

**LITERATURE REVIEW: IDENTIFIKASI FAKTOR
YANG MEMPENGARUHI KEAKTIFAN LANSIA
DALAM MENGIKUTI SENAM LANSIA
(LITERATURE REVIEW: IDENTIFICATION FACTORS
WHICH INFLUENCE THE ACTIVENESS OF ELDERLY
IN PARTICIPATING ELDERLY GYMNASTIC)**

Ni Kadek Supadmi¹, Ns. Ni Ketut Ayu Mirayanti S.Kep.,M.Kep²,
Ns. Nurul Faidah, S.Kep., M.Kes³

¹Mahasiswa Stikes Wira Medika Bali

^{2,3}Dosen Stikes Wira Medika Bali

Email: kadekpadmy@gmail.com, mirayantiniketutayu@gmail.com
nurulfaidah_wika@yahoo.co.id

ABSTRAK

Latar Belakang : Meningkatnya usia harapan hidup berkaitan dengan peningkatan populasi lansia yang juga dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah kesehatan. Berbagai cara dilakukan untuk mencegah peningkatan angka kesakitan lansia salah satunya dengan menetapkan program senam lansia, namun pada kenyataannya pelaksanaan ini mengalami hambatan karena kurangnya keaktifan lansia dalam mengikuti program ini. **Tujuan** : *Literature review* ini untuk mengidentifikasi faktor yang mempengaruhi keaktifan lansia dalam mengikuti senam lansia. **Metode** : pencarian *database* yang digunakan meliputi *ProQuest, SemanticScholar, Pubmed, BMJ Journal* dan *Google Scholar* dengan kata kunci yang digunakan yaitu lansia dan keaktifan lansia dan senam lansia, *elderly and elder activeness and Elderly Gymnastic*. Terdapat 364 artikel yang diperoleh sesuai dengan kata kunci yang digunakan dan 263 artikel yang sesuai berdasarkan kesesuaian tahun *publish* (minimal 2015), namun hanya 15 artikel yang dianalisis pada *literature review* ini berdasarkan kriteria seperti kesesuaian topik, kesesuaian tahun *publish* dan artikel yang dapat diakses penuh (*full text*). **Hasil** : Hasil *review* pada beberapa jurnal menunjukkan bahwa keaktifan lansia dalam mengikuti senam lansia dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti tingkat pengetahuan, dukungan keluarga, motivasi, kesehatan fisik lansia dan juga jarak tempuh ke posyandu.

Kata Kunci: Lansia Dan Keaktifan Lansia Dan Senam Lansia

ABSTRACT

Background: Increased life expectancy is associated with an increase in the elderly population which can also increase the risk of health problems. Various methods are used to prevent an increase in the morbidity rate for the elderly, one of them is by setting up an elderly exercise program, but in reality this implementation is experiencing obstacles due to the lack of active activity of the elderly in joining this program. Objective: This literature review is to identify

factors that influence the activeness of the elderly in following the elderly exercise. Method: database search used includes ProQuest, SemanticScholar, Pubmed, BMJ Journal and Google Scholar with keywords used are elderly and active elderly and elderly gymnastics, elderly and elder activeness and Elderly Gymnastic. There were 364 articles that were obtained according to the keywords used and 263 articles that were suitable based on the suitability of the published year (minimum of 2015), but only 15 articles were analyzed in this literature review based on criteria such as topic suitability, suitability of the published year and articles that were fully accessible. (full text). Results: The results of a review in several journals show that the activeness of the elderly in following the elderly exercise can be influenced by several factors such as the level of knowledge, family support, motivation, physical health of the elderly and also the distance to the posyandu.

Kerwords: Elderly And Elder Activeness And Elderly Gymnastic

PENDAHULUAN

Proses menua merupakan suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Secara individu, memasuki tua berarti terjadi proses penuaan secara ilmiah, hal ini menimbulkan masalah fisik, mental, sosial, ekonomi dan fisiologis (Muhith & Siyoto, 2016).

Kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) di bidang kesehatan bergerak pada peningkatan usia harapan hidup (UHH) penduduk didunia yang membawa konsekuensi bertambahnya jumlah lanjut usia (lansia). Data *World Population Prospects* (2015) mencatat, bahwa terdapat 901.000.000 orang berusia 60 tahun atau lebih yang terdiri atas 12% dari jumlah populasi global. Berdasarkan hasil survei penduduk lanjut usia, oleh Badan Pusat Statistik (2017) negara Indonesia termasuk dalam negara yang memiliki lansia cukup tinggi yakni sebanyak 23,4 juta jiwa atau sebanyak 8,97%. Provinsi Bali merupakan salah satu

daerah di Indonesia yang memiliki jumlah penduduk lansia yang cukup tinggi, yaitu sebanyak 10,79% dari jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia (Badan pusat statistik, 2017).

Peningkatan jumlah lansia menimbulkan berbagai permasalahan khusus salah satunya masalah fisik dan rendahnya produktivitas kerja yang dapat membuat aktivitas lansia cenderung tidak aktif (Sunaryo, 2016). Keaktifan lansia dapat berdampak pada perannya dalam mengikuti kegiatan senam lansia yang diselenggarakan oleh instansi kesehatan dan merupakan salah satu program pemerintah untuk membantu mempertahankan kesehatan lansia. Karmila *et al.*, (2018) mendapatkan bahwa sebagian besar lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Titue mayoritas tidak aktif mengikuti senam lansia, yaitu sebanyak 66 orang (61,7%). Hal serupa juga ditemukan oleh Tantinis *et al.*, (2016) yang mendapatkan bahwa lansia lebih banyak tidak aktif dalam mengikuti senam lansia sebanyak 36 orang 67,9%.

Beberapa penelitian terdahulu mengenai keaktifan lansia juga menemukan bahwa sebagian besar lansia (44 orang atau 60%) tidak aktif dalam mengikuti senam di Posyandu “Peduli Insani” Desa Pabelan Kartasura (Novarina & Muhlisin, 2012). Berdasarkan data yang diperoleh peneliti di salah satu Puskesmas di daerah Gianyar Bali didapatkan bahwa ada sebanyak 87 peserta yang terdaftar di posyandu lansia, namun lansia yang datang mengikuti senam lansia berkisar antara 25 orang sampai 30 orang lansia yang aktif mengikuti senam lansia. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia tidak aktif dalam mengikuti senam lansia.

Terdapat beberapa faktor yang dinilai dapat mempengaruhi keaktifan lansia dalam mengikuti senam lansia, diantaranya pengetahuan, dukungan keluarga, motivasi lansia dan kondisi fisik (Nursalam, 2013). 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 juga mengungkapkan bahwa sebagian besar dukungan keluarga (52%) berada dalam kategori buruk yang berdampak pada tidak aktifnya lansia dalam mengikuti senam (60%) (Novarina & Muhlisin, 2012). Faktor lainnya yaitu motivasi lansia dan kondisi fisik diketahui dapat mempengaruhi keaktifan senam lansia sesuai dengan penelitian Suseno (2012) yang menemukan bahwa sebagian besar lansia (65 orang) memiliki motivasi yang kurang dan memiliki keluhan fisik yang sedang, yaitu sebanyak 56 orang dimana 60 orang tidak aktif dalam mengikuti senam lansia.

Berdasarkan permasalahan-permasalahan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan *review* pada beberapa artikel yang bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi keaktifan lansia dalam mengikuti senam lansia

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam *literature review* ini menggunakan strategi secara komprehensif, seperti pencarian artikel dalam *database* jurnal penelitian, pencarian melalui internet, tinjauan ulang artikel. Pencarian *database* yang

digunakan meliputi *ProQuest*, *SemanticScholar*, *Pubmed*, *BMJ Journal* dan *Google Scholar*. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel yaitu lansia dan keaktifan lansia dan senam lansia, *elderly and elder activeness and Elderly Gymnastic*. Terdapat 324 artikel (13 *ProQuest*, 68 *SemanticScholar*, 18 *Pubmed*, 1 *BMJ journal*, dan 224 *Google Scholar*) yang diperoleh sesuai dengan kata kunci yang digunakan dan 263 artikel (6 *ProQuest*, 46 *SemanticScholar*, 12 *Pubmed*, 1 *BMJ journal*, dan 198 *Google Scholar*) yang sesuai berdasarkan tahun *publish* (minimal 2015), namun hanya 15 artikel (1 *SemanticScholar*, 1 *Pubmed*, dan 13 *Google Scholar*) yang dianalisis pada *literature review* ini berdasarkan kriteria seperti kesesuaian topik, tahun *publish* (minimal 2015) dan dapat diakses penuh (*full text*).

HASIL DAN DISKUSI

Hasil Penelitian

Tabel 1
Hasil Analisis Jurnal

Peneliti	Judul	Tujuan	Sampel	Metode	Output
Karmila <i>et al.</i> , (2018)	Faktor Yang Mempengaruhi Keikutsertaan Senam Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Titue	Mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi keikutsertaan senam lansia di wilayah kerja Puskesmas Titeue.	107 lansia yang terdaftar sebagai posyandu di Wilayah Kerja Puskesmas Titue melalui teknik <i>simple random sampling</i> .	Metode penelitian menggunakan <i>Cross sectional</i> dianalisis menggunakan uji regresi logistik berganda	Peneliti menilai beberapa faktor terkait keikutsertaan senam lansia seperti umur, kondisi fisik, motivasi dan informasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hanya faktor umur ($p=0,007$), kondisi fisik ($p=0,000$) dan motivasi ($p=0,019$) yang berpengaruh terhadap keikutsertaan senam lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Titue. Pada usia <i>middle age</i> lansia lebih bersemangat untuk mengikuti senam karena bisa berinteraksi dengan teman-temannya dibandingkan hanya di rumah, mengingat bahwa pada usia ini seseorang masih memiliki kebutuhan interaksi sosial yang masih

tergolong tinggi. Kondisi fisik yang sehat dan bugar juga akan membuat lansia lebih bersemangat untuk mengikuti senam, jika kondisi lansia tidak sehat membuat mereka enggan mengikuti senam lansia. Motivasi juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keikutsertaan keikutsertaan senam lansia. Semakin tinggi motivasi yang diberikan maka semakin tinggi pula keinginan lansia untuk ikut serta dalam senam lansia.

Sumardi et al., (2020)	<i>Determinants of Activity In Activities of Posyandu Elderly In The Sudiang Health Center Makassar</i>	Menganalisis faktor penentu aktivitas posyandu lansia	403 lansia yang bersedia menjadi responden dan tinggal di wilayah Puskesmas Sudiang Makassar ditentukan menggunakan teknik <i>cluster random sampling</i>	Metode penelitian <i>Cross Sectional</i> dengan metode analisis <i>Chi Square</i>	Peneliti melakukan penelitian terhadap beberapa faktor yang mempengaruhi aktivitas lansia dalam mengikuti kegiatan posyandu, seperti jarak, riwayat sakit, persepsi kesehatan, persepsi terhadap manfaat posyandu, dukungan keluarga dan dukungan petugas kesehatan. Hasil penelitian yang didapatkan menunjukkan bahwa ada pengaruh jarak, riwayat penyakit, persepsi kesehatan, manfaat yang
------------------------	---	---	---	---	--

									dirasakan, dukungan keluarga dan dukungan staf (p <0,05) pada keaktifan posyandu lansia
Puspitasari et al., (2017)	Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Pemanfaatan Senam Lansia di Posyandu Kelurahan Sendangmulyo, Kota Semarang	Menganalisis yang terkait dengan pemanfaatan senam lansia di Posyandu Kelurahan Sendangmulyo, Kota Semarang	faktor yang terkait dengan senam Kelurahan Sendangmulyo, Kota Semarang melalui teknik <i>Proportional Sampling</i> .	63 lansia usia > 60 tahun di RW 04 dan RW 09 Kelurahan Sendangmulyo, Kota Semarang	Metode penelitian <i>Cross Sectional</i> dengan metode analisis <i>Chi Square</i>				Peneliti menilai beberapa faktor terkait pemanfaatan lansia dalam senam lansia, diantaranya usia, jenis kelamin, status perkawinan, pengetahuan mengenai senam lansia, persepsi keparahan, persepsi kerentanan responden, manfaat yang dirasakan, keterbatasan responden, dukungan keluarga dan dukungan lingkungan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel yang berhubungan dengan pemanfaatan responden dalam senam lansia adalah keterbatasan responden (p=0,002) dan dukungan lingkungan (p=0,012).
Anggraeni et al., (2015)	Hubungan Peran Keluarga Terhadap Keaktifan Mengikuti Senam Lansia	Mengetahui hubungan peran terhadap keaktifan mengikuti senam	hubungan keluarga keaktifan senam	54 Lansia yang mengikuti posyandu di 4 Desa wilayah kerja Puskesmas Bangun Jaya	Metode penelitian <i>Cross sectional</i> dengan uji analisis <i>Chi Square</i>				Ada hubungan peran keluarga terhadap keaktifan mengikuti senam lansia (p=0,001). Peran keluarga yang kurang baik bisa mempengaruhi perilaku anggota keluarga (lansia) dalam bersosialisasi di

			lansia		Kabupaten Rejang Lebong melalui teknik <i>cluster sampel</i>			lingkungan sekitarnya, seperti lebih cenderung pasif atau berdiam diri saja dikarenakan kurangnya keluarga dalam menaruh perhatian untuk saling memotivasi, saling asuh, saling menghormati seperti selayaknya peran keluarga yang dijelaskan.
Yuliana & Azijah (2020)	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemanfaatan Senam Lansia di Posyandu Flamboyan Desa Bandulu Kecamatan Anyar Banten Tahun 2018	Yang Mengetahui faktor	Mengetahui faktor	faktor- yang dengan senam	68 Orang usia >60 tahun yang berkunjung ke Posyandu Flamboyan di Desa Bandulu Serang Banten melalui teknik <i>accidental sampling</i>	<i>Cross sectional</i> dengan metode analisis <i>Chi Square</i>		Peneliti menilai hubungan antara faktor pengetahuan, pendidikan, dukungan keluarga, jarak dan jenis kelamin dengan pemanfaatan senam lansia. Hasil penelitian didapatkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan (p=0,000), pendidikan (p=0,005), dan dukungan keluarga(p=0,000) dengan pemanfaatan senam lansia.
Novianti & Mariana (2018)	Faktor Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Lansia dalam Mengikuti	Faktor yang	Mengetahui faktor	faktor- yang mempengaruhi perilaku lansia dalam	Sampel sebanyak 33 orang lansia yang mengikuti posyandu dan diambil menggunakan	Rancangan <i>Cross Sectional</i> dengan uji <i>Chi-Square</i> pada α 5%.		Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (60,6%) memiliki pengetahuan kurang, kebanyakan responden (51,5%) mendapat dukungan keluarga yang lebih rendah, hampir

	Senam Lansia	mengikuti senam teknik <i>accidental</i>	lansia di Puskesmas <i>sampling</i>	Jalan Gedang di Kota Bengkulu		separuh responden (36,4%) memiliki motivasi rendah, hampir setengah responden (42,4%) berperilaku tidak aktif dalam berpartisipasi pada senam untuk lansia Simpulan, ada hubungan antara pengetahuan ($\rho=0,040$), dukungan keluarga ($\rho=0,000$), dan motivasi ($\rho=0,001$), terhadap perilaku lansia dalam mengikuti senam di Puskesmas Jalan Gedang di Kota Bengkulu.
Tantinis <i>et al.</i> , (2016)	Faktor yang Mempengaruhi Niat Keaktifan Lansia Dalam Mengikuti Senam Lansia Di Instalasi Geriatri RSUP Dr. Kariadi Semarang	yang menganalisis faktor yang mempengaruhi niat keaktifan lansia dalam mengikuti senam lansia di Instalasi Geriatri RSUP Dr. Kariadi Semarang	Sampel diambil dengan teknik total sampling, yaitu sebanyak 53 lansia	Rancangan <i>Cross Sectional</i> dengan uji <i>Chi-Square</i>	Peneliti menganalisis hubungan umur, pendidikan, jenis kelamin dan sikap dengan niat keaktifan lansia dalam mengikuti senam lansia. Hasil penelitian didapatkan bahwa ada hubungan sikap lansia berupa tanggapan, reaksi atau respon mengenai manfaat pencegahan penyakit dengan niat lansia dalam mengikuti senam lansia di Instalasi Geriatri Dr. Kariadi Semarang dengan ρ value 0,002.	
Insan &	Pengaruh Penyuluhan	Untuk mengetahui	Sampel dalam penelitian	Metode penelitian	Terdapat pengaruh penyuluhan senam lansia	

Fitriyanti (2017)	Senam Terhadap Mengikuti Lansia pada Wanita Menopause di RW 09 Bumijo Yogyakarta	Lansia Minat Senam Wanita senam lansia pada wanita menopause di RW 09 bumijo jetis yogyakarta	pengaruh penyuluhan senam lansia terhadap minat mengikuti senam lansia pada wanita menopause di bumijo jetis yogyakarta	ini sebanyak 30 responden lansia yang sudah mengalami menopause di RW 09 Bumijo Jetis Yogyakarta dengan teknik <i>Purpose Sampling</i> .	desain rancangan <i>quasi eksperiment</i> dengan <i>one group pretest posttest</i> dengan uji <i>Mann-Whiney</i>	terhadap minat mengikuti senam lansia pada lansia menopause dengan nilai <i>p-value</i> 0,000. Penyuluhan merupakan sumber Informasi yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi minat seseorang. Dengan memberikan informasi maka dapat menciptakan minat seseorang untuk aktif dalam kegiatan senam lansia.
Agustina et al., (2016)	Lokasi Senam Berperan Terhadap Lansia Mengikuti Senam	Lansia Penting Partisipasi Dalam Kegiatan Senam	Mengidentifikasi faktor lokasi senam terhadap partisipasi lansia dalam senam lansia di posyandu lansia	Sampel penelitian adalah lansia yang mengikuti program senam lansia dengan teknik sampel <i>purposive sampling</i> sebanyak 123 orang	Desain studi <i>cross sectional</i> dengan uji <i>Chi Square</i>	Sebagian besar (59%) lansia berpartisipasi secara rutin dalam senam lansia. Jarak ($p=0,0001$) dan waktu tempuh ($p=0,017$) memiliki hubungan yang bermakna dengan partisipasi dalam senam lansia.
Muttaqin & Betty (2020)	Hubungan Keluarga Terhadap Tingkat Kepatuhan	Dukungan Dengan Kepatuhan	Menentukan Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat	Lansia yang terdaftar di Posyandu Kondang Waras Desa Ngargorejo	Metode korelasional dengan pendekatan <i>Cross</i>	Terdapat hubungan yang signifikan dukungan keluarga dengan tingkat kepatuhan lansia dalam melaksanakan senam lansia di Posyandu Lansia

	Lanjut Usia Dalam kepatuhan dalam Melaksanakan Senam Lansia Di Posyandu Kondang Waras Desa Ngargorejo	kepatuhan dalam mengimplementasikan lansia di Posyandu Kondang Waras Ngargorejo Boyolali.	Boyolali yang berusia di atas 60 tahun, berjumlah 50 orang dengan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan <i>Random Sampling</i>	<i>Sectional</i> menggunakan teknik analisis korelasi <i>Kendall Tau</i>	Kondang Waras desa Ngargorejo Boyolali sebagian besar adalah cukup ($p\text{-value}=0,001$). Adanya dukungan keluarga tersebut berdampak pada kemudahan lansia untuk melaksanakan senam lansia, sehingga berhubungan dengan kepatuhan lansia melakukan senam lansia. Dimana dukungan keluarga sangat mempengaruhi untuk tetap menjaga kebugaran fisik lansia selalu dalam kondisi yang sehat sehingga dengan tubuh yang bugar lansia akan selalu memiliki semangat dalam meakukan kegiatan dalam posyandu lansia.
Prasetyo (2018)	Hubungan Dukungan Keluarga dan Motivasi Terhadap Lansia Penderita Hipertensi Dalam Mengikuti	Mengetahui hubungan dukungan keluarga dan motivasi terhadap lansia penderita hipertensi dalam mengikuti	Metode pengambilan sampel dengan sampling jenuh dengan jumlah sampel 33 lansia yang datang mengikuti senam yang bersedia menjadi	Metode penelitian observasional analitik dengan desain <i>Cross Sectional</i> . Metode analisis data	Ada hubungan dukungan keluarga ($p=0,02$) dan motivasi ($p=0,011$) terhadap keaktifan lansia penderita hipertensi dalam mengikuti senam. Lansia tinggal bersama keluarga dalam satu rumah, sehingga keluarga yang memberi dorongan pada lansia yang membuat lansia merasa dirinya di

	Senam Prolanis	senam prolanis di Puskesmas Mangkoso Kab Barru	di responden dan berumur > 45 tahun.		menggunakan Uji <i>Chi Square</i> .	cintai, di hargai, serta di perhatikan sehingga tetap aktif dalam pelaksanaan senam di Puskesmas. Peneliti juga menjelaskan bahwa semakin tinggi motivasi lansia maka kehadiran lansia untuk mengikuti senam lansia semakin baik dan sebaliknya semakin rendah motivasi lansia maka kehadiran lansia untuk mengikuti senam lansia menjadi kurang
Rebu <i>et al.</i> , (2017)	Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Lanjut Usia Dalam Melaksanakan Senam Lanjut Usia di Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang	Antara Mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan lanjut usia di kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota	Mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan lanjut usia di kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota	Sampel berjumlah 27 responden lanjut usia yang berada di Kelurahan Tlogomas ditentukan dengan teknik <i>Total Sampling</i>	Metode penelitian ini berupa penelitian korelasi dengan pendekatan <i>Cross Sectiona</i> dan analisis <i>Spearman Rho</i>	Tidak ada hubungan erat antara dukungan keluarga dengan kepatuhan lanjut usia dalam melaksanakan senam lanjut usia ($p=0,482$). Dukungan keluarga yang baik belum tentu meningkatkan kepatuhan lanjut usia dalam melaksanakan senam lanjut usia, tetapi kemauan dari lanjut usia sangat berpengaruh terhadap lanjut usia untuk mengikuti senam lanjut usia. Sehingga ada bahwa kemauan berkaitan erat dengan kesadaran akan pentingnya melaksanakan

	Malang	senam lanjut usia.
Smith <i>et al.</i> , <i>The association between social support and physical activity in older adults: a systematic review</i> (2017)	<p>1. Meninjau secara sistematis dan meringkas studi yang meneliti hubungan antara dukungan social dan aktifitas fisik</p> <p>2. Mengklarifikasi jenis dukungan social tertentu yang secara positif berhubungan dengan aktivitas fisik</p> <p>3. Meneliti apakah hubungan antara</p>	<p>Studi menggunakan <i>Systematic Review dan Meta-Analyses</i> (PRISMA) melibatkan orang dewasa dengan usia rata-rata setidaknya 60 tahun</p> <p>Studi metode <i>Systematic Review dan Meta-Analyses</i> (PRISMA)</p> <p>Ada hubungan positif antara tingkat dukungan sosial dan aktivitas fisik pada orang dewasa yang lebih tua, terutama ketika itu berasal dari anggota keluarga. Tidak ada asosiasi yang jelas yang diidentifikasi antara dukungan sosial umum dari teman yang berkaitan dengan aktivitas fisik</p>

		dukungan social							
		dengan aktivitas							
		fisik							
Yuniartika & Muhammad (2020)	<i>Family Support on the Activities of Elderly Hypertension Patients in Elderly Gymnastics Activities</i>	Menentukan hubungan dukungan keluarga dengan kegiatan lansia di Desa Pajang.	95 responden usia 60 tahun ke atas yang berpartisipasi dalam senam lansia pengambilan sampel melalui teknik <i>Total Tau Sampling</i>	Metode <i>Cross Sectional</i> menggunakan teknik analisis korelasi <i>Kendall</i>	Mayoritas dukungan keluarga dalam kategori cukup (38,8%) dan lansia aktif (63,2%). Ada yang signifikan hubungan dukungan keluarga untuk keaktifan hipertensi lansia pasien dalam kegiatan senam lansia di Desa Pajang dengan analisis bivariat nilai 0,001 (<0,05). Keluarga dapat membantu mengatasi masalah lansia dan memberikan dukungan untuk kegiatan olahraga. Keluarga juga dapat meningkatkan kepercayaan diri untuk meningkatkan kesehatan lansia.				
Rai et al., (2019)	<i>Factors influencing physical activity participation among older people with low</i>	Menginformasikan intervensi promosi aktivitas fisik di masa depan dengan	102 Orang warga Australia Barat yang berusia >60 tahun	<i>Qualitative study (Semi-structured interviews)</i>	Beberapa hambatan berpengaruh pada partisipasi lansia, seperti kesehatan yang buruk, ketidakaktifan fisik seumur hidup, motivasi rendah, kesalahan persepsi aktivitas fisik dan penuaan, dan kurangnya				

activity levels

memeriksa faktor-faktor yang berkontribusi pada rendahnya tingkat aktivitas lansia yang melakukan kurang dari setengah tingkat aktivitas fisik sedang-kuat yang direkomendasikan

pilihan yang terjangkau dan menarik

Diskusi Hasil

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Nursalam (2013), terdapat beberapa faktor yang dinilai dapat mempengaruhi keaktifan lansia dalam mengikuti senam lansia diantaranya pengetahuan, dukungan keluarga, motivasi lansia dan kondisi fisik (Nursalam, 2013). Penelitian oleh Novianti & Mariana (2018) mendapatkan bahwa sebagian besar responden (60,6%) memiliki pengetahuan kurang dan berkaitan dengan perilaku lansia yang sebagian besar (42,4%) tidak aktif dalam mengikuti senam di Puskesmas Jalan Gedang di Kota Bengkulu ($p=0,040$). Pengetahuan merupakan salah satu faktor pendorong seseorang untuk merubah perilaku atau mengadopsi perilaku baru. Pengetahuan tentang pemanfaatan senam lansia merupakan faktor yang menentukan lansia dapat merubah perilaku negatif dalam mencari pelayanan tentang senam lansia ke perilaku positif (Yuliana & Azijah, 2020). Hal ini sejalan dengan teori Donsu (2017) yang menjelaskan bahwa pengetahuan adalah suatu hasil dari rasa keingintahuan melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu yang menjadi faktor domain penting dalam terbentuknya perilaku terbuka atau *open behavior*.

Faktor lainnya yang berkaitan dengan terhadap keaktifan lansia dalam mengikuti senam adalah dukungan keluarga ($p=0,02$) (Prasetyo, 2018). Muttaqin & Betty (2020) dalam artikel penelitiannya menemukan bahwa sebagian besar dukungan keluarga dalam kategori cukup, yakni sebanyak 32 responden (64%). Peran keluarga yang kurang baik bisa mempengaruhi perilaku anggota keluarga (lansia) dalam bersosialisasi di lingkungan sekitarnya, seperti lebih cenderung pasif

atau berdiam diri saja dikarenakan kurangnya keluarga dalam menaruh perhatian untuk saling memotivasi, saling asuh, saling menghormati seperti selayaknya peran keluarga yang dijelaskan (Anggraeni *et al.*, 2015). Pernyataan tersebut mendukung teori yang menyatakan bahwa dukungan keluarga sangat berperan dalam mendorong minat atau kesediaan lansia untuk mengikuti berbagai kegiatan posyandu lansia, salah satunya senam lansia. Dukungan keluarga seperti selalu menyediakan diri untuk mengantar lansia, mengingatkan lansia akan membuat lansia memiliki kemauan yang tinggi untuk mengikuti kegiatan senam lansia (Ismawati, 2010).

Hasil *review* pada beberapa artikel ini juga mendapatkan bahwa hampir separuh responden (36,4%) memiliki motivasi rendah dan hampir setengah responden (42,4%) berperilaku tidak aktif dalam berpartisipasi pada senam untuk lansia yang menunjukkan bahwa ada hubungan motivasi terhadap perilaku lansia dalam mengikuti senam di Puskesmas Jalan Gedang di Kota Bengkulu ($\rho=0,001$) (Novianti & Mariana, 2018). Artikel lainnya juga menyatakan bahwa salah satu hambatan yang berpengaruh pada partisipasi lansia adalah motivasi yang rendah (Rai *et al.*, 2019). Prasetyo (2018) menjelaskan bahwa semakin tinggi motivasi lansia maka kehadiran lansia untuk mengikuti senam lansia semakin baik dan sebaliknya semakin rendah motivasi lansia maka kehadiran lansia untuk mengikuti senam lansia menjadi kurang. Motivasi sangat penting karena mendorong adanya keinginan untuk menambah pengetahuan, keinginan untuk sehat serta keinginan untuk bermasyarakat dan akan membuat para lansia dapat lebih tekun dalam mengikuti segala program yang direncanakan (Novianti & Mariana, 2018). Hasil tersebut didukung teori yang mengungkapkan bahwa

adanya motivasi akan membuat para lansia lebih tekun dalam mengikuti segala program yang direncanakan. Motivasi juga merupakan bentuk dedikasi tinggi, tidak bergantung pada orang lain dan disiplin yang tinggi dalam keikutsertaan lansia dalam senam lansia, sehingga dengan motivasi yang tinggi akan mendorong lansia memiliki keinginan untuk menambah pengetahuan terkait berbagai teknik dan bentuk-bentuk gerakan senam lansia dan pada akhirnya nanti mereka dapat aktif dalam melakukan senam lansia (Padila, 2012).

Disamping itu, faktor lainnya yang berperan penting dalam mempengaruhi keaktifan lansia adalah faktor kesehatan atau kondisi fisik yang dimiliki. Sejalan dengan pernyataan Karmila *et al.*, (2018) yang menyatakan bahwa kondisi fisik yang sehat dan bugar akan membuat lansia lebih bersemangat untuk mengikuti senam, jika kondisi lansia tidak sehat membuat mereka enggan mengikuti senam lansia. Tubuh yang tidak sehat membuat lansia lebih banyak beristirahat dan enggan untuk aktif dalam berbagai kegiatan karena kondisi tubuh yang lemah dan menahan rasa sakit akibat penyakit yang mereka derita. Lebih lanjut, Karmila *et al.*, (2018) juga menambahkan bahwa lansia dengan kondisi fisik yang kurang baik akan mengalami kelemahan otot pada lansia dan berbagai keadaan kesehatan lainnya yang kurang baik sehingga membatasi lansia untuk melakukan aktivitas terutama gerakan senam.

Temuan peneliti berdasarkan hasil review juga diketahui bahwa jarak juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi keaktifan lansia dalam mengikuti program senam lansia. Agustina *et al.*, (2016) menyatakan bahwa jarak memiliki hubungan yang bermakna dengan partisipasi dalam senam lansia ($p=0,0001$).

Jarak ke posyandu yang terlalu jauh akan membuat lansia kesulitan untuk mencapai posyandu dan hal ini akan mempengaruhi lansia untuk mengunjungi posyandu dan mengikuti seluruh kegiatannya termasuk senam lansia (Sumardi *et al.*, 2020).

Berdasarkan pemaparan hasil review diatas, peneliti berasumsi bahwa pengetahuan yang kurang membuat lansia memiliki informasi yang kurang memadai mengenai pentingnya dan manfaat yang didapatkan dari mengikuti senam lansia sehingga ini akan membuat lansia cenderung tidak aktif dalam ikut berpartisipasi dalam senam lansia. Motivasi yang dimiliki lansia juga mempengaruhi kemauan dan minat lansia untuk datang dan mengikuti senam lansia karena motivasi dapat membentuk kesadaran lansia untuk menjalani hidup sehat melalui senam lansia sehingga ketika motivasinya baik, tindakan untuk aktif melakukan senam lansia akan baik pula. Berdasarkan hasil *review* diatas, peneliti juga berpendapat bahwa dukungan keluarga dapat menjadi motivator bagi lansia untuk aktif dalam kegiatan senam lansia karena dukungan yang diberikan dapat membuat lansia merasa diperhatikan sehingga kemauan untuk menjalani program kesehatan termasuk senam lansia akan menjadi semakin baik. Disamping itu, kondisi fisik lansia, lansia yang sedang sakit atau memiliki kondisi fisik tubuh yang lemah tentu mempengaruhi kebugarannya, sehingga hal ini juga mempengaruhi keinginan dan kemampuan lansia untuk datang dan mengikuti senam lansia.

Literature review yang dilakukan ini dapat membantu pelayanan kesehatan dalam mengembangkan program dan meningkatkan keaktifan lansia dalam mengikuti kegiatan senam lansia. Hasil *review* ini juga dapat menjadi dasar bagi

pelaksanaan penelitian selanjutnya untuk membahas secara lebih mendetail mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan keaktifan lansia dalam mengikuti senam lansia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Keaktifan lansia dalam mengikuti senam lansia dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti tingkat pengetahuan, dukungan keluarga, motivasi, kesehatan fisik lansia dan juga jarak tempuh ke posyandu.

Saran

1) Kepada Institusi Kesehatan

Institusi kesehatan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia dengan memberikan edukasi, memberikan dukungan bagi lansia untuk aktif dan melakukan aktivitas fisik yang teratur melalui senam lansia.

2) Kepada Masyarakat

Masyarakat khususnya keluarga yang memiliki keluarga dalam rentang usia lansia diharapkan dapat memberikan dukungan yang positif terhadap program yang dilaksanakan oleh pihak institusi kesehatan dan memberikan dukungan kepada lansia untuk lebih aktif dalam menjaga kesehatannya, terutama mengikuti senam lansia

3) Kepada Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat membantu pengembangan ilmu keperawatan khususnya mengenai senam lansia dan faktor-faktor yang mempengaruhi keaktifan lansia melalui penelitian lebih lanjut dengan memperhatikan keterbatasan pada *review* ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, D., Rival, A., & Kurniawati, N. (2016). Lokasi Senam Lansia Berperan Penting Kegiatan Senam. *Jurna Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 3(2), 177–190.
- Anggraeni, A., Sutriyanti, Y., Warsito, S., Kesehatan, P., Kesehatan, K., & Keperawatan, J. (2015). Hubungan peran keluarga terhadap keaktifan mengikuti senam lansia. *Jurnal Media Kesehatan*, 8(2), 173–176.
- Badan pusat statistik. (2017). *Statistik Penduduk Lanjut Usia Tahun 2017*. Badan Pusat Statistik. <http://www.bps.go.id/publication/statistik-penduduk-lanjutusia-2017.htm>
- Donsu, J. (2017). *Psikologi Keperawatan* (1st ed.). Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Insan, N., & Fitriyanti, E. (2017). *Pengaruh Penyuluhan Senam Lansia Terhadap Minat Mengikuti Senam Lansia pada Wanita Menopause di RW 09 Bumijo Jetis Yogyakarta*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. <http://digilib.unisayogya.ac.id/2470/>
- Ismawati, C. (2010). *Posyandu dan Desa Siaga panduan untuk Bidan dan Kader*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Karmila, K., Kartika, K., & Arnita, A. (2018). Faktor Yang Mempengaruhi Keikutsertaan Senam Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Titue. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 70. <https://doi.org/10.31602/ann.v5i2.1653>
- Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Andi.
- Muttaqin, A. Z., & Betty, F. (2020). Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kepatuhan lanjut usia dalam melaksanakan senam lansia di posyandu kondang waras desa ngargorejo boyolali. *Keperawatan UMS*, 1(1), 11–18.

- Novarina, V., & Muhlisin, A. (2012). Hubungan dukungan keluarga tentang senam lansia dengan keaktifan mengikuti senam di posyandu “Peduli Insani” di Mendungan Desa Pabelan Kartasura tahun 2012. *Berita Ilmu Keperawatan*, 5(2).
- Novianti, & Mariana, D. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku lansia dalam mengikuti senam lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 1(2), 123–138.
- Nursalam. (2013). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik* (3rd ed.). Jakarta : EGC.
- Padila, P. (2012). *Keperawatan Keluarga*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Paryanti, Y., Muhlisin, A., & Sudaryanto, A. (2011). *Hubungan Antara Pengetahuan Lanjut Usia Tentang Senam Dengan Keaktifan Dalam Mengikuti Senam Di Posyandu Desa Ngargorejo Ngemplak Boyolali*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/12559/>
- Prasetyo, W. M. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga Dan Motivasi Terhadap Keaktifan Lansia Penderita Hipertensi Dalam Mengikuti Senam Prolanis. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 12(4), 389–393.
- Puspitasari, N., Widjanarko, B., & Suroto. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemanfaatan Senam Lansia Di Posyandu Kelurahan Sendangmulyo, Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(5), 1032–1041.
- Rai, R., Jongenelis, M. I., Jackson, B., Newton, R. U., & Pettigrew, S. (2019). Factors influencing physical activity participation among older people with low activity levels. *Ageing and Society*, 1–21. <https://doi.org/10.1017/S0144686X1900076X>
- Rebu, F. S., Hariyanto, T., & Maryah, V. (2017). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Lanjut Usia Dalam Melaksanakan Senam Lanjut Usia Di Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nursing News*, 2(1), 181–190. jurnalpsik.unitri@gmail.com
- Smith, G. L., Banting, L., Eime, R., O’Sullivan, G., & van Uffelen, J. G. Z. (2017). The association between social support and physical activity in older adults: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 1–21. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0509-8>
- Sumardi, G. A., Seweng, A., & Amiruddin, R. (2020). Determinants of Activity In Activities of Posyandu Elderly In The Sudiang Health Center Makassar. *Hasanuddin International Journal Of Health Research*, 1(02), 28–37.
- Sunaryo. (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta ; Andi.

- Suseno, D. M. (2012). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keaktifan Lansia Dalam Mengikuti Kegiatan Posyandu Lansia Di Desa Kauman Kecamatan Polanharjo Kabupaten Klaten*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/20530/>
- Tantinis, D., Widjanarko, B., & Suroto, S. (2016). Faktor Yang Mempengaruhi Niat Keaktifan Lansia Dalam Mengikuti Senam Lansia Di Instalasi Geriatri RSUP Dr. Kariadi Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, 4(3), 986–994.
- Yuliana, & Azijah, I. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemanfaatan Senam Lansia Di Posyandu Flamboyan Desa Bandulu Kecamatan Anyar Banten Tahun 2018. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 4(1), 68–80.
- Yuniartika, W., & Muhammad, F. (2020). Family Support on the Activities of Elderly Hypertension Patients in Elderly Gymnastics Activities. *Jurnal Ners*, 14(3), 354. <https://doi.org/10.20473/jn.v14i3.17213>