

HUBUNGAN ANTARA SENAM LANSIA DENGAN KEMANDIRIAN MELAKUKAN AKTIVITAS DASAR SEHARI – HARI DI POSYANDU LANSIA BINAAN PUSKESMAS BANGUNTAPAN III BANTUL

Rina Wahyu Widadi¹Agus Warseno²Anastasia Suci Sukmawati²

INTISARI

Latarbelakang:Lansia adalah orang yang telah berumur 65 tahun keatas. Pada masa itu, kemampuan seseorang perlahan-lahan akan mengalami perubahan, baik perubahan fisik maupun psikologis. Kondisi ini akan menyebabkan lansia lebih cepat merasa lelah, mudah sakit dan tidak bersemangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari, sehingga sangat mudah tergantung pada orang-orang di sekitarnya.Untuk meningkatkan kebugaran para lansia maka dilakukan senam lansia.Dengan mengikuti senam lansia tubuh akan menjadi segar sehingga dapat melakukan aktivitas dasar sehari-hari.

Tujuan:Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara senam lansia dengan aktivitas dasar sehari-hari lansia di Posyandu Lansia Maguwo Pedukuhan Wonocatur Banguntapan Bantul.

MetodePenelitian:Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan desain penelitian *quasi eksperimen pre testpost test*. Penelitian ini dilakukan di Posyandu Lansia Maguwo Pedukuhan Wonocatur Banguntapan Bantul dengan populasi lansia sebanyak 60 orang.Sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang berusia 60-90 dengan jumlah 22 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen senam lansia menggunakan angket berupa daftar hadir, sedangkan aktivitas dasar sehari-hari menggunakan *Barthel Index*. Analisis data menggunakan analisis univariat dengan distribusi frekuensi dan analisis bivariat dengan korelasi *Kendall's Tau* dengan tingkat kemaknaan $p \text{ value} < 0,05$.

Hasil:Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah lansia yang mengikuti senam lansia dengan baik sebanyak 19 orang (86,36%), jumlah lansia yang mengalami ketergantungan sedang dan ringan masing-masing sebanyak 11 orang (50,0%) pada saat pretest dan pada saat posttest yang mengalami ketergantungan ringan sebanyak 20 orang (90,0%) serta ketergantungan sedang sebanyak 2 orang (9,1%). Hasil perhitungan statistic diperoleh nilai $p \text{ value} < 0,05$.

Kesimpulan:Terdapat hubungan yang signifikan antara keikutsertaan senam lansia dengan kemandirian melakukan aktifitas dasar sehari-hari pada lansia.

Kata kunci: SenamLansia, AktivitasDasarSehari-Hari

¹Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES A.Yani Yogyakarta

²Dosen STIKES A.Yani Yogyakarta

THE RELATIONSHIP BETWEEN EDERLY GYMNASTIC AND ACTIVITIES OF DAILY LIVING IN PUSKESMAS BANGUNTAPAN III BANTUL

Rina Wahyu Widadi¹Agus Warseno²Anastasia Suci Sukmawati ²

ABSTRACT

Background:Elderly are people who have aged 65 years and over . At that time , a person's ability will slowly, change both physical and psychological changes . These conditions will lead to more elderly people feel tired , get sick and dispirited in performing daily activities so, it is easy to depend on the people around him. To improve the activites of the older people, the elderly do gymnastics . By following the elderly gymnastics body will be more so that older people can perform the basic activities of daily living.

Objective :The aim of this rescarch is to identify the relation between elderly gymnastic and activities of daily living of older people in Posyandu Hidayah, Puskesmas Bnguntapan III Bantul.

Methods : This research used a quasi-experimental research design with one group pre-post test design. This research was conducted in Posyandu Lansia Maguwo Pedukuhan Wonocatur Banguntapan. The sample in this study are 22 older people aged 60-90. Taking a sample use *purposive sampling*. Instrument gymnastics elderly using a questionnaire form of the attendance list , while the basic activities of daily using the Barthel Index. Analyzed using univariate and bivariate frequency distribution with Kendall's Tau correlation with a significance level of $p \text{ value} < 0.05$

Results : The results showed there were 19 older people (86.36 %), the number of elderly who have moderate and minor dependence respectively of 11 (50.0 %) during the pretest and at posttest experiencing mild dependence as many as 20 people (90.0 %) and the dependence of being as much as 2 (9.1 %) . Statistical calculation results obtained by value $p \text{ value} < 0.05$.

Conclusion : There was a significant relation between attendance elderly gymnastic and activities of daily living of elderly people.

Keywords :Elderly gymnastics, activities of daily living, community.

¹The student of PSIK STIKES A. Yani Yogyakarta

²The Lecturer of STIKES A.Yani Yogyakarta