

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN SIKAP LANSIA TENTANG SENAM LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA SABAI NAN ALUIH SICINCIN

Agustika Antoni

Akademi Keperawatan Baiturrahmah Padang
agustikaantoni@rocketmail.com

Abstrak

Indonesia sebagai salah satu negara di Asia mengalami peningkatan penduduk lansia (60 tahun ke atas) yang cukup pesat. Dalam kurun waktu sekitar 50 tahun peningkatannya sudah mencapai tiga kali lipat. Di Sumatera Barat juga terjadi peningkatan jumlah lansia dari tahun ke tahun, berdasarkan data yang peneliti dapat dari biro pusat statistik yaitu sebanyak 346,574 jiwa berdasarkan sensus tahun 2011. (Data Statistik Indonesia, 2011). Tujuan penelitian ini adalah mengetahui gambaran tingkat pengetahuan dan sikap lansia di Panti Sosial Tresna Werda Sabai Nan Alui Pariaman. Jenis Penelitian ini adalah penelitian Deskriptif dengan jumlah sampel sebanyak 54 lansia dengan teknik pengambilan sampel dengan simple random sampling. Hasil penelitaian 98,1% Responden memiliki pengetahuan tinggi tentang senam lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin dan 83,3% Responden bersikap lansia positif tentang senam lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin

Key Words : Senam Lansia, Lansia

Pendahuluan

Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis.. Salah satu isu kependudukan yang mulai menghangat pada dekade terakhir ini adalah peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di beberapa negara di dunia dan khususnya di Indonesia.(UU Kesehatan no 36 tahun 2009).

Indonesia sebagai salah satu negara di Asia mengalami peningkatan penduduk lansia (60 tahun ke atas) yang cukup pesat. Dalam kurun waktu sekitar 50 tahun peningkatannya sudah mencapai tiga kali lipat. Menurut data BPS (1998), jumlah lansia (60 tahun ke atas) di Indonesia pada tahun 1971 sekitar 4,9 persen dari jumlah penduduk, sedangkan pada tahun 1990 sekitar 6,7 persen, kemudian meningkat . (<http://www.askep-kti.co.cc/maret.2011>).

Penduduk Indonesia yang berusia lanjut selalu menunjukkan peningkatan setiap tahunnya, menurut Survey Pemantauan Anak Sekolah (SUPAS) Lembaga Demografi, Universitas Indonesia, persentase jumlah penduduk lansia tahun 1985 sebesar 3,4 % , tahun 1990 meningkat menjadi 5,8 % dan tahun 2000 mencapai 7,4 %. Pada tahun 2006 mencapai 8,5 % dan pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 22,5 % (Depkes RI, 2009)

Di Sumatera Barat juga terjadi peningkatan jumlah lansia dari tahun ke tahun, berdasarkan data yang peneliti dapat dari biro pusat statistik yaitu sebanyak 346,574 jiwa berdasarkan sensus tahun 2011. (Data Statistik Indonesia, 2011). Panti sosial selain

sebagai rumah hunian bagi para lansia yang tidak mampu secara ekonomi, disini lansia juga mendapat bimbingan-bimbingan dan aktivitas-aktivitas yang menunjang kesehatan seperti pemeriksaan kesehatan secara rutin setiap minggunya dan juga dilaksanakan senam lasia untuk kebugaran tubuh yang dilaksanakan rutin 2 kali dalam seminggu.

Berdasarkan studi awal yang peneliti lakukan di Lansia yang menjadi kelolaan di Panti Tresna Werdha ini 116 orang lansia,63 laki-laki dan 53 orang perempuan, dengan rentang umur 60-75 tahun, dengan daerah asal dari berbagai daerah di Sumatera Barat, para lansia ini dibagi 8-12 orang per kelompok dan ditampung di wisma yang berjumlah 14 wisma.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti "Gambaran tingkat pengetahuan dan sikap lansia tentang senam lasia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin.

Metodologi Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat pengetahuan dan sikap lansia tentangsenam lasia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin.

Populasipenelitian ini adalah Seluruh lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin yang berjumlah116 orang lansia.

Teknik pengambilan sampel dengan teknik simple random sampling. Jumlah sampel ditentukan berdasarkan rumus : (Notoatmodjo, 2005).

$$n = \frac{N}{1 + N(d^2)}$$

Dimana besar populasi 116 orang (N)

$$n = \frac{116}{1 + 116(0,1^2)}$$

$$n = \frac{116}{1 + 116(0,01)}$$

$$n = \frac{116}{1 + 1,16}$$

$$n = \frac{116}{2,16}$$

=54

Keterangan :

N = Besar Populasi

n = Besar Sampel

d = Tingkat kepercayaan/ketepatan yang diinginkan (0,1)

Jadi jumlah sampel penelitian adalah 54 lansia.Tehnik pengambilan sampel Random sampling.

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

PSTW Sabai Nan Aluih merupakan salah satu Panti Sosial yang ada di Sumatera Barat. Panti Sosial ini berlokasi di Sicincin Kabupaten Padang Pariaman tepatnya Di Jl. Raya Padang Bukittinggi Km. 48 dengan luas lokasi 10.200 m. Panti Sosial ini memiliki fasilitas 14 wisma, 1 kantor, 1 gedung serba guna, 1 poliklinik, 1 mushola, 1 ruang

kesenian dan 2 buah rumah dinas. Jumlah lansia yang berada di PSTW Sabai Nan Aluih Sebanyak 116 lansia.

Karakteristik Umum Responden

Umur

Tabel 1.1
Distribusi Frekuensi Lansia Menurut Umur Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin

Umur Responden	Mean	SE	SD	Min-Max
	72.46	814	5.980	50-82

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa usia responden rata-rata 72.46 tahun dengan standar eror of mean 814, standar devisiasi 2.990 dan usia minimal 50 tahun sedangkan usia maksimal responden 82 tahun.

Jenis Kelamin

Tabel 1.2
Distribusi Frekuensi Lansia Menurut Jenis Kelamin Di Panti Sosial Tresna Wedha Sabai Nan Aluih

Jenis kelamin	F	%
Laki –laki	29	53.7
Perempuan	25	46.3
Jumlah	54	100

Dari tabel 1.2 diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 29 responden (53,67%), sedangkan jenis kelamin perempuan sebanyak 25 responden (46,3%).

Pendidikan

Tabel 1.3
Distribusi Frekuensi Reponden Menurut Pendidikan Di Panti Sosial Tresna Wedha Sabai Nan Aluih

Pendidikan	F	%
SD	7	13,0
SLTP	20	37,0
SLTA	25	46,3
PERGURUAN TINGGI	2	3,7
Jumlah	54	100

Dari tabel 1.3 diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan pendidikan adalah tamat SD sebanyak 7 responden (13,0%), tamat SLTP sebanyak 20 responden (37,0%), tamat SLTA sebanyak 25 responden (46,3%), dan tamat Perguruan Tinggi sebanyak 2 responden (3,7%).

Hasil Penelitian

Pengetahuan Lansia Tentang Senam Lansia

Tabel 1.4

Distribusi Frekuensi Reponden Berdasarkan Pengetahuan Lansia Tentang Senam Lansia Di Panti Sosial Tresna Wedha Sabai Nan Aluih Sicincin

No	Pengetahuan Keseluruhan	f	%
1.	Tinggi	53	98.1
2.	Rendah	1	1.9
Jumlah		54	100

Dari tabel 1.4 di atas dapat dilihat bahwa dari 54 responden, 53 (98.51%) responden memiliki pengetahuan tinggi tentang pengetahuan secara keseluruhan tentang senam lansia dan 1 responden (1.9%) tingkat pengetahuan rendah tentang pengetahuan secara keseluruhan terhadap senam lansia.

Sikap Lansia Tentang Senam Lansia

Tabel 1.5

Distribusi Frekuensi Sikap Lansia Tentang Senam Lansia Di Panti Sosial Tresna Wedha Sabai Nan Aluih Sicincin

No	Sikap	f	%
1.	Positif	45	83,3
2.	Negatif	9	16,7
Jumlah		54	100,0

Dari tabel 1.5 di atas dapat dilihat bahwa dari 54 responden, 45 (83.3%) responden memiliki sikap positif tentang senam lansia sedangkan 9 responden (16.7%) memiliki sikap negatif tentang senam lansia.

Pembahasan

Pengetahuan Lansia Tentang Senam Lansia

Dari tabel 1.4 di atas dapat dilihat bahwa dari 54 responden, 53 (98.1%) responden pengetahuan tinggi terhadap pengetahuan tentang senam lansia.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan, terdapat kesamaan dengan hasil penelitian Arifatul Unsiyanah (2006) di Desa Kalirejo Lampung Tengah, dimana terdapat (72.6%) responden memiliki tingkat pengetahuan tinggi tentang senam lansia.

Menurut Depkes RI (1997), manfaat senam lansia bagi kesehatan adalah dapat sebagai pencegah suatu penyakit, sebagai pengobatan, dan sebagai perbaikan dari suatu penyakit.

Notoatmodjo (2003) mengungkapkan bahwa pengetahuan dapat membantu sikap seseorang. Dalam hal ini dengan retannya penyakit pada lanjut usia diharapkan lansia dapat mempertahankan kesehatannya dengan produktif dalam kebiasaan sehari dalam kehidupan bermasyarakat.

Maka dengan demikian peneliti dapat mengansumsikan bahwa pengetahuan merupakan hal yang mempengaruhi lansia dalam melakukan senam lansia secara teratur. Tingginya pengetahuan lansia tentang pengetahuan tentang senam lansia karena

saat dilakukan penelitian lansia mengatakan sering mendapatkan informasi tentang senam lansia tersebut dari penyuluhan yang diberikan tenaga kesehatan yang ada maupun dari mahasiswa kesehatan yang ada di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin. Lansia yang ada di panti 2 kali dalam seminggu mendapatkan instruktur senam lansia oleh pihak panti. Dengan adanya informasi dan pelaksanaan senam lansia yang dilakukan oleh lansia secara langsung lansia sudah mempunyai tingkat pengetahuan yang tinggi

Sikap Lansia Terhadap Senam Lansia

Dari tabel 1.5 diatas dapat bahwa dari 54 responden, 45 (83.3%) responden memiliki sikap positif tentang senam lansia.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan, terdapat kesamaan dengan hasil penelitian Arifatul Unsiyanah (2006) di Desa Kalirejo Lampung Tengah, dimana terdapat (60.9%) responden bersikap positif tentang senam lansia.

Menurut Notoadmojo (2003), sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Manifestasi sikap itu tidak dapat langsung dilihat, tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yang dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial.

Berdasarkan hasil yang didapatkan maka peneliti mengansumsi bahwa lebih dari setengah responden memiliki sikap yang positif tentang senam lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin. Banyaknya sikap lansia yang positif terhadap senam lansia karena dengan seringnya lansia mendapatkan informasi-informasi atau penyuluhan tentang tujuan, manfaat senam lansia maka lansia akan berfikir dan bersikap positif terhadap hal yang diberikan oleh orang lain yang dirasa bermanfaat olehnya.

Kesimpulan

1. Mayoritas lansia memiliki pengetahuan tinggi tentang senam lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin
2. Mayoritas lansia bersikap positif tentang senam lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin

Daftar Pustaka

- A.
Unsiyanah. 2006. *Karakteristik senam lansia di posyandu lestari*.
<http://www.askep-kti.co.cc/maret> .2011.
- B.
Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
Budiman Chandra, 1995, *Pengantar Statistik Kesehatan*. Jakarta. EGC.
Depkes RI, 2003. *Latihan Fisik Untuk Usia Lanjut*.
Depkes RI, 2003. *Buku Pedoman Pelaksanaan posyandu lanjut usia*
Marniyah. (2007). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Peningkatan Kebugaran Pada Lansia di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya*. Skripsi Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.
Notoatmodjo, 2003, *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan..* Jakarta. Rineka Cipta.
Notoatmodjo, 2005, *Metodologi Penelitian. Kesehatan*. Jakarta . Rineka Cipta.
Rahmania. (2008). *Pengaruh Olah Raga Senam Lansia Terhadap Tingkat Depresi Pada Usia Lanjut di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya*. Skripsi Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga

- Risdianto. (2009). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kualitas Hidup Lanjut Usia di Desa Kembang Kuning Cepogo Boyolali. Skripsi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Santosa.1994 . *Tentang Senam Lansia*. <http://tutorial.kuliah.blogspot.com>. april. 2011.
- Siti Bandiyah,2009. Lanjut usia dan keperawatan gerontik. yogyakarta.Nuha Medika
- UUD RI. 1998.No 13. Kesejahteraan lanjut usia.
- UUD RI. 2009. No 36. Tentang Kesehatan.