

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN KEPATUHAN MELAKSANAKAN SENAM LANSIA DI RW XVIII KELURAHAN PANEMBAHAN KRATON YOGYAKARTA

Maria H.Bakri.SKM.,M,Kes¹, Anastasia Suci.S,S.Kep.,Ns², Tri Prabowo.Skp.,MSc³

INTISARI

Latar Belakang :

Dampak kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK),terutama dibidang kedokteran, termasuk penemuan obat-obatan seperti antibiotika yang mampu “melenyapkan” berbagai penyakit infeksi, berhasil menurunkan angka kematian bayi dan anak, memperlambat kematian, memperbaiki gizi dan sanitasi sehingga kualitas dan umur harapan hidup meningkat. Akibatnya, jumlah penduduk lanjut usia semakin bertambah banyak, bahkan cenderung lebih cepat dan pesat.

Saat ini,di seluruh dunia, jumlah lanjut usia diperkirakan lebih dari 629 juta jiwa (satu dari 10 orang berusia lebih dari 60 tahun), dan pada tahun 2025, lanjut usia akan mencapai 1,2 milyar (Penerbit Buku Kedokteran EGC, 1999).

Oleh karena itu, untuk mencapai kondisi tetap bugar di usia lanjut, langkah yang terbaik adalah dengan menerapkan pola hidup sehat sedini mungkin dan juga dengan latihan aktivitas fisik dengan senam khusus lansia (Trubus Agriwidya, 2002).

Tujuan :

Pada tujuan penelitian ini untuk mendapat gambaran tingkat pengetahuan lansia umur 60 tahun keatas dengan senam lansia di RW XVIII di Kelurahan Panembahan Kraton Yogyakarta.

Metode :

Jenis Penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, dengan design cross sectional populasi berjumlah 90 orang lansia sampel yang harus diambil adalah total sampel. Penelitian dimulai pada tanggal 23 Maret 2010 sampai 08 Maret 2011 di Kelurahan Panembahan RW XVIII Kraton Yogyakarta.

Hasil :

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada di Kelurahan Panembahan RW XVIII Kraton Yogyakarta dapat disimpulkan sebagai berikut ini: Tingkat pengetahuan lansia tentang senam lansia di Kelurahan Panembahan RW XVIII Kraton Yogyakarta termasuk kategori sedang 45,6%, Tingkat pengetahuan lansia mengenai pengertian senam lansia di Kelurahan Panembahan RW XVIII Kraton Yogyakarta termasuk kategori sedang 40,0%, Tingkat pengetahuan lansia mengenai macam-macam senam lansia di Kelurahan Panembahan RW XVIII Kraton Yogyakarta termasuk kategori sedang 37,8%, Tingkat pengetahuan lansia mengenai tahap-tahap senam lansia di Kelurahan Panembahan RW XVIII Kraton Yogyakarta termasuk kategori sedang 36,7%, Tingkat pengetahuan lansia mengenai gerakan-gerakan yang tidak dianjurkan pada senam lansia di Kelurahan Panembahan RW XVIII Kraton Yogyakarta termasuk kategori sedang 38,9%, Tingkat pengetahuan lansia mengenai manfaat senam lansia di Kelurahan Panembahan RW XVIII Kraton Yogyakarta termasuk kategori sedang 35,6%, dan Tingkat kepatuhan lansia mengikuti senam lansia di Kelurahan Panembahan RW XVIII Kraton Yogyakarta termasuk kategori patuh 54,4%.

Kesimpulan :

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan lansia tentang senam lansia di Kelurahan Panembahan RW XVIII Kraton Yogyakarta termasuk dalam kategori sedang . sementara pada tingkat kepatuhan lansia untuk mengikuti senam lansia di Kelurahan Panembahan RW XVIII Kraton Yogyakarta termasuk dalam kategori patuh .

Kata kunci : Pengetahuan & Kepatuhan, *Senam Lansia*.