



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph5210>

FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEPATUHAN SENAM LANJUT USIA DI
PUSKESMAS NOLING KABUPATEN LUWU

^KSyiar Cakke. S¹, Wardiah Hamzah², Mansur Sididi³

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

³Peminatan Epidemiologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (^K): syiarsyahrudin27@gmail.com

syiarsyahrudin27@gmail.com¹, wardiah.hamzah@umi.ac.id², mansur.sididi@umi.ac.id³

ABSTRAK

Pemerintah melalui BPJS Kesehatan bekerja sama dengan pihak pelayanan fasilitas kesehatan merancang suatu program yang terintegrasi dengan model pengelolaan penyakit kronis yang disebut sebagai (PROLANIS), salah satu program PROLANIS adalah senam lanjut usia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kepatuhan senam lanjut usia di Puskesmas Noling Kabupaten Luwu. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *Cross-Sectional Study*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lanjut usia yang terdaftar sebagai peserta senam lanjut usia di Puskesmas Noling Kabupaten Luwu yaitu sebanyak 113 responden. Teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan *Total Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 113 responden. Metode analisis data menggunakan Univariat dan Bivariat dengan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan, sikap, dukungan keluarga dan dukungan tenaga kesehatan dengan kepatuhan senam lanjut usia di Puskesmas Noling Kabupaten Luwu, dengan nilai ($p=0,000$). Tidak ada hubungan antara keterjangkauan akses dengan kepatuhan senam lanjut usia di Puskesmas Noling Kabupaten Luwu, dengan nilai ($p=0,759$). Disarankan kepada tenaga kesehatan dapat memberikan penyuluhan secara rutin tentang pengetahuan mengenai pentingnya senam lanjut usia bagi lanjut usia.

Kata kunci : Senam; lanjut usia; kepatuhan

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal Fakultas
Kesehatan Masyarakat UMI

Address :

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

Email :

jurnal.woph@umi.ac.id

Article history :

Received : 7 Juni 2022

Received in revised form : 7 Juni 2022

Accepted : 7 Maret 2024

Available online : 30 April 2024

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



ABSTRACT

The government through BPJS Kesehatan in collaboration with the health facility services has designed a program that is integrated with the chronic disease management model called (PROLANIS), one of the PROLANIS programs is elderly gymnastics. This study aims to determine the factors associated with elderly gymnastics compliance at the Noling Health Center, Luwu Regency. This type of research is a quantitative research using a Cross-Sectional Study approach. The population in this study were all elderly who were registered as elderly gymnastics participants at the Noling Health Center, Luwu Regency, as many as 113 respondents. The data analysis method used Univariate and Bivariate with Chi-Square test. The results showed that there was a relationship between knowledge, attitude, family support and support from health workers with elderly gymnastics compliance at the Noling Health Center, Luwu Regency, with a value ($p = 0.000$). There is no relationship between affordability of access and adherence to gymnastics for the elderly at the Noling Health Center, Luwu Regency, with a value ($p = 0.759$). It is recommended that health workers can provide regular counseling about knowledge about the importance of elderly gymnastics for the elderly.

Keywords: *Gymnastics; elderly; obedience*

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (2013) menggolongkan lanjut usia berdasarkan usia kronologis/biologis menjadi empat kelompok yaitu usia pertengahan (*middle age*) antara usia 45 sampai 59 tahun, lanjut usia (*elderly*) berusia antara 60 sampai 74 tahun, lanjut usia tua (*old*) usia 75-90 tahun, dan usia sangat tua (*very old*) di atas 90 tahun.¹ Tahun 2010 penduduk usia lanjut di seluruh dunia sebanyak 589 juta, jumlah ini akan terus meningkat hampir dua kali lipat pada tahun 2025 yaitu sekitar 828 juta jiwa.²

Pemerintah melalui Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Kesehatan bekerja sama dengan pihak pelayanan fasilitas kesehatan merancang suatu program yang terintegrasi dengan model pengelolaan penyakit kronis yang disebut sebagai PROLANIS atau Program Pengelolaan Penyakit Kronis.³ PROLANIS adalah suatu sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilaksanakan secara terintegrasi yang melibatkan Peserta, Fasilitas Kesehatan, dan BPJS Kesehatan dalam rangka pemeliharaan kesehatan untuk mencapai hidup yang optimal dengan biaya pelayanan kesehatan yang efektif dan efisien.⁴

Senam lanjut usia adalah salah satu dari program PROLANIS merupakan bentuk peran serta masyarakat untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal serta kondisi menua yang sehat dan mandiri. Senam lanjut usia adalah berbagai gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga, manfaatnya adalah membantu tubuh tetap sehat, bugar, segar dan membantu menghilangkan radikal bebas yang ada di dalam tubuh.³ Pada usia lanjut banyak orang yang mengurangi aktivitas fisik sehari-hari disebabkan karena staminanya berkurang, tidak ada kesempatan, malas, dan sebagainya. Hal ini disebabkan fungsi dan kemampuan tubuhnya berkurang padahal aktivitas fisik pada lanjut usia juga penting dilakukan untuk menjaga kebugaran dan kesehatan pada lanjut usia.⁵

Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Noling Kabupaten Luwu pada tahun 2021 bahwa peserta yang masuk ke dalam klub senam lanjut usia hanya 113 orang yang terdaftar, tidak sebanding dengan jumlah keseluruhan lanjut usia yang berada di Kelurahan Noling yaitu sebanyak 763 orang. Data

kehadiran peserta yang mengikuti senam lanjut usia di Puskesmas Noling Kabupaten Luwu dalam tiga bulan terakhir (Agustus – Oktober) tahun 2021 tingkat kehadiran peserta tiap minggunya hanya sebanyak 15 orang atau 13,3%.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai faktor yang berhubungan dengan kepatuhan senam lanjut usia di Puskesmas Noling Kabupaten Luwu.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional Study*. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Noling Kabupaten Luwu Tahun 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lanjut usia yang terdaftar sebagai peserta senam lanjut usia di Puskesmas Noling Kabupaten Luwu yaitu sebanyak 113 lanjut usia. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Total Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 113 lanjut usia. Analisis data menggunakan Univariat dan Bivariat dengan uji *Chi-Square* dengan $\alpha=0,05$.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Peserta Senam Lanjut Usia di Puskesmas Noling Kabupaten Luwu

Karakteristik Responden	Jumlah (n = 113)	Persentase (%)
Umur		
50-59 Tahun	58	51,4
60-69 Tahun	27	24
70-79 Tahun	14	12,5
80-89 Tahun	10	8,9
≥ 90 Tahun	4	3,5
Jenis Kelamin		
Laki-laki	15	13,3
Perempuan	98	86,7
Pendidikan		
SD	54	47,8
SMP	20	17,7
SMA	30	26,5
S1	9	8,0
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	20	17,7
IRT	56	49,6
Petani	14	12,4
Pedagang	7	6,2
Wirausaha	9	8,0
Guru	6	5,3
PNS	1	0,9
Total	113	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan kelompok umur yang paling banyak berumur 50-59 tahun yaitu sebanyak 58 orang (51,4%). Berdasarkan jenis kelamin lebih banyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 98 orang (86,7%). Berdasarkan pendidikan yang paling banyak yaitu SD sebanyak 54 orang (47,8%). Berdasarkan pekerjaan yang paling banyak yaitu IRT

sebanyak 56 orang (49,6%).

Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Variabel yang diteliti di Puskesmas Noling Kabupaten Luwu

Variabel	Jumlah (n=113)	Persentase (%)
Pengetahuan		
Kurang	55	48,7
Baik	58	51,3
Sikap		
Negatif	49	43,4
Positif	64	56,6
Keterjangkauan Akses		
Tidak Terjangkau	37	32,7
Terjangkau	76	67,3
Dukungan Keluarga		
Kurang Mendukung	80	70,8
Mendukung	33	29,2
Dukungan Tenaga Kesehatan		
Kurang Mendukung	78	69,0
Mendukung	35	31,0
Kepatuhan Senam Lanjut Usia		
Tidak Patuh	80	70,8
Patuh	33	29,2
Total	113	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 113 responden, sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik sebanyak 58 orang (51,3%), sebagian besar memiliki sikap positif sebanyak 64 orang (56,6%), sebagian besar memiliki keterjangkauan akses yang terjangkau sebanyak 76 orang (67,3%), sebagian besar memiliki dukungan keluarga yang kurang mendukung sebanyak 80 orang (70,8%), sebagian besar memiliki dukungan tenaga kesehatan yang kurang mendukung sebanyak 78 orang (69,0%), dan sebagian besar responden tidak patuh mengikuti senam lanjut usia di Puskesmas Noling Kabupaten Luwu sebanyak 80 orang (70,8%).

Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan Pengetahuan dengan Kepatuhan Senam Lanjut Usia di Puskesmas Noling Kabupaten Luwu

Pengetahuan	Kepatuhan Senam Lanjut Usia				Total	P-Value
	Tidak Patuh		Patuh			
	n	%	n	%	n	
Kurang	52	94,5	3	5,5	55	100
Baik	28	48,3	30	51,7	58	100
Total	80	70,8	33	29,2	113	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 55 responden, sebanyak 52 responden (94,5%) yang memiliki tingkat pengetahuan kurang dengan kategori kepatuhan tidak patuh, dan sebanyak 3 responden

(5,5%) yang kategori kepatuhan patuh. Sedangkan dari 58 responden, sebanyak 28 responden (48,3%) yang memiliki tingkat pengetahuan baik dengan kategori kepatuhan tidak patuh, dan sebanyak 30 responden (51,7%) yang kategori kepatuhan patuh.

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square*, diperoleh nilai $p=0,000$ ($p<$ dari nilai $\alpha=0,05$). Hal ini berarti ada hubungan antara pengetahuan dengan kepatuhan senam lanjut usia di Puskesmas Noling Kabupaten Luwu.

Tabel 4. Hubungan Sikap dengan Kepatuhan Senam Lanjut Usia di Puskesmas Noling Kabupaten Luwu

Sikap	Kepatuhan Senam Lanjut Usia				Total	P-Value
	Tidak Patuh		Patuh			
	n	%	n	%	n	
Negatif	47	95,9	2	4,1	49	100
Positif	33	51,6	31	48,4	64	100
Total	80	70,8	33	29,2	113	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 49 responden, sebanyak 47 responden (95,9%) yang memiliki sikap negatif dengan kategori kepatuhan tidak patuh, dan sebanyak 2 responden (4,1%) yang kategori kepatuhan patuh. Sedangkan dari 64 responden, sebanyak 33 responden (51,6%) yang memiliki sikap positif dengan kategori kepatuhan tidak patuh, dan sebanyak 31 responden (48,4%) yang kategori kepatuhan patuh.

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square*, diperoleh nilai $p=0,000$ ($p<$ dari nilai $\alpha=0,05$). Hal ini berarti ada hubungan antara sikap dengan kepatuhan senam lanjut usia di Puskesmas Noling Kabupaten Luwu.

Tabel 5. Hubungan Keterjangkauan Akses dengan Kepatuhan Senam Lanjut Usia di Puskesmas Noling Kabupaten Luwu

Keterjangkauan Akses	Kepatuhan Senam Lanjut Usia				Total	P-Value
	Tidak Patuh		Patuh			
	n	%	n	%	n	
Tidak Terjangkau	25	67,6	12	32,4	37	100
Terjangkau	55	72,4	21	27,6	76	100
Total	80	70,8	33	29,2	113	100

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa dari 37 responden, sebanyak 25 responden (67,6%) yang memiliki keterjangkauan akses yang tidak terjangkau dengan kategori kepatuhan tidak patuh, dan sebanyak 12 responden (32,4%) yang kategori kepatuhan patuh. Sedangkan dari 76 responden, sebanyak 55 responden (72,4%) yang memiliki keterjangkauan akses yang terjangkau dengan kategori kepatuhan tidak patuh, dan sebanyak 21 responden (27,6%) yang kategori kepatuhan patuh.

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square*, diperoleh nilai $p=0,759$ ($p>$ dari nilai $\alpha=0,05$). Hal ini berarti tidak ada hubungan antara keterjangkauan akses dengan kepatuhan senam lanjut usia di

Puskesmas Noling Kabupaten Luwu.

Tabel 6. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Senam Lanjut Usia di Puskesmas Noling Kabupaten Luwu

Dukungan Keluarga	Kepatuhan Senam Lanjut Usia				Total		P-Value
	Tidak Patuh		Patuh		n	%	
	n	%	n	%			
Kurang Mendukung	72	90,0	8	10,0	80	100	0,000
Mendukung	8	24,2	25	75,8	33	100	
Total	80	70,8	33	29,2	113	100	

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa dari 80 responden, sebanyak 72 responden (90,0%) yang memiliki dukungan keluarga yang kurang mendukung dengan kategori kepatuhan tidak patuh, dan sebanyak 8 responden (10,0%) yang kategori kepatuhan patuh. Sedangkan dari 33 responden, sebanyak 8 responden (24,2%) yang memiliki dukungan keluarga yang mendukung dengan kategori kepatuhan tidak patuh, dan sebanyak 25 responden (75,8%) yang kategori kepatuhan patuh.

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square*, diperoleh nilai $p=0,000$ ($p<$ dari nilai $\alpha=0,05$). Hal ini berarti ada hubungan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan senam lanjut usia di Puskesmas Noling Kabupaten Luwu.

Tabel 7. Hubungan Dukungan Tenaga Kesehatan dengan Kepatuhan Senam Lanjut Usia di Puskesmas Noling Kabupaten Luwu

Dukungan Tenaga Kesehatan	Kepatuhan Senam Lanjut Usia				Total		P-Value
	Tidak Patuh		Patuh		n	%	
	n	%	n	%			
Kurang Mendukung	72	92,3	6	7,7	78	100	0,000
Mendukung	8	22,9	27	77,1	35	100	
Total	80	70,8	33	29,2	113	100	

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa dari 78 responden, sebanyak 72 responden (92,3%) yang mendapat dukungan tenaga kesehatan kurang mendukung dengan kategori kepatuhan tidak patuh, dan sebanyak 6 responden (7,7%) yang kategori kepatuhan patuh. Sedangkan dari 35 responden, sebanyak 8 responden (22,9%) yang memiliki dukungan tenaga kesehatan yang mendukung dengan kategori kepatuhan tidak patuh, dan sebanyak 27 responden (77,1%) yang kategori kepatuhan patuh.

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square*, diperoleh nilai $p=0,000$ ($p<$ dari nilai $\alpha=0,05$). Hal ini berarti ada hubungan antara dukungan tenaga kesehatan dengan kepatuhan senam lanjut usia di Puskesmas Noling Kabupaten Luwu.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa umur peserta senam lanjut usia paling banyak adalah umur 50-59 tahun. Menurut *World Health Organization* (2013) kelompok lanjut usia 45-59 tahun berada pada kelompok usia pertengahan (*middle age*). Pada kelompok usia *middle age* lanjut usia lebih bersemangat untuk mengikuti senam dan memiliki kondisi fisik yang lebih baik dibandingkan lanjut usia pada kategori umur lebih dari 59 tahun dimana semakin tua seseorang maka akan semakin memiliki keterbatasan dan penurunan aktivitas fisik.³

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis kelamin peserta senam lanjut usia paling banyak adalah perempuan. Perempuan pada umumnya lebih memperhatikan dan lebih peduli dengan kesehatannya dibandingkan laki-laki, perempuan lebih sering menggunakan pelayanan kesehatan dan aktif dalam melakukan pola hidup sehat seperti mengikuti senam lanjut usia.⁶ Menurut Meijer (2009) dalam Ningsih, et al (2014), perempuan lebih mudah menerima saran dan nasihat dari petugas kesehatan, hal inilah yang menyebabkan perempuan lebih mudah mengatasi berbagai masalah kesehatannya, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya dengan salah satu cara yaitu mengunjungi dan memanfaatkan Posyandu lanjut usia untuk memeriksakan kesehatannya.⁷

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pendidikan peserta senam lanjut usia paling banyak adalah lulusan SD. Kemenkes (2013), menyatakan rendahnya tingkat pendidikan lanjut usia akan dapat mempengaruhi lanjut usia ke fasilitas kesehatan. Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi seseorang dalam mencari perawatan dan pengobatan penyakit yang dideritanya, serta memilih dan memutuskan tindakan terapi yang akan dijalankannya untuk mengatasi masalah kesehatannya.⁶

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pekerjaan peserta senam lanjut usia paling banyak adalah IRT. Pekerjaan membatasi kesenjangan informasi kesehatan dan praktik yang memotivasi seseorang untuk memperoleh informasi dan berbuat sesuatu untuk menghindari masalah kesehatan. Seseorang yang sibuk dengan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari akan memiliki waktu yang kurang untuk melakukan kegiatan dalam pencegahan kesehatan.⁶

Hubungan Pengetahuan dengan Kepatuhan Senam Lanjut Usia

Pengetahuan adalah hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Pengetahuan seseorang sebagian besar diperoleh melalui indera pendengaran yaitu telinga dan indera penglihatan yaitu mata.⁸

Pengetahuan lanjut usia tentang senam lanjut usia dapat diperoleh dari pengalaman pribadi dalam kehidupan sehari-harinya. Pengetahuan lanjut usia yang baik menjadi pendorong minat mereka untuk mengikuti kegiatan senam lanjut usia sedangkan lanjut usia yang memiliki tingkat pengetahuan yang rendah terhadap senam lanjut usia menyebabkan lanjut usia tidak patuh dalam melakukan senam lanjut usia.⁹

Berdasarkan hasil penelitian, lanjut usia yang memiliki pengetahuan baik tentang senam lanjut usia dan patuh mengikuti senam lanjut usia, karena mereka mengetahui serta merasakan bahwa senam lanjut usia memiliki manfaat yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan dengan mengikuti senam lanjut usia secara rutin setiap hari jumat di Puskesmas Noling Kabupaten Luwu, mereka dapat melakukan pemeriksaan kesehatan, sedangkan lanjut usia yang memiliki pengetahuan kurang tentang senam lanjut usia dan tidak patuh mengikuti senam lanjut usia, karena mereka menganggap senam lanjut usia hanya kegiatan yang menyenangkan mereka tidak mengetahui manfaat dari senam lanjut usia.

Upaya meningkatkan pengetahuan lanjut usia tentang senam lanjut usia dapat dilakukan dengan memberikan penyuluhan, sebaiknya tenaga kesehatan melakukan penyuluhan secara rutin mengenai senam lanjut usia agar peserta senam lanjut usia lebih memahami manfaat dalam melakukan senam lanjut usia. Penyuluhan mengenai senam lanjut usia sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan lanjut usia. Pengetahuan senam lanjut usia yang baik akan mempengaruhi pelaksanaan senam lanjut usia, dengan adanya pengetahuan yang baik tentang senam lanjut usia maka lanjut usia semakin sadar untuk menjaga kesehatannya dengan cara patuh dalam mengikuti senam lanjut usia.

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square*, menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan kepatuhan senam lanjut usia di Puskesmas Noling Kabupaten Luwu. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Aprilia Nurtika Sari (2020), yang menyatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan lanjut usia tentang senam lanjut usia dengan praktik senam lanjut usia di Posyandu lanjut usia.¹⁰

Hubungan Sikap dengan Kepatuhan Senam Lanjut Usia

Sikap adalah reaksi atau respons seseorang yang masih tertutup terhadap stimulus atau objek tertentu, yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan (senang-tidak senang, setuju-tidak setuju, baik-tidak baik dan sebagainya). Sikap adalah pernyataan evaluatif terhadap segala sesuatu, bisa berupa objek, orang atau peristiwa.¹¹

Menurut Notoatmodjo (2007) dalam Yuniati (2012), lanjut usia yang mempunyai sikap positif terhadap kegiatan pembinaan kesehatan lanjut usia cenderung lebih aktif berkunjung ke pos pembinaan kesehatan. Sikap yang positif terhadap senam lanjut usia merupakan dasar atas kesiapan atau kesediaan lanjut usia untuk mengikuti kegiatan senam lanjut usia. Dengan sikap yang positif tersebut, lanjut usia cenderung untuk selalu hadir atau mengikuti kegiatan yang diadakan di Puskesmas. Hal ini dapat dipahami karena sikap seseorang adalah suatu cermin kesiapan untuk bereaksi terhadap suatu objek.⁷

Berdasarkan hasil penelitian, lanjut usia yang memiliki sikap positif terhadap senam lanjut usia dan patuh mengikuti senam lanjut usia, karena lanjut usia beranggapan bahwa dengan mengikuti senam lanjut usia secara rutin dapat meningkatkan kesehatannya, sedangkan lanjut usia yang memiliki sikap negatif terhadap senam lanjut usia dan tidak patuh mengikuti senam lanjut usia, karena mereka menganggap senam lanjut usia hanya kegiatan yang menyenangkan, tidak memberikan manfaat bagi kesehatan dan

lanjut usia yang memiliki pekerjaan sehari-hari sebagai petani mengatakan bahwa pekerjaan yang mereka lakukan sudah seperti melakukan olahraga sehingga mereka tidak patuh mengikuti senam lanjut usia di Puskesmas.

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square*, menunjukkan bahwa ada hubungan antara sikap dengan kepatuhan senam lanjut usia di Puskesmas Noling Kabupaten Luwu. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Ermayani Agustina (2010), yang menyatakan bahwa lanjut usia yang memiliki sikap positif lebih banyak yang melakukan senam secara rutin dibandingkan dengan lanjut usia yang memiliki sikap negatif. Hal ini menunjukkan ada hubungan antara sikap lanjut usia dengan praktik senam lanjut usia.¹²

Hubungan Keterjangkauan Akses dengan Kepatuhan Senam Lanjut Usia

Keterjangkauan akses adalah mudah atau sulitnya seseorang untuk mencapai tempat pelayanan kesehatan. Jarak Puskesmas yang dekat akan membuat lanjut usia mudah menjangkau Puskesmas. Kemudahan dalam menjangkau lokasi Puskesmas ini berhubungan dengan keamanan atau keselamatan bagi lanjut usia. Jika lanjut usia merasa aman atau merasa mudah untuk menjangkau lokasi Puskesmas tanpa harus menimbulkan kelelahan atau masalah yang lebih serius, maka hal ini dapat mendorong minat atau kepatuhan lanjut usia untuk mengikuti senam lanjut usia.¹³

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lanjut usia mengatakan keterjangkauan akses terjangkau serta kepatuhan senam lanjut usia patuh, karena lanjut usia mengatakan bahwa lokasi senam lanjut usia mudah dijangkau dari rumah dan biaya yang diperlukan untuk menuju ke lokasi senam lanjut usia murah, sedangkan lanjut usia memilih keterjangkauan akses terjangkau tetapi tidak patuh dalam mengikuti senam lanjut usia, dikarenakan beberapa lanjut usia mengatakan bahwa lokasi senam lanjut usia mudah dijangkau dari rumah, biaya yang diperlukan untuk menuju ke lokasi senam lanjut usia murah tetapi lanjut usia berangkat ke lokasi senam lanjut usia paling sering dengan naik kendaraan pribadi yaitu sepeda motor, dan ada sebagian lanjut usia yang tidak bisa mengendarai sepeda motor sehingga lanjut usia tersebut tidak hadir mengikuti senam lanjut usia jika tidak ada yang mengantarnya ke lokasi senam lanjut usia.

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square*, menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara keterjangkauan akses dengan kepatuhan senam lanjut usia di Puskesmas Noling Kabupaten Luwu, walaupun mayoritas lanjut usia mengatakan lokasi senam lanjut usia terjangkau tetapi tidak memiliki hubungan dengan kepatuhan dalam mengikuti senam lanjut usia hal ini dikarenakan ada beberapa faktor lain seperti pengetahuan, sikap, dukungan keluarga dan dukungan tenaga kesehatan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Yusnita (2016), yang menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara jarak dengan keikutsertaan lanjut usia dalam kegiatan Posyandu.¹⁴ Namun, penelitian ini tidak sejalan atau berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Rusmin et al. (2017) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara akses ke pelayanan kesehatan dengan pemanfaatan Posyandu Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Somba Opu.¹⁵

Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Senam Lanjut Usia

Keluarga merupakan tempat bernaung dan berlindung bagi para lanjut usia, oleh karena itu keluarga diharapkan dapat memberikan dukungannya kepada lanjut usia, karena dukungan keluarga sangat berperan dalam mendorong minat atau kesediaan lanjut usia untuk mengikuti senam lanjut usia. Keluarga bisa menjadi motivator kuat bagi lanjut usia apabila selalu menyediakan diri untuk mendampingi lanjut usia, mengingatkan lanjut usia jika lupa jadwal senam lanjut usia, dan berusaha membantu mengatasi segala permasalahan bersama lanjut usia.⁹

Berdasarkan hasil penelitian, lanjut usia yang memiliki dukungan keluarga yang mendukung cenderung patuh mengikuti senam lanjut usia di Puskesmas Noling Kabupaten Luwu, sedangkan lanjut usia yang memiliki dukungan keluarga yang kurang mendukung sebagian besar adalah mereka yang tidak patuh mengikuti senam lanjut usia disebabkan karena ada dua orang lanjut usia yang mengatakan bahwa mereka tidak mendapatkan persetujuan dari keluarga untuk mengikuti senam lanjut usia di Puskesmas dan keluarga jarang mengantar lanjut usia ke lokasi senam lanjut usia, hal ini dikarenakan keluarga sibuk bekerja dan sebagian lanjut usia tidak tinggal bersama keluarganya.

Keluarga merupakan pendukung utama bagi lanjut usia dalam mempertahankan kesehatannya, dengan demikian dukungan keluarga terhadap kesehatan lanjut usia sangat penting. Salah satu cara yang dapat dilakukan keluarga untuk mendukung lanjut usia adalah dengan menyetujui lanjut usia mengikuti senam lanjut usia dan mengantar lanjut usia ke lokasi senam lanjut usia, karena dengan adanya dukungan keluarga yang mendukung berdampak pada kemudahan lanjut usia untuk melaksanakan senam lanjut usia, sehingga berhubungan dengan kepatuhan lanjut usia dalam mengikuti senam lanjut usia.

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square*, menunjukkan bahwa ada hubungan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan senam lanjut usia di Puskesmas Noling Kabupaten Luwu. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Khodijah dan Yessy Pramita Widodo (2020), yang menyatakan ada hubungan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan dalam melakukan senam lanjut.¹⁶

Hubungan Dukungan Tenaga Kesehatan dengan Kepatuhan Senam Lanjut Usia

Tenaga kesehatan mempunyai peran yang penting untuk memberikan pengetahuan terkait dengan pentingnya mengikuti senam lanjut usia, dengan peran tenaga kesehatan ini diharapkan lanjut usia akan memiliki pengetahuan yang baik tentang senam lanjut usia. Agar dapat terselenggaranya pelayanan kesehatan yang baik maka hubungan petugas kesehatan dengan lanjut usia harus dijalankan dengan baik. Salah satu faktor penghambat kurangnya peminat senam lanjut usia yaitu kurangnya peran petugas kesehatan dalam memberi penyuluhan tentang manfaat senam lanjut usia.¹⁷

Berdasarkan hasil penelitian, lanjut usia yang memiliki dukungan tenaga kesehatan yang mendukung cenderung patuh mengikuti senam lanjut usia di Puskesmas Noling Kabupaten Luwu, lanjut usia mengatakan bahwa tenaga kesehatan mengontrol jalannya kegiatan senam lanjut usia mulai dari awal hingga akhir dan tenaga kesehatan melakukan pemeriksaan kesehatan kepada lanjut usia yang hadir mengikuti senam lanjut usia, sedangkan lanjut usia yang memiliki dukungan tenaga kesehatan yang kurang mendukung sebagian besar adalah mereka yang tidak patuh mengikuti senam lanjut usia

disebabkan karena tenaga kesehatan tidak mengingatkan jadwal senam lanjut usia dan tenaga kesehatan tidak melakukan kunjungan ke rumah lanjut usia apabila lanjut usia tersebut tidak hadir dalam kegiatan senam lanjut usia di Puskesmas.

Sebaiknya tenaga kesehatan melakukan penyuluhan secara rutin tentang manfaat senam lanjut usia bagi kesehatan lanjut usia, dan membuat grup di *WhatsApp* dengan peserta senam lanjut usia yang memiliki *WhatsApp* yang digunakan untuk berbagi informasi dan mengingatkan jadwal senam, dan lanjut usia yang tidak memiliki *WhatsApp*, sebaiknya tenaga kesehatan menginformasikan via telepon kepada masing-masing lanjut usia, sedangkan lanjut usia yang tidak memiliki telepon seluler sebaiknya tenaga kesehatan melakukan kunjungan ke rumah peserta senam lanjut usia tersebut.

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square* menunjukkan bahwa ada hubungan antara dukungan tenaga kesehatan dengan kepatuhan senam lanjut usia di Puskesmas Noling Kabupaten Luwu. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Melita dan Mardiaty Nadjib (2018), yang mengatakan terdapat hubungan antara kunjungan lanjut usia ke Posbindu lanjut usia dengan dukungan petugas kesehatan.¹⁸

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai faktor yang berhubungan dengan kepatuhan senam lanjut usia di Puskesmas Noling Kabupaten Luwu dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan, sikap, dukungan keluarga dan dukungan tenaga kesehatan dengan kepatuhan senam lanjut usia, dengan nilai *P-Value*=0,000. Tidak ada hubungan antara keterjangkauan akses dengan kepatuhan senam lanjut usia, dengan nilai *P-Value*=0,759.

Disarankan kepada tenaga kesehatan dapat memberikan penyuluhan secara rutin tentang pengetahuan mengenai pentingnya senam lanjut usia bagi lanjut usia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Meiriana A, Trisnantoro L, Padmawati RS. Implementasi Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) Pada Penyakit Hipertensi Di Puskesmas Jetis Kota Yogyakarta. *J Kebijakan Kesehat Indones JKKI*. 2019;08(02):51–8.
2. Toreh ME, Pertiwi JM, Warouw F. Gambaran Fungsi Kognitif Pada Lanjut Usia Di Kelurahan Maasing Kecamatan Tuminting. *J Sinaps*. 2019;2(1):33–42.
3. Karmila K, Kartika K, Arnita A. Faktor Yang Mempengaruhi Keikutsertaan Senam Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Titue. *An-Nadaa J Kesehat Masy*. 2018;5(2):70–6.
4. BPJS Kesehatan. Panduan Praktis Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis). BPJS Kesehat. 2014;
5. Aida N, Supriyadi M, Salman E. Tinjauan Motivasi Masyarakat Dalam Mengikuti Senam Lansia Di Kelurahan Petanang Ilir Kecamatan Lubuklinggau Utara 1. *J Arena Olahraga Silampari*. 2021;1:32–44.
6. Putri G, Agustina R, Mustofa FL. Sosiodemografi Dengan Kepatuhan Peserta Prolanis Di Puskesmas Kedaton Bandar Lampung. *J Ilmu Kesehat Sandi Husada*. 2020;12(2):654–64.
7. Wahyuni ID, Ainy A, Rahmiwati A. Analisis Partisipasi Lansia Dalam Kegiatan Pembinaan Kesehatan Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sekar Jaya Kabupaten Ogan Komering Ulu. *J Ilmu*

- Kesehat Masy. 2016;7(02).
8. Notoatmodjo S. Kesehatan Masyarakat Ilmu Dan Seni. Jakarta: Rineka Cipta; 2011. 382 p.
 9. Novianti, Mariana D. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Lansia Dalam Mengikuti Senam Lansia. *J keperawatan Silampari*. 2018;1(6):123–38.
 10. Sari AN. Hubungan Pengetahuan Lansia Tentang Senam Lansia Dengan Praktik Senam Lansia Di Posyandu Lansia. *J Sehat Mandiri*. 2020;15(2):55–62.
 11. Retnaningsih R. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Alat Pelindung Telinga Dengan Penggunaannya Pada Pekerja Di PT. X. *J Ind Hyg Occup Heal*. 2016;1(1):67–82.
 12. Agustina E. Faktor - Faktor Yang Berhubungan dengan Praktik Senam Lansia di Panti Sosial Tresna Werda (PSTW) Budi Mulia 01 Cipayung Jakarta Timur. 2010;
 13. Juniardi F. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Rendahnya Kunjungan Lansia Ke Posyandu Lansia Di Puskesmas Batang Beruh Kecamatan Sidikalang Kabupaten Dairi. *J Chem Inf Model*. 2017;53(9):1689–99.
 14. Yusnita Y. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keikutsertaan Lanjut Usia Dalam Kegiatan Posyandu. *J Ilm Kesehat*. 2016;5(10).
 15. Rusmin M, Bujawati E, Habiba N. Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Di Wilayah Kerja Puskesmas Somba Opu Kabupaten Gowa Tahun 2015. *Al-Sihah Public Heal J*. 2017;9(1):9–18.
 16. Khodijah K, Widodo YP, Khodijah Yessy KPW. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Melakukan Senam Lansia Di Kelompok Lanjut Usia Puskesmas Tegal Selatan. *Bhamada J Ilmu dan Teknol Kesehat*. 2020;11(2):6.
 17. Pandiangan, Sefti, Yollanda U, Ismahmudi R. Hubungan antara Motivasi dan Dukungan Keluarga Dengan Kunjungan Lansia Ke Posyandu Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sempaja Samarinda. *Borneo Student Research*. 2020;2(1):133–8.
 18. Melita, Mardiaty N. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kunjungan Lansia Ke Posbindu Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Bintara Kota Bekasi Tahun 2017. *JKKI*. 2018;7(4):158–67.