif terhadap tingkat kemandirian lansia dalam memenuhi kebutuhan aktivitas sehari-hari. Pada lanjut usia dengan kesehatan sedang cenderung tidak mandiri. Hal ini disebabkan karena kondisi kesehatan mereka baik fisik maupun psikis yang kadang-kadang sakit atau mengalami gangguan sehingga aktivitas sehari - hari tidak semuanya dapat dilakukan sendiri. Pada beberapa kegiatan mereka memerlukan bantuan orang lain, misalnya mengerjakan pekerjaan yang berat atau mengambil keputusan. Hal ini menyebabkan mereka hanya tertarik pada kegiatan yang memerlukan sedikit tenaga dan kegiatan fisik.

*Activity Daily Living* (ADL) dapat dilakukan dan mendapatkan hasil yang maksimal jika kemauan dari dalam diri lansia memang ada. Di usia yang tidak muda lagi, setiap lansia menginginkan selalu dalam kondisi sehat dan berkualitas sehingga mereka mengikuti kegiatan senam maupun kegiatan lain untuk menjaga kebugaran tubuh. Kemandirian sangat diperlukan dalam melakukan senam ini karena kegiatan ini dilakukan secara berkelanjutan dan terus menerus. Kondisi lansia dapat dijaga tetap dalam kondisi sehat jika lansia tersebut mau dan mampu berusaha melakukan latihan-latihan yang bertujuan untuk meningkatkan stamina dan ketahanan daya tahan tubuh.

### 3. Hubungan Keaktifan Mengikuti Senam Lansia dengan Kualitas ADL

Dari hasil perhitungan dengan menggunakan uji *rank spearman* dengan menggunakan SPSS 16 didapatkan hasil  $p\ value\ 0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, berarti ada hubungan antara keaktifan mengikuti senam lansia dengan kualitas *Activity Daily Living*. Keeratan hubungan (*Correlation Coefficient*) antara keaktifan mengikuti senam lansia dengan kualitas ADL masuk kategori sedang, karena diperoleh angka 0,587.

Penurunan kemampuan muskuloskeletal dapat menurunkan aktivitas fisik, sehingga akan mempengaruhi lansia dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari. Agar tetap dapat menjaga kebugaran dan dapat melakukan aktivitas dasar maka lansia perlu melakukan latihan fisik seperti olah raga. Olah raga seperti senam lansia sangat penting bagi orang lanjut tua untuk menjaga kesehatan, mempertahankan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. (Luekenotte, 2000).

Pada lansia terjadi berbagai macam perubahan yaitu perubahan fisik dan perubahan mental, contoh perubahan fisik yang terjadi adalah pada sistem musculoskeletal yaitu tulang yang kehilangan cairan dan menjadi rapuh, pergerakan tubuh menjadi terbatas. Persendian membesar dan menjadi kaku, gerak lambat, otot kram dan menjadi tremor sehingga proses *activity daily living* menjadi terganggu dan menjadi bergantung pada orang lain baik sebagian maupun seluruhnya. Senam lansia merupakan olahraga ringan yang mudah dilakukan dan tidak memberatkan yang dapat diterapkan pada lansia. Senam lansia ini dapat membantu lansia

memiliki tubuh yang sehat dan bugar karena senam lansia ini memiliki manfaat diantaranya melatih kekuatan otot dan kelenturan sendi. Ketika lansia aktif melakukan senam lansia maka akan meningkatkan daya tahan tubuh dan kebugaran pada lansia sehingga untuk melakukan *activity daily living* tidak perlu bergantung pada orang lain dan dapat dilakukan secara mandiri.

Keaktifan mengikuti senam lansia ternyata memiliki hubungan terhadap kualitas *Activity Daily Living* pada Lansia. Hal ini dapat dilihat pada prosentase lansia yang aktif mengikuti senam lansia dengan baik sebanyak 55% (24 responden) dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan mandiri sebanyak 68% (30 responden). Secara umum dikatakan bahwa senam lansia dapat menunjang kesehatan yaitu seperti meningkatkan kelenturan sendi, membuat *Activity Daily Living* lebih baik dan mandiri.

### KESIMPULAN

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar dari lansia di Yayasan Gerontologi Jawa Timur Abiyoso Kabupaten Banyuwangi yang aktif mengikuti senam lansia dengan baik yaitu 24 responden (55%) dari 44 responden yang diteliti; Sebagian besar lansia memiliki kualitas *activity daily living* mandiri yaitu 30 responden (68%) dari 44 responden; dan dari hasil perhitungan dengan menggunakan uji *rank spearman* dengan menggunakan SPSS 16 didapatkan hasil  $p\ value\ 0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, berarti ada hubungan antara keaktifan mengikuti senam lansia dengan kualitas *Activity Daily Living* pada lansia dengan keeratan hubungan (*Correlation*

*Coefficient*) kategori sedang, karena diperoleh angka 0,587.

### SARAN

Peneliti menyarankan agar Yayasan Gerontologi Jawa Timur Abiyoso Kabupaten Banyuwangi memberikan motivasi dan wawasan pada anggotanya untuk lebih meningkatkan kegiatan aktifitas fisik terutama olahraga (senam lansia) baik di dalam maupun di luar ruangan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Anggriana, 2010. *Senam kesehatan*. Yogyakarta: Muha Medika
- Arinkunto S. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineke Cipta
- Brick (2001). *Manfaat senam lansia*. [digilib.unimus.ac.id](http://digilib.unimus.ac.id)
- Candar, Budiman. 2006. *Metode penelitian kesehatan*, Palembang : EGC
- Faktor-faktor yang mempengaruhi aktifitas sehari-hari pada lansia* [digilib.unimus.ac.id](http://digilib.unimus.ac.id)
- Hidayat. Aziz. A. 2008. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika
- Irianto. 2004. *Indikator Senam Lansia*. [digilib.unimus.ac.id](http://digilib.unimus.ac.id)
- Leukenotte. (1998). *Macam-macam Aktifitas Sehari-hari Pada Lansia* [digilib.unimus.ac.id](http://digilib.unimus.ac.id)
- Notoadmojo, Soekidjo, 2010. *Metode Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Nursalam. 2011. *Konsep dan Penerapan Metode Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Ongko Suryajaya, William, 2011. *Senam Super*. Jakarta ; Wimi
- Padila, 2013. *Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sugiono. 2011. *Statistic untuk penelitian kesehatan paradigm kuantitatif edisi ke – 1*. Jakarta : Health Books
- Utama, Hendra, 2007. *Tetap bugar usia lanjut*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI