



Window of Public Health
JOURNAL

Journal homepage : <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph>



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph1408>

HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KEPATUHAN SENAM LANSIA DI PUSKESMAS KASSI-KASSI KOTA MAKASSAR

^KLiskha Ayuningrum¹, Haeruddin², Nurmiati Muchlis³

^{1,2,3} Peminatan Administrasi dan Kebijakan Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi^(K) : liskhaa@yahoo.com

liskhaa@yahoo.com¹, Emanhaeruddin@yahoo.com², nurmi_marsfkm@yahoo.com³
(082191955952)

ABSTRAK

Senam lansia adalah salah satu dari program lanjut usia yang dapat dipilih lansia sebagai aktivitas fisik. Efektifitas pelaksanaan senam lansia ditentukan oleh bagaimana lanjut usia berpartisipasi di dalamnya dan bagaimana keluarga memberi dukungan kepada lansia berupa sikap kepedulian, perhatian, serta bantuan baik secara informasional maupun instrumental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan senam lansia di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan pendekatan *cross sectional study*. Sampel penelitian diambil dengan cara *total sampling* sebanyak 31 sampel. Metode analisis data menggunakan uji univariat, uji bivariat dengan uji *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat dukungan keluarga yang cukup, terdapat 11 responden (35,5%) yang patuh, 1 responden (3,2%) yang tidak patuh. Pada tingkat dukungan keluarga yang kurang, terdapat 6 responden (19,4%) yang patuh, 13 responden (41,9%) yang tidak patuh. Nilai $p=0,000$ ($p < \alpha=0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan keluarga memiliki hubungan dengan kepatuhan senam lansia. Berdasarkan distribusi lansia ditinjau dari dukungan keluarga dengan tingkat kepatuhan senam lansia bahwa semakin baik dukungan keluarga maka semakin baik tingkat kepatuhan dalam melakukan senam lansia di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan judul yang sama dan menambah variabelnya dikarenakan penelitian dilaksanakan pada masa pandemi COVID-19 sehingga masih banyak keterbatasan di dalam penelitian ini.

Kata kunci : Dukungan; keluarga; kepatuhan; senam; lansia

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI) Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

jurnal.woph@umi.ac.id

Phone :

+62 853 9504 1141

Article history :

Received: 27 Agustus 2020

Received in revised form : 15 Oktober 2020

Accepted: 20 Oktober 2020

Available online: 31 Desember 2020

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

Elderly gymnastics is one of the elderly programs that the elderly can choose as a physical activity. The effectiveness of elderly gymnastics is determined by how the elderly participate in it and how the family provides support to the elderly in the form of caring, and assistance both of informally and instrumentally. The purpose of this research is to determine the relationship between family support and the obedience of gymnastics for the elderly at the Puskesmas Kassi-Kassi in Makassar City 2020. This research is a quantitative study, with a cross sectional study approach. The sample of the research was taken by total sampling of 31 samples. Methods of data analysis using univariate and bivariate test with chi square test. The results showed that the level of family support was sufficient, there were 11 respondents (35.5%) who were obedient, 1 respondent (3.2%) who were not obedient. At the level of family support that was lacking, there were 6 respondents (19.4%) who were obedient, 13 respondents (41.9%) were not obedient. P value = 0.000 ($p < \alpha = 0.05$). This shows that family support has a relationship with the obedience of gymnastics for the elderly. Based on the distribution of the elderly in terms of family support with the level of compliance with elderly gymnastics, that the better of the family support then be better the level of compliance in doing elderly gymnastics at the Puskesmas Kassi-Kassi in Makassar City 2020. It is hoped that further researchers can carry out research with the same title and add to the variables because the research was carried out during the Covid-19 pandemic so that there are still many limitations in this study.

Keywords: Support; family; obedience; gymnastics; elderly.

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Population* dalam Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI Tahun 2016 menyatakan bahwa proporsi lansia di dunia pada tahun 2013 mencapai 13,8%. Secara global diprediksi populasi lansia terus mengalami peningkatan. Tahun 2010 penduduk usia lanjut di seluruh dunia sebanyak 589 juta, jumlah ini akan terus meningkat hampir dua kali lipat pada tahun 2025 yaitu sekitar 828 juta jiwa.⁽¹⁾

Dalam waktu hampir lima dekade, persentase lansia Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat (1971-2019), yakni menjadi 9,6 persen (25 juta-an) di mana lansia perempuan sekitar satu persen lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki (10,10 persen banding 9,10 persen). Dari seluruh lansia yang ada di Indonesia, lansia muda (60-69 tahun) jauh mendominasi dengan besaran yang mencapai 63,82 persen, selanjutnya diikuti oleh lansia madya (70-79 tahun) dan lansia tua (80+ tahun) dengan besaran masing-masing 27,68 persen dan 8,50 persen. Berdasarkan hal tersebut masih ada sekitar separuh lansia yang mengalami keluhan kesehatan selama sebulan terakhir. Angka kesakitan lansia cenderung menurun setiap tahun. Pada tahun 2019, satu dari empat lansia sakit dalam sebulan terakhir. Kesadaran lansia terhadap keluhan kesehatan yang dideritanya cukup tinggi. Mayoritas lansia mengobati keluhan kesehatannya, baik dengan mengobati sendiri maupun berobat jalan (96,46 persen). Mengingat kondisi kesehatan lansia yang rentan terserang penyakit, perilaku sehat seperti rajin berolahraga dan tidak merokok, perlu diterapkan.⁽²⁾

Melihat banyaknya lansia di Indonesia maka pemerintah bekerja sama dengan Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Kesehatan membuat program baru yang diberi nama Program Pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS) dan diresmikan pada awal tahun 2015 serta mulai disosialisasikan pada bulan April sampai Mei tahun 2015. Pelaksanaan PROLANIS terdiri dari kegiatan senam lansia, edukasi kesehatan dan pemeriksaan kesehatan.⁽³⁾

Senam lansia merupakan bentuk peran serta masyarakat untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal serta kondisi menua yang sehat dan mandiri. Senam lansia adalah berbagai gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga untuk mencapai tujuan

tersebut. Manfaatnya adalah membantu tubuh tetap sehat, bugar dan segar dan membantu menghilangkan radikal bebas yang ada di dalam tubuh.⁽⁴⁾

Besarnya populasi lanjut usia serta pertumbuhan yang sangat cepat juga menimbulkan berbagai permasalahan, sehingga lanjut usia perlu mendapatkan perhatian yang serius dari semua sektor untuk upaya peningkatan kesejahteraan lanjut usia. Adapun untuk mengatasi masalah kesehatan lansia tersebut, perlu upaya pembinaan kelompok lanjut usia melalui puskesmas yang mencakup kegiatan promotif, preventif dan rehabilitatif.⁽⁵⁾

Kurangnya olahraga pada lansia disebabkan karena lansia tidak termotivasi dari dalam dirinya sendiri untuk melakukan olahraga senam lansia, sebagian besar lansia akan melakukan olahraga senam lansia jika sudah didorong oleh keluarganya, dan tenaga kesehatan untuk melaksanakan olahraga senam lansia. Senam lansia memiliki efek realaksasi, menguatkan jantung, otot, persendian, tulang rawan serta mengencangkan otot kaki.⁽⁶⁾

Banyak lansia yang tidak mau mengikuti senam lansia disebabkan karena orang tersebut tidak atau belum tahu manfaat dari senam lansia. Serta kurangnya motivasi dari diri individu itu sendiri maupun dukungan dari keluarga yang kurang. Dukungan keluarga merupakan tindakan yang paling penting dilakukan mengingat keluarga adalah orang dekat lansia yang biasa berinteraksi. Dukungan tersebut tentu akan memberikan stimulus bagi lansia untuk giat mengikuti senam lansia.⁽⁷⁾

Berdasarkan data yang didapatkan dari Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar peserta yang masuk ke dalam klub senam lansia adalah 31 lansia tetapi tingkat kehadiran tiap minggunya hanya sekitar 40-60% (14-18 orang). Maka dari berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode pendekatan *Cross Sectional Study*. Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar pada bulan Juli 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lanjut usia yang ikut ke dalam klub senam lansia di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Total Sampling yaitu jumlah keseluruhan dari populasi sebanyak 31 Lansia.

Instrument dalam penelitian ini menggunakan angket (kuesioner). Peneliti menggunakan alat ukur kuesioner mengenai dukungan keluarga dan observasi daftar kehadiran lanjut usia dalam melaksanakan senam. Uji statistic dalam penelitian ini menggunakan SPSS kemudian diajikan dalam bentuk tabel disertai narasi dan penjelasan.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Dukungan Keluarga di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar

Kriteria Dukungan Keluarga	n	%
Cukup	21	67,7
Kurang	10	32,3
Total	31	100

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwa dukungan keluarga dalam kepatuhan senam lansia yang cukup sebanyak 21 orang (67,7%) sedangkan dukungan keluarga dalam kepatuhan senam lansia yang kurang sebanyak 10 orang (32,3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kepatuhan Senam Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar

Kepatuhan Senam Lansia	n	%
Patuh	17	54,8
Tidak Patuh	14	45,2
Total	31	100,0

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui bahwa lansia yang patuh terhadap senam lansia sebanyak 17 orang (54,8%) Sedangkan lansia yang tidak patuh terhadap senam lansia sebanyak 14 orang (45,2%).

Tabel 3. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Senam Lansia di wilayah kerja Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar

Dukungan Keluarga	Kepatuhan Senam Lansia				Total		P value
	Patuh		Tidak Patuh		n	%	
	n	%	n	%			
Cukup	17	54,8	4	12,9	21	67,7	0,000
Kurang	0	0,0	10	32,3	10	32,3	
Total	17	54,8	14	45,2	31	100,0	

Berdasarkan tabel 3 tentang hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan senam lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar, dari 31 lansia (100%) dimana terdapat dukungan keluarga yang cukup dengan kategori patuh sebanyak 17 orang (54,8%), kategori tidak patuh sebanyak 4 orang (12,9%), Sedangkan dukungan keluarga yang kurang dengan kategori patuh sebanyak 0 orang (0,0%), kategori tidak patuh sebanyak 10 orang (32,3%),

Berdasarkan hasil uji statistic *chi-square* diperoleh nilai $p=0,000$ ($p >$ dari nilai $\alpha=0,05$). Hal ini menunjukkan ada hubungan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan senam lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar.

PEMBAHASAN

Dukungan keluarga adalah fungsi yang penting dari hubungan sosial dan terbentuk dari ikatan jaringan sosial antara orang-orang yang menyediakan dukungan dan menerima dukungan. Dukungan keluarga sangat dibutuhkan dalam kepatuhan senam lansia sebab dengan adanya dukungan keluarga tentunya lansia akan lebih semangat dalam mengikuti senam lansia.⁽⁸⁾

Dukungan keluarga sangat berperan dalam mendorong minat atau kesediaan lansia untuk mengikuti kegiatan senam lansia. Keluarga bisa menjadi motivator kuat bagi lansia apabila selalu menyediakan diri untuk mendampingi atau mengantar lansia, mengingatkan lansia jika lupa jadwal senam lansia, dan berusaha membantu mengatasi segala permasalahan bersama lansia. Setelah seseorang memasuki masa lansia, maka dukungan keluarga dari orang lain menjadi sangat berharga dan akan menambah ketenteraman hidupnya. Namun demikian dengan adanya dukungan keluarga tersebut tidaklah berarti bahwa setelah memasuki masa seorang lansia hanya tinggal duduk, diam, tenang, dan berdiam diri saja. Untuk menjaga kesehatan baik fisik maupun kejiwaannya lansia justru tetap harus melakukan aktivitas-aktivitas yang berguna bagi kehidupannya. Lansia tidak boleh berdiam diri saja tanpa melakukan aktivitas fisik, dan semua dilayani oleh orang lain. Hal itu justru akan mendatangkan berbagai penyakit dan penderitaan, sehingga bisa menyebabkan para lansia tersebut cepat meninggal dunia.⁽⁹⁾

Dukungan keluarga yang dimaksud dalam penelitian ini adalah siapa yang mengantar lansia menuju ke lokasi senam, yang menyarankan diawal untuk mengikuti senam, yang mengingatkan jadwal senam. Hampir 85% aktivitas lansia dilakukan dirumah, dilingkungan keluarga. Tidak mudah bagi para lansia untuk mengubah cara hidup menyesuaikan dengan kondisi. Mereka butuh waktu untuk mengerti, memahami dan menerima kondisi yang berbeda dengan sebelumnya. Dukungan positif dari keluarga menjadi dorongan semangat bagi para lansia.⁽¹⁰⁾

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan senam lansia di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar.

Keluarga sebagai pendukung utama bagi lansia diharapkan dapat memotivasi, menjaga, dan memfasilitasi kebutuhan lansia dalam mempertahankan kesehatannya. Pernyataan tersebut sama dengan fakta dalam penelitian ini bahwa banyak responden yang disarankan oleh keluarga untuk mengikuti senam lansia. Berdasarkan pengamatan lapangan bahwa lansia yang memiliki dukungan keluarga yang cukup kemudian lansia tersebut patuh dikarenakan mereka mempunyai keinginan yang kuat kemudian didorong oleh dukungan keluarga mulai dari awal pendaftaran hingga setiap minggu jika jadwal senam tiba. Dan sebagian juga mengatakan bahwa keluarga mereka kecewa jika lansia tersebut tidak hadir dalam kegiatan senam. Adapun mereka yang memiliki dukungan keluarga kurang dan tidak patuh dipengaruhi oleh mereka yang tidak serumah dengan keluarga dalam artian anak-anaknya maka dari itu jauh dari pantauan dan belum ada keinginan yang kuat dari dalam diri sendiri.⁽¹¹⁾

Hasil penelitian sesuai dengan teori Totok Santoso dan Marliani yang menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi lansia dalam mengikuti senam lansia salah satunya faktor intrinsik yaitu faktor minat.

Dukungan keluarga sangat berperan dalam mendorong minat atau kesediaan lansia untuk mengikuti kegiatan senam lansia. Keluarga bisa menjadi motivator kuat bagi lansia apabila selalu menyediakan diri untuk mendampingi atau mengantar lansia, mengingatkan lansia jika lupa jadwal senam lansia, dan berusaha membantu mengatasi segala permasalahan bersama lansia.⁽¹²⁾

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Fadelia Susanti Rebu (2017) yang mengatakan Hubungan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan lanjut usia dalam melaksanakan senam lanjut usia dengan nilai $p = 0,482$ artinya H_0 gagal ditolak yang berarti bahwa tidak terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan lanjut usia dalam melaksanakan senam lanjut usia di Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.⁽¹³⁾

Tetapi hasil penelitian ini sejalan oleh penelitian yang dilakukan oleh Vivin novarina (2012) dengan hasil Nilai p -value lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) sehingga kesimpulan analisis adalah ada hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat keaktifan lansia dalam mengikuti senam lansia di Posyandu Peduli Insani Mendungan desa Pabelan Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo diterima secara signifikan.⁽¹⁴⁾

Hasil penelitian ini juga sejalan oleh penelitian yang dilakukan oleh eko kurniadi siswanu yang berjudul hubungan antara dukungan keluarga dengan keikutsertaan senam lansia di perumahan sinar waluyo semarang dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara dukungan keluarga terhadap keikutsertaan senam lansia, didapatkan hasil uji signficancy = 0,030.⁽¹⁵⁾

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpualan dari penelitian ini yaitu dukungan keluarga di wilayah kerja Puskesmas Kassi-Kassi, sebagian besar responden mendapat dukungan keluarga yang cukup. Masih ada sebesar 45,16% yang tidak patuh dalam mengikuti senam lansia. Ada hubungan antara dukungan keluarga lansia dengan kepatuhan senam lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar, dengan nilai $p=0,000$. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan judul yang sama dan menambah variabelnya dikarenakan penelitian dilaksanakan pada masa pandemi COVID-19 sehingga masih banyak keterbatasan di dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016. Kementerian Kesehatan RI. 2017. 431 p.
2. Maylasari I, Rachmawati Y, Wilson H, Nugroho SW, Sulistyowati NP, Dwi FWRD. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019. Badan Pus Stat. 2019;1–286.
3. BPJS. Panduan praktis Prolanis (Program pengelolaan penyakit kronis). BPJS Kesehat. 2014;
4. Karmila K, Kartika K, Arnita A. Faktor Yang Mempengaruhi Keikutsertaan Senam Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Titue. An-Nadaa J Kesehat Masy. 2018;5(2):70.
5. Mengko VV, Kandou G., Massie RG. Pemanfaatan Posyandu Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Teling Atas Kota Manado. Jikmu [Internet]. 2015;5(2b):479–90. Available from:

<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jikmu/article/viewFile/7856/7947>

6. Yuliana, Azijah I. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemanfaatan Senam Lansia Di Posyandu Flamboyan Desa Bandulu Kecamatan Anyar Banten Tahun 2018. *J Untuk Masy Sehat*. 2020;4(1):68–80.
7. Pustikasari A. Dukungan Keluarga Terhadap Motivasi Lanjut Usia Dalam Meningkatkan Produktifitas Hidup Melalui Senam Lansia. *J Ilm Kesehat*. 2019;11(2):153–60.
8. Muttaqin AZ, R FB. Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kepatuhan lanjut usia dalam melaksanakan senam lansia di posyandu kondang waras desa ngargorejo boyolali. *Keperawatan UMS*. 2020;1(1):11–8.
9. Dina N; Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku lansia dalam mengikuti senam di wilayah puskesmas. 2018;1(2):123–38.
10. Kemenkes RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2015. *Kementrian Kesehat Indones*. 2017;1–140.
11. Nadia Puspitasari, Bagoes Widjanarko S. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemanfaatan Senam Lansia Di Posyandu Kelurahan Sendangmulyo, Kota Semarang. *J Kesehat Masy*. 2017;5(5):1032–41.
12. Rw DI, Jetis B. Pengaruh Penyuluhan Senam Lansia Terhadap Minat Mengikuti Senam Lansia pada wanita monopuse di RW 09 Bumijo Jetis Yogyakarta. 2017;
13. Rebu FS. Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Lanjut Usia Dalam Melaksanakan Senam Lanjut Usia Di Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nurs News (Meriden)*. 2017;Volume 2,:181–90.
14. Novarina V. Dengan Keaktifan Mengikuti Senam Di Posyandu “ Peduli Insani ” Di Mendungan Desa Pabelan Kartasura Tahun 2012. 2012;224–30.
15. Siswanu EK, Ulliya S. Hubungan antara dukungan keluarga dengan keikutsertaan senam lansia di perumahan sinar waluyo semarang. 2015;37:1–13.