

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP AKTIVITAS SEHARI-HARI
LANSIA DI DESA PUYUNG WILAYAH KERJA PUSKESMAS PUYUNG KECAMATAN
JONGGAT KABUPATEN LOMBOK TENGAH
TAHUN 2017**

Julhana 1), Sri Handayani 2), Abdul Haris 3)

Prodi DIV Keperawatan Bima Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Mataram

ABSTRAK

Lansia 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. Salah satu cara untuk memperbaiki kesehatan lansia adalah dengan senam lansia. Senam lansia membuat tubuh agar tetap bugar dan tetap segar sehingga bermanfaat untuk menghambat proses degeneratif/penuaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap aktivitas sehari-hari lansia di Desa Puyung Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok Tengah. Jenis penelitian ini adalah penelitian *Pre Eksperimental* dengan rancangan *One Group Pretest Posttest*. Populasi penelitian ini adalah 192 lansia di Desa Puyung Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok Tengah. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling* sampel sebanyak 22 lansia. Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur aktivitas sehari-hari dengan ADL Instrumental sebagai kuesioner pada lansia sebelum dan setelah dilakukan Senam Lansia. Analisa data menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat dengan uji *Paired Sample T test* ($p \text{ value} < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa $p \text{ value } 0,000 < \alpha (0,05)$, sehingga kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh senam lansia terhadap aktivitas sehari-hari lansia. Senam Lansia dapat digunakan sebagai alternatif untuk penatalaksanaan penurunan ADL pada lansia.

Kata kunci: Senam Lansia, Lansia, aktivitas sehari-hari.

Abstract

The elderly people will suffer from impairment especially in physical ability, resulting in insufficient activities of daily living (ADL) fulfillment which can lead to increase dependency and assistance the other's assists. One way to improve the health in the elderly people is geriatric gymnastic. This makes the body stay fit and fresh so it is useful to inhibit the degenerative/aging process. This study aims to find the influence of geriatric gymnastic toward activities of daily living of the elderly people at Puyung Village, Jonggat district. This was a *pre-eksperimental* study with *one group pretest posttest* design. The population in this study was 192 elderly people at Puyung Village Jonggat district. Data sampling used purposive sampling technique to 22 elderly people in the intervention. The data were collected by measuring activities of daily living with instrumental ADL as the questionnaires in the intervention groups before and after geriatric gymnastic. The data were analyzed by using univariate and bivariate analyses with the Paired sample T test ($p \text{ value} < 0.05$). The results of this study indicated that the $p \text{ value of } 0.000 < \alpha (0.05)$, so could be concluded that there was an influence of geriatric gymnastic toward the activities of daily living in the elderly people. The geriatric gymnastic can be used as an alternative for the management of ADL decline in the elderly people.

Keywords: Geriatric gymnastic, Elderly people, Activities of daily living

PENDAHULUAN

Berdasarkan data BPS (Badan Pusat Statistik) pada tahun 2014, jumlah rumah tangga lansia sebanyak 16,08 juta rumah tangga atau 24,50 persen dari seluruh rumah tangga di Indonesia. Rumah tangga lansia adalah yang minimal salah satu anggota rumah tangganya berumur 60 tahun ke atas. Populasi lansia di Indonesia mencapai 20,24 juta jiwa, setara dengan 8,03 persen dari seluruh penduduk Indonesia. Peningkatan jumlah lansia menunjukkan bahwa usia harapan hidup penduduk Indonesia semakin tinggi dari tahun ke tahun. Jumlah lansia perempuan lebih besar daripada laki-laki, yaitu 10,77 juta lansia perempuan dibandingkan 9,47 juta lansia laki-laki. Adapun lansia yang tinggal di perdesaan sebanyak 10,87 juta jiwa, lebih banyak daripada lansia yang tinggal di perkotaan sebanyak 9,37 juta jiwa.

WHO (*World Health Organization*) membagi dewasa lanjut atau lansia menjadi empat kelompok yakni (*middle age*) atau usia pertengahan diantaranya kelompok usia 45 sampai 59 tahun, (*elderly*) atau lanjut usia yakni antara 60-74 tahun, (*old*) atau usia tua antara 75 dan 90 tahun, dan (*very old*) atau sangat tua diatas 90 tahun (Nugroho, 2008). Di Indonesia, istilah untuk kelompok usia ini belum baku, orang memiliki sebutan yang berbeda-beda. Ada yang menggunakan istilah usia lanjut, ada pula lanjut usia atau jompo dengan padanan kata dalam bahasa inggris biasa disebut *the aged, the elders, older adult, serta senior citizen* (Noorkasiani, 2012).

Lanjut usia ditandai dengan adanya kemunduran biologis yang terlihat sebagai gejala-gejala kemunduran fisik, diantaranya kulit mulai mengendur, timbul keriput, rambut beruban, gigi mulai tanggal, pendengaran dan penglihatan berkurang, mudah lelah, gerakan menjadi lamban, dan kurang lincah. Kemunduran lain yang juga terjadi adalah kemampuan-kemampuan kognitif seperti sering lupa, kemunduran orientasi terhadap waktu, ruang, tempat (Maryam, 2012).

Menurunnya fungsi sebagai organ, lansia menjadi rentan terhadap penyakit yang bersifat akut atau kronis. Ada kecendrungan terjadi penyakit degeneratif dan penyakit metabolik (Nugroho, 2008). Tidak hanya kemunduran biologis, masalah psikologis juga merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kehidupan lansia, diantaranya kesepian, keterasingan dari lingkungan, kurang percaya diri, keterlantaran terutama bagi lansia yang miskin serta kurangnya dukungan dari anggota keluarga dimana keadaan fisik lansia lemah dan tak berdaya, sehingga harus bergantung pada orang lain (Maryam, 2012).

Secara individu, semakin lanjut usia, mereka akan mengalami kemunduran terutama di bidang kemampuan fisik sehingga 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*) merupakan aktivitas pokok bagi perawatan diri. Aktivitas sehari-hari meliputi ke toilet, makan, berpakaian (berdandan), mandi dan berpindah tempat. Termasuk di sini kegiatan berbelanja, masak, pekerjaan rumah tangga, mencuci, menggunakan sarana transportasi, dan mampu menggunakan obat secara benar, serta manajemen keuangan (Noorkasiani, 2012). Dari aktivitas sehari-hari tersebut, tidak semua lansia dapat melakukannya secara mandiri, karena lanjut usia sudah terjadi penurunan kondisi fisik/biologis, kondisi psikologis serta perubahan kondisi sosial (Nugroho, 2008).

Dari beberapa upaya menjaga kesehatan dan pencegahan penyakit bagi lansia, senam merupakan tindakan yang banyak dianjurkan. Senam bagi lansia memiliki gerakan-gerakan yang sederhana dengan tempo lambat dan waktu yang diperlukan juga singkat sehingga tenaga yang

dikeluarkan tidak terlalu besar (Widianti, 2010). Senam lansia dapat mencegah atau memperlambat kehilangan fungsional seperti penurunan massa otot serta kekuatannya, toleransi latihan, dan terjadinya penurunan lemak tubuh, bahkan dengan senam teratur dapat memperbaiki morbiditas dan mortalitas yang diakibatkan oleh penyakit kardiovaskuler (Martono dalam Darmojo, 2009). Aktivitas olahraga ini juga membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu dalam aktivitas sehari-hari (Maryam, 2012).

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 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. Menurut sebuah penelitian di Amerika ditemukan hampir 8 juta atau 35% persen sampai 45% lansia Amerika masih ketergantungan dalam melakukan aktivitas dikarenakan beberapa faktor yaitu faktor makanan, pola istirahat dan fisik (Irianto, 2007).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dari studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Posyandu Lansia di Desa Puyung, Kecamatan Jonggat pada tanggal 24 Februari sampai 03 Maret. Di dapatkan data dari Penanggung jawab Posyandu Lansia Puskesmas Puyung terdapat 4.529 lansia yang terbagi menjadi 4 posyandu. Dimana lansia berusia 45-59 tahun sebanyak 1.598, lansia dengan usia diantara 60-69 berjumlah 2.675 lansia, dan lansia yang berusia lebih dari 70 tahun sebanyak 256 lansia. Di posyandu lansia desa Puyung sendiri terdapat 192 lansia. Dari 40 lansia didapatkan 32 (80%) lansia melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri dan 8 (20%) lansia mengalami ketergantungan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Hasil wawancara dengan 4 lansia yang melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri didapatkan 2 lansia dengan skor aktivitas 130, dan 2 lansia dengan skor aktivitas 120, upaya yang dilakukan untuk meningkatkan aktivitas sehari-hari adalah dengan rutin mengikuti senam lansia dua kali dalam seminggu di puskesmas puyung, sedangkan hasil wawancara dengan 2 lansia yang membutuhkan bantuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari didapatkan 2 lansia tersebut dengan skor aktivitas 85, upaya untuk meningkatkan aktivitas sehari-hari hanya dengan jalan-jalan disekitar rumah lima sampai enam menit itupun tidak dilakukan setiap hari.

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti menganggap penting untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap aktivitas sehari-hari lansia tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Senam Lansia terhadap Aktivitas Sehari-hari Pada Lansia Di Desa Puyung wilayah kerja Puskesmas Puyung Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok Tengah". Berdasarkan uraian latar belakang diatas, penulis melakukan penelitian untuk mengetahui "apakah ada pengaruh senam lansia terhadap aktivitas sehari-hari pada lansia di desa Puyung kecamatan Jonggat kabupaten Lombok Tengah".

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh senam lansia terhadap aktivitas sehari-hari pada lansia di desa Puyung kecamatan Jonggat kabupaten Lombok Tengah". Adapun manfaat dalam penelitian ini yaitu dapat memberikan informasi bagi pengembangan ilmu keperawatan. Khususnya keperawatan gerontik mengenai senam lansia.

1. Senam Lansia

Senam lansia adalah olahraga ringan dan mudah dilakukan, tidak memberatkan yang diterapkan pada lansia. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh. Jadi senam lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia yang dilakukan dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga untuk mencapai tujuan tersebut (Widianti, 2010).

2. Manfaat Senam Lansia

Semua senam dan aktifitas olahraga ringan tersebut sangat bermanfaat untuk menghambat proses degeneratif/penuaan. Senam ini sangat dianjurkan untuk mereka yang memasuki usia pra lansia (45 tahun) dan usia lansia (65 tahun ke atas). Orang melakukan senam secara teratur akan mendapatkan kesegaran jasmani yang baik yang terdiri dari unsur kekuatan otot, kelenturan persendian, kelincahan gerak, keluwesan, *cardiovascular fitness* dan *neuromuscular fitness*. Mengikuti senam lansia efek minimalnya adalah lansia merasa berbahagia, senantiasa bergembira, bisa tidur lebih nyenyak, pikiran tetap segar. Senam lansia disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur (Widianti, 2010).

Menurut Maryam (2012) manfaat senam lansia yaitu:

1. Mempertahankan atau meningkatkan taraf kesegaran jasmani yang baik
2. Membentuk sikap dan gerak
3. Membentuk kondisi fisik (kekuatan otot, kelenturan, keseimbangan, ketahanan, keluwesan, dan kecepatan)
4. Memperlambat proses degenarasi karena perubahan usia
5. Mempermudah untuk menyesuaikan kesehatan jasmani dalam kehidupan
6. Fungsi melindungi yaitu memperbaiki tenaga cadangan dalam fungsinya terhadap bertambahnya tuntutan, misalnya sakit
7. Sebagai rehabilitasi pada lanjut usia terjadi penurunan masa otot serta kekuatannya, toleransi latihan, terjadinya peningkatan lemak tubuh. Dengan melakukan olahraga seperti senam lansia dapat mencegah dan melambatkan kehilangan fungsional tersebut.

3. Prinsip senam lansia

Menurut Sumintarsih (2006) prinsip senam lansia yaitu:

1. Gerakanya bersifat dinamis (berubah-ubah)
2. Bersifat progresif (bertahap meningkat)
3. Adanya pemanasan dan pendinginan pada setiap latihan
4. Lama latihan berlangsung 15-30 menit adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali berlatih, untuk meningkatkan kebugaran paru-jantung dan penurunan berat badan. Durasi latihan olahraga untuk mendapatkan hasil yang baik bagi fungsi kardiovaskuler adalah mencapai daerah zona latihan dan dipertahankan sampai 15 – 45 menit (Irianto, 2007).
5. Frekuensi latihan perminggu minimal 3 kali dan optimal 5 kali. Banyaknya unit latihan perminggu, untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3 – 5 kali per minggu. Latihan 6 – 7 kali per minggu tidak dianjurkan karena tubuh memerlukan pemulihan yang cukup untuk menjaga kesegaran fisik (Irianto, 2007).

Melakukan senam pada lansia sangat dianjurkan pada lansia. Namun ternyata waktu senam yang paling baik adalah dilakukan saat pagi hari. Beberapa penjelasan menurut Irianto (2007),

METODE PENELITIAN

1. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan Pra Ekperimental yaitu dengan menggunakan *One Group Pretest Posttest*. Kelompok eksperimen diukur sebelum dan sesudah intervensi.

2. Populasi Dan Sampel

Populasi merupakan keseluruhan sumber data yang diperlukan dalam suatu penelitian. Populasi dapat dibedakan menjadi populasi target dan populasi terjangkau. Populasi target adalah sasaran akhir penerapan hasil penelitian, sedangkan populasi terjangkau adalah bagian dari populasi target yang dapat dijangkau oleh peneliti (Notoatmodjo, 2012). Populasi dalam penelitian ini adalah 192 lansia di Desa Puyung kecamatan Jonggat pada bulan maret.

Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah sebagian dari lansia di Desa Puyung kecamatan Jonggat.

Berdasarkan hasil penghitungan di atas, maka didapatkan jumlah sampel sejumlah 18 lansia.

Responden yang sesuai dengan kriteria inklusi.

3. Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini melalui prosedur yaitu pengajuan surat izin penelitian kepada Kepala Puskesmas Puyung, pengajuan lembar persetujuan untuk menjadi responden kepada lansia dan pembagian kuesioner.

4. Instrumen Penelitian

1. Senam lansia

Instrumen pada senam lansia bertujuan untuk melihat bagaimana senam lansia dilaksanakan sesuai SOP. Adapun hal-hal yang harus diperhatikan yaitu :

- a. Senam lansia harus disesuaikan dengan kondisi kesehatan.
- b. Lama senam 15-30 menit
- c. Intensitas senam 60-80% denyut nadi maksimal (DNM) dimana DNM- usia
- d. Sebelum melakukan senam dilakukan pengecekan tekanan darah dan nadi.
- e. Pada awal senam dilakukan dahulu pemanasan, peregangan, kemudian inti. Pada akhir senam lakukan pendinginan dan peregangan lagi.
- f. Sebelum melakukan senam minum terlebih dahulu untuk menggantikan keringat yang hilang. Bila memungkinkan minum air selama melakukan senam dan sesudah senam.
- g. Senam dilakukan secara lambat, gerakan tidak boleh menyentak dan memutar terutama untuk tulang belakang.
- h. Senam dilakukan secara teratur dan tidak terlalu berat sesuai dengan kemampuan.

2. Aktivitas sehari-hari

Pada variable aktivitas sehari-hari, instrument penelitian berfungsi untuk mengetahui lansia dapat melakukan aktivitas sehari-hari dalam kategori mandiri atau membutuhkan bantuan.

Komponen penting untuk diperhatikan yaitu makan, minum, berpakaian, toileting, berpindah, olahraga/latihan dan rekreasi.

Alat pengumpulan data yang digunakan adalah lembar kuesior. Kuesioner terdiri dari 13 pertanyaan mengenai skor dari tingkatan aktivitas sehari-hari lansia. Skor jawaban terdiri dari 130-65. Skor 130 untuk kategori mandiri, dan skor 65-125 untuk kategori memerlukan bantuan.

5. Pengolahan Data

Teknik pemberian kode dalam penelitian ini dilakukan dengan memberikan tanda dengan berupa angka. Aktivitas sehari-hari yang memerlukan bantuan diberi kode angka ganjil dan aktivitas sehari-hari secara mandiri diberi kode Angka genap. Kode yang akan diberikan yaitu: (1:memerlukan bantuan, 2: mandiri). Selanjutnya menyusun data (*Tabulating*), Memasukkan data (*Entry data*), dan *Cleansing*.

6. Analisa Data

Analisa *univariate* dan Analisa *bivariate*

Untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap peningkatan aktivitas sehari-hari lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Puyung Kecamatan Jonggat, maka uji kenormalan distribusi yang digunakan adalah uji *Paired Sample T Test* dengan $\alpha=0.05$, karena sampel yang digunakan berjumlah < 50 . Apabila syarat-syarat berkaitan dengan jumlah sampel, kenormalan distribusi dan bentuk data yang digunakan dalam uji statistik parametrik terpenuhi, maka menggunakan uji *Paired Sample T Test*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel I
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

No	Umur	Frekuensi	Persentase (%)
1.	60-65	12	54,6
2.	66-70	6	27,2
3.	71-75	4	18,2
Total		22	100

Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel I dapat diinterpretasikan bahwa responden berusia 60-65 lebih dari setengah jumlah responden keseluruhan yaitu 12 responden (54,5%). Sedangkan responden usia 66-70 sejumlah 6 responden (27,2%) dan usia 71-75 sejumlah 4 responden (18,2%).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel II

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1	L	-	0
2	P	22	100
Total		22	100

Berdasarkan Data yang diperoleh pada tabel II dapat diinterpretasikan bahwa keseluruhan responden berjenis kelamin perempuan yakni sejumlah 22 responden (100%).

3. Karakteristik Aktivitas Sehari-Hari Responden Sebelum Dilakukan Senam Lansia di Desa Puyung Kecamatan Jonggat, 2017.

Tabel III

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Sehari-Hari Sebelum Dilakukan Senam

No	Aktivitas Sehari-hari	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tanpa bantuan/memandiri	0	0
2.	Ketergantungan Sebagian	22	100
Total		22	100

Berdasarkan Data yang diperoleh pada tabel III dapat diinterpretasikan bahwa tingkat aktivitas sehari-hari keseluruhan responden dalam kategori memerlukan bantuan atau ketergantungan sebagian yaitu sejumlah 22 responden (100%).

4. Perubahan Tingkat Kemandirian Lansia Sebelum dan Sesudah Senam

Tabel IV

Distribusi Frekuensi Perubahan Tingkat Kemandirian Lansia Sebelum dan Sesudah Senam

No.	Perlakuan	Bantuan	Mandiri	Jumlah
1.	Sebelum Senam	22	0	22
2.	Setelah Senam	16	6	22

Berdasarkan Data yang diperoleh pada tabel IV dapat diinterpretasikan bahwa tingkat aktivitas sehari-hari responden setelah dilakukan senam lansia mengalami peningkatan yaitu

responden dengan aktivitas tanpa bantuan atau mandiri sejumlah 6 responden dan responden dengan aktivitas ketergantungan sebagian mengalami penurunan yaitu sejumlah 16 responden dari 22 responden.

5. Analisis Pengaruh Senam Lansia Terhadap Aktivitas Sehari-Hari Di Desa Puyung Kecamatan Jonggat, 2017.

Dalam rangka menganalisa peningkatan aktivitas sehari-hari lansia sebelum dan sesudah diberikan senam lansia, dapat dilihat melalui perubahan skor aktivitas sebagai berikut

Tabel V

Perubahan Skor Aktivitas Sehari hari Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam Lansia

No.	Perubahan Skore Aktivitas	
	Sebelum	Sesudah
1.	95	120
2.	85	105
3.	95	130
4.	90	120
5.	95	120
6.	85	100
7.	85	120
8.	95	130
9.	85	105
10.	85	120
11.	85	125
12.	85	120
13.	95	130
14.	95	125
15.	90	125
16.	90	130
17.	95	130
18.	85	120
19.	85	105
20.	85	105
21.	85	120
22.	95	130

Berdasarkan tabel V dapat diinterpretasikan bahwa skor aktivitas sehari-hari sebelum dilakukan senam lansia sebanyak 11 responden dengan skor aktivitas sehari-hari 85 (50%), 3 responden dengan skor aktivitas sehari-hari 90 (13,7%), dan 8 responden dengan skor aktivitas sehari-hari 95 (36,3%). Keseluruhan responden dalam kategori aktivitas memerlukan bantuan atau ketergantungan sebagian. Setelah dilakukan senam lansia didapatkan data 8 responden dengan skor aktivitas sehari-hari 120 (36,3%), 6 responden dengan skor aktivitas sehari-hari 130 (27,27%), 4 responden dengan skor aktivitas sehari-hari 105 (18,1%), 3 responden dengan skor aktivitas sehari-hari 125 (13,6%), dan 1 responden dengan skor aktivitas sehari-hari 100 (4,6%). Setelah dilakukan senam lansia didapatkan sejumlah 6 responden dengan skor aktivitas sehari-hari 130 atau dalam kategori mandiri/tanpa bantuan.

Dari hasil interpretasi di atas dapat disimpulkan terjadi peningkatan skor aktivitas sebelum dan sesudah dilakukan senam lansia dimana sebelum senam lansia seluruh responden dalam kategori aktivitas memerlukan bantuan atau ketergantungan sebagian dan setelah dilakukan senam terdapat 6 responden dengan skor aktivitas sehari-hari 130 yaitu dalam kategori mandiri.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji t, didapatkan nilai t hitung 19.341 dan t tabel 2,07. Pada hasil SPSS nilai p-value $0,000 < \alpha (0,05)$, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan secara bermakna aktivitas sehari-hari lansia sesudah dilakukan senam. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti bahwa ada pengaruh senam lansia terhadap aktivitas sehari-hari pada lansia di desa puyung wilayah kerja puskesmas puyung kecamatan jonggat kabupaten Lombok tengah tahun 2017.

Hasil kuesioner post test didapatkan untuk aktivitas sehari-hari makan dan minum tidak ada lansia yang tidak bisa makan dan minum, masing-masing lansia yang bisa makan sejumlah lansia (100%), bisa minum (100%), tidak ada lansia yang tidak bisa berpindah dari kursi roda ke tempat tidur/sebaliknya (100%), lansia tidak bisa melakukan personal toilet (cuci muka, menyisir rambut, gosok gigi sendiri) menurun menjadi 22,7%, keluar masuk toilet (mencuci pakaian, menyeka tubuh, dan menyiram) dengan bantuan 41%, lansia mandi dengan bantuan 41%, lansia berjalan dengan bantuan dipermukaan yang datar 9,0%, lansia bisa naik turun tangga dengan bantuan 41%, lansia memakai pakaian dengan bantuan 13,6%, lansia mengontrol *bowel* (BAB) dengan bantuan 41%, lansia mengontrol *Bladder Training* (BAK) dengan bantuan 36,3%, lansia bisa senam atau olahraga dengan bantuan 22,7%, dan lansia bisa memanfaatkan waktu/rekreasi dengan bantuan sebanyak 27,2%.

Data tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan terhadap skor aktivitas sehari-hari lansia pada lansia yang dilakukan senam lansia, dimana setelah dilakukan senam lansia didapatkan 6 lansia (27,27%) dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan mandiri, 16 (73,73%) lansia melakukan aktivitas sehari-hari dengan bantuan. Peningkatan skor aktivitas sehari-hari paling tinggi terjadi pada aktivitas personal toilet (cuci muka, menyisir rambut, gosok gigi) sendiri yaitu sebelum senam persentasi responden dengan bantuan sebagian sebanyak 90,9% menurun menjadi 22,7%.

Hasil penghitungan aktivitas sehari-hari lansia menggunakan skor ADL Instrumental setelah dilakukan senam lansia yaitu didapatkan bahwa terdapat peningkatan aktivitas sehari-hari pada lansia, hasil penelitian aktivitas sehari-hari lansia di Desa Puyung sebelum dilakukan senam lansia sebagian besar lansia yang mengalami ketergantungan sebagian atau bantuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan setelah dilakukan senam lansia, lansia yang melakukan aktivitas sehari-hari dengan bantuan sebagian besar skor (ADL) meningkat menjadi mandiri, Menua (menjadi tua)

adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri/mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (termasuk infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang diderita dengan kata lain secara perlahan mengalami kemunduran struktur dan fungsi organ sehingga dapat memengaruhi kemandirian dan kesehatan lanjut usia (Nugroho, 2008). Proses menua pada lansia yang salah satunya adalah 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 (Suroto, 2014).

Responden lansia di Desa Puyung yang dilakukan senam lansia. Senam lansia yaitu bentuk latihan-latihan tubuh dan anggota tubuh yang umumnya dilakukan pada pagi hari dengan waktu 15-30 menit setiap hari untuk mendapatkan kekuatan otot, kelentukan persendian, kelincahan gerak, keseimbangan gerak, daya tahan, kesegaran jasmani dan stamina dan lain-lain. Senam lansia akan membantu memperlancar metabolisme dalam tubuh. Senam lansia akan mempengaruhi kontraksi dinding kapiler sehingga terjadi keadaan vasodilatasi atau melebarnya pembuluh darah kapiler dan pembuluh getah bening. Aliran oksigen dalam darah meningkat, pembuangan sisa-sisa metabolik semakin lancar sehingga memacu hormon endorphen yang berfungsi memberikan rasa bahagia (Widianti, 2010).

Dengan diadakannya senam lansia ini diharapkan lansia dapat memenuhi kebutuhan fisiologisnya. Apabila senam lansia ini dilakukan secara teratur maka akan dapat meningkatkan aktivitas sehari-hari lansia.

Berdasarkan tabel IV menunjukkan bahwa jumlah responden aktivitas sehari-hari dibantu sebelum dilakukan senam lansia sebesar 22 responden, setelah dilakukan senam jumlah responden dengan aktivitas sehari-hari mandiri meningkat menjadi 6 responden.

Senam lansia akan membuat individu mampu menghindari penurunan daya otot. Pada lansia yang kurang aktif, penurunan daya otot terjadi dua kali lebih cepat. Latihan daya tahan jelas bermanfaat pada perbaikan fungsi organ tubuh, misalnya pada sistem jantung dan pembuluh darah, pernapasan, otot, sendi, tulang (Suroto, 2014).

Senam lansia dapat digunakan untuk meningkatkan daya tahan tubuh karena senam membantu meningkatkan daya tahan otot dengan cara melakukan gerakan-gerakan ringan, seperti: mengangkat lutut, dan menendang, sehingga tubuh menjadi kuat. Tubuh yang seimbang akan mengurangi risiko terluka. Senam lansia sangat baik untuk peregangan dan kelenturan otot (Suroto, 2014).

Dari hasil penelitian memperlihatkan adanya pengaruh senam lansia terhadap aktivitas sehari-hari lansia di Desa Puyung. Hal ini dikarenakan senam yang diberikan kepada lansia merupakan latihan yang menyenangkan yang dapat menstimulasi rasa senang dan bugar yang lebih cepat.

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian diatas bahwa lansia mengalami peningkatan aktivitas sehari-hari setelah mengikuti senam lansia.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji t, didapatkan nilai t hitung 19.341 dan t tabel 2,07. Pada hasil SPSS didapatkan hasil koefisien korelasi sebesar t 0,675 dengan p-value 0,000. Terlihat p value= 0,000 < α (0.05) maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan secara bermakna aktivitas sehari-hari lansia sesudah dilakukan senam lansia di Desa Puyung. Ini menunjukkan bahwa

ada pengaruh senam lansia terhadap aktivitas sehari-hari pada lansia di Desa Puyung, Kecamatan Jonggat. Disini dapat dilihat adanya perbedaan pada *post-test* yaitu adanya peningkatan aktivitas sehari-hari lansia pada lansia.

Senam lansia yang dilakukan pada lansia 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 kebugaran kardio-respirasi, kekuatan dan ketahanan otot, kelenturan dan komposisi tubuh yang seimbang (Suroto, 2004).

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

REFERENSI

Aisah (2014). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Aktivitas Sehari-hari pada Lansia Di Desa Mijen Ungaran Kelurahan Gedanganak Kecamatan Ungaran Timur. Jurnal Publikasi STIKES Ngudi Waluyo Ungaran.

Hidayat, A.A. 2009. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.

Ardiyanti. N (2009). *Hubungan senam lansia terhadap activity of daily living (ADL) pada lansia di panti sosial tresna wredha unit budi luhur kasongan bantul yogyakarta*. Artikel diakses tanggal 15 april 2017. dari <http://one.indoskripsi.com> Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta

Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta

Bandiyah, S. 2009. *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika

Brick, L. (2001). *Sugar dengan Senam Lansia*. Diakses 10 mei dari <http://www.sabda.org/c3i/book/export/html/4830>

Darmojo, B. 2009. *Teori Proses Menua*. In: H.Hadi Martono dan Kris Pranarka (eds): *Buku Ajar Boedhi-Darmojo GERIATRI* Edisi 4. Jakarta: Balai Penerbit FKUI

Guyton & Hall 1997. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Diakses tanggal 21 mei dari <http://www.sabda.org/c3i/book/export/html/4830>

Hardywinoto, S. 2005. *Panduan Gerontologi*. Jakarta : Gramedia.

Ilyas, B. (2017) *Profil Penduduk lanjut Usia di Kotamadya Ujung Pandang*. *Warta Demografi*. Th-27, No. 4, diakses 1 21 mei dari <http://health.kompas.com/read/2012/04/17/18571099/Beban.Ketergantungan.Lansia.Mengkawatirkan>

Irianto, J. 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset.

Komnas Lansia (2017). Diakses 17 juni dari <http://www.eriktapan.com/2013/09/komnas-lansia-ternyata-aturan-ttg.html>

Maryam. S. 2012. *Mengenal Usia Lanjut dan Keperawatannya*. Jakarta: Salemba Medika

Noorkasiani, S. 2012. *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika

Notoatmodjo. S. 2012. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

Nugroho, W. 2008. *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Jakarta: EGC

Nursalam. 2014. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 3*. Jakarta: Salemba Medika

Padila. 2013. *Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika

Pramono, Teguh. 2015. *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2014*. Jakarta: Badan Pusat Statistik

Potter dan perry, 2005. *Fundamental keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Jakarta:

EGC

Setiono (2017). *senam lansia. Panduan Senam Lansia*. Diakses 17 juni 2017 dari <http://irasuryani5.wordpress.com/2013/10/07/senam-lansia-2/>

Santoso, H. 2009. *Memahami Krisis Lanjut Usia*. Jakarta: Gunung Mulia.

Sugiarto, A. 2005. *Penilaian Keseimbangan Dengan Aktivitas Kehidupan Sehari-Hari Pada Lansia Dip Anti Werdha Pelkris Elim Semarang Dengan Menggunakan Berg Balance Scale Dan Indeks Barthel*. Semarang : UNDIP.

Suroto. (2004). *Buku Pegangan Kuliah Pengertian Senam, Manfaat Senam dan Urutan Gerakan*. Semarang: Unit Pelaksana Teknis Mata Kuliah Umum Olahraga Undip.

Sumintarsih, 2006. *Kebugaran Jasmani Untuk Lanjut Usia, Olahraga*, edisi Agustus, 147150.

Ulliya, S., Soempeno, B., Kushartanti, W. BM., 2007, Pengaruh Latihan Range Of Motion (ROM) Terhadap Fleksibilitas Sendi Lutut Pada Lansia di Panti Wredha Wening Wardoyo Ungaran, *Media Ners*, Volume 1 Nomor 2, edisi Oktober, 49.

Wahyudi, N. 2008. *Keperawatan Gerontik & Geriatric*. Jakarta: EGC

Widianti, T.A dkk. 2010. *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika