

Hubungan Pengetahuan Dengan Keaktifan Lansia Mengikuti Senam Lansia di Posyandu Anggrek Puskesmas Muaro Kiawai

Yulia M. Nur^{1)*}, Yade Kurnia Sari²⁾, Mela Syofiana³⁾

^{1) 2) 3)*}Universitas Sumatera Barat, Pariaman, Indonesia, yuliamnur17@gmail.com

Abstrak

Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Olah raga yang sering diterapkan pada lansia adalah senam lansia dapat mengikuti senam sesuai tingkat kemampuannya dan diiringi musik lagu Jawa yang menarik bagi lansia. Senam lansia bermanfaat dalam memperlambat proses penuaan, mengurangi kejadian kegemukan, diabetes melitus, hipertensi, kelainan otot-otot sendi dan tulang, serta memperbaiki keadaan mental lansia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan keaktifan lansia mengikuti senam lansia di Posyandu Anggrek Puskesmas Muaro Kiawai. Sampel penelitian ini adalah seluruh lansia yang terdaftar di posyandu lansia yaitu sebanyak 52 orang. Instrumen penelitian ini adalah menggunakan kuesioner. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif korelatif yang bertujuan untuk menggambarkan hubungan variabel yang diteliti tanpa menalisis hubungan antar variabel, yaitu hubungan pengetahuan lansia tentang senam dengan keaktifan lansia mengikuti senam lansia. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan dengan keaktifan lansia mengikuti senam dengan hasil uji statistik diperoleh p value sebesar 0,000. Jika p value $0,000 < 0,05$ maka ada hubungan kedua variabel tersebut secara signifikan.

Kata Kunci: *pengetahuan, senam lansia, keaktifan lansia*

Abstract

The elderly are an age group of humans who have entered the final stages of their life. The exercise that is often applied to the elderly is exercise. Elderly people can take part in exercise according to their level of ability and accompanied by Javanese music that is attractive to the elderly. Elderly exercise is useful in slowing down the aging process, reducing the incidence of obesity, diabetes mellitus, hypertension, joint muscle and bone disorders, and improving the mental state of the elderly. The aim of this research is to determine the relationship between knowledge and the activeness of elderly people in participating in elderly exercise at the Anggrek Posyandu Muaro Kiawai Health Center. The sample for this research was all elderly people registered at the elderly posyandu, namely 52 people. The instrument of this research is to use a questionnaire. This research uses a type of correlative descriptive research which aims to describe the relationship between the variables studied without analyzing the relationship between variables, namely the relationship between elderly knowledge about exercise and the elderly's activeness in participating in elderly exercise. The results of the research show that there is a relationship between knowledge and the activeness of elderly people in participating in exercise with statistical test results obtained with a p value of 0.000. If the p value is $0.000 < 0.05$ then there is a significant relationship between the two variables.

Keywords: *knowledge, elderly exercise, elderly activeness*

PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut *aging process* atau proses penuaan. Berdasarkan Kementerian Kesehatan atau Kemenkes (2019) Indonesia mulai memasuki periode *aging population*, dimana terjadi peningkatan umur harapan hidup yang diikuti dengan peningkatan jumlah lansia.

Lanjut usia sering dikaitkan dengan usia yang sudah tidak produktif, bahkan diasumsikan sebagai beban bagi usia produktif. Hal ini disebabkan karena dengan bertambahnya umur, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses degeneratif (penuaan) sehingga mengakibatkan lansia rentan terkena gangguan kesehatan, Agustina (2016). Aktivitas fisik sangat penting untuk mencegah banyak masalah kesehatan kronis dan untuk meningkatkan kesehatan mental serta kualitas hidup pada kelompok lanjut usia. Aktivitas fisik telah menjadi prioritas dalam kegiatan promosi kesehatan, terutama untuk kesehatan individu. Aktivitas fisik pada lansia menjadi kebijakan kesehatan di Inggris, Li, (2013).

Salah satu aktifitas fisik yang direkomendasikan untuk lansia adalah 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. Teori kognitif sosial menyebutkan bahwa pengetahuan tentang manfaat dari dilakukannya aktifitas fisik dapat meningkatkan motivasi untuk melakukan aktifitas fisik tersebut secara rutin. Sedangkan, kepercayaan umum orang bahwa aktifitas fisik bermanfaat untuk kesehatan tidak bisa digunakan untuk memperkirakan motivasi dan perilaku seseorang, Fredriksson, (2018).

Salah satu tolak ukur kemajuan suatu bangsa seringkali dilihat dari angka harapan hidup penduduknya. Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang memiliki angka harapan hidup penduduk semakin meningkat sejalan dengan meningkatnya taraf hidup dan pelayanan kesehatan kepada masyarakat (Hardywinoto & Setiabudhi, 2005). Transisi demografi pada kelompok lanjut usia (lansia) terkait dengan status kesehatan lansia yang lebih terjamin, sehingga usia harapan hidup lansia lebih tinggi dibanding masa-masa sebelumnya.

Menua (menjadi tua) adalah suatu proses menghilangnya perlahan-lahan kemampuan jaringan lunak untuk memperbaiki diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (termasuk infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Hal ini dipicu oleh laju peningkatan reaksi radikal bebas dan sistem penawar racun yang semakin berubah seiring berjalannya usia.

Kecepatan proses penuaan pada setiap individu berbeda-beda tergantung sikap dan kemauan dalam mengendalikan proses penuaan. Dalam hal ini pola hidup seseorang akan memberikan andil cukup besar dalam proses penuaan. Tidak jarang seseorang yang berusia lanjut tetap semangat, energic, optimis dan tidak merasa tua bahkan selalu berusaha mempertahankan diri untuk dapat tampil lebih muda (Darmojo, 2006).

Diantara usaha untuk meningkatkan kesehatan lansia dengan adanya olah raga secara teratur yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik lansia yang semakin menurun sehingga lansia diharapkan dapat melakukan aktifitas secara mandiri. Kurang gerak dapat menimbulkan kelesuan dan menurunkan kualitas fisik dan dampak datangnya berbagai penyakit. Orang tua tetap dapat berolahraga hingga terjadi perbaikan atau kemajuan pada kapasitas kerja fisiknya. Bahkan kadang-kadang ada pula kemajuannya menyamai orang muda (Nugroho, 2000).

Olah raga yang sering diterapkan pada lansia adalah senam lansia dapat mengikuti senam sesuai tingkat kemampuannya dan diiringi musik lagu Jawa yang menarik bagi lansia. Senam lansia bermanfaat dalam memperlambat proses penuaan, mengurangi kejadian kegemukan, diabetes melitus, hipertensi, kelainan otot-otot sendi dan tulang, serta memperbaiki keadaan mental lansia (Suparto dalam Adinata, 2007).

Senam lansia ini telah dilakukan diberbagai daerah sebagai program posyandu lansia untuk meningkatkan kebugaran lansia, bahkan pemerintah semakin menggalakkan senam lansia ini dengan mengadakan senam lansia bersama-sama disertai dengan pemeriksaan kesehatan gratis dan perlombaan senam bugar lansia yang di tujukan untuk menarik minat lansia terhadap senam lansia dan peningkatan kesadaran terhadap kualitas kesehatan lansia.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Posyandu Anggrek Wilayah Puskesmas Muara Kiawai Pasaman Barat, diperoleh informasi dari pengelola program kesehatan lansia menyebutkan bahwa senam lansia dilakukan seminggu satu kali setiap hari Jum'at pagi jam 07.00-09.00. Sebanyak 52 peserta lansia yang terdaftar, rata-rata hanya 10 orang lansia (19,23%) yang aktif dan rajin mengikuti senam lansia. Ketidaktarikan lansia dalam mengikuti senam lansia disebabkan karena jarak rumah lansia dengan lokasi senam cukup jauh menurut ukuran lansia yang bersangkutan, lansia yang sakit. Faktor lain yang ikut mempengaruhi ketidaktarikan lansia adalah masalah waktu senam yang diadakan pada pagi hari dimana pada jam-jam tersebut lansia mempunyai aktivitas sendiri di rumah seperti mencuci baju atau membantu memasak.

Dari beberapa lansia yang ditemui dan ditanya mengenai pengetahuan tentang manfaat senam 7 lansia hanya dapat menyebutkan beberapa manfaat senam lansia, sedangkan 3 lansia tidak dapat menyebutkan beberapa manfaat senam lansia. Walaupun sebagian lansia mengetahui tentang manfaat senam tetapi untuk mengikuti kegiatan senam masih sangat minim.

Hasil wawancara sekilas kepada 5 orang lansia dan anggota keluarga lansia diperoleh informasi bahwa para lansia mengikuti senam hanya karena ajakan sesama lansia. Lansia merasa belum mengetahui secara pasti manfaat dari senam yang diadakan di posyandu lansia. Lansia juga sering lupa gerakan-gerakan senam lansia yang diajarkan. Lansia juga malas mengikuti senam lansia diposyandu karena kurang atau tidak mengetahui apa manfaat dari senam lansia tersebut. Peneliti melakukan penelitian di posyandu Anggrek wilayah kerja puskesmas Muara Kiawai karena dari data yang didapat bahwa lansia yang terdaftar diposyandu tersebut hanya 10 orang lansia (19,23%) yang aktif dan rajin mengikuti senam lansia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif korelatif yang bertujuan untuk menggambarkan hubungan variable yang diteliti tanpa menanalisis hubungan antar variable, yaitu hubungan pengetahuan lansia tentang senam dengan keaktifan lansia mengikuti senam lansia. Desain penelitian yang akan digunakan adalah *cross sectional* bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variable dimana variabel independen diidentifikasi pada satuan waktu.

Penelitian dilaksanakan di Posyandu Anggrek Wilayah Kerja Puskesmas Muara Kiawai Pasaman Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang terdaftar untuk senam lansia di posyandu anggrek wilayah kerja puskesmas muara kiawai yaitu 52 orang. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah 52 orang dengan menggunakan total sampling yaitu seluruh populasi dijadikan sampel.

A. Teknik Pengolahan Data

Data yang terkumpul pada penelitian ini diolah melalui proses komputerisasi. Menurut Notoatmodjo (2012), Dalam poses pengolahan data terdapat langkah-langkah yang harus ditempuh, diantaranya :

1. Memeriksa Data (*Editing*)
Setelah semua kuesioner diisi responden sebanyak 52 kuesioner kemudian peneliti memeriksa kembali isian kuesioner dan semua kuesioner telah lengkap terisi.
2. Mengkode Data (*Coding*)
Selanjutnya peneliti memberi kode pada setiap jawaban variabel penelitian. Pada variabel pengetahuan jawaban betul diberi kode 1 dan salah diberi kode 0.
3. Memasukan Data (*Entry*)
Setelah semua data diberi kode, kemudian peneliti memasukkan data yang telah diberi kode ke dalam komputer.
4. Membersihkan Data (*Cleaning*)
Setelah data diolah lalu dicek atau diperiksa kembali guna memastikan tidak ada lagi kesalahan yang terjadi pada data tersebut.
5. Mentabulasikan Data (*Tabulating*)
Kemudian peneliti mengklasifikasikan kedalam beberapa kelompok menurut alternatif jawaban responden.

B. Teknik Analisa Data

1. Analisa Univariat

Analisa dilakukan terhadap variable dari hasil penelitian, pada umumnya analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari tiap variabel (Notoatmodjo, 2005). Pada penelitian ini, peneliti menganalisa antara pengetahuan lansia tentang senam dan keaktifan lansia dalam mengikuti senam lansia.

2. Analisa Bivariat

Analisa ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (pengetahuan lansia tentang senam) dengan variabel dependen (keaktifan lansia mengikuti senam lansia posyandu). Dari hasil analisis ini akan diketahui variabel independen yang bermakna secara statistic dengan variabel dependen dengan memakai SPSS. Teknik analisis data yang digunakan adalah *cross-sectional Study*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian tentang pengetahuan lansia maka diperoleh hasil sebagai berikut :

A. Pengetahuan Lansia

Pengetahuan lansia akan manfaat senam lansia ini dapat diperoleh dari pengalaman pribadi dalam kehidupan sehari-harinya. Lansia yang menghadiri kegiatan posyandu, akan mendapatkan penyuluhan tentang bagaimana cara hidup sehat dengan segala keterbatasan atau masalah kesehatan yang melekat pada mereka. Pengalaman serta pengetahuan lansia menjadi pendorong minat atau motivasi mereka untuk selalu mengikuti kegiatan posyandu lansia/senam lansia (Purnama, 2010 dalam dian mahara suseno, 2012). Hasil penelitian tentang distribusi pengetahuan lansia disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Berdasarkan Pengetahuan Responden (n = 52)

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Tinggi	8	15,4 %
Rendah	44	84,6 %

Total	52	100
-------	----	-----

Hasil penelitian pada tabel 1. menunjukkan sebagian besar responden dengan pengetahuan rendah sebanyak 44 orang (84,6%) dan sedikit dengan pengetahuan tinggi sebanyak 8 orang (15,4%). Hasil ini sesuai dengan hasil penelitian oleh Juli Selvi Yanti (2019), dimana keadaan ini dipengaruhi oleh banyak faktor dan kurangnya penyuluhan dari puskesmas setempat. 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.

Pengetahuan merupakan hasil dari "tahu" dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar, pengetahuan manusia diperoleh dari mata dan telinga (Notoatmodjo, 2012:215).

Menghilangnya kemampuan fisik tentunya juga akan mempengaruhi kemampuan lansia dalam mengolah informasi. Pengetahuan yang sifatnya dapat dirasakan atau aplikatif lebih mudah diterima oleh lansia dibandingkan pengetahuan yang sifatnya teori. Hal inilah yang menyebabkan lansia mayoritas mampu menjawab benar pertanyaan tentang manfaat senam lansia. Mereka lebih mudah menjawab karena merasakan sendiri manfaat dari senam lansia.

Kurangnya pengetahuan lansia tentang penatalaksanaan senam lansia diatas dapat disebabkan oleh faktor kurangnya informasi yang diperoleh atau dapat disebabkan karena faktor lupa atas informasi yang pernah mereka terima baik dari pihak Puskesmas ataupun dari berbagai sumber informasi lainnya. Ini terkait dengan usia para lansia yang tidak mampu lagi untuk banyak mengingat informasi yang mereka terima. Semakin uzur usia seseorang maka semakin menurun daya ingat dan daya konsentrasi seseorang tersebut.

B. Keaktifan Lansia Mengikuti Senam

Tabel 2. Distribusi Keaktifan Responden

Tingkat Keaktifan	Frekuensi	Persentase
Aktif	14	26,9 %
Kurang Aktif	38	73,1 %
Total	52	100

Tabel 2. di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden kurang aktif mengikuti senam lansia yaitu sebanyak 38 orang (73,1%).

Dalam proses penuaan, terjadi kehilangan massa otot secara progresif, terutama pada individu dengan aktivitas fisik yang rendah. Hilangnya massa otot dapat menyebabkan penurunan kekuatan dan kemampuan fisik secara progresif. Berkurangnya kekuatan otot dapat menghambat kinerja aktivitas umum kehidupan sehari-hari dan hilangnya massa otot dapat menyebabkan ketergantungan pada orang lain untuk melakukan satu atau lebih aktivitas sehari-hari. Pada lansia terjadi proses penuaan secara alamiah. Selama proses penuaan tersebut, terjadi proses hilangnya kemampuan-kemampuan fisik, psikologis, sosial dan ekonomi, Selvi (2019).

Dengan semakin bertambahnya umur, semakin terbatas juga kegiatan yang bisa dilakukan. Selain itu, sebagian besar responden mempunyai keluhan sehubungan dengan kondisi kesehatannya. Hal inilah yang semakin membuat mereka tidak rutin mengikuti senam lansia. Kondisi kesehatan yang menurun menyebabkan minat untuk melakukan aktifitas fisik juga ikut turun. Penyakit akut atau pengalaman seperti rawat inap bisa menjadi titik balik bagi lansia dan dapat memicu terjadinya perubahan perilaku kesehatan, misalnya membuat lansia rutin melakukan senam lansia (Nurtika, 2020).

Tabel 3. Hubungan Pengetahuan dengan Keaktifan Lansia

Pengetahuan	Keaktifan		Jumlah	p value
	Aktif	Kurang		
Tinggi	8 (100%)	0 (0,0%)	8 (100%)	0,000
Rendah	6 (13,6%)	38 (86,4%)	44 (100%)	
Total	14 (26,9%)	38 (73,1%)	52 (100%)	

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa responden dengan tingkat pengetahuan tinggi sebanyak 8 responden, semua responden (100%) melakukan senam lansia dengan aktif, sebanyak 44 responden dengan tingkat pengetahuan yang rendah, sebanyak 38 responden (86,4%) kurang aktif mengikuti senam lansia, dan sebanyak 6 responden (13,6%) aktif mengikuti senam lansia.

Hasil uji statistic diperoleh p value sebesar 0,000. Jika p value $0,000 < 0,05$ maka ada hubungan kedua variabel tersebut secara signifikan. Hal ini berarti terdapat Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Keaktifan Lansia Mengikuti Senam Lansia di Posyandu Angrek Wilayah Kerja Puskesmas Muaro Kiawai Pasaman Barat.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilaksanakan oleh Selvi (2019) menunjukkan bahwa dari 67 orang responden yang diteliti didapatkan hasil bahwa sebagian besar pengetahuan kurang dengan pelaksanaan senam lansia sebanyak 12 (46,2%) sedangkan lansia dengan pengetahuan baik dengan pelaksanaan senam lansia sebanyak 32 (78%). Hasil uji statistic *Chi-Square* pada $\alpha = 0,05$ didapat nilai $p = 0,008$ terdapat ada hubungan antara pengetahuan lansia dengan pelaksanaan senam lansia di Panti Jompo Khusnul Khatima pekanbaru 2019. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Paryanti (2017), tentang "Hubungan Antara Pengetahuan Lanjut Usia Tentang Senam dengan keaktifan dalam Mengikuti Senam di Posyandu Desa Ngargorejo Ngemplak Bayolali" dengan $p \text{ value} = 0,001$, sehingga disimpulkan terdapat hubungan antara pengetahuan lansia tentang senam dengan keaktifan dalam mengikuti kegiatan senam di posyandu desa ngargorejo ngemplak boyolali. Penelitian yang dilakukan oleh Aprilia Nurtika Sari (2020)) juga menunjukkan hasil yang sama dengan penelitian ini, dimana Ada hubungan antara pengetahuan tentang senam lansia dengan praktik senam lansia. Semakin baik pengetahuan lansia tentang senam lansia, maka semakin rutin pula ia mengikuti senam lansia. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan mempunyai peran penting untuk meningkatkan motivasi dan membentuk perilaku kesehatan seseorang. Oleh karena itu, petugas kesehatan diharapkan aktif memberikan informasi-informasi kesehatan melalui penyuluhan di posyandu lansia maupun kegiatan masyarakat lainnya.

Menurut Notoatmodjo dalam Suseno (2012), apabila penerimaan perilaku baru atau adopsi perilaku melalui proses yang didasari oleh pengetahuan dan sikap maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng (*long lasting*), sebaliknya apabila perilaku itu tidak didasari dari pengetahuan dan kesadaran maka tidak akan berlangsung lama. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang dominan dalam membentuk perilaku seseorang. Seorang lansia yang sudah memiliki pengetahuan tentang senam lansia, maka selanjutnya dia akan menimbang-nimbang apakah akan mengikuti senam lansia atau tidak. Disinilah informasi yang benar dan menarik tentang senam lansia diperlukan. Salah satu cara untuk membuat informasi yang kita berikan menjadi menarik adalah dengan menonjolkan manfaat. Dengan mengetahui manfaat senam lansia, seorang lansia tidak akan berpikir panjang untuk segera melakukannya. Apalagi jika sudah merasakan sendiri manfaat senam lansia untuk kesehatan, tentu aktifitas tersebut akan menjadi kebiasaan yang bersifat langgeng.

Penduduk lansia di Indonesia di masa depan membawa dampak positif maupun negatif. Berdampak positif, apabila penduduk lansia berada dalam keadaan sehat, aktif dan produktif. Disisi lain, besarnya jumlah penduduk lansia menjadi beban jika lansia memiliki masalah penurunan kesehatan yang berakibat pada peningkatan biaya pelayanan kesehatan, penurunan pendapatan/penghasilan, peningkatan disabilitas, tidak adanya dukungan sosial dan lingkungan yang tidak ramah terhadap penduduk lansia. Salah satu upaya yang dilaksanakan untuk meningkatkan kesejahteraan lansia adalah pos pelayanan terpadu (posyandu) lansia yang merupakan pelayanan kesehatan bagi lansia. Pelayanan kesehatan di posyandu lansia meliputi pemeriksaan kesehatan fisik dan mental emosional, pemeriksaan status mental.

Kurangnya pengetahuan lansia tentang penatalaksanaan senam lansia diatas disebabkan oleh faktor kurangnya informasi yang diperoleh atau dapat disebabkan karena faktor lupa atas informasi yang pernah mereka terima baik dari pihak Puskesmas ataupun dari berbagai sumber informasi lainnya. Ini terkait dengan usia para lansia yang tidak mampu lagi untuk banyak mengingat informasi yang mereka terima. Semakin uzur usia seseorang maka semakin menurun daya ingat dan daya konsentrasi seseorang tersebut.

PENUTUP

A. Kesimpulan

Adapun kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini adalah :

1. Sebagian besar responden dengan pengetahuan rendah sebanyak 44 orang (84,6%) dan sedikit dengan pengetahuan tinggi sebanyak 8 orang (15,4%), sebagian besar responden kurang aktif mengikuti senam lansia yaitu sebanyak 38 orang (73,1%) dan hanya 14 orang (26,9%) yang aktif mengikuti senam lansia.
2. Diperoleh responden dengan tingkat pengetahuan tinggi sebanyak 8 responden, semua responden (100%) melakukan senam lansia dengan aktif, sebanyak 44 responden dengan tingkat pengetahuan yang rendah, sebanyak 38 responden (86,4%) kurang aktif mengikuti senam lansia, dan sebanyak 6 responden (13,6%) aktif mengikuti senam lansia.
3. Terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut secara signifikan. Dalam hal ini berarti terdapat Hubungan Antara Pengetahuan dengan Keaktifan Lansia Mengikuti Senam Lansia di Posyandu Anggrek

B. Saran

Disarankan untuk peneliti selanjutnya untuk meneliti hubungan tentang lansia yang menderita penyakit degenerative dengan kemampuannya dalam melakukan kebugaran jasmani.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Alimul, A. (2014). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Agustina D, Rival A, Kurniawati N. (2016). Faktor -Faktor Yang Memotivasi Lansia Dalam Mengikuti Kegiatan Senam. *Jurnal Ilmu dan Teknol Kesehatan*. 3:177–90
- Annafisah, Z, Dkk. (2012). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuhyang Diukur Menggunakan Romberg Tesr pada Lansia Sehat Studi di Desa Plamongsari Kecamatan Pedurungan Semarang*. Vol. 4. No. 2.
- Ashar, Permata, H. (2016). *Gambaran Persepsi Faktor Resiko Jatuh pada Panti Werdah Budi Mulia 4 Margaguna Jakarta Selatan*. Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

- Eorobatriek, D. (2017). Pengaruh Latihan *CAWTHORNE-COOKSEY* terhadap Penurunan Resiko Jatuh pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdah Budi Mulia 3 Margaguna Jakarta Selatan.
- Fredriksson SV, Alley SJ, Rebar AL, Hayman M, Vandelandotte C, Schoeppe S. (2018). How are different levels of knowledge about physical activity associated with physical activity behaviour in Australian adults, *PLoS One*. 13(11):1–10
- Istiqomah. (2017). *Pemenuhan Kebutuhan Dasar pada Lansia Dengan Demensi Dirumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Ganding Semarang*. Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.
- Kusnanto, dkk. (2007). *Peningkatan Stabilitas Postural pada Lansia Melalui Balance Exercise*. Vol.1. No. 2. PSIK FK UNAIR.
- Li Y, Du X, Zhang C, Wang S. (2013). Physical activity among the elderly in China: A qualitative study. *Br J Community Nurs*.18(7):340–50.
- Noorhidayah, D. (2016). *Hubungan Postur Tubuh dengan Jatuh pada Lanjut Usia*. Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Notoatmojo, S. (2010). *Metode penelitian kesehatan*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Nugroho, W. 2000. Mekanisme Keseimbangan Postural Pada Lansia. 10 Mei 2010
- Nursalam. (2013). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nurtika, Aprilia S. (2020). Hubungan Pengetahuan Lansia tentang Senam Lansia dengan Praktik Senam Lansia di Posyandu Lansia. *Jurnal Sehat Mandiri*. Vol. 15, No. 2. 55-62
- Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta. Nuha Medika.
- Putri, F, A, Dkk. (2015). *Keseimbangan dengan Metode Time Up and Go Test pada Lansia yang Mengikuti dan Tidak Mengikuti Senam Lansia*. Program Pendidikan Sarjana Kedokteran Universitas Islam Bandung.
- Rahmadani, Carolina P. K. (2016). *Pengaruh Latihan Jalan (Tanden Stance) terhadap Peningkatan Keseimbangan untuk Mengurangi Resiko Jatuh pada Lansia*. Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Raharjo, D, R, Dkk. (2015). *Pengaruh Senam Lansia terhadap Kebugaran Lansia di Panti Werdah Majapahit Mojokerto*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
- Selvi, Juli Y, dkk. (2019). Hubungan Pengetahuan Lansia tentang Pelaksanaan Senam Lansia di Panti Jompo Khusnul Katimah Kec. Marpoyam Damai Pekanbaru. *Prosiding Universitas Hang Tuah Pekanbaru*. 1(1), 82-87
- Sugiono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan : Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suseno, Dian, M. (2012). *Faktor Faktor yang Mempengaruhi Keaktifan Lansia dalam Mengikuti Kegiatan Posyandu Lansia di Desa Kauman Kecamatan Polanharjo Kabupaten Klaten*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Takarini, N. dkk. (2012). *Alat Ukur Sederhana untuk Kongnitif Keseimbangan dan Aktifitas Fungsional Lansia*. Jilid 1. Jurusan Fisioterapi Kementerian kesehatan Politeknik Kesehatan Surakarta.
- Utami, Nita. (2017). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Resiko Jatuh pada Lansia di Desa Krasakan Lumbungrejo Tempel Sleman Yogyakarta.