

Analisis Faktor Rendahnya Keaktifan Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia di Desa Bilante Kecamatan Larompong Kabupaten Luwu

¹Harsiwandi, ²Ma'rufi, ³Zamli

^{1,2,3} Program Magister Kesehatan Masyarakat, Universitas Mega Buana

*Email: marufi.ilyas@gmail.com

Article Info

Article history:

Received Juli, 2025

Revised Agust 20, 2025

Accepted Online Agust 30, 2025

Keyword:

Lansia

Keaktifan

Senam Lansia

Dukungan Keluarga

Pengetahuan

ABSTRAK

Peningkatan jumlah lansia di Indonesia berdampak pada tingginya angka kesakitan sehingga perlu adanya upaya peningkatan kualitas hidup, salah satunya melalui kegiatan senam lansia. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi keaktifan lansia dalam mengikuti senam lansia di Desa Bilante, Kecamatan Larompong, Kabupaten Luwu. Desain penelitian menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian berjumlah 74 responden lansia. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan uji Chi Square. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara aksesibilitas dengan keaktifan lansia ($p=0,509$). Namun, terdapat hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan dengan keaktifan lansia ($p=0,000$) serta antara dukungan keluarga dengan keaktifan lansia ($p=0,000$). Kesimpulannya, dukungan keluarga dan pengetahuan berperan penting terhadap keaktifan lansia mengikuti senam, sedangkan aksesibilitas tidak berpengaruh signifikan. Disarankan adanya peningkatan peran keluarga dan edukasi kesehatan bagi lansia agar derajat kesehatan dan kualitas hidup mereka tetap optimal.

Corresponding Author:

Hari Wandi

Program Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat,

Universitas Mega Buana Palopo

Email: marufi.ilyas@gmail.com

PENDAHULUAN

Merkuri (Hg) adalah logam berat berbahaya yang ditemukan pada krim dan sabun. Perjalanan hidup manusia di dunia ini sejak dia dilahirkan hingga masa akhir hayatnya mengalami perubahan dan pertambahan usia, hal ini sebagai koadrat dari Tuhan Yang Maha Esa kepada ciptaannya. Beberapa diantara manusia ada yang umurnya sampai pada usia lanjut, ada pula yang harus mengakhiri masa hidupnya pada usia yang masih muda.

Peningkatan umur setiap manusia dapat memberikan dampak pada peningkatan jumlah penduduk yang berusia diatas 60 Tahun atau biasa di kenal dengan (manula) manusia lanjut usia. Berdasarkan data United Nations (2017), dunia mengalami penuaan dengan cepat. Dapat diperkirakan dari data tersebut memungkinkan penduduk lanjut usia yang berusia 60 tahun ke atas akan menjadi dua kali lipat, dimana dari 11% di tahun 2012 akan bertambah pada tahun 2015 dengan prediksi menjadi 22%. Hal itu pertanda bahwa akan terjadi lonjakan jumlah penduduk dalam kategori lansia, dan akan lebih banyak orang tua dari pada anak- anak pada populasi.

Berdasarkan laporan kementerian kesehatan RI (2019), 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.

Dengan melihat peningkatan populasi lansia tersebut maka perlu dilakukan pembenahan terutama meningkatkan pusat perhatian terhadap lansia berkaitan dengan kualitas hidup mereka. Dimana data angka kesakitan penduduk lanjut usia di Indonesia cenderung mengalami peningkatan dari tahun ke tahun yaitu pada tahun 2016 angka kesakitan sebesar 28,48 %, pada tahun 2018 sebesar 29,98% dan pada tahun 2020 angka kesakitan penduduk lansia sebesar 31,11%. Kondisi ini tentunya harus mendapatkan perhatian berbagai pihak.(Info Datin, 2020).

Pada tahun 2021 perkiraan penduduk lansia di Indonesia mencapai 31,3 juta. Sesuai Data Badan Statistik (BPS Pusat) dapat dilihat bahwa jumlah penduduk lanjut usia di atas 60 tahun di Provinsi Sulawesi Selatan pada tahun 2021, sebanyak 8,6 juta jiwa dari total penduduk Sulawesi Selatan. Namun jumlah penduduk kategori lanjut di Kabupaten Luwu yaitu 68.062 orang. Sedangkan jumlah penduduk berusia lanjut pada wilayah puskesmas Kecamatan Larompong 4232 orang.

Berdasarkan tafsiran United Nations (2020), juga menyatakan hal yang umum yang akan terjadi pada penduduk lanjut usia yakni adanya berbagai persoalan yang timbul baik yang bersifat umum maupun khusus. Hal mendasar yang menjadi permasalahan pada penduduk lanjut usia adalah harapan hidup bertambah panjang, morbiditas meningkat, lanjut usia mengalami beban ganda (mengalami penyakit infeksi dan kronis), bertambahnya kerusakan yang terjadi. Berdasarkan hal tersebut dapat menyebabkan kelainan sistem dalam tubuh (muskuloskeletal, kardiovaskuler, pernapasan, pencernaan, urogenital, hormonal, saraf, kulit, kuku, rambut, dan lain-lain), timbulnya penyakit dan manifestasi klinik, menurunnya kemampuan untuk melakukan aktifitas sehari-hari.

Lansia merupakan proses menua dimana proses menua yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis, maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan ini cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus pada lansia. Ketidakaktifan para lansia yang tidak mengikuti program-program kesehatan seperti senam lansia maka akan menyebabkan mereka memiliki produktifitas yang rendah. Adapun penyakit dengan proses menua yaitu gangguan sirkulasi darah seperti hipertensi, kelainan pembuluh darah, dan ginjal. Gangguan pada koks/sendi panggul, anemia, gangguan penglihatan, diabetes mellitus, gangguan pada defekasi. Sedangkan penyakit lanjut usia di Indonesia ada 7 macam yaitu penyakit sistem pernapasan, penyakit kardiovaskuler, dan pembuluh darah, penyakit pencernaan, penyakit sistem urogenital, penyakit sistem metabolic/endoktrin, serta penyakit persendian pada tulang (Azizah, 2010).

Setelah orang memasuki masa lansia mulai dihindari adanya kondisi fisik yang bersifat patologis sehingga mengalami perubahan yang berlipat ganda. Hal ini semua dapat menimbulkan gangguan atau kelainan fungsi fisik, psikologis maupun sosial yang selanjutnya dapat menyebabkan ketergantungan pada orang lain. Dalam menghadapi permasalahan ini di atas pada umumnya lansia yang memiliki keluarga atau sanak saudara umumnya ikut membantu memelihara dengan penuh kesabaran dan pengorbanan, sehingga disinilah pentingnya dukungan dari keluarga yang merupakan unsur terpenting dalam membantu individu menyelesaikan masalah. Apabila ada dukungan, rasa percaya diri akan bertambah dan motivasi untuk menghadapi masalah yang terjadi akan meningkat (Maryam, 2008).

Tanda-tanda masa tua disertai dengan adanya kemunduran-kemunduran kerja panca indra, gangguan fungsi alat-alat tubuh, perubahan psikologi serta adanya berbagai penyakit yang muncul. Upaya yang dapat dilakukan dengan cara peningkatan kesehatan pada lansia yang salah satunya dapat dilakukan dengan olahraga atau senam secara teratur (Ekasari, 2008). 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 (Agustina, 2010).

Kegiatan senam lansia terbukti memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan dan kualitas hidup lanjut usia. Kegiatan ini tidak hanya menjaga kebugaran fisik seperti memperkuat otot, tulang, keseimbangan, dan fungsi organ tubuh, tetapi juga meningkatkan kesehatan psikologis dengan menurunkan stres, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperkuat interaksi sosial melalui aktivitas bersama. menegaskan manfaat menyeluruh senam lansia terhadap kondisi fisik (seperti kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi) serta aspek psikososial (stres, kepercayaan diri, interaksi sosial), mendukung gaya hidup aktif dan kualitas hidup optima. (Handayani dkk, 2022).

Penurunan partisipasi lansia dalam kegiatan senam seringkali terjadi setelah program berjalan beberapa waktu, di mana antusiasme pada awal kegiatan tidak diimbangi dengan keberlanjutan kehadiran. Faktor-faktor yang mempengaruhi keaktifan lansia dalam mengikuti senam diantaranya adalah pengetahuan, dukungan keluarga, motivasi, serta kondisi fisik lansia. Peran keluarga memiliki hubungan signifikan dengan tingkat keaktifan lansia dalam senam, di mana dukungan emosional dan sosial dari keluarga terbukti mampu meningkatkan motivasi dan partisipasi lansia. Dengan demikian, dukungan keluarga

menjadi faktor penting agar program senam lansia dapat berlangsung secara optimal dan berkelanjutan.(Anggaraeni dkk,2015)

Hal tersebut didukung oleh penelitian Paryanti et al., (2011) yang menyatakan bahwa 34% lansia memiliki tingkat pengetahuan yang rendah dan sebagian besar lansia tidak aktif dalam mengikuti senam lansia. Penelitian lainnya yang mengungkapkan bahwa sebagian besar dukungan keluarga (52%) berada dalam kategori buruk yang berdampak pada tidak aktifnya lansia dalam mengikuti senam (60%) (Novarina & Muhlisin, 2012).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti di Desa Bilante Kecamatan Larompong Kabupaen Luwu diketahui bahwa pada umumnya lansia tersebut kurang mempedulikan dan banyak diantara lansia yang lebih baik melakukan kegiatan lain dari pada pergi untuk mengikuti senam lansia setiap bulannya. Menurut petugas posyandu (kader posyandu) setempat mengatakan bahwa hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan lansia terhadap pengtingnya senam lansia dalam meningkatkan status kesehatan. Di samping itu berdasarkan data awal juga diketahui bahwa lansia sering lupa dengan jadwal kegiatan senam lansia hal ini juga dikemukakan oleh kader posyandu yang bertugas di desa tersebut dan keluarga tidak mengingatkan tentang jadwal kegiatan senam lansia. Selain itu, keluarga lansia yang tidak mengantarkan lansia ke tempat senam dan keluarga tidak pernah menemani lansia dalam kegiatan senam lansia. Hal tersebut menunjukkan bahwa dukungan keluarga terhadap lansia untuk mengikuti senam lansia masih rendah.

Bilante merupakan salah satu desa yang ada di Kecamatan Larompong Kabupaten Luwu, berdasarkan data dari pemerintah setempat masyarakat yang berumur lansia termasuk banyak dan membutuhkan pelayanan posyandu lansia serta mengikuti program senam lansia, namun disisi lain rendahnya presentase kunjungan lansia ke posyandu sangat minim, salah satu penyebabnya dikarenakan sikap keluarga lansia yang sangat rendah dalam memberikan motivasi kepada orang tua untuk mengikuti senam lansia. Hal ini menjadi dasar pemikiran untuk perlu melakukan kajian mendalam atau analisis mendalam mengenai sikap keluarga terhadap orang tua yang berusia lanjut (Lansia) untuk mengikuti program posyandu yaitu senam lansia di desa Bilante.

METODE

Desain penelitian adalah metode yang digunakan peneliti untuk melakukan penelitian yang memberikan arah terhadap jalannya penelitian. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan yang bersifat cross sectional yaitu dimana pengumpulan atau pengukuran terhadap variabel dilakukan sekali dalam waktu yang bersamaan, artinya tipe subyek penelitian hanya mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan tingkat keaktifan lansia dalam mengikuti senam lansia di Desa Bilante Kecamatan Larompong Kabupaten Luwu. Lokasi di Bilante Kecamatan Laromponh Kabupaten Luwu dengan jumlah sampel sebanyak 74 orang Analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis brivariat.

HASIL

Gambaran Lokasi Penelitian

Desa Bilante adalah salah satu desa/kelurahan yang terletak di kecamatan Larompong Kabupaten Luwu. Kecamatan larompong memiliki 13 desa dan kelurahan yaitu Desa Bilante, Binturu, Bukit Sutta, Buntu Matabbing, Buntu Pasik, Komba, Komba Selatan, Larompong, Lumaring, Rante Alang, Rantebelu, Riwang dan Riwang Selatan. Letak desa yang berjarak kurang lebih 6 KM dari Kecamatan Larompong dan 23 KM dari Kabupaten Luwu. Berdasarkan sensus penduduk tahun 2019, jumlah kepala keluarga Desa Bilante terdiri dari 224 kepala keluarga Desa Bilante terdiri dari 224 kepala keluarga.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Lansia, Jenis Kelamin dan Pekerjaan yang mengikuti Senam Lansia Desa Bilante Kecamatan Larompong Kabupaten Luwu (n=74)

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Umur		
45-60	52	70,2
61-70	15	20,2
71-80	7	9,6
Jenis Kelamin		
Perempuan	15	20.2
Laki-laki	59	79.8
Pekerjaan		
Petani	44	59,4
Pegawai Negeri	3	4,0
Pegawai Swasta	5	6,7
Pengusaha	6	8,1
Tidak Bekerja	16	21,6
Total	74	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan Pada Tabel 4.1 diketahui bahwa lansia yang mengikuti senam lansia dengan usia 45-60 tahun sebanyak 52 Orang (70,2%), usia 61-70 tahun sebanyak 15 orang (20,2%) dan yang berusia 71-80 tahun sebanyak 7 orang (9,6%). Diketahui juga bahwa lansia yang mengikuti senam lansia yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 15 Orang (20,2%) dan berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 59 orang (79,8%). Pada Tabel 1 juga diketahui bahwa lansia yang mengikuti senam lansia terdapat 44 orang (59,4%) yang memiliki pekerjaan sebagai petani, 3 orang (4,0%) yang memiliki pekerjaan sebagai pegawai negeri, 5 orang (6,7%) yang memiliki pekerjaan

sebagai pegawai swasta, 6 orang (8,1%) yang memiliki pekerjaan sebagai pengusaha dan 16 orang (21,6%) yang tidak bekerja.

Analisis Univariat

Pada bagian ini, analisis univariat akan menjelaskan tentang distribusi frekuensi variabel meliputi variabel dependen serta variabel independen. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah keaktifan lansia yang diukur dengan menggunakan kuesioner. Keaktifan lansia terdiri dari aktif dan tidak aktif dan didominasi lansia yang aktif mengikuti senam lansia di Desa Bilante Kec Larompong Kab Luwu sebanyak 43 (58,1%).

Tabel 2. Distribusi Keaktifan Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia di Desa Bilante Kecamatan Larompong Kabupaten Luwu (n=74)

Keaktifan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Aktif	43	58,1
Tidak Aktif	31	41,9
Total	74	100

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 2 menunjukkan bahwa tabel 2 diketahui bahwa lansia yang aktif mengikuti senam lansia yaitu sebanyak 43 orang (58,1%) dan yang tidak aktif mengikuti senam lansia yaitu sebanyak 31 orang (41,9%).

b. Variabel Independen

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Independen (n=74)

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Aksesibilitas		
Mudah	43	58,1
Sulit	31	41,9
Total	74	100
Pengetahuan		
Baik		
Kurang Baik	33	44,6
Total	74	100

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 3 menunjukkan responden yang Pengetahuan baik sedikit lebih tinggi yaitu 55,4% dibandingkan dengan pengetahuan kurang 44,6%. Adapun

variabel dukungan keluarga dimana keluarga lansia lebih banyak yang memberi dukungan, dukungan keluarga baik sebesar 68,9%.

Untuk dapat melihat kategori atau kelompok lansia terhadap keaktifan dalam mengikuti senam lansia maka tabel silang (crosstab) berikut menjelaskan bahwa mayoritas lansia yang aktif dalam mengikuti program senam lansia adalah pada tahap pra lansia sebanyak 28,3% dibandingkan dengan kategori lansia atau lansia dengan resiko tinggi.

Tabel 4. Gambaran Crosstab Kriteria Lansia dengan Keaktifan Lansia

Kriteria Lansia	Keaktifan Lansia					
	Aktif		Kurang Aktif		Total	
	F	%	f	%	f	%
Pra Lansia (45-59 th)	21	28,3	14	18,9	35	47,2
Lansia (60-69 th)	11	14,2	9	12,1	20	27
Lansia Resti (>70 th)	12	16,2	7	9,4	19	25,6
Total	44	59,3	30	40,4	74	100

Sumber: Data Primer, 2023

Analisis Brivariat

Tabel 4. Tabulasi Silang Hasil Analisis Aksesibilitas dan Keaktifan Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia di Desa Bilante Kecamatan Larompong Kabupaten Luwu (n=74)

Aksesibilitas	Keaktifan Senam						Value (P)
	Aktif		Kurang Aktif		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Mudah	26	35,1	20	27	46	62,1	P= 0,509
Susah	18	24,3	10	13,4	28	37,8	
Total	44	49,3	30	40,4	74	100	

Sumber: Chi Squeare test

Tabel 4 menunjukkan bahwa hubungan aksesibilitas dengan keaktifan lansia mengikuti senam lansia di Desa Bilante Kec Larompong Kab Luwu yaitu sebanyak 44 lansia aktif (59,3%) dan 26 lansia dengan aksesibilitas mudah (35,1%) dan 18 dengan aksesibilitas susah (24,3%). Adapun 30 lansia yang kurang aktif (40,4%) dengan 20 lansia akses mudah (27%) dan 10 akses susah (13,5%). Secara statistic dengan menggunakan uji Chi Square didapatkan p value sebesar 0,509 ($\alpha > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aksesibilitas dengan keaktifan lansia dalam mengikuti senam lansia di Desa Bilante Kec Larompong Kab Luwu.

Tabel 5. Tabulasi Silang Hasil Analisis Tingkat Pengetahuan dan Keaktifan Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia di Desa Bilante Kecamatan Larompong Kabupaten Luwu (n=74)

Pengetahuan	Keaktifan Senam						Value (P)
	Aktif		Kurang Aktif		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Baik	35	47,2	8	10,8	43	58,1	P=0,000
Kurang Baik	9	12,1	22	29,7	31	41,8	
Total	44	59.4	30	40,5	74	100	

Sumber: Chi Square test

Hasil penelitian pada tabel 5. menunjukkan bahwa hubungan tingkat pengetahuan dengan keaktifan lansia mengikuti senam lansia di Desa Bilante Kec Larompong Kab Luwu yaitu sebanyak 44 lansia aktif (59,3%) dan 35 lansia dengan tingkat pengetahuan baik (29,7%) dan 9 dengan tingkat pengetahuan kurang baik (12,1%). Adapun 30 lansia yang kurang aktif (40,4%) dengan 8 lansia dengan tingkat pengetahuan baik (10,8%) dan 22 dengan tingkat pengetahuan kurang baik (29,7%). Secara statistic dengan menggunakan uji Chi Square didapatkan p value sebesar 0,000 ($\alpha > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan keaktifan lansia dalam mengikuti senam lansia di Desa Bilante Kec Larompong Kab Luwu

Tabel 6. Tabulasi Silang Hasil Analisis Hubungan Dukungan Keluarga dan Keaktifan Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia di Desa Bilante Kecamatan Larompong Kabupaten Luwu (n=74)

Dukungan Keluarga	Keaktifan Senam						Value (P)
	Aktif		Kurang Aktif		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Tidak Baik	1	1,3	15	20,2	16	21,6	P=0,000
Baik	42	56,7	16	21,6	58	78,3	
Total	43	58.1	31	41,8	74	100	

Sumber: Chi Square test

Tabel 6 menunjukkan bahwa hubungan dukungan keluarga dengan keaktifan lansia mengikuti senam lansia di Desa Bilante Kec Larompong Kab Luwu yaitu sebanyak 43 lansia aktif (58,1%) dan 42 lansia dengan dukungan keluarga yang baik (56,7%) dan 1 dengan dukungan keluarga yang tidak baik (1,3%). Adapun 31 lansia yang kurang aktif (41,8%) dengan 16 lansia dengan dukungan keluarga yang baik (21,6%) dan 15 dengan dukungan keluarga yang tidak baik (20,2%). Secara

statistic dengan menggunakan uji Chi Square didapatkan p value sebesar 0,000 ($\alpha > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan keaktifan lansia dalam mengikuti senam lansia di Desa Bilante Kec Larompong Kab Luwu.

DISKUSI

Hubungan Aksesibilitas dengan Keaktifan Lansia

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia yang mengikuti senam lansia mayoritas memiliki aksesibilitas yang mudah 46 namun dari total tersebut hampir seimbang antara yang aktif yaitu 26 lansia dan tidak aktif yaitu 20 lansia. Kemudian untuk lansia dengan aksesibilitas yang susah di angka 28 dan yang aktif mengikuti senam sejumlah 18 dan selebihnya 10 lansia tidak aktif mengikuti senam. Dari hasil tes menggunakan aplikasi SPSS dengan analisis Chi Square Test diperoleh data bahwa nilai P yaitu 0,509 yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara aksesibilitas dengan keaktifan lansia. Dengan kata lain tidak hubungan antara aksesibilitas lansia terhadap keaktifan lansia dalam mengikuti senam lansia di Desa Bilante Kec Larompong Kab Luwu.

Berdasarkan riset sebelumnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Rosyid (2009) bahwa dari usia total 30 lansia, sebagian besar adalah kehadiran mengikuti senam 1 bulan 1 kali yaitu berjarak dekat dengan lokasi pelaksanaan senam lansia, dan sebagian lagi berjarak jauh. Hal tersebut menandakan bahwa lansia dengan kata lain bahwa akses atau jarak antara tempat tinggal lansia dengan lokasi pelaksanaan senam tidak menjadi penyebab aktif atau tidaknya lansia dalam mengikuti senam. Kemudian dalam penelitian ini juga terdapat 28 lansia yang memiliki akses susah. Dari 28 lansia tersebut, 18 lansia yang memiliki akses yang susah namun tetap aktif mengikuti senam lansia. Sementara sisanya 10 lansia dengan akses susah tidak aktif mengikuti senam lansia. Apabila dikaitkan dengan karakteristik responden, peneliti menganalisis bahwa antusiasme mengikuti senam lansia yang dikaitkan dengan aksesibilitas karena umur responden yang mayoritas pada rentang 45-59 tahun.

Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Keaktifan Lansia

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia yang aktif mengikuti senam lansia di Desa Bilante Kec Larompong Kab Luwu mayoritas memiliki tingkat pengetahuan yang baik yaitu 35 lansia (47,2%) sedangkan lansia yang kurang aktif mengikuti senam lansia mayoritas memiliki tingkat pengetahuan yang kurang, adapun P value yang didapatkan dengan analisis Chi Square = 0,000 < α = 0,05, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan keaktifan lansia mengikuti senam lansia di Desa Bilante Kec Larompong Kab Luwu.

Penelitian yang dilakukan oleh Nislawaty (2016) di Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru menunjukkan bahwa senam lansia berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur para lansia. Hasil penelitian dengan desain quasi-eksperimen ini membuktikan bahwa setelah mengikuti senam secara rutin, lansia mengalami peningkatan kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan sebelum melakukan senam, dengan perbedaan yang signifikan secara statistik ($p < 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa aktivitas fisik teratur dalam bentuk senam dapat membantu mengatasi gangguan tidur yang sering dialami pada usia lanjut.

Penelitian Nurdyanningrum dan Purwoko (2016) memperkuat temuan sebelumnya dengan mengkaji hubungan senam lansia terhadap kualitas tidur di kalangan lanjut usia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia yang aktif mengikuti senam secara teratur memiliki kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan lansia yang tidak mengikuti senam. Analisis statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan ($p = 0,000$), sehingga dapat disimpulkan bahwa senam lansia merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur lansia.

Penelitian Yusuf, dkk (2010) mengungkap bahwa pelaksanaan senam otak berhasil meningkatkan fungsi kognitif pada lansia. Aktivitas ini terbukti meningkatkan kemampuan ingatan dan konsentrasi, sehingga lansia menjadi lebih responsif dalam pengambilan keputusan serta tetap mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, senam otak dapat dijadikan intervensi efektif untuk menjaga dan memperbaiki kesehatan mental lansia, sejalan dengan tujuan menjaga kualitas hidup mereka di usia lanjut.

Hubungan Dukungan Keluarga dengan Keaktifan Lansia

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia yang aktif mengikuti senam lansia di Desa Bilante Kec Larompong Kab Luwu memiliki rentang yang jauh antara lansia yang aktif dan lansia yang kurang aktif berdasarkan dukungan keluarga. Lansia yang aktif diangka 43 (58,1) dengan 42 (56,7) lansia dengan dukungan keluarga yang baik dan 1 (2,1) lansia dengan dukungan keluarga yang tidak baik. Sementara untuk lansia yang tidak aktif yaitu 31 (41,8) dengan 16 (21,6) lansia dengan dukungan keluarga yang baik dan 15 (20,2) lansia dengan dukungan keluarga yang tidak baik. Adapun P value yang didapatkan dengan analisis Chi Square = $0,000 < \alpha = 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan keaktifan lansia mengikuti senam lansia di Desa Bilante Kec Larompong Kab Luwu.

Masa lansia adalah masa dimana seseorang sangat membutuhkan dukungan sosial dengan orang-orang terdekatnya seperti halnya dukungan oleh keluarga. Dukungan keluarga merupakan salah satu bentuk dari terapi keluarga, melalui keluarga berbagai masalah kesehatan bisa muncul dan melalui keluarga

pula masalah dapat diatasi. Dukungan keluarga juga dapat bertindak sebagai dukungan sosial bagi lansia dan memberi rasa kenyamanan, perhatian, dan penghargaan yang diandalkan pada saat individu mengalami kesulitan. Dukungan sosial ini lebih mengarah pada variabel tingkat individual merupakan sesuatu yang dimiliki tiap orang dan dapat diukur dengan pertanyaan tertentu (Wahyuni, 2012).

Salah satu sumber dukungan sosial adalah berasal dari keluarga dimana keluarga merupakan kelompok yang mempunyai ikatan emosi yang paling besar dan terdekat dengan klien, bagi lanjut usia merasa bahwa kehidupan mereka sudah lengkap yaitu sebagai orang tua, dan juga sebagai kakek dan nenek apabila tinggal bersama keluarganya (Azizah, 2010).

Menurut peneliti, dalam penelitian dukungan keluarga mempunyai makna secara statistic karena sifat dan sikap lansia mengalami penurunan seperti saat lansia masih dewasa sehingga dukungan dan control keluarga dan orang terdekat sangat berpengaruh pada aktifitas keseharian lansia. Keluarga kadang tidak menghiraukan atau melupakan jadwal kunjungan lansia, sedangkan lansia sendiri butuh diingatkan berhubungan dengan faktor ingatan yang sudah menurun oleh karena proses degenerative, sehingga terjadi rentang yang sangat berjauhan antara lansia yang memiliki dukungan keluarga yang baik dan lansia dengan dukungan keluarga yang kurang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Analisis Faktor Rendahnya Keaktifan Lansia Dalam Mengikuti Senam Lansia Di Desa Bilante Kecamatan Larompong Kabupaten Luwu, tidak terdapat hubungan yang signifikan pada aksesibilitas terhadap keaktifan lansia dalam mengikuti senam lansia di Desa Bilante Kec Larompong Kab Luwu. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan terhadap keaktifan lansia dalam mengikuti senam lansia di Desa Bilante Kec Larompong Kab Luwu. Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga terhadap keaktifan lansia dalam mengikuti senam lansia di Desa Bilante Kec Larompong Kab Luwu. Bagi masyarakat hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi masyarakat dalam perawatan kesehatan lansia di rumah. Bagi peneliti, penelitian selanjutnya disarankan agar lebih dapat menganalisa secara mandalam faktor yang menyebabkan keaktifan lansia dalam mengikuti senam lansia agar derajat kesehatan lansia dapat optimal.

REFERENSI

- Agustina, E. (2010). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Praktik Senam Lansia di Panti Sosial Tresna Werda (PSTW) Budi Mulia 01 Cipayung, Jakarta Timur (Skripsi). Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Jakarta.

- Anggraeni, A., Sutriyanti, Y., & Warsito, S. (2015). Hubungan peran keluarga terhadap keaktifan mengikuti senam lansia di wilayah kerja Puskesmas Bangun Jaya. *Jurnal Media Kesehatan*, 8(2), 100–204. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Azizah, L. M. (2010). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Ekasari, M. F., & Maryam, S. R. S. (2008). *Mengenal usia lanjut dan perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Handayani, D., & Sirait, L. L. (2022). Senam lansia untuk meningkatkan kualitas hidup. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 7(4), 15–18
- InfoDatin. (2016). Sutamycin and tetrabid: slow-release tetracyclines. *Drug and Therapeutics Bulletin*, 10(16), 63–64.
- Islawaty, N. (2016). Pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Kelurahan Simpang Tiga Pekanbaru Tahun 2016. Prepotif: *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), Article 14. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v1i1.14>
- Maryam, S., dkk. (2008). *Mengenal usia lanjut dan perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nurdianningrum, B., & Purwoko, Y. (2016). Pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia. *Diponegoro Medical Journal*, 5(
- Novianti, N., & Mariana, D. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku lansia dalam mengikuti senam lansia di wilayah kerja Puskesmas Jalan Gedang Kota Bengkulu. *Jurnal Keperawatan Silampari*
- Nurdianningrum, B., & Purwoko, Y. (2016). Pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia. *Diponegoro Medical Journal*, 5(4).
- Puskesmas Larompong Kabupaten Luwu. (2019). *Jumlah Lansia Yang. Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Luwu*.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (22nd Ed.). Alfabeta, Cv.
- Yusuf, A., Indarwati, R., & Jayanto, A. D. (2010). Senam otak meningkatkan fungsi kognitif lansia. *Jurnal Ners*, 5(1), 79–86.
- Wahyuni, S. (2012). *Hubungan dukungan keluarga dengan kualitas hidup lansia*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.