



Senam lansia terhadap kemandirian melakukan aktifitas sehari-hari

Jumeiyanti Fajar Sitta Pesihatu

Akademi Keperawatan Abdi Florensia

Info Artikel :

Diterima :

6 Mei 2023

Disetujui:

11 Mei 2023

Dipublikasikan:

25 Mei 2023

ABSTRAK

Penuaan atau *Aging* adalah hasil akumulasi dari perubahan organisme atau objek karena waktu. Penuaan pada manusia berkaitan dengan proses multidimensional fisik, psikologis dan perubahan sosial. Penurunan *Activity of Daily Living* pada lansia disebabkan oleh persendian kaku, pergerakan yang terbatas, waktu bereaksi yang lambat, keseimbangan tubuh yang buruk, gangguan peredaran darah, keadaan yang tidak stabil bila berjalan seperti ingin jatuh, gangguan penglihatan dan pendengaran. Ketergantungan pada lansia jika tidak segera ditangani maka akan menimbulkan beberapa akibat seperti timbulnya berbagai penyakit, gangguan sistem tubuh dan sistem syaraf pusat serta menurunnya *Activity of Daily Living*. Tindakan yang dapat digunakan untuk mengatasi hal tersebut antara lain dengan senam lansia, karena manfaat senam lansia bagi kesehatan adalah sebagai upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Manfaat tersebut ditinjau dari fisik, psikis dan sosial. Dalam penelitian ini, desain yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan design penelitian one group pretest-posttest *without Control Design*. Lokasi penelitian di lakukan di panti Werdha Marfati yang dilaksanakan pada bulan Oktober 2022. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 responden yang memenuhi kriteria inklusi yaitu lansia yang mampu melakukan senam. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner penelitian. Setelah data terkumpul, maka data dianalisa dengan menggunakan analisa univariat dan bivariat dan diolah menggunakan SPSS. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan senam lansia terhadap kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Sehingga disarankan agar pengurus meningkatkan dan mengadakan rutin senam kepada seeluruh lansia agar lansia sehat dan produktif.

Kata kunci: Mandiri, Senam, Umur, JK, Lansia.

ABSTRACT

Aging is the result of the accumulation of changes in organisms or objects due to time. Aging in humans is related to multidimensional processes of physical, psychological and social change. Decreased Activity of Daily Living in the elderly is caused by stiff joints, limited movement, slow reaction time, poor body balance, circulatory disorders, unstable conditions when walking such as wanting to fall, impaired vision and hearing. Dependence in the elderly if not treated immediately will cause several consequences such as the emergence of various diseases, disorders of the body system and central nervous system and decreased Activity of Daily Living. Actions that can be used to overcome this include elderly gymnastics, because the benefits of elderly gymnastics for health are as promotive, preventive, curative, and rehabilitative efforts. These benefits are reviewed from a physical, psychological and social perspective. In this study, the design used was a quasi-experimental design with a one group pretest-posttest without Control Design research design. The location of the study was at the Marfati Werdha Home which was carried out in October 2022. The sample in this study was 30 respondents who met the inclusion criteria, namely the elderly who were able to do gymnastics. The instrument used was a research questionnaire. After the data was collected, the data was analyzed using univariate and bivariate analysis and processed using SPSS. Based on the results of the study, it can be concluded that there is an influence before and after the elderly exercise treatment on independence in carrying out daily activities. So it is recommended that administrators improve and hold routine exercise for all elderly people so that the elderly are healthy and productive.

Keywords: Independent, Exercise, Age, JK, Elderly.



©2022 Penulis. Diterbitkan oleh Arka Institute. Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi Creative Commons Attribution NonCommercial 4.0 International License.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Penuaan atau *Aging* adalah hasil akumulasi dari perubahan organisme atau objek karena waktu. Penuaan pada manusia berkaitan dengan proses multidimensional fisik, psikologis dan perubahan sosial. Umur merupakan ukuran secara kronologis, dan ulang tahun seseorang merupakan hal yang penting dalam masalah "penuaan". Masa usia lanjut memang masa yang tidak bisa dielakkan oleh siapapun khususnya yang dikaruniai umur panjang, yang dilakukan oleh manusia hanyalah menghambat proses menua agar tidak terlalu cepat, karena pada hakikatnya dalam proses menua terjadi suatu kemunduran atau penurunan (Suadirman, 2011).

Associations of Alzheimer's Disease International (ADI) menyatakan bahwa Indonesia termasuk dalam sepuluh negara dengan angka penderita demensia tertinggi di Asia Tenggara bahkan di dunia dengan proyeksi jumlah penderita demensia pada tahun 2015 sebesar 1,2 juta jiwa (ADI, 2014). Hal ini menunjukkan bahwa jumlah lansia meningkat secara konsisten dari waktu ke waktu. Studi yang dilakukan oleh *Alzheimer's Indonesia* (ALZI) menunjukkan bahwa rata-rata keluarga yang memiliki orang dengan demensia (ODD) menghabiskan sekitar Rp. 4-7 juta per bulan untuk biaya perawatan (Priherdityo, 2016).

Meningkatnya jumlah penderita demensia yang dialami oleh lansia dapat menyebabkan tingginya faktor resiko terjadinya berbagai masalah kesehatan khususnya penurunan fungsional. Lansia dengan gangguan fungsional akan berpengaruh pada kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari *Activity of Daily Living* sehingga dapat menurunkan kualitas hidup lansia. Kemandirian merupakan kemampuan seorang lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa bantuan orang lain.

Di Indonesia jumlah penduduk lansia pada tahun 2006 sebesar kurang lebih 19 juta dengan usia harapan hidup 66,2 tahun, pada tahun 2010 sebesar 23,9 juta (9,77%) dengan usia harapan hidup 67,4 tahun dan pada tahun 2020 diperkirakan sebesar 28,8 juta (11,34%), dengan usia harapan hidup 71,1 tahun.

Dari jumlah tersebut pada tahun 2010, jumlah lansia yang tinggal dipertanian sebesar 12.380.321 (9,58%) dan yang tinggal dipedesaan sebesar 15.612.232 (9,97%). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2014 jumlah penduduk usia lanjut di Kalimantan Timur mencapai 287.218 jiwa (8,57 persen) dari jumlah penduduk Kalimantan Timur sebanyak 3.351.432 jiwa, dengan rincian usia 60-69 tahun sebanyak 114.954 orang, usia 70-79 tahun sebanyak 101.458 orang, usia 80 -89 tahun sebanyak 36.351 orang dan usia 90 tahun sebanyak 34.185 orang. Pada tahun 2018 jumlah penduduk Provinsi Kalimantan Timur meningkat menjadi 3,62 juta jiwa dan berdasarkan Hasil Survei Antar Sensus (SUPAS, 2015) sebanyak 2,56 juta jiwa atau 71 % penduduk Samarinda tersebut merupakan penduduk usia produktif (15-64 tahun). Jumlah penduduk usia lanjut 60 tahun keatas pada desa Sebulu 1 sebanyak 1.038 orang dengan rincian 594 laki-laki dan 444 orang perempuan.

Dapat kita ketahui jumlah lansia dari tahun ke tahun mengalami peningkatan, hal ini disebabkan oleh majunya pelayanan kesehatan, menurunnya angka kematian bayi dan anak, perbaikan gizi dan sanitasi serta meningkatnya pengawasan terhadap penyakit infeksi. Dapat disimpulkan seiring dengan meningkatnya jumlah usia lanjut, maka akan menyebabkan banyaknya lansia yang mengalami penurunan fungsional sehingga menghambat aktivitas sehari-hari.

Penurunan fungsional tersebut dapat ditandai dengan perubahan persepsi, hambatan berkomunikasi, gangguan memori, penurunan fokus dan hambatan dalam melaksanakan tugas harian atau *Activity of Daily Living* (ADL). (Muzamil, Afriwardi & Martini, 2014). World Health Organization (WHO) memprediksi bahwa terdapat 35,6 juta orang lansia di seluruh dunia mengalami demensia dan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari (WHO, 2015).

Data mengenai proporsi gangguan fungsional pada usia lanjut di Kalimantan Timur masih sangat terbatas, namun demikian beberapa penelitian sebelumnya telah dilakukan untuk melihat besarnya masalah gangguan fungsional pada usia lanjut di Kalimantan Timur.

Meningkatnya populasi usia lanjut akan dapat menimbulkan masalah- masalah penyakit pada usia lanjut. Menurut Departemen Kesehatan tahun 1998, terdapat 7,2% populasi usia lanjut mengalami demensia dan kesulitan dalam melakukan berbagai aktivitas. Penurunan fungsional tersebut berakibat pada menurunnya kemandirian seorang lansia sehingga selalu bergantung pada orang lain. Sebanyak 5% usia lanjut 65 – 70 tahun menderita demensia dan akan meningkat dua kali lipat setiap 5 tahun mencapai 45% pada usia diatas 85 tahun. Demensia merupakan sindrom akibat

penyakit otak, bersifat kronik progresif ditandai dengan kemunduran fungsi kognitif multiple dan kemandirian seorang lansia (PNPK Jiwa/Psikiatri 2012).

Penurunan *Activity of Daily Living* pada lansia disebabkan oleh persendian kaku, pergerakan yang terbatas, waktu bereaksi yang lambat, keseimbangan tubuh yang buruk, gangguan peredaran darah, keadaan yang tidak stabil bila berjalan seperti ingin jatuh, gangguan penglihatan dan pendengaran. Ketergantungan pada lansia jika tidak segera ditangani maka akan menimbulkan beberapa akibat seperti timbulnya berbagai penyakit, gangguan sistem tubuh dan sistem syaraf pusat serta menurunnya *Activity of Daily Living* (Setyawati,2012).

Beberapa tindakan yang dapat digunakan untuk mengatasi hal tersebut antara lain dengan senam lansia, karena manfaat senam lansia bagi kesehatan adalah sebagai upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Manfaat tersebut ditinjau dari fisik, psikis dan sosial.

Manfaat fisik dari senam lansia adalah menjaga tekanan darah tetap stabil, melenturkan otot-otot tubuh, menguatkan tulang, menjaga berat badan ideal, dan meningkatkan kebugaran (Nisak, 2012). Senam lansia adalah suatu usaha alternative alami yang sehat untuk menghadapi ketegangan dan menghadirkan relaksasi dalam kehidupan sehari-hari. Senam lansia bertujuan meningkatkan rasa percaya diri, menguatkan motivasi belajar, merangsang otak kiri dan kanan, merelaksasi otak dan dapat menguatkan tulang dan otot sehingga lansia dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik (Andri 2013).

Dengan senam ini diharapkan lansia yang mengalami penurunan fungsional dapat segera meningkatkan fungsi motoriknya kembali, lebih bersemangat, meningkatkan konsentrasi dan terhindar dari berbagai macam penyakit. Salah satu olahraga yang aman dan dapat menurunkan perubahan fisik pada lansia adalah senam. Aktivitas fisik seperti senam pada usia lanjut yang dilakukan secara rutin akan meningkatkan kebugaran fisik, sehingga secara tidak langsung senam dapat meningkatkan fungsi jantung dan melenturkan otot-otot (Uliyandari, 2009).

Senam bugar lansia merupakan senam aerobic low impact, mudah dilakukan tidak memberatkan dan diterapkan pada lansia. Komponen di dalam senam bugar lansia cocok bagi lansia karena gerakan-gerakan didalamnya menghindari gerakan melompat, kaki menyilang, maju-mundur yang dapat memberatkan lansia.

Prinsip senam pada lansia adalah mengaktifkan 3 dimensi otak, yaitu dimensi pemusatan yang dapat meningkatkan aliran darah ke otak, meningkatkan penerimaan oksigen sehingga dapat membersihkan aliran di otak, dimensi lateralis akan menstimulasi koordinasi kedua belahan otak yaitu otak kiri dan kanan (memperbaiki pernafasan, stamina, melepaskan ketegangan dan mengurangi kelelahan), dimensi pemfokusan untuk membantu melepaskan hambatan fokus dari otak (yaitu memperbaiki kurangnya konsentrasi) (Deninison dalam Anton, 2010).

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, desain yang digunakan adalah quasy eksperimen dengan designe penelitian one group pretest-postest *without Control Design*. Lokasi penelitian di lakukan di panti Werdha Marfati yang dilaksanakan pada bulan Oktober 2022. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 responden yang memeuhi kriteria inklusi yaitu lansia yang mampu melakukan senam. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner penelitian. Setelah data terkumpul, maka data dianalisa dengan menggunakan analisa univariat dan bivariat dan diolah menggunakan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi variabel penelitian

Variabel	f	%
Umur:		
60-70 th	18	60
>70 th	12	40
Jenis Kelamin		
Laki-laki	17	57
Perempuan	13	43

Tabel 2. Distribusi frekuensi sebelum dan setelah dilakukan senam

Variabel	Kemandirian			
	Sebelum		sesudah	
	f	%	f	%
Kemandirian :				
Mandiri	11	37	25	83
Ketergantungan ringan	19	63	5	17
Membersihkan diri:				
Mandiri	30	100	30	100
Ketergantungan ringan	0	0	0	0
Penggunaan toilet:				
Mandiri	30	100	30	100
Ketergantungan ringan	0	0	0	0
Kemandirian saat makan:				
Mandiri	28	90,7	30	100
Ketergantungan ringan	2	9,3	0	0
Kemandirian dalam berpindah tempat:				
Mandiri	25	83	28	93
Ketergantungan ringan	5	17	2	7
Kemandirian dalam berpakaian:				
Mandiri	27	90	28	93
Ketergantungan ringan	3	10	2	7
Kemandirian dalam naik turun tangga:				
Mandiri	18	60	23	77
Ketergantungan ringan	12	40	7	23

Tabel 3. Uji Normalitas

	Statistik	Sig.	Persentase
Pre Test	0,284	<0,000	Tidak normal
Post Test	0,398	<0,000	Tidak normal

Tabel 4. Uji Pengaruh Pre Test

Variabel	Kemandirian lansia	f	Z	P	Keputusan
Pre Test	Mandiri	11	-4,583	0,000	Ha diterima
	Ketergantungan ringan	19			
Post Test	Mandiri	25	-4,583	0,000	Ha diterima
	Ketergantungan ringan	5			

PEMBAHASAN

Karakteristik responden berdasarkan umur. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas lansia yang berumur 60 – 70 tahun lebih banyak yaitu 18 orang daripada lansia yang berumur > 70 tahun yaitu hanya 12 orang. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan seorang lansia untuk melakukan suatu aktifitas sehari-hari. Hasil ini selaras dengan teori yang menyatakan bahwa semakin menua seseorang maka ia akan mengalami beberapa perubahan yang pada akhirnya akan mempengaruhi keadaan fungsi dan kemampuan untuk melakukan aktifitas sehari-hari (Fatmah, 2010). Berdasarkan teori tersebut peneliti berpendapat bahwa usia sangat mempengaruhi kemandirian seorang lansia, dimana kondisi kesehatan yang semakin menurun seiring waktu yang menyebabkan ketergantungan dalam melakukan suatu aktifitas. Meningkatnya usia harapan hidup penduduk dapat menyebabkan peningkatan jumlah lansia yang akan menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti penyakit degeneratif dan kanker yang menyebabkan penurunan produktifitas pada lansia. Berdasarkan Penurunan produktifitas tersebut terjadi karena penurunan fungsi sehingga menyebabkan lansia mengalami penurunan kemandirian dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Peningkatan usia akan diikuti dengan kelemahan fungsi tubuh baik fisik maupun psikologis sehingga dapat berpengaruh dengan kemampuannya (Maryam,2011). Secara teori, tahapan perkembangan seseorang merupakan

tahapan dimana orang tersebut mengalami kemunduran baik secara fisik maupun psikologis seiring dengan bertambahnya usia (Maryam, 2011). Ditinjau dari segi kemandirian lansia, semakin tinggi usia seorang lansia maka akan semakin menurun kemampuan fisiknya dalam memenuhi kebutuhannya sehingga lansia akan mengalami ketergantungan pada orang lain untuk membantu memenuhi kebutuhannya. Hal ini selaras dengan penelitian (Makhfudli, 2011) yang menyatakan bahwa 80% dari lansia akan mengalami ketergantungan seiring dengan bertambahnya usia termasuk dalam pemenuhan *Activity of Daily Living*. Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa semakin menua seorang lansia maka akan berdampak pada kemampuan individu sehingga membutuhkan bantuan orang lain (ketergantungan) baik secara parsial maupun total. Dalam hal ini terdapat beberapa lansia yang mengalami ketergantungan sebagian dan tidak terdapat lansia yang mengalami ketergantungan total. Rata-rata lansia berusia 60 - 70 tahun maupun > 70 tahun hanya mengalami ketergantungan ringan sebelum dilakukan senam lansia.

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan untuk jenis kelamin laki-laki sebanyak 17 responden (57%) dan jenis kelamin perempuan sebanyak 13 responden (13%). Secara umum sebenarnya jenis kelamin tidak berpengaruh terhadap kemandirian lansia namun seperti yang kita ketahui mayoritas jenis kelamin perempuan lebih mandiri dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini dikarenakan perempuan sudah terbiasa sebagai ibu rumah tangga yang terbiasa untuk mengurus kebutuhan rumah tangga sehingga membuat perempuan sering beraktifitas didalam rumah. Hal ini mungkin secara fisik, sosio, dan psiko setiap lansia memiliki penurunan sistem organ baik secara fisik maupun fungsinya (Setyaningsih, 2010)

Pengaruh senam lansia terhadap kemandirian lansia. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan melakukan senam Lansia secara teratur dapat meningkatkan kemandirian lansia, dilihat dari adanya peningkatan kemandirian seorang lansia untuk melakukan aktifitas sehari-hari sesudah melakukan senam lansia. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kemandirian pada barthel indeks sebelum dilakukan senam lansia dan sesudah dilakukan senam lansia. Hal ini dibuktikan sebelum dilakukan senam lansia, terdapat beberapa lansia yang mengalami kendala dalam melakukan aktifitas seperti mobilisasi dan naik turun tangga.

Hasil observasi yang dilakukan peneliti kepada responden sebelum diberikan intervensi berupa senam lansia menunjukkan sebagian responden masuk kedalam kategori mandiri sebagian. Disini tujuan peneliti melakukan seleksi dalam mencari responden dengan kategori kemandirian sebagian adalah untuk memudahkan peneliti saat memberikan intervensi senam lansia sehingga mengetahui perkembangan kemandirian responden setelah dilakukan senam lansia.

Bukti data yang didapatkan dari pengkajian kemandirian *Activity of Daily Living* sebelum diberikan intervensi senam lansia menunjukkan bahwa terdapat 14 responden yang mengalami ketergantungan ringan dengan nilai *Indeks Barthel* <16, dan 11 responden dengan kemandirian mandiri yang memiliki nilai *Indeks Barthel* 16.

Hal ini dimungkinkan karena pada responden yang mendapatkan nilai rendah pada saat dilakukan pre-test memiliki usia yang lebih tua dibandingkan dengan responden yang lainnya. Pada lansia yang mendapatkan nilai tinggi cenderung memiliki usia dibawah 70 tahun. Dengan usia yang semakin tua menyebabkan lansia mengalami kemunduran dari segi kesehatan seperti nyeri sendi dan kelelahan.

Secara logika nyeri sendi akan menyebabkan lansia sulit dalam bergerak dan nantinya berpengaruh pada aktifitas kehidupan sehari-harinya. *Activity of Daily Living* adalah kegiatan sehari-hari pada lansia yang dilakukan seseorang dengan sendirinya tanpa bantuan orang lain dalam mempertahankan hidup dan kesehatannya. *Activity of Daily Living* adalah kegiatan melakukan pekerjaan rutin sehari-hari meliputi mandi, berpakaian, berpindah tempat, toileting, continence dan makan (Shelkey, 2012).

Setelah dilakukan penelitian dengan melihat dari 6 parameter kemandirian *Activity of Daily Living* yaitu membersihkan diri, menggunakan toilet, makan, berpindah tempat, berpakaian, dan naik turun tangga, lansia mampu melaksanakan 6 parameter secara mandiri. Pada penelitian ini lansia masuk pada kategori *elderly* yaitu 60 sampai >70 tahun keatas menurut WHO. Secara logika usia memang sangat mempengaruhi kemandirian seseorang, semakin tua usia lansia maka semakin menurun pula kemampuannya dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kemandirian *Activity of Daily Living* pada lansia sesudah diberikan intervensi berupa senam lansia mengalami peningkatan signifikan. Hal ini dibuktikan dengan data yang dikumpulkan terdapat peningkatan kemandirian pada

lansia sesudah diberikan intervensi senam lansia yaitu terdapat 30 responden (91,4%) dengan kemandirian mandiri. Nilai tersebut diinterpretasikan kedalam kemandirian yang artinya dari 8 parameter kemandirian *Activity of Daily Living* yaitu membersihkan diri, menggunakan toilet, makan, berpindah tempat, mobilisasi, berpakaian, naik turun tangga, dan mandi lansia mampu melaksanakan 6 parameter secara mandiri.

Hal ini dimungkinkan karena pada lansia yang mengikuti senam lansia secara rutin akan mengalami pelenturan pada otot-otot dan sendi sehingga lebih mudah melakukan aktifitas sehari-hari. Selain itu, dengan diadakan kegiatan senam lansia tersebut para lansia dapat bertemu dengan lansia lainnya sehingga menimbulkan rasa bahagia. Dengan demikian, kebahagiaan yang ditimbulkan oleh peningkatan hormon endorfin akan mengurangi tingkat stress pada lansia sehingga memicu peningkatan kemampuan dan kesehatan lansia tersebut.

Menurut Stanley dan Patricia (2007) yang menjelaskan secara fisiologis latihan fisik dapat meningkatkan kapasitas aerobik, kekuatan, fleksibilitas dan keseimbangan. Secara psikologis latihan fisik dapat mengurangi ketergantungan lansia pada orang lain, menambah banyak teman, dan meningkatkan produktivitas. Hal ini juga sejalan dengan Teori Aktifitas menyatakan bahwa pada lansia yang sukses adalah lansia yang aktif dan ikut dalam berbagai macam kegiatan sosial (Maryam, 2012).

Meningkatnya kemandirian *Activity of Daily Living* pada responden setelah diberikan senam lansia dapat disebabkan karena para responden sangat antusias saat melakukan senam dari awal hingga akhir. Hal ini menyebabkan para responden sangat bersemangat dan ceria. Secara fisik kemampuan bergerak dan kekuatan otot lansia juga mengalami peningkatan karena merasa lebih sehat dan bugar. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan fungsional pada lansia adalah dengan senam lansia, karena manfaat senam lansia bagi kesehatan adalah sebagai upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif.

Hasil penelitian menunjukkan pada lansia sebelum diberikan intervensi senam lansia, pada kemandirian membersihkan diri terdapat 30 responden yaitu (100%) mampu melaksanakan 6 parameter kemandirian secara mandiri. Hal ini dikarenakan semua responden pada penelitian ini merupakan lansia pada tahap elderly dengan rentang usia 60-70 tahun dan tidak memiliki ketergantungan total dimana lansia tersebut secara fisik masih mampu untuk melakukan aktivitas ringan seperti membersihkan diri. Setelah diberikan intervensi berupa senam lansia tidak terdapat perubahan pada parameter kemandirian membersihkan diri dimana 30 responden yaitu (100%) mampu melaksanakan 8 parameter secara mandiri.

Hasil penelitian menunjukkan pada lansia sebelum diberikan intervensi senam lansia, pada kemandirian menggunakan toilet terdapat 30 responden yaitu (100%) mampu melaksanakan 8 parameter kemandirian secara mandiri. Hal ini dikarenakan pada tempat penelitian rata-rata sudah menggunakan jamban sehat sehingga para lansia tidak perlu turun kesungai apabila ingin BAB/BAK, ini membantu mereka untuk melakukan aktifitas ringan seperti menggunakan toilet secara mandiri. Setelah diberikan intervensi berupa senam lansia tidak terdapat perubahan pada parameter kemandirian menggunakan toilet dimana 30 responden yaitu (100%) mampu melaksanakan 6 parameter secara mandiri.

Hasil penelitian lain menunjukkan pada lansia sebelum diberikan intervensi senam lansia, pada kemandirian makan terdapat 28 responden yaitu (90,7%) mampu melaksanakan 6 parameter kemandirian secara mandiri. Hal ini dikarenakan pada lansia dengan usia 60-70 tahun yang tidak memiliki penyakit berat masih mampu merawat diri dan dapat melakukan aktifitas sehari-hari meliputi merawat diri seperti berpindah tempat, makan, berpakaian, buang air besar/kecil, dan mandi. Adanya kemampuan dan kemauan yang tinggi dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari membuat lansia terus berupaya untuk terus meningkatkan kesehatannya. Menurut pendapat Ruhidawati (2005) mengartikan kemandirian merupakan suatu keadaan dimana seorang individu memiliki kemauan dan kemampuan berupaya untuk memenuhi tuntutan kebutuhan hidupnya secara sah, wajar dan bertanggung jawab terhadap segala hal yang dilakukannya.

Setelah diberikan intervensi berupa senam lansia tidak terdapat perubahan pada parameter kemandirian dalam hal makan dimana 30 responden yaitu (100%) mampu melaksanakan 8 parameter secara mandiri. Ini dikarenakan dalam memenuhi nutrisi adalah salah satu hal yang wajib dilakukan oleh lansia, sehingga mereka berpikir bahwa dengan makan mereka dapat bertahan dan hidup sehat. Sehat adalah kondisi normal dimana seseorang bisa melakukan aktifitas hidupnya dengan lancar dan

tanpa gangguan. Kemandirian pada lansia dinilai dari kemampuannya dalam melakukan aktifitas sehari-hari (Maryam, 2008).

Hasil penelitian menunjukkan pada lansia sebelum diberikan intervensi senam lansia, pada kemandirian berpindah tempat dari tidur ke duduk terdapat 25 responden yaitu (83%) mampu melaksanakan 6 parameter kemandirian secara mandiri. Hal ini dikarenakan responden pada penelitian ini sudah terbiasa melakukan aktifitas sehari-hari salah satunya yaitu berpindah tempat dimana ini merupakan kegiatan rutin yang selalu mereka lakukan. Pada lansia perempuan dalam penelitian ini merupakan Ibu Rumah Tangga dimana setiap pagi mereka melakukan kegiatan rutin seperti memasak, mencuci, makan, berpindah tempat dan mandi. Hal ini tentu membuat mereka sudah terbiasa dan tidak mempengaruhi kemampuan mereka dalam hal berpindah tempat dari tidur ke duduk. Sama halnya dengan responden lansia laki-laki pada penelitian ini, aktifitas rutin yang selalu mereka lakukan adalah bangun pagi untuk melakukan shalat subuh sehingga tidak mempengaruhi kemandirian mereka dalam hal berpindah tempat dari tidur ke duduk.

Setelah diberikan intervensi berupa senam lansia tidak terdapat perubahan pada parameter kemandirian berpindah tempat dari tidur ke duduk dimana 30 responden yaitu (93%) mampu melaksanakan 6 parameter secara mandiri. Hal ini dikarenakan kegiatan rutin yang mereka lakukan setiap hari membuat mereka terbiasa bergerak sehingga otot-otot menjadi lentur. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wahyuni (2005) yang menyimpulkan bahwa senam lansia dapat merangsang pembuluh darah kapiler, kemudian terjadi vasodilatasi (pelebaran) pada pembuluh darah yang mengakibatkan transport oksigen ke seluruh tubuh menjadi lancar terutama otak. Aktifitas olahraga yang teratur, membakar glukosa melalui aktifitas otot yang akan menghasilkan ATP sehingga endorfin akan muncul dan membawa rasa nyaman, senang dan bahagia.

Hasil penelitian menunjukkan pada lansia sebelum diberikan intervensi senam lansia, pada kemandirian berpakaian terdapat 27 responden yaitu (90%) mampu melaksanakan 8 parameter kemandirian secara mandiri. Hal ini dikarenakan kemandirian dalam berpakaian merupakan hal rutin yang selalu dilakukan oleh lansia setiap hari sehingga mereka terbiasa melakukan hal tersebut. Aktifitas rutin dapat memperbaiki kualitas hidup seseorang melalui peningkatan kebugaran dan perbaikan rasa sehat (Ferrini, 2008). Kebugaran inilah yang menyebabkan responden tetap mampu melakukan *Activity of Daily Living* secara mandiri, baik mandiri penuh maupun mandiri sebagian.

Setelah diberikan intervensi berupa senam lansia terdapat perubahan pada parameter kemandirian berpakaian dimana terdapat 28 responden yaitu (93%) mampu melaksanakan 6 parameter secara mandiri. Hal ini dikarenakan tingginya tingkat kemandirian lansia karena orang lanjut usia telah terbiasa menyelesaikan pekerjaan yang rutin mereka lakukan seperti berpakaian yang merupakan salah satu pemenuhan hayat hidupnya.

Hasil penelitian menunjukkan pada lansia sebelum diberikan intervensi senam lansia, pada kemandirian naik dan turun tangga terdapat 18 responden yaitu (60%) mampu melaksanakan 6 parameter kemandirian secara mandiri dan terdapat 12 responden yaitu (40%) mampu melaksanakan 6 parameter secara mandiri. Hal ini dikarenakan lokasi pada tempat penelitian (posyandu) memiliki beberapa anak tangga yang membuat lansia sulit untuk menaikinya sehingga perlu bantuan orang lain.

Setelah diberikan intervensi berupa senam lansia terdapat perubahan pada parameter kemandirian naik turun tangga dimana terdapat 23 responden yaitu (77%) mampu melaksanakan 6 parameter secara mandiri dan terdapat 7 responden yaitu (23%) mampu melaksanakan 6 parameter secara mandiri. Hal ini dikarenakan senam lansia secara rutin dapat membantu lansia dalam melakukan gerakan-gerakan ringan yang menyebabkan otot-otot tubuh menjadi lentur dan peredaran darah menjadi lancar. Bukti data kemandirian *Activity of Daily Living* setelah diberikan intervensi senam lansia terdapat 2 responden menunjukkan nilai parameter tetap. Hal ini dimungkinkan karena responden tersebut berusia >70 tahun yang menyebabkan terjadinya banyak kemunduran dan masalah kesehatan, salah satunya adalah nyeri sendi. Secara logika semakin tua usia seseorang maka akan semakin mengalami kemunduran baik fisik, psikologis dan sosial.

Berdasarkan hasil olah data statistik uji *Wilcoxon Sign Rank* diperoleh nilai signifikan 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian senam lansia terhadap kemandirian melakukan aktifitas sehari-hari pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sebulu 1. Penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Darsini dan M. Zainul Arifin (2019) dengan judul "*Pengaruh Senam Lansia terhadap Kemandirian Activity Daily Living (ADL) pada Lansia di Panti Wherda Mojopahit Mojokerto*", bahwa senam lansia membantu melancarkan aliran

darah dan suplai nutrisi menjadi semakin baik, membuat otot-otot meregang, serta dapat mengurangi nyeri pada sendi-sendi.

Senam lansia merupakan latihan fisik yang meliputi latihan pernapasan. Senam lansia salah satu olahraga yang cocok bagi lansia karena gerakan didalamnya menghindari gerakan loncat-loncat (*low impact*), melompat, kaki menyilang, maju-mundur, menyentak-sentak namun masih memacu kerja jantung-paru dengan intensitas ringan-sedang. Senam lansia disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur.

Senam lansia aman dilakukan oleh lansia yang berusia diatas 65 tahun. Bahkan, lansia yang memiliki penyakit kronis seperti diabetes, jantung, maupun arthritis. Gerakan senam lansia banyak dipraktikkan dengan menggunakan bantuan musik. Gerakan ini pun harus sesuai dengan tiga fase olahraga senam, yakni pemanasan, inti dan pendinginan.

Dengan melakukan senam lansia secara teratur diharapkan lansia yang berusia 60 tahun keatas dapat memperoleh sejumlah manfaat dari kegiatan tersebut antara lain meningkatkan kekuatan otot tubuh, meningkatkan keseimbangan, menambah energi, meningkatkan fungsi kognitif atau kerja otak serta mencegah dan menunda penyakit seperti penyakit jantung, diabetes, dan osteoporosis.

Gerakan senam membuat kerja otot-otot *quadriceps* dan *hamstring*, sehingga memudahkan gerakan *pumping action* yang membuat sirkulasi dan proses metabolisme berlangsung dengan baik dan maksimal. Aliran darah yang lancar maka pengangkutan sisa-sisa metabolisme (substansi P) dan *asetabolic* yang diproduksi melalui proses inflamasi dapat ikut tersangkut bersama aliran darah sehingga rasa nyeri dapat berkurang (Marlina, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian secara umum peneliti berpendapat bahwa pada dasarnya Senam Lansia memiliki pengaruh terhadap peningkatan kemandirian lansia jika dilakukan secara teratur setiap minggu dan disesuaikan dengan kemampuan seorang lansia dalam melakukan senam tersebut. Hal ini dibuktikan melalui hasil penelitian dimana secara keseluruhan responden mengalami peningkatan kemandirian dalam melakukan aktifitas pada lansia. Secara tidak langsung peneliti berkeyakinan jika latihan ini dilakukan secara teratur maka dapat membantu lansia untuk meningkatkan kemandirian dalam melakukan aktifitas sehari-hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan senam lansia terhadap kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Sehingga disarankan agar pengurus meningkatkan dan mengadakan rutin senam kepada seluruh lansia agar lansia sehat dan produktif.

DAFTAR PUSTAKA

- ADI. (2014). *Dementia in the Asia Pacific region*. London, *Alzheimer's Disease International*.
- Agung I. (2006). *Uji Keandalan dan Kesahihan Indeks Activity of Daily Living untuk Mengukur Status Fungsional Dasar pada Usia Lanjut di RSCM*. Tesis. Jakarta: Program Studi Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Andri. (2013). *Memaksimalkan Otak Melalui Senam Otak (Brain Gym)*. Yogyakarta: TernovaBooks.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Bina Aksara.
- Boedhi, Darmojo, R. (2011). *Buku Ajar Geriatric (Ilmu Kesehatan Lanjut Usia) edisi ke – 4*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Chaplin, J.P. (2004). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Dennison, Paul. E dan Gali E. Dennison. (2009). *Brain Gym and me*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Fatmah, (2010). *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: Erlangga
- Ferrini, A.F., Ferrini R.I. (2008). *Health in The Later Years*. Ed 4. Boston; Mc Graw- Hill.
- Makhfudli, (2011). *Pertumbuhan Lansia di Indonesia*.

- <http://elearning.unej.ac.id/courses/IKU13236c49/document/.Req=IKU13239dc2>. Diakses tanggal 04 Oktober 2022
- Marlina, Theresia Titin. (2015). Efektivitas Latihan Genu terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasien osteoarthritis Genu di Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 2 (1):45-46.
- Maryam, R. Siti dkk. (2011). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Nisak, K. (2012). *Pengaruh Senam Lansia terhadap Perubahan Tingkat Nyeri Sendi Pada Lansia Di Lingkungan Suromurukan Kelurahan Surodinawan Kecamatan Prajurit Kulon Kota Mojokerto*. Skripsi, Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dian Husada.
- Priherdityo, E. (2016). Indonesia 'Lupa' Catat Jumlah Penderita Demensia, CNN Indonesia. Tersedia di: <https://www.alzi.or.id/Indonesia-lupa-catat-jumlah-penderita-demensia%0Ahttps://www.cnnindonesia.com/gayahidup/2016/> Diakses tanggal 25 Oktober 2022
- Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI. Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia. Jakarta: Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan. (2013).//Diakses tanggal 28 Oktober 2022.
- Putra, Prima Nurdiana. (2015). *Pengertian Lanjut Usia*. <http://repository.ump.ac.id/> Diakses tanggal 25 Oktober 2019.
- P Tri Vanny Sampe.(2016). *Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Puskesmas Wori Kecamatan Wori Kabupaten Minahasa Utara*. <http://Kesmas,2018-ejournal.unsrat.ac.id/> Diakses 25 Oktober 2022.
- R Nurillah. (2018). *Definisi Lansia (Lanjut Usia)*.<http://eprints.umm.ac.id/> Diakses tanggal 25 Oktober 2022.
- Rasida, T. (2015). *Pengaruh Senam Bugar Lansia Indonesia Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Wanita Usia 60-79 Tahun 2015*.// Diakses 28 Oktober 2022.
- Setiawan dkk. (2014). *Hubungan Frekuensi Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah dan Nadi Pada Lansia Hipertensi*, Proseding Konferensi Nasional II PPNI Jawa Tengah.
- Setyawati,E. (2012). *Hubungan Antara Demensia Dengan Tingkat Ketergantungan Dalam Pemenuhan Activities Of Daily Living Pada Lansia Di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto*. Skripsi, Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dian Husada, Mojokerto.
- S, Rochmad Agus. (2016) . *Pengaruh Senam Otak Dengan Fungsi Kognitif Lansia Demensia Di Panti Wredha Darma Bakti Kasih Surakarta*. <http://digilib.unsayogya.ac.id/> Diakses tanggal 05 Oktober 2022
- TM Windri. (2019) .*Pengaruh aktifitas fisik dengan Kualitas Hidup Lansia Di Panti Wredha Maria Sudarsih Ambarawa*. <http://ejournal Mitra 2019- ejournalpendidikan.com/> Diakses tanggal 14 Oktober 2022