

TINGKAT PENGETAHUAN LANSIA TENTANG MANFAAT SENAM LANSIA DI PUSKESMAS SIMPANG TIGA MARPOYAN DAMAI PEKANBARU 2023

Roni Saputra¹⁾, Novi Ardani²⁾

¹ Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Abdurrab, Jl. Riau Ujung No. 73
email : roni.saputra@univrab.ac.id*

² Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Abdurrab, Jl. Riau Ujung No. 73
email : noviardani@student.univrab.ac.id

ABSTRAK

Kecelakaan kerja merupakan suatu Saat memasuki usia lanjut, manusia mengalami beberapa kemunduran dan kelemahan. Akumulasi deficit pada usia lanjut seperti kelemahan otot, gangguan keseimbangan dan abnormalitas neuromuscular, berakibat turunnya mobilitas yang dapat mengakibatkan roboh dan kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Jatuh merupakan masalah serius bagi lanjut usia yang dapat menyebabkan ancaman mobilitas dan independensi mereka bahkan dapat menyebabkan kematian. *Kesegaran jasmani cenderung mengalami penurunan seiring dengan bertambahnya usia seseorang. Senam lansia dirancang secara khusus untuk melatih bagian tubuh para lansia, dengan gerakan yang tidak berlebihan* Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan lansia tentang manfaat senam lansia di wilayah Kerja puskesmas simpang tiga Kecamatan Marpoyan Damai Kota Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan teknik pengambilan sample accidental sampling dengan jumlah 41 responden. Instrumen penelitian ini menggunakan kuisioner dengan 15 soal terkait senam lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas lansia memiliki pengetahuan baik dengan presentase 49%, Cukup sebesar 34% dan kurang sebesar 17% . Diharapkan perawat dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang manfaat senam lansia agar meningkatkan motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di puskesmas sekitar.

Kata Kunci : Tingkat Pengetahuan, Lansia, Senam Lansia

ABSTRACT

Work accidents are a time when people enter old age, they experience several setbacks and weaknesses. The accumulation of deficits in old age, such as muscle weakness, balance disorders and neuromuscular abnormalities, results in decreased mobility which can result in collapse and difficulty in carrying out daily activities. Falls are a serious problem for the elderly which can pose a threat to their mobility and independence and can even cause death. Physical fitness tends to decrease with increasing age. Elderly gymnastics is specifically designed to train the body parts of the elderly, with movements that are not excessive. This study aims to determine the level of knowledge of the elderly about the benefits of elderly exercise in the working area of the Simpang Tiga Public Health Center, Marpoyan Damai District, Pekanbaru City. This study used a descriptive quantitative method with accidental sampling technique with a total of 41 respondents. The research instrument used a questionnaire with 15 questions related to elderly exercise. The results showed that the majority of the elderly had good knowledge with a percentage of 49%, Enough at 34% and less at 17%. It is hoped that nurses can increase the knowledge of the elderly about the benefits of elderly exercise in order to increase the motivation of the elderly in participating in elderly exercise at the surrounding health centers.

Keywords: Knowledge Level, Elderly, Elderly Gymnastics

PENDAHULUAN

Kecelakaan kerja merupakan suatu Saat memasuki usia lanjut, manusia mengalami beberapa kemunduran dan kelemahan. Akumulasi deficit pada usia lanjut seperti kelemahan otot, gangguan keseimbangan dan abnormalitas neuromuscular, berakibat

turunnya mobilitas yang dapat mengakibatkan roboh dan kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Jatuh merupakan masalah serius bagi lanjut usia yang dapat menyebabkan ancaman mobilitas dan independensi mereka bahkan dapat menyebabkan kematian. Pada usia

diatas 60 tahun sekitar 50% lansia pernah mengalami jatuh (Suhartati, 2018).

Menurut World Health Organization (WHO) batasan lanjut usia meliputi usia pertengahan (middle age), yaitu kelompok usia 45 sampai 59 tahun, lanjut usia (elderly), antara 60 sampai 74 tahun, lanjut usiatua (old), antara 75 sampai 90 tahun, usia sangat tua (very old), diatas 90 tahun. Proporsi lansia di dunia diperkirakan mencapai 22% dari penduduk dunia atau sekitar 2 miliar pada tahun 2020, sekitar 80% lansia hidup di negara berkembang. Rata-rata usia harapan hidup di negara-negara kawasan Asia tenggara adalah 70 tahun. Jumlah penduduk di 11 negara kawasan Asia tenggara yang berusia di atas 60 tahun berjumlah 142 juta orang dan diperkirakan akan terus meningkat hingga 3 kali lipat di tahun 2050 sedangkan di Indonesia termasuk cukup tinggi yaitu diperkirakan jumlah lansia (usia 60 tahun ke atas) di Indonesia sebanyak 22.630.882 jiwa (Risikesdas, 2017).

Peningkatan jumlah lansia juga ditemukan di Pekanbaru, riau pada tahun 2022 jumlah populasi lansia mencapai 70.384 jiwa (Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru, 2022). Kesegaran jasmani cenderung mengalami penurunan seiring dengan bertambahnya usia seseorang. Penurunan semakin terlihat setelah seseorang berusia 40 tahun dan akan menurun 30-50% pada saat usia lanjut. Salah satu faktor predisposisi penurunan kesegaran jasmani adalah kurangnya aktivitas fisik seorang lansia biasanya akan mengalami keterbatasan dalam melakukan aktifitas sehingga cenderung kurang beraktivitas. Terutama dalam melakukan olahraga seperti jogging, jalan sehat dan senam lansia. Perubahan-perubahan yang terjadi pada lanjut usia salah satunya dapat menimbulkan masalah yaitu meningkatnya risiko jatuh yang dapat menyebabkan cedera bagi lansia (Stockslager, 2017).

Senam lansia dirancang secara khusus untuk melatih bagian tubuh para lansia, namun dengan gerakan yang tidak berlebihan. Jika diperhatikan, senam lansia tidak membuat pesertanya banyak bergerak seperti olahraga yang lain yaitu dalam gerakan senam ritmik

ataupun senam akrobatik, yang tujuannya adalah agar stamina dan energi para lansia tidak terkuras habis. Disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam peningkatan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur (Fauziah, 2015)

Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran dalam tubuh. Senam dengan frekuensi tiga kali seminggu terbukti melenturkan pembuluh darah. Tujuan dari senam lansia antara lain untuk meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan, koordinasi tubuh, 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 (Santosa, 2014).

Dalam penelitian Widyastuti (2012), disebutkan bahwa tingkat pengetahuan tentang senam lansia memiliki korelasi positif dengan keaktifan mengikuti senam lansia. Begitu juga dengan penelitian Kurniawati, dkk (2019), hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan lansia dalam kategori kurang sebanyak 37 orang (46,3%) dan tidak mengikuti senam sebanyak 39 responden (48,8%).

Berdasarkan hasil survey awal peneliti kepada 10 lansia di Puskesmas Simpang tiga tentang manfaat senam lansia, didapatkan bahwa 4 (40%) dari 10 lansia yang mengetahui tentang manfaat senam lansia dan hanya 6 (60%) orang yang memiliki pengetahuan kurang tentang manfaat senam lansia.

Tujuan Penelitian adalah Untuk mengetahui Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Manfaat Senam Lansia di wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Kecamatan Marpoyan Damai Kota Pekanbaru.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif, yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang penanganan gawat darurat saat senam lansia di wilayah kerja Puskesmas Simpang Tiga Kecamatan Marpoyan Damai Pekanbaru..

Populasi adalah keseluruhan jumlah anggota dari himpunan yang ingin diketahui karakteristiknya berdasarakan inferensi atau generalisasi (Supardi & Rustika, 2013). Populasi pada penelitian ini adalah lansia yang mengikuti senam lansia di Puskesmas Simpang Tiga Kecamatan Marpoyan Damai Berjumlah 41 orang lansia.

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2013). Sampel penelitian ini berjumlah 41 orang. Teknik pengambiln sampel dalam penelitian ini adalah accidental sampling. Accidental sampling adalah proses pengambilan responden untuk dijadikan sampel berdasarkan sampel yang kebetulan ditemui dengan peneliti. kemudian responden yang dirasa cocok dijadikan sebagai sumber data (Sugiyono, 2018).

Pengumpulan data dilakukan yaitu dengan pengisian kuisisioner kepada seluruh lansia yang mengikuti senam lansia di Puskesmas Simpang Tiga Kecamatan Marpoyan Damai dengan cara memberikan kuisisioner kepada responden.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa observasi dengan bentuk variabel bebas/Independen yaitu mengenai penggunaan alat pelindung diri dan dalam penelitian berupa kuesioner untuk variabel terikat/Dependen yaitu mengenai kecelakaan kerja. Sumber kuesioner ini berasal dari (Arikunto, 2006) dan sudah dimodifikasi oleh peneliti.

Metode Analisa yaitu Analisa Univariat, yaitu data yang diperoleh dari hasil pengumpulan disajikan dalam bentuk tabel distribusikan frekuensi,dengan menggunakan tabel check list dan hasil dari penelitian nantinya akan sebagai tolak ukur pembahasan dalam kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Hasil dan pembahasan penelitian yang berjudul Tingkat Pengetahuan Lansia tentang Manfaat Senam Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Kecamatan Marpoyan Damai Kota Pekanbaru 2023 dengan jumlah responden 41 orang, hasil sebagai berikut:

4.1.1. Analisa Univariat

4.1.1.1. Jenis Kelamin

Tabel 4.1

Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin di wilayah kerja Puskesmas Simpang Tiga Marpoyan Damai Kota Pekanbaru

Jenis kelamin	Frekuensi	Presentasi %
Perempuan	25	61%
Laki-laki	16	39%
Jumlah	41	100%

Berdasarkan tabel 4.1 diatas diketahui bahwa banyaknya lansia yang menjadi responden yaitu berjenis kelamin perempuan dengan jumlah responden 25 (61%) dan responden laki-laki 16 (39%).

4.1.1.2. Usia

Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia di wilayah kerja Puskesmas Simpang tiga Marpoyan Damai Kota Pekanbaru

Umur	Frekuensi	Presentasi%
< 60 Tahun	28	68 %
>60 Tahun	13	32 %
Jumlah	41	100%

Berdasarkan tabel 4.2 diatas diperoleh data dari lansia yang menjadi responden pada penelitian ini berumur < 60 tahun berjumlah 28 (68%), responden yang berumur > 60 tahun berjumlah 13 (32%).

4.1.1.3. Pengetahuan Lansia

Tabel 4.3

Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat pengetahuan lansia tentang manfaat senam lansia di wilayah kerja Puskesmas Simpang Tiga Marpoyan Damai Kota Pekanbaru

Kategori	Frekuensi	Presentase %
Baik	20	49%
Cukup	14	34%
Kurang	7	17%
Jumlah	41	100%

Dari tabel 4.3 diatas bahwa dari 41 sampel responden berpengetahuan baik yaitu 20 (49%), cukup 14 (34%), kurang 7(17%).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada Februari terhadap 41 responden yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Manfaat Senam Lansia Diwilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Marpoyan Damai Kota Pekanbaru” di dapatkan data yang di peroleh tersebut dapat di jadikan acuan dan tolak ukur untuk perencanaan penelitian berikutnya.

Pengetahuan dalam penelitian ini adalah responden mampu mengetahui tentang bagaimana tingkat pengetahuan lansia tentang manfaat senam lansia Diwilayah kerja Puskesmas Simpang tiga Marpoyan damai kota Pekanbaru. Hasil penelitian pada 41 responden menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden mengenai manfaat senam lansia kurang yaitu sebesar 17%, pengetahuan yang cukup sebesar 34% dan yang memiliki pengetahuan baik sangat banyak yaitu sebesar 49%. Maka, Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang baik sebesar 49%.

Namun, ada 3 responden (10%) dengan pengetahuan tentang senam lansia yang masih kurang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahmi, dkk (2016). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa dari 29 lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi, 14 lansia (48,3%) berpengetahuan baik, 14 lansia (48,3%) berpengetahuan cukup, dan hanya 1

lansia (3,4%) berpengetahuan kurang. Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan pengetahuan terjadi setelah seseorang melakukan suatu pengindraan terhadap kejadian tertentu. Sebagian pengetahuan manusia dapat diperoleh melalui mata dan telinga.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti berasumsi bahwa tingkat pengetahuan lansia tentang manfaat senam lansia mempengaruhi responden berpengetahuan baik disebabkan karena responden pernah mendengar informasi terkait senam lansia karena responden pernah mengikuti kegiatan penyuluhan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan, sehingga responden beranggapan senam lansia sangat bermanfaat.

Pemberi informasi khususnya petugas kesehatan dalam menyampaikan informasi mengenai kesehatan akan mempengaruhi pengetahuan dan perubahan yang diterima oleh lanjut usia apakah hal ini baik atau buruk untuk dilakukan (Zainudin, 2009). Hal ini sejalan dengan penelitian Hasbullah (2013) yang menyatakan bahwa semakin banyak seseorang memperoleh informasi maka semakin banyak pengetahuan yang diduplikasinya, didukung oleh pernyataan Budiman dan Riyanto (2013) bahwa informasi adalah suatu teknik untuk mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, memanipulasi, mengumumkan, menganalisis, dan menyebarkan informasi dengan tujuan tertentu. Informasi mempengaruhi pengetahuan seseorang jika sering mendapatkan informasi tentang suatu pembelajaran maka akan menambah pengetahuan dan wawasannya, sedangkan seseorang yang tidak sering menerima informasi tidak akan menambah pengetahuan dan wawasan.

Senam lanjut usia ini juga efektif dalam penurunan tingkat stres lansia dan juga tidak membutuhkan biaya dimana lansia yang mengalami kecemasan, stres, kurang gerak yang mengakibatkan makin kakunya otototot, senam lansia dapat mengurangi kecemasan, stres dan melemaskan otot-otot, lansia lebih merasa sehat jasmani maupun psikologis sehingga para lansia dapat menikmati

kehidupan masa tuanya secara positif. Senam lansia sangat efektif bila lansia melakukannya dengan semangat, konsentrasi, dan menghilangkan segala beban pikirannya. Lakukan minimal 3 kali per minggu yang di barengi dengan gaya hidup sehat lainnya manfaatnya tak hanya mengurangi kecemasan dan stres maupun depresi tetapi dapat juga membuat seseorang terlihat awet muda dan kualitas hidup pun akan meningkat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan Februari 2023 terhadap 41 responden tentang “Tingkat pengetahuan lansia tentang manfaat senam lansia di wilayah kerja Puskesmas Simpang tiga kota Pekanbaru” maka dapat disimpulkan bahwa lansia memiliki pengetahuan baik 20 (49%), cukup 14 (34%), kurang 7(17%).

DAFTAR PUSTAKA

- Barnedh, H., Sitorus, F., & Ali, W. (2006). *Penilaian Keseimbangan menggunakan Skala Keseimbangan Berg pada Lansia di Kelompok lansia Puskesmas Tebet. Tesis.* Jakarta:FKUI.
- Colon-Emeric, C.S. (2002). *Falls in older adults: assessment and intervention in primary care.* Journal Hospital Physician, 55-66
- Darmojo, Boedhi. 2004. “*Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut) Edisi 4*”. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Kane, R.L., Ouslander, J.G., & Abrass, I.B. (1989). *Essentials of Clinical Geriatrics.*
- Nursalam. (2013). “*Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*”. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. “*Ilmu Perilaku Kesehatan*”. Jakarta : PT Rinek Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Cetakan I.* Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S.(2017). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta : PT.Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2016). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan.* Jakarta: PT. Rineka Cipta.

- Potter, Patricia A. (2017). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan :Konsep, Proses dan Praktek.* Jakarta : EGC
- 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 Lansia. Olahraga”, 147-160. Sihkan. 2009. .
- Widyastuti VW, Indriati PA, Supriyadi. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Senam Lansia dengan Keaktifan Mengikuti Senam Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial.