

## Hubungan Rutinitas Senam Lansia dengan Kemampuan *Basic Activity Of Daily Living* Lansia di PSTW Budi Sejahtera Banjarbaru

Susi Lestari, Devi Rahmayanti, Kurnia Rachmawati

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat,  
Banjarbaru, Indonesia

Email Korespondensi: [susilestari1006@gmail.com](mailto:susilestari1006@gmail.com)

### ABSTRAK

Lansia merupakan suatu kondisi yang ditandai dengan penurunan kemampuan fungsi tubuh yang akan mengakibatkan terjadinya penurunan fungsi sistem muskuloskeletal sehingga akan berpengaruh pada penurunan kemampuan *Basic Activity of Daily Living* (BADL). Tetapi lansia akan tetap mampu melakukan BADL secara mandiri jika ditunjang dengan latihan fisik yang rutin, salah satunya yaitu senam lansia. Tujuan penelitian untuk menganalisis hubungan rutinitas senam lansia dengan kemampuan BADL lansia di PSTW Budi Sejahtera Banjarbaru. Penelitian ini menggunakan metode *analitik observasional korelasional* dengan pendekatan waktu prospektif. Populasi pada penelitian ini adalah lansia yang tinggal di PSTW Budi Sejahtera Banjarbaru. Pengambilan sampel dengan teknik *total sampling* yaitu sebanyak 85 lansia. Data dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman*. Instrumen yang digunakan yaitu *Indeks Barthel* dan *checklist* lembar observasi senam lansia. Hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat hubungan antara rutinitas senam lansia dengan kemampuan BADL lansia di PSTW Budi Sejahtera Banjarbaru ( $p\text{-value}=0,01$ ,  $\alpha=0,05$  dan  $r=0,63$ ). Senam lansia merupakan rangkaian gerakan yang dapat dilakukan oleh lansia untuk meningkatkan kemampuan sistem muskuloskeletal sehingga dapat terjaga kekuatan tulang dan otot, keseimbangan tubuh serta kelenturan gerak yang membuat lansia mampu melakukan BADL secara mandiri.

**Kata Kunci:** BADL, Lansia, Rutinitas Senam Lansia, Senam Lansia

### ABSTRACT

Elderly is a condition characterized by decreased in the ability of body function which will in a decreased in the function of the musculoskeletal system and so that will an effect the ability of BADL. But the elderly will still be able to do BADL independently by routine physical training, one of which is elderly gymnastics. The objectives to analyze the relationship of the elderly gymnastics routinity with the ability of elderly basic activity of daily living (BADL) at PSTW Budi Sejahtera Banjarbaru. The study used correlation observational analytic with a prospective time approach. The population in this study were elderly who lived in PSTW Budi Sejahtera Banjarbaru and with total sampling technique are 85 elderly. Data analyzed with spearman correlation test. The research instrument used barthel index and checklist of elderly gymnastic observation sheets. The result of the study there was a relationship of the elderly gymnastics routinity with the ability of elderly basic activity of daily living (BADL) at PSTW Budi Sejahtera Banjarbaru ( $p\text{-value}=0,01$ ,  $\alpha=0,05$  and  $r=0,63$ ). Elderly gymnastics is a series of movement that can be performed by the elderly to improve the ability of the musculoskeletal system so that bone and muscle strength, balance of the body and flexibility of movement and the elderly be able to do BADL independently.

**Keywords:** elderly, elderly gymnastics, elderly gymnastics routinity, BADL

**Cite this as:** Lestari,S., et al. Hubungan Rutinitas Senam Lansia dengan Kemampuan *Basic Activity Of Daily Living* Lansia di PSTW Budi Sejahtera Banjarbaru. Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan. 2021;9(1) : 120-125

### PENDAHULUAN

Lansia adalah suatu kondisi perubahan yang dialami oleh orang-orang berumur panjang (1). Menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998, di Indonesia batasan umur yang dikatakan lansia yaitu 60 tahun lebih. Menurut data proyeksi penduduk, pada 2017 diperkirakan jumlah lansia di Indonesia sebanyak 9,03% (2). Di Kalimantan Selatan

sendiri, populasi lansia pada 2017 sebanyak 6,99%. Sementara itu, jumlah lansia di Banjarbaru yang berusia 60 tahun lebih sebanyak 5,57% (3).

Proses menua dapat membuat jaringan kehilangan kemampuan untuk mempertahankan, memperbaiki dan mengganti fungsi normal tubuh sehingga akan terjadi penurunan fungsi tubuh untuk melakukan

aktivitas sehari-hari (4). Jika dinilai dari kemampuan aktivitas dasar sehari-hari, masalah yang banyak terjadi pada lansia adalah berkurangnya fungsi atau kemampuan sistem muskuloskeletal yang menyebabkan persendian menjadi kaku sehingga pergerakan lansia menjadi terbatas (5). Penurunan fungsi fisiologis dapat mengakibatkan kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas dasar sehari-hari (BADL) menjadi terganggu (6).

Faktor yang berhubungan dengan peningkatan kemampuan BADL lansia adalah pemenuhan gizi, istirahat dan latihan fisik secara rutin (7). Jenis latihan fisik yang boleh dilakukan oleh lansia salah satunya yaitu senam lansia. Senam lansia merupakan jenis latihan fisik yang baik terutama untuk kelenturan, keseimbangan dan kekuatan otot lansia (8). Jika dilakukan secara rutin, senam lansia mampu meningkatkan dan mempertahankan kebugaran tubuh apabila senam tersebut dilakukan secara benar (9). Senam lansia dilakukan minimal satu kali per minggu dengan waktu 15-30 menit agar bisa memperbaiki dan mempertahankan kondisi fisik. Latihan tersebut dilakukan selama 4-12 minggu dan dilakukan secara rutin agar tubuh menjadi bugar dan kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas juga akan meningkat (1,7).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di PSTW Budi Sejahtera Banjarbaru didapatkan jumlah lansia ada sebanyak 112 orang. Senam lansia dilakukan satu kali dalam seminggu yaitu setiap jumat pagi. Berdasarkan hasil wawancara dengan 13 lansia, sebanyak 8 lansia mengatakan tidak rutin mengikuti senam dan aktivitas dasar sehari-harinya sebagian harus dibantu, seperti ke kamar mandi atau ke toilet dan mobilisasi. Selain itu, dari hasil observasi juga didapatkan banyak lansia yang berjalan harus dibantu dengan temannya atau dengan petugas panti. PSTW Budi Sejahtera Banjarbaru sudah memiliki jadwal senam lansia yang dilakukan rutin satu minggu sekali tetapi masih banyak lansia yang mengalami ketidakmampuan melakukan BADL. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan rutinitas senam lansia dengan kemampuan *Basic Activity of Daily Living* lansia di PSTW Budi

Sejahtera Banjarbaru.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional korelasional dengan pendekatan waktu secara longitudinal. Populasi pada penelitian ini adalah lansia di panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru yang telah memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi penelitian ini adalah usia  $\geq 60$  tahun, dapat berkomunikasi, bersedia menjadi responden dan mampu mengikuti senam lansia. Kriteria eksklusi penelitian ini adalah lansia yang bedrest total, mengalami gangguan kognitif, dan sedang dirawat inap di poliklinik. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu total sampling dengan jumlah sampel yaitu 85 orang.

Instrumen dalam penelitian ini yaitu *checklist* lembar observasi senam lansia dan *Indeks Barthel*. *Checklist* lembar observasi senam lansia dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan literatur gerakan senam lansia yang terdiri dari 24 gerakan dan telah dilakukan uji validitas oleh *expert judges*, didapatkan hasil nilai I-CVI adalah 1 sehingga kuesioner ini dapat dipercaya dan digunakan dalam penelitian. Observasi senam lansia dilakukan oleh 15 observer yang sudah dilakukan uji *intraclass correlation coefficient* (ICC) dan didapatkan hasil 0,81 yang artinya terdapat kesepakatan yang baik antar penilai.

Analisis data penelitian dengan univariat untuk menjelaskan karakteristik responden, rutinitas senam lansia dan kemampuan BADL lansia serta analisis bivariat untuk mengetahui hubungan rutinitas senam lansia dengan kemampuan BADL lansia. Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji Korelasi *Spearman* dan didapatkan nilai *p-value* 0,01. Etika yang diperhatikan dalam penelitian ini yaitu *informed consent*, tanpa nama, kerahasiaan dan telah melalui *ethical clearance* Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin dengan No.33/KEPK- FK UNLAM/EC/I/2019.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Pada tabel 1 dapat diketahui bahwa jumlah responden sebanyak 85 lansia dengan frekuensi jenis kelamin terbanyak yaitu laki-

| Tabel 1 Distribusi Jenis Kelamin, Usia dan Lama Tinggal (n=85) |           |            |
|----------------------------------------------------------------|-----------|------------|
| Karakteristik Responden                                        | n         | %          |
| Jenis Kelamin                                                  |           |            |
| Laki-Laki                                                      | 46        | 54,1       |
| Perempuan                                                      | 39        | 45,9       |
| <b>Total</b>                                                   | <b>85</b> | <b>100</b> |
| Usia                                                           |           |            |
| 60-74 tahun                                                    | 75        | 88,1       |
| 75-90 tahun                                                    | 10        | 11,9       |
| >90 tahun                                                      | 0         | 0          |
| <b>Total</b>                                                   | <b>85</b> | <b>100</b> |
| Lama Tinggal di Panti                                          |           |            |
| <1 tahun                                                       | 12        | 14,1       |
| 1-3 tahun                                                      | 27        | 31,8       |
| >3 tahun                                                       | 46        | 54,1       |
| <b>Total</b>                                                   | <b>85</b> | <b>100</b> |

laki dengan jumlah 46 lansia (54,1%), usia dalam rentang 60-74 tahun (*elderly*) dengan jumlah 75 lansia (88,1%) dan lama tinggal di panti >3 tahun dengan jumlah 46 lansia (54,2%).

Pada tabel 2 dapat diketahui bahwa banyak lansia yang tidak rutin ikut senam lansia yaitu berjumlah 58 lansia (68,2%). Lansia di PSTW Budi Sejahtera Banjarbaru yang tidak rutin ikut senam memiliki alasan bahwa mereka merasa malas mengikuti senam karena teman-teman di wisma yang sama banyak yang tidak mengikuti senam sehingga mereka lebih suka berbincang-bincang di wisma bersama dengan teman satu wisma. Selain itu, lansia juga merasakan kurangnya dorongan dari petugas panti yang membuatnya merasa tidak tertarik untuk mengikuti kegiatan senam lansia. Sesuai dengan penelitian (10) yang menyatakan bahwa petugas kesehatan dan teman panti juga memberi pengaruh pada

minat lansia untuk ikut senam.

Hasil penelitian (11) menyatakan bahwa lansia yang rutin ikut senam karena ada rasa sadar dan rasa pertemanan yang tinggi antar anggota panti sehingga ketika ada senam lansia mereka akan semangat mengikutinya sehingga akan meningkatkan kesehatannya, sedangkan lansia yang tidak rutin senam disebabkan karena rasa berteman yang kurang. Hal ini dapat menyebabkan kurangnya motivasi lansia untuk ikut senam.

Senam lansia yang dilakukan secara rutin dapat memberikan manfaat berupa memperlambat proses degenerasi, menjaga dan meningkatkan kebugaran fisik, kekuatan tulang dan otot, keseimbangan tubuh, kelenturan dan keluwesan gerak serta meningkatkan daya tahan tubuh. Hal ini terjadi karena senam lansia yang dilakukan secara rutin akan membuat keseimbangan antara penipisan tulang dengan pembentukan

| Tabel 2 Distribusi Rutinitas Senam Lansia (n=85) |           |            |
|--------------------------------------------------|-----------|------------|
| Rutinitas Senam                                  | n         | %          |
| Tidak Rutin (<4 kali/bulan)                      | 58        | 68,2       |
| Rutin (4 kali/bulan)                             | 27        | 31,8       |
| <b>Total</b>                                     | <b>85</b> | <b>100</b> |

Tabel 3 Distribusi Kemampuan *Basic Activity of Daily Living* (n=85)

| <b>Kemampuan BADL</b> | <b>n</b>  | <b>%</b>   |
|-----------------------|-----------|------------|
| Ketergantungan Total  | 0         | 0          |
| Ketergantungan Berat  | 0         | 0          |
| Ketergantungan Sedang | 21        | 24,7       |
| Ketergantungan Ringan | 29        | 34,1       |
| Mandiri               | 35        | 41,2       |
| <b>Total</b>          | <b>85</b> | <b>100</b> |

tulang. Apabila latihan senam lansia berhenti maka pembentukan tulang juga akan berhenti, tetapi apabila melakukan senam lansia selalu melakukan *stretching* maka otot-otot akan tetap lentur dan persendian akan menjadi licin sehingga lansia dapat lebih luwes melakukan pergerakan (12).

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa banyak lansia yang tidak ketergantungan (mandiri) yaitu sebanyak 35 lansia (41,2%). Hal ini disebabkan karena lansia memiliki kondisi kesehatan fisik yang baik sehingga mereka dapat melakukan apa saja tanpa meminta bantuan orang lain. Sesuai dengan penelitian (13) yang menyebutkan bahwa ada pengaruh kondisi kesehatan terhadap kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Lansia yang mengalami ketergantungan

ringan dan sedang di PSTW Budi Sejahtera banjarbaru disebabkan karena banyak lansia yang tidak mampu menahan BAK dan tidak mampu naik serta turun tangga. Hal ini disebabkan karena kondisi kesehatan fisik lansia yang menurun. Lansia juga mengatakan jika hal itu disebabkan karena adanya rasa nyeri persendian. Sesuai dengan teori bahwa kesehatan fisiologis dapat berpengaruh pada kemampuan aktivitas seseorang (14). Rasio ketergantungan penduduk lansia Indonesia dari tahun ke tahun semakin meningkat, pada tahun 2012 sebesar 12,71%, tahun 2013 sebesar 12,72%, tahun 2014 sebesar 12,71% dan tahun 2015 sebesar 13,28%. Artinya setiap 100 orang penduduk dengan usia produktif harus menanggung sebanyak 14 orang penduduk lansia (2).

Hasil analisis data menggunakan uji statistik Korelasi Spearman dan diperoleh nilai p-value

Tabel 4 Hubungan Rutinitas Senam Lansia dengan Kemampuan *Basic Activity of Daily Living* Lansia di PSTW Budi Sejahtera Banjarbaru (n=85)

|                           | <b>Senam</b> | <b>BADL</b> |
|---------------------------|--------------|-------------|
| <b>Koefisien Korelasi</b> | 1.000        | 0,630       |
| <b>p-value (Sig)</b>      |              | 0,10        |
| <b>N</b>                  | 85           | 85          |
| <b>Koefisien Korelasi</b> | 0,630        | 1.000       |
| <b>p-value (Sig)</b>      | 0,10         |             |
| <b>N</b>                  | 85           | 85          |

(sig) 0,01. Penelitian ini menggunakan derajat kemaknaan atau tingkat signifikansi 0,05 (5%). Nilai p-value  $0,01 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak yang artinya ada hubungan antara rutinitas senam lansia dengan kemampuan BADL lansia di PSTW Budi Sejahtera Banjarbaru. Nilai koefisien korelasi yang didapatkan yaitu 0,630 yang menunjukkan bahwa keeratan hubungan antara rutinitas senam lansia dan kemampuan BADL lansia di PSTW Budi Sejahtera Banjarbaru adalah kuat. Arah hubungan positif yang artinya semakin rutin lansia mengikuti senam lansia maka semakin baik kemampuan BADL yang dimilikinya.

Basic Activity of Daily Living (BADL) yaitu keterampilan dasar yang dimiliki individu untuk melakukan perawatan diri dalam hal makan, mandi, berdandan, berpakaian, buang air besar (BAB), buang air kecil (BAK), toileting, transfer, mobilitas dan turun naik tangga (5). Kemampuan BADL dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu usia, kesehatan fisiologis, fungsi kognitif, psikososial, tingkat stres, ritme biologi dan status mental. Penurunan kemampuan lansia dalam beraktivitas juga disebabkan oleh persendian yang kaku, pergerakan yang terbatas, keseimbangan tubuh yang tidak stabil, gangguan peredaran darah serta adanya penurunan fungsi penglihatan, pendengaran, dan perabaan. Terjadinya kemunduran fungsi fisiologis menyebabkan pemenuhan aktivitas dasar sehari-hari pada lansia terganggu (9).

Memasuki masa lansia, fungsi fisiologis lansia khususnya sistem muskuloskeletal akan mengalami penurunan yang dapat mengganggu kemampuan BADL lansia (14). Perubahan sistem muskuloskeletal yang terjadi yaitu perubahan pada tulang yang menyebabkan kekakuan dan menurunnya kekuatan tulang. Pada otot juga akan terjadi penurunan kekuatan dan fleksibilitas otot. Perubahan pada sendi juga terjadi berupa kehilangan fleksibilitas sehingga terjadi penurunan luas gerak sendi (15). Perbaikan sistem muskuloskeletal pada lansia dapat dilakukan melalui latihan fisik secara rutin, jenis latihan tersebut adalah senam lansia (12).

Senam lansia adalah gerakan- gerakan yang diikuti lansia dengan nada teratur, terarah dan terencana. Latihan fisik berpengaruh terhadap

kemampuan fisik lansia. Senam lansia yang dilakukan dengan rutin dapat memberikan manfaat berupa menjaga dan meningkatkan kebugaran tubuh, kekuatan tulang, otot, keseimbangan, kelenturan dan keluwesan gerak serta dapat memperlambat proses degenerasi (12).

## PENUTUP

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah lansia yang rutin mengikuti senam sebanyak 27 orang (31,8%) dan yang tidak rutin mengikuti senam sebanyak 58 orang (68,2%). Lansia yang mengalami ketergantungan sedang sebanyak 21 orang (24,7%), ketergantungan ringan sebanyak 29 orang (34,1%) dan mandiri sebanyak 35 orang (41,2%). Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan rutinitas senam lansia dengan kemampuan Basic Activity of Daily Living (BADL) Lansia di PSTW Budi Sejahtera Banjarbaru ( $p\text{-value} = 0,01$ ). Keeratan hubungan adalah kuat ( $r = 0,63$ ).

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi saran bagi masyarakat khususnya lansia diharapkan dapat mempertahankan dan memperbaiki kondisi fisiknya dengan melakukan latihan fisik seperti senam sehingga terhindar dari ketidakmampuan melakukan aktivitas dasar sehari-hari. Bagi PSTW Budi Sejahtera Banjarbaru diharapkan bisa lebih menghimbau lansia untuk mengikuti senam lansia setiap jumat pagi agar lansia dapat meningkatkan dan mempertahankan kemampuannya untuk melakukan aktivitas dasar sehari-hari. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan informasi untuk penelitian lainnya sehingga dapat dilakukan sebagai perbandingan dalam penelitian. Peneliti juga disarankan untuk meneliti faktor-faktor yang membuat lansia tidak rutin ikut senam lansia dan faktor lain yang mempengaruhi kemampuan BADL lansia.

## KEPUSTAKAAN

1. Maryam, R.S., Ekasari, M.F., Rosidawati, Jubaedi, A., & Batubara, I. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Salemba Medika, Jakarta.
2. Kemenkes RI. 2017. *Situasi Lanjut Usia di Indonesia*, Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.

3. BPS. 2017. Provinsi Kalimantan Selatan dalam Angka, Badan Pusat Statistik, Kalimantan Selatan.
4. Badiyah, S. 2009. Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik. Mulia Medika, Yogyakarta.
5. Potter, P.A. & Perry, A.G. 2005. Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik Edisi 4. EGC, Jakarta.
6. Fauji, J., Ivana, T., & Agustina, D.M. 2017. Hubungan Activity of Daily Living (ADL) dengan Kemampuan Kognitif pada Lansia di Posyandu Lansia Kembang Rambai Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Bilu. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Suaka Insan Banjarmasin.
7. Irianto, D.P. 2004. Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan. ANDI, Yogyakarta.
8. Darmojo, B., & Martono, H. 2006. Buku Ajar Geriatri. Balai Penerbit FK UI, Semarang.
9. Nugroho, W. 2008. Keperawatan Gerontik dan Geriatrik Edisi 3. EGC, Jakarta.
10. Novianti, & Dina. 2018. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas. Jurnal Keperawatan Silampari.
11. Mahardika, J., Haryanto, J., & Bakar, A. 2015. Hubungan Keteraturan Mengikuti Senam Lansia dan Kebutuhan Tidur Lansia di UPT PSLU Pasuruan di Babat Lamongan. Universitas Airlangga.
12. Suhardo, M. 2004. Senam Bugar Lansia AWARA. Perwosari DIY FK UGM, Yogyakarta.
13. Ismail, S. O. 2015. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Kemandirian Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Provinsi Gorontalo. Universitas Negeri Gorontalo.
14. Hardywinoto, S. 2007. Panduan Gerontologi. Pustaka Utama, Jakarta.
15. Pudjiastuti, S.S., & Utomo, B. 2003. Fisioterapi pada Lansia. EGC, Jakarta.