

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur yang terletak di Kasongan Bantul Yogyakarta merupakan salah satu panti sosial yang mempunyai tugas memberi bimbingan dan pelayanan bagi lansia terlantar agar dapat hidup secara baik dan terawat dalam kehidupan masyarakat baik berada di dalam panti maupun di luar panti dan merupakan lembaga pelayanan sosial lansia berbasis panti yang dimiliki pemerintah. PSTW Budi Luhur memiliki beberapa program pelayanan baik didalam panti maupun diluar panti, diantaranya program rutin (reguler), pelayanan khusus, *day care services*, *home care servies*, *trauma service* dan tetirah (tinggal sementara). Pada penelitian ini dilakukan pada lansia yang tinggal didalam panti yaitu program rutin dan program pelayanan khusus. Program rutin (reguler) adalah program yang ditujukan untuk lansia terlantar baik secara sosial maupun ekonomi, yang terdiri dari 6 wisma biasa dan 1 wisma isolasi dengan jumlah lansia 88 orang. Program pelayanan khusus adalah program yang ditujukan pada lansia yang mengalami permasalahan sosial tetapi tidak secara ekonomi, yang terdiri dari 2 wisma dengan jumlah lansia 12 orang.

PSTW Budi Luhur memiliki visi dan misi dalam melaksanakan tugasnya. Visi PSTW Budi Luhur adalah lansia yang sejahtera dan berguna. Misinya adalah (a) meningkatkan kualitas pelayanan lansia yang meliputi kesehatan fisik, sosial, mental dan spiritual, pengetahuan dan keterampilan, jaminan sosial dan jaminan kehidupan, serta jaminan perlindungan hukum, (b) meningkatkan profesionalisme pelayanan kesejahteraan lansia, (c) meningkatkan program rutin (reguler), pelayanan khusus, *day care services*, *trauma services*, *home care services* dan tetirah. Kegiatan yang dilaksanakan di panti yaitu; senam lansia, dendang ria, pengajian atau peneyegaran rohani,

ketrampilan, cek kesehatan yang dilayani oleh tenaga kesehatan, seperti perawat, apoteker, dokter dan psikiater.

2. Analisis Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta pada bulan Agustus 2015. Subjek penelitian berjumlah 46 dari 88 orang lansia. Penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan dalam penelitian. Ditemukan bahwa lansia yang tidak sesuai kriteria inklusi dan eksklusi berjumlah 14 lansia, 7 lansia memiliki nilai MMSE <19 , 2 lansia mengkonsumsi obat tidur kelompok *Benzodiazepine*, 3 lansia dengan katz index <4 , dan 2 lansia mengalami sakit sehingga harus badrest. Gambaran distribusi frekuensi karakteristik subjek penelitian disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi berdasarkan variabel dalam penelitian.

a. Analisis univariabel.

Hasil analisis univariabel bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik dari subjek penelitian sehingga kumpulan data tersebut berubah menjadi informasi yang berguna. Hasil analisis univariabel selengkapnya dapat dilihat di bawah ini :

1) Karakteristik responden

Tabel 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia dan Pendidikan Lansia di PSTW Budi Luhur Yogyakarta

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
a. Jenis Kelamin		
Laki-laki	20	43,5
Perempuan	26	56,5
Total	46	100
b. Usia		
≤ 60 tahun	1	2,2
61-70 tahun	19	41,3
71-80 tahun	17	37,0
> 80 tahun	9	19,6
Total	46	100
c. Pendidikan		
Tidak sekolah	3	6,5
SD	3	6,5
SMP	18	39,1
SMA	21	45,7
PT	1	2,2
Total	46	100

Sumber : Data Primer 2015

Pada tabel 3 dapat dilihat bahwa responden yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 46 orang lansia dengan jumlah perempuan sebesar 26 responden (56,5%) dan laki-laki sebesar 20 responden (43,5%). Jumlah responden perempuan lebih banyak daripada responden laki-laki. Usia terbanyak dari responden yang diteliti sebesar 41,3% yaitu antara 61-70 tahun. Status pendidikan responden yang terbanyak yaitu pendidikan terakhir SMA sebanyak 21 orang (45,7%).

- 2) Kepatuhan melakukan senam dan kualitas tidur lansia berdasarkan karakteristik responden

Tabel 4 Distribusi kepatuhan melakukan senam lansia berdasarkan jenis kelamin di PSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta

			Kepatuhan Melakukan Senam Lansia		Total
			Patuh	Tidak Patuh	
Jenis Kelamin	Laki - Laki	Jumlah	15	5	20
		% Total	75,0%	25,0%	43,5%
	Perempuan	Jumlah	22	4	26
		% Total	84,6%	15,4%	56,5%
Total		Jumlah	37	9	46
		% Total	80.4%	19.6%	100.0%

Sumber : Data primer 2015

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa responden yang berjenis kelamin perempuan lebih patuh dalam melakukan senam lansia yang berjumlah 22 responden.

Tabel 5 Distribusi kualitas tidur responden berdasarkan jenis kelamin di PSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta

		Kualitas Tidur Lansia		Total
		Kualitas Tidur Baik	Kualitas Tidur Buruk	
Jenis Kelamin	Laki - Laki	Jumlah	12	20
		% Total	60,0%	43,5%
	Perempuan	Jumlah	13	26
		% Total	50,0%	56,5%
Total		Jumlah	25	46
		% Total	54.3%	100.0%

Sumber : Data primer 2015

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa responden perempuan dengan kualitas tidur baik sebanyak 13 responden, lansia perempuan yang mengalami kualitas tidur buruk sama jumlahnya dengan lansia yang kualitas tidurnya baik yaitu 13 responden.

Tabel 6 Distribusi kepatuhan senam berdasarkan usia di PSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta

			Kepatuhan Melakukan Senam Lansia		Total
			Patuh	Tidak Patuh	
Usia	≤ 60 Tahun	Jumlah	1	0	1
		% Total	100,0%	0.0%	2,2%
	61 - 70 Tahun	Jumlah	14	5	19
		% Total	73,7%	26,3%	41,3%
	71 - 80 Tahun	Jumlah	13	4	17
		% Total	76,5%	23,5%	37,0%
	> 80 Tahun	Jumlah	9	0	9
		% Total	100,0%	0.0%	19,6%
Total	Jumlah	37	9	46	
	% Total	80.4%	19.6%	100.0%	

Sumber : Data primer 2015

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa responden yang memiliki jumlah kepatuhan yang paling banyak adalah pada usia 61-70 tahun dengan jumlah 14 responden.

Tabel 7 Distribusi kualitas tidur berdasarkan usia di PSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta

			Kualitas Tidur Lansia		Total
			Kualitas Tidur Baik	Kualitas Tidur Buruk	
Usia	≤ 60 Tahun	Jumlah	1	0	1
		% oTotal	100,0%	0.0%	2,2%
	61 - 70 Tahun	Jumlah	11	8	19
		% Total	57,9%	42,1%	41,3%
	71 - 80 Tahun	Jumlah	7	10	17
		% Total	41,2%	58,8%	37,0%
	> 80 Tahun	Jumlah	6	3	9
		% Total	66,6%	33,3%	19,6%
Total	Jumlah	25	21	46	
	% Total	54.3%	45.7%	100.0%	

Sumber : Data primer 2015

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa responden yang memiliki kualitas tidur baik lebih banyak yaitu pada usia 61-70 tahun yaitu sebanyak 11 responden.

Tabel 8 Distribusi kepatuhan melakukan senam berdasarkan pendidikan terakhir di PSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta

			Kepatuhan Melakukan Senam Lansia		Total
			Patuh	Tidak Patuh	
Pendidikan	Tidak Sekolah	Jumlah	2	1	3
		% Total	66,7%	33,3%	6,5%
	SD	Jumlah	2	1	3
		% Total	66,7%	33,3%	6,5%
	SMP	Jumlah	16	2	18
		% Total	88,9%	11,1%	39,1%
	SMA	Jumlah	16	5	21
		% Total	76,2%	23,8%	45,7%
	PT	Jumlah	1	0	1
		% Total	100,0%	0,0%	2,2%
	Total	Jumlah	37	9	46
		% Total	80,4%	19,6%	100,0%

Sumber : Data primer 2015

Berdasarkan tabel 8 diketahui bahwa responden yang patuh melakukan senam dengan jumlah terbanyak yaitu responden dengan pendidikan terakhir SMP dan SMA yaitu sama-sama berjumlah 16 responden.

Tabel 9 Distribusi kualitas tidur berdasarkan pendidikan terakhir di PSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta

			Kualitas Tidur Lansia		Total
			Kualitas Tidur Baik	Kualitas Tidur Buruk	
Pendidikan	Tidak Sekolah	Jumlah	0	3	3
		% Total	0,0%	100,0%	6,5%
	SD	Jumlah	1	2	3
		% Total	33,3%	66,7%	6,5%
	SMP	Jumlah	10	8	18
		% Total	55,6%	44,6%	39,1%
	SMA	Jumlah	13	8	21
		% Total	61,9%	38,1%	45,7%
	PT	Jumlah	1	0	1
		% Total	100%	0,0%	2,2%
	Total	Jumlah	25	21	46
		% Total	54,3%	45,7%	100,0%

Sumber : Data primer 2015

Berdasarkan tabel 9 diketahui bahwa responden yang memiliki kualitas tidur baik terbanyak yaitu responden yang pendidikan terakhir SMA dengan jumlah 13 responden.

b. Analisa bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas yaitu kepatuhan melakukan senam lansia dengan variabel terikat yaitu kualitas tidur lansia. Uji statistik yang digunakan adalah uji *chi square* untuk melihat hubungan kepatuhan senam dengan kualitas tidur. Tingkat kemaknaan menggunakan *p value* < 0,05.

Tabel 10 Distribusi frekuensi nilai kualitas tidur berdasarkan kepatuhan melakukan senam lansia di PSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta

		Kualitas Tidur Lansia			Total
		Kualitas Tidur Baik	Kualitas Tidur Buruk		
Kepatuhan Melakukan Senam Lansia	Patuh	Jumlah	24	13	37
		% Total	64,9%	35,1%	80,4%
	Tidak Patuh	Jumlah	1	8	9
		% Total	11,1%	88,9%	19,6%
Total		Jumlah	25	21	46
		% Total	54.3%	45.7%	100.0%

Sumber : Data Primer 2015

Berdasarkan tabel 10 diketahui bahwa terdapat 24 responden patuh melakukan senam lansia dan memiliki kualitas tidur baik, 13 responden patuh melakukan senam dan memiliki kualitas tidur buruk, 1 responden tidak patuh melakukan senam lansia dan memiliki kualitas tidur baik, 8 responden tidak patuh melakukan senam lansia dan memiliki kualitas tidur yang buruk.

Tabel 11 Hasil uji *chi square* hubungan kepatuhan melakukan senam lansia terhadap kualitas tidur lansia di PSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta

Hubungan antar variabel	<i>p value</i>
Kepatuhan melakukan senam dengan kualitas tidur	0,004

Sumber : Data Primer 2015

Berdasarkan tabel 11 didapatkan bahwa nilai signifikan yang diperoleh lebih kecil dari angka signifikansi 0,05 yaitu *p value* 0,004 maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kepatuhan melakukan senam lansia dengan kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werda Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa responden yang berjenis kelamin perempuan lebih patuh dalam melakukan senam lansia yang berjumlah 22 responden. Menurut Johnson dalam Syamsiah (2011) perempuan cenderung mampu untuk menjadi pendengar yang baik dan dapat langsung menangkap fokus permasalahan serta melaksanakan intruksi yang diberikan.

Dari segi usia berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa responden yang memiliki jumlah kepatuhan yang paling banyak adalah pada usia 61-70 tahun dengan jumlah 14 responden. Usia berpengaruh dalam kepatuhan keikutsertaan melakukan senam lansia. Kategori umur *elderly* yaitu umur lansia yang berkisar 60 tahunan masih memiliki aktifitas fisik yang baik sehingga mereka tidak mengalami banyak kesulitan untuk mempertahankan dan memperbaiki kesegaran jasmani (Maryam, dkk., 2008).

Pendidikan lansia juga memiliki pengaruh terhadap kepatuhan lansia seperti hasil yang didapatkan dari penelitian ini berdasarkan tabel 8 diketahui bahwa responden yang patuh melakukan senam dengan jumlah terbanyak yaitu dengan pendidikan terakhir SMP dan SMA sama-sama berjumlah 16 responden. Menurut Feurerstein (1986) dalam Niven (2002), pendidikan dapat meningkatkan kepatuhan, sepanjang bahwa pendidikan tersebut merupakan pendidikan yang aktif mengembangkan potensi diri untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan

oleh diri sendiri, masyarakat, Bangsa dan Negara. Pendidikan yang baik pada lansia dapat meningkatkan kepatuhan, selama pendidikan tersebut merupakan pendidikan yang positif.

Dari hasil penelitian selain jenis kelamin memiliki hubungan dengan kepatuhan, juga berhubungan dengan kualitas tidur lansia, hal ini ditunjukkan di dalam penelitian ini berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa responden perempuan dengan kualitas tidur baik lebih banyak dari laki-laki yaitu 13 responden. Jumlah lansia perempuan yang mengalami kualitas tidur buruk sama dengan jumlah yang kualitas tidurnya baik yang berjumlah 13 responden. Menurut Timmler (2012) perempuan lanjut usia ternyata memiliki kualitas tidur lebih baik dan lebih lama ketimbang lansia laki-laki, lansia perempuan memiliki durasi tidur yang lebih efisien ketimbang lansia laki-laki, karena laki-laki lebih cenderung menganggap remeh durasi tidur mereka sekalipun kebanyakan dari perempuan mengakui kualitas tidur mereka juga buruk. Hal ini dikarenakan lansia perempuan juga terjadi penurunan hormon progesteron dan estrogen yang mempunyai reseptor di hipotalamus sehingga memiliki andil pada irama sirkadian dan pola tidur secara langsung. Kondisi psikologis, meningkatnya kecemasan, gelisah dan emosi sering tidak terkontrol pada wanita akibat penurunan hormone yang bisa menyebabkan buruknya kualitas tidur lansia.

Kebutuhan akan tidur berbeda sesuai tahap tumbuh kembang, lansia membutuhkan waktu tidur sekitar 6 jam perhari (Craven & Hirnle, 2009). Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa responden yang memiliki kualitas tidur baik lebih banyak yaitu pada usia 61-70 tahun yaitu sebanyak 11 responden. Usia sangat berpengaruh dengan kualitas tidur seseorang. Perbedaan usia membedakan kualitas tidur, semakin tua umur seseorang maka semakin banyak pula masalah-masalah kesehatan yang dialami yang dapat mengganggu kualitas tidur (Maryam, dkk., 2008).

Menurut Depkes R.I. (2004), semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin tinggi kepeduliannya terhadap kesehatan sehingga tidak mengabaikan pentingnya istirahat yang cukup serta menjaga kesehatan secara menyeluruh, hal ini dapat dilihat dari tabel 9 diketahui bahwa responden yang memiliki kualitas tidur baik terbanyak yaitu responden yang pendidikan terakhir SMA dengan jumlah 13 responden.

2. Gambaran kualitas tidur lansia

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan bahwa lansia yang memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 25 lansia (54,3%). Jumlah lansia yang kualitas tidurnya baik mengalami peningkatan dari penelitian yang dilakukan penelitian sebelumnya oleh Utama (2014) yang menyatakan bahwa jumlah lansia yang mengalami kualitas tidur yang baik berjumlah 47% dan yang mengalami kualitas tidur buruk berjumlah 53%. Jumlah lansia dengan kualitas tidur baik lebih banyak dibandingkan dengan lansia dengan kualitas buruk, hal ini diakibatkan oleh patuhnya lansia dalam mengikuti senam lansia yang ada di Panti Sosial, sedangkan pada penelitian Utama (2014) faktor yang menyebabkan lebih banyak lansia yang mengalami kualitas tidur buruk karena kurangnya pengetahuan lansia akan manfaat dari melakukan senam lansia sehingga menyebabkan kurang patuhnya lansia dalam melakukan senam lansia.

Kualitas tidur merupakan keadaan dimana tidur seseorang yang dinilai berdasarkan kondisi dari sebelum tidur hingga bangun tidur. Pengukuran baik atau buruknya kualitas tidur seseorang dapat diketahui melalui hasil dari kuesioner yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur yaitu kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang berisi beberapa komponen yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, lama tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, pemakaian obat tidur, dan disfungsi siang hari. Setiap komponen mempunyai rentang nilai yaitu 0-3. Penjumlahan setiap komponen akan menghasilkan nilai baik atau buruknya kualitas tidur seseorang. Hasil dari penghitungan PSQI apabila <5 maka kualitas

tidur baik dan nilai ≥ 5 maka dikatakan kualitas tidur buruk (Busye dkk, 1989) dalam (Modjod, 2007).

Adapun tanda-tanda kekurangan tidur dapat dibedakan menjadi tanda fisik dan psikologis. Tanda-tanda fisik akibat kekurangan tidur antara lain ekspresi wajah, area gelap di sekitar mata, bengkak di kelopak mata, konjungtiva kemerahan dan mata terlihat cekung, kantuk yang berlebihan, tidak mampu berkonsentrasi, terlihat tanda-tanda keletihan. Sedangkan tanda-tanda psikologis antara lain menarik diri, apatis, merasa tidak enak badan, malas, daya ingat menurun, bingung, halusinasi, ilusi pengelihan dan kemampuan mengambil keputusan menurun (Oktora, 2013).

3. Gambaran kepatuhan melakukan senam

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lansia yang patuh melakukan senam lansia selama 5 kali dalam satu minggu yang merupakan program rutin dari PSTW didapatkan 37 lansia (80,4%) dan yang tidak patuh sebanyak 9 lansia (19,6%). Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa lansia yang patuh dalam melakukan senam lebih banyak daripada lansia yang tidak patuh dalam melakukan senam lansia. Dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Cahyono (2010) lansia yang patuh melakukan senam juga lebih banyak dibandingkan dengan yang tidak patuh melakukan senam lansia. Hal ini menunjukkan bahwa lansia sangat antusias untuk mengikuti senam lansia yang diadakan oleh Panti. Hal ini terjadi karena lansia memahami manfaat dan hasil yang akan didapat apabila mengikuti senam secara teratur.

Dari segi manfaat yang telah banyak teruji bahwa olah raga rutin dapat membantu seseorang untuk tidur yang lama dan dalam. Tetapi kelelahan akibat aktivitas fisik yang berlebihan dapat menghambat tidur. Oleh karena itu, dalam berolahraga perlu memperhatikan petunjuk olah raga yang benar (Craven & Hirnle, 2009). Menurut Sacket (1976) dalam Niven (2002), mengungkapkan kepatuhan adalah sejauh mana perilaku pasien sesuai dengan ketentuan yang diberikan oleh professional kesehatan. Kepatuhan melakukan senam lansia adalah kepatuhan dalam

mengikuti kegiatan senam sesuai jadwal yang telah disesuaikan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran lansia.

4. Hubungan kepatuhan melakukan senam lansia dengan kualitas tidur lansia

Berdasarkan analisa bivariat menunjukkan bahwa kepatuhan senam lansia yang merupakan program rutin harian yang ada di PSTW yang diadakan selama 5 kali senam Tipe A,B,C,dan D yang diikuti oleh para lansia yang masih mampu melakukan gerakan senam sesuai dengan tipe senam yang ada memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur lansia di PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul, hal ini ditunjukkan dengan p value sebesar 0,004 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kepatuhan melakukan senam lansia dengan kualitas tidur lansia di PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul.

Dari hasil diatas menunjukkan bahwa lansia yang patuh melakukan senam lansia maka kualitas tidurnya akan lebih baik daripada lansia yang tidak patuh dalam melakukan senam lansia. Walaupun demikian masih ada beberapa lansia yang patuh melakukan senam lansia tetapi masih mengalami kualitas tidur yang buruk. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur. Hal tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Craven & Hirnle (2009) bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tidur seperti faktor umur, penyakit, pemakaian obat, lingkungan, gaya hidup, psikososial dan emosional, olahraga, nutrisi dan pola eliminasi.

Menurut hasil penelitian diatas bahwa kepatuhan melakukan senam menunjukkan bahwa dapat dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia, sama seperti penelitian yang dilakukan oleh Cahyono (2010) yang menyatakan hasil dari melakukan senam setiap hari selama satu pekan dapat meningkatkan kualitas tidur lansia dengan tingkat kemaknaan 0,40 ($< 0,05$). Menurut Mc Can dalam Cahyono (2010) bahwa penelitian yang dilakukan oleh *American Academy of Sleep* olahraga yang dilakukan setiap pagi dalam sepekan akan menurunkan gangguan tidur. Olahraga senam

lansia dilakukan secara kontinyu merangsang penurunan aktifitas saraf simpatis dan peningkatan aktifitas saraf parasimpatis yang berpengaruh pada penurunan hormon adrenalin, norepinefrin dan katekolamin serta vasodilatasi pada pembuluh darah yang mengakibatkan transport oksigen keseluruh tubuh terutama otak lansia sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan nadi menjadi normal. Pada kondisi ini akan meningkatkan relaksasi lansia. Selain itu, sekresi melatonin yang optimal dan pengaruh beta endorphen dan membantu peningkatan pemenuhan kebutuhan tidur lansia.

Manfaat senam lansia secara psikologis mempunyai dampak langsung dan jangka panjang. Dampak langsung senam lansia dapat membantu memberikan perasaan santai, mengurangi ketegangan, meningkatkan perasaan senang, menjadikan tubuh lebih rileks, dan membantu menghasilkan tidur yang berkualitas. Dampak jangka panjang senam lansia dapat meningkatkan kesegaran jasmani, kesehatan jiwa, dan fungsi kognitif (Rosidawati dkk., 2008).

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian tentang hubungan kepatuhan melakukan senam lansia dengan kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta yang telah disajikan dengan data di atas masih jauh dari sempurna dan masih banyak kekurangan yang perlu diperbaiki untuk penelitian lebih lanjut. Keterbatasan yang peneliti jumpai pada proses penelitian ini antara lain :

1. Penelitian ini tidak memantau secara langsung gerakan dan kegiatan senam yang dilakukan oleh lansia sehingga tidak mengetahui mana lansia yang melakukan senam secara baik dan benar.
2. Waktu penelitian yang relatif singkat sehingga tidak dapat mengetahui lebih rinci kepatuhan lansia dalam melakukan senam lansia.