

KEMANDIRIAN LANSIA SESUDAH DIBERIKAN SENAM LANSIA DI UPTD PUSKESMAS GUNUNG SARI ULU KOTA BALIKPAPAN

INDEPENDENCE OF THE ELDERLY AFTER BEING GIVEN ELDERLY GYMNASTICS AT THE GUNUNG SARI ULU COMMUNITY HEALTH CENTER IN BALIKPAPAN CITY

Asriadi^{1*}, Niken Giri Wardhani², Anggit Puspita³
^{1,2,3} UPTD Puskesmas Gunung Sari Ulu Kota Balikpapan
*Email Correspondence: asriadi.adi44@gmail.com

ABSTRAK

Senam lansia adalah serangkaian gerak yang teratur, terarah serta terencana dilakukan dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional tubuh. Adapun rumusan masalah pada penelitian ini adalah Bagaimanakah Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kemandirian dalam Melakukan Aktifitas Sehari-hari Pada Lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gunung Sari Ulu Kota Balikpapan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap kemandirian dalam melakukan aktifitas sehari-hari pada lansia. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode *pre-experiment* dan menggunakan desain *one group pretest-posttest*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 43 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan kriteria penelitian. Hasil penelitian diperoleh bahwa data pada penelitian ini tidak berdistribusi normal sehingga uji alternatif dalam penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test*. Berdasarkan hasil uji statistic *Wilcoxon Sign Rank Test*, diperoleh p value = 0,001 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam lansia terhadap kemandirian dalam melakukan aktifitas sehari-hari pada lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gunung Sari Ulu.

Kata kunci: Senam Lansia, Kemandirian, Lansia

ABSTRACT

Elderly gymnastics is a series of regular, directed, and planned movements carried out to increase the functional abilities of the body. The formulation of the problem in this study is How is the Effect of Elderly Gymnastics on Independence in Carrying Out Daily Activities in the Elderly in the Working Area of the Gunung Sari Ulu Health Center UPTD, Balikpapan City. This study aimed to determine the effect of elderly gymnastics on independence in carrying out daily activities in the elderly. The type of research used is quantitative research with a pre-experiment method and a one-group pretest-posttest design. The number of samples in this study was 43 people using a purposive sampling technique, which is a sample determination technique by selecting samples from among the population according to the research criteria. The study's results showed that the data in this study were not normally distributed, so the alternative test used the Wilcoxon Sign Rank Test. Based on the results of the Wilcoxon Sign Rank Test statistical test, a p-value of 0.001 ($p < 0.05$) was obtained. These results indicate that there is an influence of elderly gymnastics on independence in carrying out daily activities in the elderly in the Working Area of the Gunung Sari Ulu Health Center UPTD.

Keywords: *Elderly Gymnastics, Independence, Elderly*

PENDAHULUAN

Sehat dan sakit adalah suatu kondisi yang dapat kita rasakan dan amati dalam kehidupan sehari-hari. Sehat fisik dimana tidak ada rasa sakit dan kondisi tubuh dan organ dalam kondisi yang normal dapat berfungsi dengan baik. Pendapat lain mengatakan bahwa sehat fisik adalah suatu keadaan bentuk fisik tidak mengalami gangguan sehingga memungkinkan berkembangnya mental dan sosial untuk dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari dengan optimal¹.

Lansia merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah kesehatan dikarenakan adanya perubahan fungsi-fungsi organ seiring bertambahnya usia, seperti kelemahan otot dan gangguan keseimbangan yang mengakibatkan kesulitan melakukan aktifitas². Berdasarkan data *World Population Ageing* pada tahun 2019 terdapat lebih dari 703 juta jumlah lansia secara global (United Nations, 2019). Jumlah lansia yang semakin tinggi akan menjadi tantangan bagi kita untuk mempersiapkan lansia yang sehat dan mandiri agar tidak mudah rentan terhadap penyakit. Penurunan produktivitas pada lansia terjadi karena penurunan fungsi, sehingga dapat menyebabkan lansia mengalami penurunan kemandirian dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari³.

Senam fisik yang difokuskan untuk lansia merupakan gerakan yang ringan dan mudah dilakukan dan tidak memberatkan. Aktivitas gerakan ini dapat membantu para lansia untuk tetap bugar sebab dapat melatih tulang dan memacu jantung untuk tetap bekerja dengan optimal yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh⁴.

Lansia juga diharapkan mempunyai kualitas hidup yang baik agar dapat menikmati masa tua dengan bahagia bersama keluarga. Oleh karena itu untuk mencapai tujuan tersebut diharapkan dapat mengatasi perubahan yang diakibatkan oleh proses menua dengan melakukan aktivitas fisik seperti senam lansia. Senam lansia adalah rangkaian gerakan nada yang teratur, terencana, dan terarah yang dilakukan oleh lansia dalam bentuk olahraga yang meningkatkan performa fisiknya⁵.

Tidak bisa dipungkiri bahwa dengan rutin berolahraga atau senam fisik seperti senam lansia merupakan cara yang baik untuk menanggulangi proses penuaan. Karena dengan berolahraga kita dapat memperoleh manfaatnya seperti tubuh akan merasa bugar dan sehat. Senam lansia juga dirancang secara khusus untuk melatih bagian-bagian tubuh, pinggang, kaki serta tangan agar mendapatkan peregangan namun dengan gerakan yang tidak berlebihan⁶.

Adapun permasalahan yang terjadi saat ini yaitu penurunan fungsional yang terjadi kepada lansia berakibat menurunnya kemandirian lansia dalam melakukan aktifitas yang menyebabkan selalu bergantung kepada orang lain. Seringkali Lansia dianggap tidak mandiri dan gaptek (gagap teknologi), hal ini menjadi permasalahan yang umum dialami lansia, karena keluarga atau orang terdekat akan memperlakukan mereka seperti halnya anak kecil. Apabila dukungan keluarga baik maka akan mempengaruhi tingkat kemandirian lansia⁷.

Melihat dari perkembangan tersebut, adapun isu terkait kesehatan pada lansia menurut Manurung (2020)⁸ mencakup penyakit kronis, penurunan fungsi fisik, kesehatan mental, ketergantungan dan perawatan jangka panjang, isolasi sosial dan keterbatasan mobilitas, serta kesenjangan kesehatan dan perawatan akhir hidup.

Senam lansia bertujuan meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan, koordinasi tubuh, dan memelihara kesehatan. Selain itu, senam lansia juga dapat menunda perubahan fisiologis yang biasanya terjadi pada proses penuaan muskuloskeletal, penurunan kekuatan dan fleksibilitas, peningkatan kerentanan terhadap cedera, penurunan

kelenturan struktur sendi, serta melindungi lansia dari jatuh (Stanley & Beare, 2007)⁹

Menurut Ediawati (2012)¹⁰ kemandirian adalah kebebasan bertindak, tidak bergantung pada orang lain, tidak terpengaruh oleh orang lain dan bebas mengatur diri sendiri. Dengan kata lain kemandirian diartikan sebagai aktivitas baik individu maupun kelompok tergantung pada kemampuan status fungsionalnya dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Perubahan fisik yang terjadi pada lansia tentunya akan mempengaruhi kemandirian lansia. Kemandirian pada lansia sangat penting untuk merawat dirinya sendiri dalam memenuhi kebutuhan dasar manusia. Dengan pemikiran dan caranya sendiri lansia diakui sebagai individu yang mempunyai karakteristik yang unik. Lanjut usia sebagai individu sama halnya dengan klien yang digambarkan oleh Orem (2001) yaitu suatu unit yang juga menghendaki kemandirian dalam mempertahankan hidup, kesehatan dan kesejateraan³.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kemandirian dalam melakukan aktifitas sehari-hari pada lansia sesudah diberikan senam lansia.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode *pre-experiment* dan menggunakan desain *one group pretest-posttest*¹¹. Pada penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan perlakuan pada variabel yang diukur. Pada minggu pertama akan dilakukan observasi dan senam lansia untuk mengukur hasil *pre test* pada responden. Setelah itu, pada minggu keempat akan diberikan senam lansia kembali untuk mengukur hasil *post test* pada responden.

Penelitian ini dilaksanakan di UPTD Puskesmas Gunung Sari Ulu dengan populasi sebanyak 1163 orang lansia dan sampel yang

digunakan sebanyak 43 orang menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan dengan cara melakukan pengamatan / observasi, dokumentasi dan angket/kuesioner. Adapun analisis data yang digunakan menggunakan analisis Univariat dan analisis Bivariat. Analisis univariat digunakan pada variabel kemandirian dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Sedangkan Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui arah hubungan atau pengaruh antara dua variabel.

HASIL

Penelitian ini dilakukan pada lansia dengan usia ≥ 60 tahun. Adapun jumlah responden dalam penelitian ini adalah 43 orang, yang terdiri dari perempuan 25 orang dan laki-laki 18 orang. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 21 Juni – 21 Juli 2024 di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gunung Sari Ulu Kota Balikpapan. Penelitian ini dilakukan pada salah satu RT yang ada di UPTD Puskesmas Gunung Sari Ulu.

Adapun karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 1 diperoleh bahwa responden berjenis kelamin laki-laki 18 orang (41,86%), dan perempuan 25 orang (58,14%). Responden berumur 60-74 tahun sebanyak 39 orang (90,7%) dan berumur 75-90 tahun sebanyak 4 orang (9,3%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gunung Sari Ulu Kota Balikpapan Tahun 2024

KARAKTERISTIK	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	18	41,86
Perempuan	25	58,14
Total	43	100
Umur		
Elderly (60-74 tahun)	39	90,7
Old (75-90 tahun)	4	9,3
Total	43	100

Sumber: Uji analisis

Berdasarkan tabel 2. di bawah diketahui bahwa aktifitas lansia setelah melakukan senam lansia terdapat respon berbeda dari responden. Pada tabel diatas kemandirian lansia dalam melakukan aktifitas sehari-hari setelah penerapan senam lansia menunjukkan bahwa responden telah melakukan senam berapakah dalam seminggu dan mendapat dukungan atau dorongan dari

keluarga untuk melakukan aktifitas senam lansia. Selain itu, responden juga satu atau 2 kali dalam seminggu memotivasi diri sendiri dalam melakukan aktifitas senam. Namun, berdasarkan tabel diatas masih banyak responden yang tidak mendapat bantuan dari keluarga untuk membuat jadwal dalam melakukan senam.

Tabel 2. Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Aktifitas Sehari-Hari Setelah Penerapan Senam Lansia Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gunung Sari Ulu Kota Balikpapan Tahun 2024 (n=43)

No.	Pernyataan	3 kali atau lebih dalam seminggu (n/%)	1 atau 2 kali dalam seminggu (n/%)	Kurang dari sekali dalam seminggu (n/%)	Tidak Pernah (n/%)
1.	Saya Mendapat Motivasi Atau Dorongan Untuk Melakukan Senam	14/32,55%	17/39,53%	10/23,25%	2/4,65%
2.	Saya Melakukan Senam berapa kali Dalam Seminggu	16/37,2%	18/41,86%	9/20,93%	0/0%
3.	Keluarga Meluangkan Waktunya Untuk Melakukan Senam Bersama	15/34,88%	19/44,18%	5/11,62%	4/9,3%
4.	Selama Dirumah, Keluarga selalu Mengingatnkan Saya Untuk Melakukan Senam	19/44,18%	8/18,6%	9/20,93%	7/30,1%
5.	Saya Mendapat Pujian Ketika Saya Melakukan Senam Secara Mandiri	11/28,58%	9/20,93%	12/27,9%	11/25,58%
6.	Keluarga Membuatkan Saya Jadwal Untuk Melakukan Senam	9/20,93%	12/27,90%	8/18,6%	14/32,55%
7.	Saya Memotivasi Diri Sendiri Untuk Melakukan Aktivitas Senam	11/25,58%	17/39,53%	14/32,55%	1/2,32%

Sumber: Uji analisis

Berdasarkan tabel 3. diperoleh hasil bahwa data pada penelitian ini tidak berdistribusi normal maka uji alternatif dalam penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test*. Berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon Sign Rank Test*, diperoleh bahwa p value pre-test = 0,001 dan p value post-test = 0,001

($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh antara senam lansia terhadap kemandirian dalam melakukan aktifitas sehari-hari di wilayah kerja UPTD Puskesmas Gunung Sari Ulu Kota Balikpapan Tahun 2024.

Tabel 3. Pengaruh senam lansia terhadap kemandirian dalam melakukan aktifitas sehari-hari di wilayah kerja UPTD Puskesmas Gunung Sari Ulu Kota Balikpapan Tahun 2024

VARIABEL	N	P VALUE
Pre-Test	43	0,001
Post-Test	43	0,001

Sumber: Uji analisis

Berdasarkan tabel 4. di bawah ditunjukkan hasil pretest dan posttest senam lansia dari responden. Data ini kemudian di uji menggunakan SPSS untuk menguji nilai t. Uji t digunakan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variable independent secara individual terhadap variable dependent dengan Tingkat signifikan tertentu (Santoso, 2019). Uji t digunakan untuk menghitung apakah ada pengaruh senam lansia terhadap kemandirian pada lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Gunung Sari Ulu.

Data pada penelitian ini tidak berdistribusi normal sehingga uji alternatif dalam penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test*. Berdasarkan hasil uji statistic *Wilcoxon Sign Rank Test*, diperoleh p value = 0,001 ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa senam lansia berpengaruh terhadap kemandirian lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gunung Sari Ulu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Tabel 4. Test Statistics^a

	Post-Test – Pre-Test
Z	-5,724 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001

Sumber: Uji analisis

PEMBAHASAN

Setelah dilakukan senam lansia terhadap kemandirian pada lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari, dari 43 responden didapatkan adanya pengaruh yang signifikan dengan hasil p value $< 0,05$). Hal ini dikarenakan selama penelitian pada minggu pertama dan kedua, responden fokus dan serius dalam melakukan senam lansia sehingga responden merasakan perubahan kebugaran pada tubuh setelah melakukan senam lansia. Hal ini juga dimungkinkan karena suasana lingkungan yang mendukung untuk penelitian yaitu dilakukan di halaman UPTD Puskesmas Gunung Sari Ulu Kota Balikpapan. Selain itu pada minggu ketiga penelitian, responden sudah mengenal gerakan dan mulai mengikuti

instruksi peneliti dengan memperhatikan gerakan-gerakan senam yang ditampilkan.

Sementara itu, senam lansia yang dilakukan dalam penelitian ini, dilakukan 3 kali selama sebulan dengan durasi waktu 25-30 menit yang mana dari hasil penelitian, setelah dilakukan senam lansia terhadap kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari pada lansia didapatkan adanya pengaruh yang signifikan dengan hasil 0,001 ($p < 0,05$)

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan nilai p value = 0,001 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa senam lansia berpengaruh terhadap kemandirian lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gunung Sari Ulu dalam

menjalankan aktivitas sehari-hari.

Hasil penelitian ini sesuai dengan Riska (2020) yang dilakukan pada 35 responden yang menunjukkan bahwa sebagian besar individu lanjut usia, sebanyak 32 responden termasuk mandiri dan 3 responden agak ketergantungan serta tidak ada responden yang mengalami ketergantungan penuh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka disimpulkan bahwa tingkat kemandirian lansia sesudah diberikan senam lansia menunjukkan bahwa responden telah melakukan senam berap kali dalam seminggu dan mendapat dukungan atau dorongan dari keluarga untuk melakukan aktifitas senam lansia. Selain itu, responden juga satu atau 2 kali dalam seminggu memotivasi diri sendiri dalam melakukan aktifitas senam. Namun, berdasarkan penelitian masih banyak responden yang tidak mendapat bantuan dari keluarga untuk membuatkan jadwal dalam melakukan senam.

DAFTAR RUJUKAN

- Juwinta CP. Modul konsep sehat dan sakit. *Biologi Dan Ilmu Lingkungan*. Published online 2021:9-10.
- Kusumo M prasetyo. Buku Lansia. *Buku Lansia*. 2020;(november):64.
<https://id1lib.org/book/17513624/1d56ea>
- Rohaedi S, Putri ST, Karimah AD. Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Activities Daily Living Di Panti Sosial Tresna Werdha Senja Rawi. *Przegląd Lek*. 2011;68(4):231-238.
- Hidayat FR. Terhadap Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Activity of Daily Living (Adl) Di Panti Werdha Program Studi Ilmu

Keperawatan. Published online 2022:1-54.

Setiawan A. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Mandiraja 1 Banjarnegara Tahun 2023.; 2

Amin M Al, Hidayatin N, Pujiwati W. Hubungan senam lansia dengan kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas dasar sehari-hari di Dusun Krajan Kelurahan Kalipuro wilayah kerja Puskesmas Klatak. *Healthy*. 2016;5(1):44-58.

Badaruddin B, Betan A. Fungsi Gerak Lansia dengan Tingkat Kemandirian Lansia. *J Ilmu Kesehat Sandi Husada*. 2021;10(2):605-609.
doi:10.35816/jiskh.v10i2.663

Manurung MUTMKSSKP. *Ilmu Dasar Keperawatan Gerontik*. Vol 7.; 2020.

Firdaus EK. Dewasa Manula 1. *J Ilmu Kesehatan*. 2007;1:11-37.

Darsini, Arifin MZ. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kemandirian Activity Daily Living (Adl) Pada Lansia. *J keperawatan*. 2018;6:31-39.

Pertiwi A, Hamid F. *Buku Ajar Metodologi Penelitian*.; 2023.