

BAB IV

ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran Umum Obyek Penelitian

a. Gambaran Umum Lansia

Jumlah lansia yang ada di Maguwo Pedukuhan Wonocatur Banguntapan Bantul berjumlah 60 orang yang terbagi 38 perempuan dan 22 laki-laki. Menurut usia, sebagian besar lansia di pedukuhan Wonocatur berusia diatas 75 tahun, sedangkan dari pendidikan sebagian besar hanya menempuh pendidikan tingkat dasar. Menurut riwayat pekerjaan, sebagian besar lansia bekerja sebagai ibu rumah tangga.

b. Kegiatan Posyandu Lansia

Posyandu lansia merupakan salah satu wadah pelayanan kepada usia lanjut di masyarakat, yang prosesnya pembentukan dan pelaksanaannya dilakukan oleh masyarakat bersama lembaga swadaya masyarakat dan lain-lain. Posyandu lansia Maguwo Pedukuhan Wonocatur Banguntapan Bantul beranggotakan tiga RT yaitu RT 6, RT 7 dan RT 8. Lokasinya di rumah Bapak Dukuh Wonocatur Banguntapan Bantul. Posyandu ini awal mulanya lahir dari posyandu balita yang sudah ada sejak 25 tahun yang lalu, sedangkan untuk posyandu lansia baru berjalan sekitar 6 tahun, dengan jumlah kader posyandu lansia saat ini sebanyak 6 orang.

Posyandu lansia Maguwo merupakan tempat yang memberikan pelayanan dalam segi kesehatan dan pemberdayaan ekonomi yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan hidup warga pedukuhan Wonocatur. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan di posyandu lansia Wonocatur antara lain timbangan lansia, penyuluhan kesehatan, pemeriksaan tekanan darah, senam lansia dan pemberian gizi. Kegiatan posyandu ini dilaksanakan bersama-sama dengan posyandu balita yaitu setiap tanggal 17 pada tiap bulannya. Pada saat posyandu dilaksanakan,

setiap lansia dilakukan pemeriksaan kesehatannya, seperti pemeriksaan tekanan darah, konsultasi dan pemberian gizi oleh para kader yang telah di latih. Setiap satu bulan sekali, posyadu lansia Maguwo mendapat kunjungan dari puskesmas untuk memantau kegiatan posyandu dan memeriksa kesehatan lansia secara gratis. Sedangkan senam lansia dilaksanakan secara rutin setiap hari minggu.

2. Analisis Hasil Penelitian

Subjek penelitian adalah semua lansia di Maguwo Pedukuhan Wonocatur Banguntapan Bantul yang berjumlah 52 orang. Sebelum data diolah, terlebih dahulu dilakukan screening terhadap responden yang menderita demensia, dan responden yang mengalami demensia tidak diikutkan dalam penelitian atau dikeluarkan dari data, sehingga hasil akhir diperoleh 44 orang lansia. Dari 44 orang lansia tersebut terpilih 22 orang lansia yang aktif mengikuti senam, yang dijadikan subjek penelitian.

Gambaran tentang karakteristik subjek penelitian dijelaskan dalam bentuk distribusi frekuensi berdasarkan variable dalam penelitian.

a. Analisis Univariat

Hasil analisis univariat bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik dari subjek penelitian.

1) Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik responden berdasarkan usia disajikan dalam Tabel 7 berikut ini.

Tabel 7			
Karakteristik Responden Berdasarkan Usia			
No	Usia	Frekuensi	Prosentase
1	60 – 75 tahun	9	40,9
2	75 – 90 tahun	11	50,0
3	90 tahun	2	9,1
Jumlah		22	

Sumber: data primer yang diolah, 2015

Berdasarkan tabel di atas maka dapat disimpulkan responden paling banyak berusia antara 75 – 90 tahun yaitu sebanyak 11 orang

responden (50,0%), dan paling sedikit berusia 90 tahun yaitu sebanyak 2 orang responden (9,1%).

2) Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin disajikan dalam Tabel 8 berikut ini.

Tabel 8
Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentase
1	laki-laki	8	36,4
2	Perempuan	14	63,6
	Jumlah	22	100,00

Sumber: data primer yang diolah, 2015

Berdasarkan tabel di atas maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan yaitu sebanyak 14 orang responden (63,6%), dan laki-laki sebanyak 8 orang responden (36,4%).

3) Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan disajikan dalam Tabel 9 berikut ini.

Tabel 9
Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	Frekuensi	Prosentase
1	SD	8	36,4
2	SMP	3	13,6
3	SMA	5	22,7
4	S1	2	9,1
5	Tidak sekolah	4	18,2
	Jumlah	22	100,00

Sumber: data primer yang diolah, 2015

Berdasarkan tabel di atas maka dapat disimpulkan bahwa responden paling banyak berpendidikan terakhir tingkat SD yaitu sebanyak 8 orang responden (36,4%), dan yang paling sedikit berpendidikan S1 yaitu sebanyak 2 orang responden (9,1%).

4) Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Pekerjaan

Karakteristik responden berdasarkan riwayat pekerjaan disajikan dalam Tabel 10 berikut ini.

Tabel 10
Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Pekerjaan

No	Riwayat Pekerjaan	Frekuensi	Prosentase
1	Ibu rumah tangga	13	59,1
2	Pensiunan	1	4,54
3	Swasta	8	36,36
Jumlah		22	100,00

Sumber: data primer yang diolah, 2015

Berdasarkan tabel di atas maka dapat disimpulkan bahwa responden paling banyak mempunyai riwayat pekerjaan sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 13 orang responden (59,1%), dan paling sedikit bekerja di swasta yaitu sebanyak 2 orang responden (9,1%).

5) Distribusi Frekuensi Responden yang Mengikuti Senam Lansia

Senam lansia dalam penelitian ini dilakukan selama tiga kali dalam satu minggu selama dua minggu. Berikut ini kehadiran responden dalam mengikuti senam lansia selama dua minggu (6 kali pertemuan).

Tabel 11
Distribusi Frekuensi Senam Lansia

No	Senam lansia	Frekuensi	Prosentase
1	Baik	19	86,36
2	Cukup	3	13,64
3	Kurang	-	
Jumlah		22	
Mean			82,58

Sumber: data primer yang diolah, 2015

Berdasarkan tabel di atas maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden mengikuti senam lansia dengan baik (kehadiran antara 5-6 kali) yaitu sebanyak 19 orang responden (86,36%).

6) Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Tingkat Kemandirian

Berikut ini distribusi frekuensi kemandirian lansia dalam melaksanakan aktivitas dasar sehari-hari.

Tabel 12
Distribusi Frekuensi Kemandirian ADS

Kategori	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Mandiri	-	-	-	-
Ketergantungan ringan	11	50,0	20	90,9
Ketergantungan sedang	11	50,0	2	9,1
Ketergantungan berat	-	-	-	-
Ketergantungan total	-	-	-	-
Jumlah	22	100,00	22	100,00

Sumber: data primer yang diolah, 2015

Tabel 12 di atas menunjukkan bahwa pada saat pretest, sebanyak 11 responden (50,0%) termasuk pada ketergantungan ringan dan sebanyak 11 responden (50,0%) termasuk pada ketergantungan sedang. Setelah diberi perlakuan yaitu senam lansia sebanyak enam kali selama dua minggu maka jumlah lansia yang mengalami ketergantungan sedang menurun menjadi 2 orang (9,1%) dan lansia yang mengalami ketergantungan ringan menjadi 20 orang (90,9%). Artinya lansia yang mengikuti senam lansia cenderung akan mengalami peningkatan kemandirian dalam melakukan aktivitas dasar sehari-hari, sehingga tingkat ketergantungan pada orang lain akan berkurang.

b. Analisis Bivariat

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variable bebas yaitu perlakuan senam lansia terhadap variable terikat yaitu kemandirian melakukan aktivitas dasar sehari-hari.

Uji statistic yang digunakan adalah uji korelasi *Kendal Tau* untuk melihat hubungan antara senam lansia dengan kemandirian melakukan aktivitas dasar sehari-hari sebelum mengikuti senam dan setelah mengikuti senam lansia tiga kali berturut-turut selama dua minggu.

Untuk melihat kemandirian melakukan aktivitas dasar sehari-hari pada lansia yang mengikuti senam lansia setelah mengikuti senam sebanyak enam kali dapat dilihat pada Tabel 13 berikut ini.

.Tabel 13
Kemandirian Lansia Melakukan ADS

	Mean	Δ	Nilai r	Sig
ADS				
Pretest	12,00			
1	11,45	0,55	0,596	0,002
2	10,77	0,68	0,732	0,000
3	13,82	3,05	0,594	0,002
4	13,32	0,50	0,659	0,001
5	15,41	2,09	0,455	0,019
6	16,91	1,50	0,349	0,081
rata-rata			0,564	

Sumber: data primer yang diolah, 2015

Tabel 13 hasil menunjukkan terdapat peningkatan nilai rata-rata kemandirian melakukan aktivitas dasar sehari-hari pada lansia. Terlihat pada saat dilakukan pretest diperoleh nilai rata-rata sebesar 12,00. Kemudian diberi perlakuan yaitu dengan melakukan senam lansia sebanyak 3 kali dalam seminggu selama dua minggu. Hasilnya menunjukkan bahwa terjadi kenaikan walaupun pada hari pertama perlakuan terjadi penurunan sebesar 0,55 menjadi 11,45. Pada hari kedua senam menurun kembalisebesar 0,68menjadi 10,77, hari ketiga senam meningkat sebesar 3,05menjadi 13,82; hari keempat senam menurunsebesar 0,50menjadi 13,32; hari kelima senam meningkat sebesar 2,09 menjadi 15,41 dan setelah senam hari yang keenam meningkat sebesar 1,50 menjadi 16,91.Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemandirian dalam melakukan aktivitas dasar sehari-hari pada lansia setelah mengikuti senam lansia.

Tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara senam lansia dengan kemandirian melakukan aktivitas dasar sehari-hari. Ditunjukkan oleh nilai sig yang kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) kecuali pada hari terakhir pelaksanaan senam lansia menunjukkan nilai sig sebesar $0,081 > 0,05$. Hal ini berarti pada hari keenam senam lansia tidak berhubungan signifikan dengan kemandirian lansia melaksanakan ADS.

B. Pembahasan

1. Analisis Univariat

Berdasarkan hasil analisis univariat, diketahui bahwa sebagian besar responden berusia antara 75 – 90 tahun, berjenis kelamin perempuan, mempunyai pendidikan terakhir tingkat SD, dan riwayat pekerjaan sebagai ibu rumah tangga. Berdasarkan distribusi frekuensi diketahui bahwa sebagian besar responden mengikuti senam lansia dengan baik yaitu dengan kehadiran antara 5 – 6 kali dalam dua minggu. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas lansia di pedukuhan Wonocatur sudah menyadari akan manfaat dari mengikuti senam lansia secara rutin, yaitu tubuh menjadi segar, bersemangat dan dapat melaksanakan aktivitas dasar sehari-hari.

Hasil distribusi frekuensi kemandirian dalam melaksanakan aktivitas dasar sehari-hari menunjukkan bahwa jumlah lansia yang mengalami ketergantungan sedang menunjukkan penurunan setelah mengikuti senam lansia bila dibandingkan sebelum mengikuti senam. Hal ini menunjukkan bahwa senam lansia memberikan manfaat yang besar bagi kesegaran jasmani lansia sehingga lansia mampu melakukan aktivitas dan mengurangi ketergantungan pada orang lain. Dengan demikian secara keseluruhan diperoleh rata-rata nilai korelasi antara senam lansia dengan aktivitas dasar sehari-hari adalah sebesar 0,564. Nilai korelasi tersebut menunjukkan hubungan yang sedang. Dengan demikian terdapat hubungan yang cukup kuat antara senam lansia dengan aktivitas dasar sehari-hari.

2. Analisis Bivariat

Berdasarkan analisis hasil penelitian diketahui nilai probabilitas pada hari pertama senam sebesar 0,002 dengan nilai korelasi sebesar 0,596. Artinya ada hubungan antara keikutsertaan senam lansia dengan kemandirian melakukan aktivitas dasar sehari-hari, dimana hubungan yang terjadi adalah hubungan yang cukup.

Hari kedua senam, diperoleh nilai probabilitas sebesar 0,000 dengan nilai korelasi sebesar 0,732. Artinya ada hubungan antara keikutsertaan senam lansia dengan kemandirian melakukan aktivitas dasar sehari-hari, dimana hubungan yang terjadi adalah hubungan yang rendah.

Demikian juga pada hari ketiga senam menunjukkan nilai probabilitas sebesar 0,002 dengan nilai korelasi sebesar 0,594. Artinya ada hubungan antara keikutsertaan senam lansia dengan kemandirian melakukan aktivitas dasar sehari-hari, dimana hubungan yang terjadi adalah hubungan yang rendah.

Hari keempat menunjukkan nilai probabilitas sebesar 0,001 dengan nilai korelasi sebesar 0,659. Artinya ada hubungan antara keikutsertaan senam lansia dengan kemandirian melakukan aktivitas dasar sehari-hari, dimana hubungan yang terjadi adalah hubungan yang cukup.

Hari kelima menunjukkan nilai probabilitas sebesar 0,019 dengan nilai korelasi sebesar 0,455. Artinya ada hubungan antara keikutsertaan senam lansia dengan kemandirian melakukan aktivitas dasar sehari-hari, dimana hubungan yang terjadi adalah hubungan yang cukup. Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian Aisah (2014) yang membuktikan bahwa jumlah lansia yang memerlukan bantuan sebanyak 20 orang, setelah diberi perlakuan jumlah lansia yang memerlukan bantuan menurun menjadi 16 orang. Penelitian Safaah dkk (2014) membuktikan bahwa lansia yang aktivitas dasar sehari-harinya mandiri sebagian besar didapatkan pada lansia yang selalu mengikuti senam lansia.

Demikian juga halnya dengan hari keenam, diperoleh nilai probabilitas sebesar 0,081 dengan nilai korelasi sebesar 0,349. Artinya ada hubungan antara keikutsertaan senam lansia dengan kemandirian melakukan aktivitas

dasar sehari-hari, dimana hubungan yang terjadi adalah hubungan yang cukup. Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian Aisah (2014) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh senam lansia terhadap aktivitas sehari-hari pada lansia di Desa Mijen Ungaran Kelurahan Gedanganak Kecamatan Ungaran Timur.

Senam lansia adalah senam yang dilakukan oleh lansia dimana gerakan-gerakan yang ada didalam senam merupakan gerakan yang sederhana dengan tempo yang lambat dan waktu yang diperlukan juga singkat (Widianti, 2010). Orang yang melakukan senam lansia secara teratur akan mendapatkan kesegaran jasmani yang baik yang terdiri dari unsur kekuatan otot, kelenturan persendian, kelincahan gerak, keluwesan, kardiovaskuler. Apabila orang melakukan senam akan terjadi peningkatan denyut jantung selama aktivitas fisik yang dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik. Dengan demikian, senam yang dilakukan para lanjut usia dapat menambah kesegaran tubuh lansia serta memperlambat kehilangan fungsional seperti penurunan masa otot serta kekuatannya, menambah kelincahan jasmani dan lain sebagainya. Dengan senam lansia, para lansia diharapkan akan mampu melakukan aktivitas hidup sehari-hari seperti buang air besar, buang air kecil, merawat diri, penggunaan toilet, makan, berpindah, mobilisasi, berpakaian, naik turun tangga dan mandi, sehingga dapat mengurangi rasa ketergantungan pada pihak lain atau keluarga.

C. Keterbatasan Penelitian

1. Kesulitan Penelitian

Tidak semua responden yang mengikuti senam dapat dilanjutkan dengan pengisian angket, karena responden sudah pulang disaat peneliti membagikan angket, sehingga peneliti harus mendatangi rumah.

2. Kelemahan Penelitian

Pelaksanaan senam lansia dalam penelitian ini dilakukan dalam waktu yang singkat yaitu hanya 2 minggu, sehingga perubahan kemandirian melakukan aktivitas dasar sehari-hari pada lansia hanya sedikit dan ada beberapa lansia yang tidak dapat hadir.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

1. Frekuensi lansia dalam mengikuti senam lansia cukup baik, ditunjukkan dengan nilai rata-rata sebesar 82,58.
2. Kemandirian melakukan aktivitas dasar sehari-hari lansia termasuk dalam kategori ketergantungan ringan.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara keikutsertaan senam dengan kemandirian melakukan aktifitas dasar sehari hari pada lansia di Maguwo Pedukuhan Wonocatur Banguntapan Bantul.

B. SARAN

1. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa senam lansia mempunyai dampak yang signifikan terhadap kemandirian melakukan aktivitas dasar sehari-hari, oleh karena itu para lansia diharapkan untuk aktif mengikuti senam lansia.
2. Posyandu lansia diharapkan untuk meningkatkan penyuluhan kepada para lansia tentang manfaat mengikuti senam lansia dengan cara-cara yang persuasif.
3. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan menambah variable independen yang diduga mempunyai pengaruh terhadap kemandirian melakukan aktifitas dasar sehari hari pada lansia.