

Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Kemandirian Melakukan Aktifitas Sehari - Hari pada Lansia Di Posyandu Kecipir Dan Veteran Wilayah Kerja Puskesmas Panarung Palangka Raya

Amiyani Kristina¹, Sastrining Tias Putri²

^{1,2} Universitas Eka Harap

Email: amiyanikristina02@gmail.com

Abstrak

Kemandirian lansia dalam menjalankan *Activity of Daily Living* (ADL) diartikan sebagai kemampuan untuk memenuhi kebutuhan dasar sehari-hari tanpa bergantung pada bantuan orang lain. Kualitas hidup lansia sering kali ditentukan oleh tingkat kemandirian ini, karena berkaitan dengan kondisi fisik, mental, dan sosial. Seiring bertambahnya usia, penurunan fungsi tubuh akan dialami, sehingga berbagai upaya perlu dilakukan untuk mempertahankan kemampuan tersebut. Salah satu upaya yang dapat diterapkan ialah pemberian latihan fisik berupa senam lansia. Melalui aktivitas ini, keseimbangan tubuh, kekuatan otot, serta koordinasi gerak dapat ditingkatkan. Namun, di lapangan masih ditemukan bahwa program latihan fisik belum dimanfaatkan secara optimal. Hal ini disebabkan oleh kurangnya penyampaian informasi, sehingga manfaat senam lansia belum sepenuhnya dipahami oleh masyarakat. Akibatnya, ketergantungan dalam aktivitas sehari-hari masih sering terjadi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap tingkat kemandirian dalam aktivitas sehari-hari pada lansia di Posyandu Kecipir dan Veteran wilayah kerja Puskesmas Panarung Palangka Raya. Metode eksperimental dengan pendekatan *cross-sectional* telah digunakan, dengan melibatkan 30 responden. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon, dan diperoleh nilai $\rho = 0,000$ ($\alpha = 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengaruh signifikan telah ditunjukkan oleh senam lansia terhadap peningkatan kemandirian lansia.

Kata kunci : Senam Lansia, ADL (*Activity of Daily Living*), Lansia

Abstract

Independence among older adults in performing Activities of Daily Living (ADL) is defined as the ability to fulfill basic daily needs without reliance on assistance from others, and it serves as an important indicator of overall quality of life, encompassing physical, psychological, and social dimensions. With advancing age, functional decline is inevitably experienced; therefore, targeted efforts are required to maintain this independence. One such approach is the implementation of structured physical exercise in the form of elderly gymnastics, which has been shown to improve balance, muscle strength, and motor coordination. However, in practice, these programs are not optimally utilized due to limited dissemination of information, resulting in a lack of awareness among older adults regarding their benefits and consequently higher levels of dependency. This study aims to examine the effect of elderly exercise on the level of independence in daily activities among older adults at Posyandu Kecipir and Veteran within the working area of Puskesmas Panarung Palangka Raya. An experimental method with a cross-sectional design was employed, involving 30 respondents. Data were analyzed using the Wilcoxon test, yielding a ρ -value of 0.000 at a significance level of 0.05, indicating a statistically significant effect of elderly exercise on improving independence in daily activities.

Keywords : Elderly Gymnastics, ADL (*Activity of Daily Living*), Elderly

1. PENDAHULUAN

Lansia didefinisikan sebagai individu yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas (Ratnawati, E. 2017). Pada fase ini, berbagai penurunan fungsi tubuh mulai terjadi, terutama pada aspek fisik, sehingga kemampuan dalam memenuhi kebutuhan *Activity of Daily Living* (ADL) dapat terganggu dan secara tidak langsung meningkatkan ketergantungan terhadap orang lain (Nugroho W, 2017). Kemandirian lansia dalam *Activity of Daily Living* (ADL) sendiri dipahami sebagai kemampuan untuk menjalankan aktivitas rutin secara mandiri dan berkelanjutan tanpa bantuan (Sari P, 2018). Upaya untuk menekan tingkat ketergantungan tersebut dapat dilakukan melalui aktivitas fisik yang teratur, salah satunya senam lansia. Jenis latihan ini dirancang sederhana, mudah diikuti, dan sesuai dengan kondisi fisik lansia, dengan tujuan menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh. Namun, pada kenyataannya, pemahaman lansia mengenai manfaat olahraga masih terbatas, sehingga penerapannya belum optimal.

Secara global, peningkatan jumlah lansia terus terjadi. Data WHO (2019) menunjukkan bahwa proporsi lansia dunia mencapai 13,4% pada tahun 2019 dan diproyeksikan meningkat menjadi 25,3% pada tahun 2045 serta 35,1% pada tahun 2050. Tren serupa juga terlihat di Indonesia, di mana jumlah lansia diperkirakan mencapai 27,5 juta (10,3%) pada tahun 2019 dan meningkat menjadi 57,0 juta (17,9%) pada tahun 2045 (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Di Kalimantan Tengah, distribusi lansia lebih banyak ditemukan di wilayah perkotaan, yaitu sebesar 59,10% berdasarkan data BPS Kalimantan Tengah (2022). Sementara itu, data Puskesmas Panarung menunjukkan rata-rata kunjungan lansia di Posyandu Kecipir sebanyak 20 orang dan di Posyandu Veteran sebanyak 25 orang setiap bulan. Berdasarkan hasil survey pendahuluan didapatkan data dari 10 lansia yang berkunjung di Puskesmas Panarung, 2 diantaranya ketergantungan total seperti memakai kursi roda saat beraktivitas berpindah tempat, toileting, mandi dan berganti pakaian. Kemudian, 1 lansia ketergantungan sebagian seperti memakai tongkat dan dipapah saat berjalan dan dibantu saat mandi, 7 lansia lainnya masih mandiri, mampu beraktifitas sehari-hari dengan mandiri, namun untuk berkendara sudah tidak mampu. Lansia juga mengatakan, hanya berolah raga jalan keliling kompleks.

Penurunan fungsi fisik yang terjadi pada lansia, seperti melemahnya otot dan tulang serta gangguan sistem saraf, dapat meningkatkan risiko osteoporosis dan cedera. Kondisi ini berpotensi menghambat aktivitas sehari-hari dan memperbesar ketergantungan jika tidak ditangani dengan baik. Dampaknya tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga psikologis, seperti menurunnya rasa percaya diri, munculnya perasaan kesepian, hingga kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial (Julhana et al., 2017). Kemampuan lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari sangat dipengaruhi oleh tingkat keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik. Sejumlah penelitian di bidang kesehatan geriatri mengindikasikan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur berperan dalam meningkatkan kekuatan otot sekaligus mempertahankan kepadatan tulang. Dampak lanjutan dari kondisi tersebut adalah meningkatnya keseimbangan tubuh dan fleksibilitas gerak, yang pada akhirnya mendukung kemandirian dalam melaksanakan *Activities Of Daily Living* (ADL). Oleh karena itu, aktivitas fisik dapat diposisikan sebagai komponen penting dalam menjaga kualitas hidup lansia secara menyeluruh.

Peran tenaga keperawatan menjadi krusial dalam merancang dan menyediakan variasi aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi lansia. Program yang diberikan tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga berfungsi sebagai sarana promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Dampak positif dari aktivitas tersebut dapat dilihat dari berbagai aspek, termasuk peningkatan kondisi psikologis, interaksi sosial, serta stimulasi fungsi kognitif. Aktivitas fisik juga berkontribusi dalam meningkatkan rasa percaya diri serta memberikan efek relaksasi pada sistem saraf, sehingga lansia mampu menjalankan aktivitas harian dengan lebih optimal dan efisien. Menurut Lestari et al., (2020), pelaksanaan aktivitas fisik yang ideal bagi lansia dilakukan secara rutin dengan frekuensi minimal dua kali per minggu dan durasi latihan

berkisar antara 15 hingga 30 menit. Konsistensi dalam pelaksanaan latihan menjadi faktor kunci dalam mempertahankan kebugaran tubuh serta meningkatkan kemampuan fungsional. Berdasarkan landasan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh aktivitas fisik terhadap tingkat kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Lokasi penelitian difokuskan pada Posyandu Kecipir dan Veteran yang berada di wilayah kerja Puskesmas Panarung Palangka Raya guna memperoleh data empiris yang relevan.

2. METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang diterapkan dalam studi ini berupa survei dengan pendekatan *cross sectional*, yang dipadukan dengan metode *quasi experimental*. Desain yang digunakan adalah *one group pretest and posttest*, sehingga pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yang sama tanpa adanya kelompok kontrol pembanding.

Subjek	Pra	Perlakuan	Post
K	O	I	OI
	Waktu 1	Waktu 2	Waktu 3

Keterangan:

K : Subjek (lansia)

O : Observasi aktifitas sehari-hari lansia sebelum pemberian senam

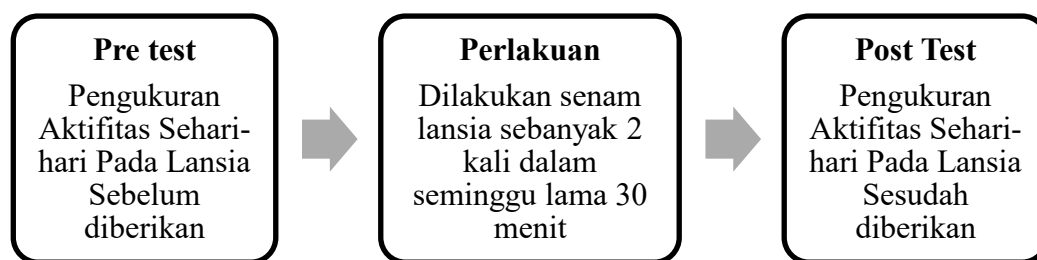
I : Intervensi (pemberian senam lansia)

1) Pemanasan

2) Gerakan

3) Pendinginan

OI : Observasi aktifitas sehari – hari lansia sesudah pemberian senam



Sampel terdiri dari 30 lansia yang berada di wilayah di Posyandu Kecipir dan Veteran, dipilih menggunakan pengambilan sampel klinis berdasarkan kriteria inklusi. Kriteria inklusi tersebut ialah lansia berusia 60 tahun ke atas, lansia yang hadir pada saat penelitian, lansia yang dapat membaca dan menulis, dan lansia yang bersedia berpartisipasi sebagai responden.

Metode pengumpulan data menggunakan Skor Indeks Barthel (AKS/Nilai ADL), yaitu kuesioner yang mengukur kemampuan lansia untuk mandi, berpakaian, pergi ke toilet, berpindah tempat, mengatur buang air besar, dan makan secara mandiri. Pertanyaan - pertanyaan tersebut dibagi menjadi kategori sebagai berikut:

- 20 : Mandiri
- 12 – 19 : Ketergantungan ringan
- 9 – 11 : Ketergantungan sedang
- 5 – 8 : Ketergantungan berat
- 0 – 4 : Ketergantungan total

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan pembahasan dapat dijelaskan sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Pria	3	10 %
Wanita	27	90 %
Usia		
60 – 64 tahun	13	43.3%
65 – 69 tahun	14	46.7%
70 – 74 tahun	3	10.0%
Pendidikan		
Tidak Sekolah	2	6.7%
SD	14	46.7%
SMP	9	30.0%
SMA	5	16.7%
Perguruan Tinggi	0	0%
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	1	3.3%
IRT	27	90%
Swasta	0	0%
Pensiunan	2	6.7%

Sumber data: Data Umum

Seperti yang ditunjukkan pada tabel 1, dari 30 responden, diketahui kebanyakan perempuan dengan 27 responden (90%) dan 3 responden (10%) ialah laki-laki. Terdapat 13 responden (43,3%) dengan usia 60 - 64 tahun, 14 responden (46,7%) dengan usia 65 - 69 tahun dan 3 responden (10%) dengan usia 70 - 74 tahun. Tingkat pendidikan responden berkisar dari pendidikan dasar untuk 14 responden (46,7%), pendidikan menengah untuk 9 responden (30%), pendidikan SMA untuk 5 responden (16,7%), tidak berpendidikan untuk 2 responden (6,7%) dan tidak ada responden (0%) yang memiliki pendidikan tinggi. Rata-rata, 27 responden (90%) ialah ibu rumah tangga, 1 responden (3,3%) menganggur, 2 responden (6,7%) pensiunan, dan tidak ada responden (0%) yang bekerja di perusahaan swasta.

Temuan penelitian ini menunjukkan adanya dampak yang signifikan dari pelaksanaan senam lansia terhadap peningkatan tingkat kemandirian dalam menjalankan aktivitas sehari - hari pada kelompok lanjut usia yang terdaftar di Posyandu Kecipir dan Veteran, yang berada dalam cakupan wilayah kerja Puskesmas Panarung Palangka Raya. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji statistik Wilcoxon untuk mengevaluasi perbedaan tingkat kemandirian sebelum dan sesudah intervensi senam lansia. Hasil pengujian tersebut kemudian disajikan secara sistematis dalam

Tabel 2 berikut ini memuat distribusi perubahan skor kemandirian responden. Berdasarkan hasil analisis, dapat diidentifikasi adanya peningkatan kemampuan lansia dalam memenuhi kebutuhan aktivitas harian secara mandiri setelah mengikuti program senam. Dengan demikian, intervensi berupa senam lansia dapat dipertimbangkan sebagai salah satu strategi efektif dalam upaya meningkatkan kualitas hidup serta mengurangi ketergantungan lansia terhadap bantuan pihak lain dalam aktivitas sehari - hari.

Tabel 2. Hasil Uji Statistik *Wilcoxon* Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Kemandirian Melakukan Aktifitas Sehari-hari Pada Lansia di Posyandu Kecipir dan Veteran Wilayah Kerja Puskesmas Panarung Palangka Raya

Kategori	Sebelum		Sesudah		P value
	f	%	f	%	
Mandiri	0	0%	13	43.3%	0,001
Ketergantungan ringan	20	66.7	17	56.7%	
Ketergantungan sedang	10	33.3	0	0%	
Ketergantungan berat	0	0%	0	0%	
Ketergantungan total	0	0%	0	0%	
Jumlah	30	100%	30	100%	

Hasil pengujian statistik mengindikasikan adanya hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik pada kelompok lansia dengan tingkat kemandirian dalam menjalankan aktivitas sehari - hari. Temuan ini diperoleh dari analisis pada lansia yang terdaftar di Posyandu Kecipir dan Veteran dalam wilayah kerja Puskesmas Panarung Palangka Raya. Nilai Asymp. Sig (2-tailed) yang dihasilkan sebesar $\rho = 0,001$, yang berada di bawah ambang signifikansi 0,05, memperkuat keberadaan pengaruh tersebut. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H1) dinyatakan diterima. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki peran signifikan dalam meningkatkan kemampuan lansia untuk mempertahankan kemandirian dalam memenuhi kebutuhan aktivitas harian secara optimal dan berkelanjutan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh aktivitas fisik lansia terhadap tingkat kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari - hari pada lansia, yang ditunjukkan oleh hasil nilai $\rho = 0,001$ dengan signifikansi $\rho \leq 0,05$. Oleh karena itu, kesimpulannya ialah H1 diterima, artinya terdapat pengaruh aktivitas fisik lansia terhadap tingkat kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari - hari pada lansia di Posyandu Kecipir dan Veteran wilayah kerja Puskesmas Panarung Palangka Raya.

Memasuki fase usia lanjut, individu umumnya mengalami berbagai bentuk penurunan fisiologis yang berdampak pada kondisi kesehatan fisik. Manifestasi yang sering muncul meliputi berkurangnya kekuatan otot, keterbatasan mobilitas, perubahan struktur kulit, meningkatnya risiko fraktur, gangguan penglihatan, serta perlambatan gerak. Kondisi tersebut berimplikasi pada meningkatnya tingkat ketergantungan lansia dalam menjalankan aktivitas dasar sehari - hari, sehingga memerlukan dukungan dari orang lain (Nugroho W, 2017). Penurunan kapasitas fungsional ini tidak hanya membatasi kemandirian, tetapi juga memperbesar beban perawatan yang harus ditanggung oleh lingkungan sekitar. Dalam upaya mempertahankan dan meningkatkan fungsi fisik lansia, aktivitas fisik terstruktur seperti senam geriatri direkomendasikan sebagai intervensi yang efektif. Dewi, S. R. (2014) mengemukakan bahwa pelaksanaan aktivitas fisik secara teratur mampu meningkatkan kapasitas aerobik, kekuatan otot, keseimbangan, serta kemandirian individu lanjut usia. Temuan ini diperkuat oleh Widyantoro (2012) yang menunjukkan bahwa keterlibatan lansia dalam olahraga secara konsisten berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan fisik dan kemampuan dalam menjalankan aktivitas sehari - hari. Dengan demikian, olahraga tidak hanya berfungsi sebagai upaya preventif, tetapi juga sebagai sarana pemeliharaan fungsi tubuh secara menyeluruh. Sejumlah penelitian empiris menunjukkan efektivitas senam lansia dalam meningkatkan tingkat kemandirian lansia. Studi oleh Suparwati, I (2023) mengindikasikan adanya pengaruh signifikan model terapi senam lansia terhadap peningkatan kemandirian. Selain itu, keterbatasan dalam menyelesaikan tugas - tugas sederhana yang sering dialami lansia dapat

diintervensi melalui pendekatan terapi okupasi berbasis latihan fisik. Senam lansia berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan lansia dalam menjalankan ADL (*Activities of Daily Living*), metode ini dapat digunakan sebagai alternatif dalam mengatasi penurunan fungsi aktivitas harian. Temuan lain oleh Mapu, N. N., & Agusrianto, A. (2023) juga menunjukkan bahwa latihan fisik mampu meningkatkan mobilitas lansia. Oleh karena itu, senam lansia memiliki peran strategis dalam kerangka promosi kesehatan, pencegahan, terapi hingga rehabilitasi pada populasi usia lanjut (Dewi, S. R., 2014).

Berdasarkan hasil penelitian, tidak terdapat kesenjangan antara fakta dan teori. Analisis lebih lanjut mengindikasikan adanya perubahan signifikan pada skor *Barthel Index* yang diukur sebelum dan setelah responden mengikuti program latihan bagi lansia. Perubahan ini mengisyaratkan adanya pengaruh intervensi terhadap kemampuan fungsional individu secara konseptual, para peneliti mengaitkan peningkatan tersebut dengan kondisi kebugaran fisik, khususnya pada kelompok lansia yang secara konsisten melakukan aktivitas fisik terstruktur. Dengan demikian, latihan yang dilakukan secara berkelanjutan berpotensi memperbaiki kapasitas individu dalam menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari. Selain berdampak pada aspek fisik, keterlibatan dalam program latihan juga berkontribusi terhadap dimensi psikososial lansia. Penurunan tingkat ketergantungan terhadap orang lain menjadi salah satu implikasi penting yang teridentifikasi, disertai dengan peningkatan interaksi sosial serta produktivitas pada usia lanjut. Lebih lanjut, peningkatan tingkat kemandirian pasca intervensi diduga berkaitan erat dengan tingkat kepuasan subjektif yang dirasakan responden selama mengikuti program tersebut. Kondisi emosional yang positif, seperti perasaan senang dan puas, turut memperkuat keberhasilan intervensi. Secara fisiologis, peningkatan mobilitas serta kekuatan otot juga teramati, yang menunjukkan bahwa program latihan memiliki peran signifikan dalam mempertahankan dan meningkatkan kebugaran lansia.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan pengujian statistik, hipotesis pertama dinyatakan terkonfirmasi, yang mengindikasikan adanya hubungan bermakna antara pelaksanaan senam lansia dan peningkatan kemandirian dalam aktivitas harian pada kelompok lanjut usia di Posyandu Kecipir dan Veteran wilayah kerja Puskesmas Panarung Palangka Raya, dengan nilai ρ value = 0,001 dengan signifikan $\rho \leq 0.05$. Peningkatan kemandirian dalam kuesioner responden setelah menerima pelatihan untuk lansia mungkin disebabkan oleh tingkat kepuasan responden selama kegiatan untuk lansia.

5. DAFTAR PUSTAKA

- BPS Kalimantan Tengah. (2022). *Kalteng Dalam Angka. Palangka Raya*. BPS Kalteng.
- Darsini. (2017). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kemandirian Activity Daily Living (ADL) Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 10, 2.
- Dewi, S. R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Deepublish.
- Julhana, et al. (2017). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Aktivitas Sehari-Hari Lansia Di Desa Puyung Wilayah Kerja Puskesmas Puyung Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok Tengah. *Jurnal Politeknik Kesehatan Jakarta I*, 25–36.
- Lestari, et al. (2020). Hubungan Rutinitas Senam Lansia dengan Kemampuan Basic Activity Of Daily Living Lansia di PSTW Budi Sejahtera Banjarbaru. *Nerspedia*, 2(2).
- Mapu, N. N., & Agusrianto, A. (2023). Asuhan Keperawatan Gerontik dengan Kasus Stroke di Panti Sosial Tresna Werdha Madago Tentena. *Madago Nursing Journal*, 4(2), 106–116.
- Nugroho, W. (2017). *Keperawatan Gerontik Dan Geriatrik* (3 (ed.)). EGC.
- Ratnawati, E. (2017). *Asuhan keperawatan Gerontik*. Pustaka Baru Press.
- Sari, P. (2018). *Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia Di Dusun Blimbing Desa Sukorejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Ponorogo*. Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

- Suparwati, I. (2023). *Pengaruh Terapi Senam Lansia Terhadap Tingkat Kemandirian Lansia Di Dusun Tengah Desa Jalmak Kecamatan Pamekasan Tahun 2022*. Universitas Wiraraja.
- WHO. (2019). *Ageing and health*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.
- Widyantoro, A. P. (2012). *Hubungan Antara Senam Lansia dan Range Of Motion (ROM) Lutut Pada Lansia*. Unissula Semarang.