

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP SIKAP DAN PEMANFAATAN
SENAM LANSIA DI WILAYAH POSYANDU LANSIA RW.03 DESA GEMBLEGAN
KALIKOTES KLATEN**

Y. Wahyunti Kristiningtyas¹⁾, Kristiana Puji Purwandari²⁾
^{1,2)}Dosen Akper Giri Satria Husada Wonogiri.

wahyuntie19@gmail.com; kristiana_pp@yahoo.com

Submit: 15 Mei 2021

Revise: 25 Juni 2021

Publish: 25 Juli 2021

ABSTRACT

Background: Elderly (elderly) is a human life cycle that almost everyone experiences. The older you get, the more likely a person is to experience physical, mental, spiritual, economic and social problems. One of the very basic problems is health problems due to degenerative processes. One of the efforts to maintain, improve health and physical fitness for the elderly is to do sports that have benefits for maintaining health. Health promotion aims to raise awareness, provide or increase public knowledge about maintaining and improving health for themselves, their families and the community. The expected result of a health promotion or education is health behavior, or behavior to maintain and improve conducive health. Objective: The purpose of the study was to determine the effect of health education on the attitudes and use of elderly gymnastics in the elderly posyandu area RW.03 Gemblegan Village, Kalikotes Klaten. Methods: This research is a type of pre-experimental research with One Group Pre-test and Post-test designs. The research population of all the elderly in the elderly posyandu area of RW.03 was 71 people. The number of samples is 60 elderly. Sampling technique with simple random sampling. The instrument is a questionnaire regarding the attitude and use of elderly exercise. Data analysis is univariate and bivariate analysis with Mc Nemar test. Result: Attitude variable shows p value = 0.0001 which is smaller than 0.05, which means that there is an effect of providing health education on the attitude of the elderly about elderly exercise. The variable for the use of elderly gymnastics shows p value = 0.0001 which is smaller than 0.05, which means that there is an effect of providing health education on the use of elderly gymnastics in the Posyandu area for the elderly, RW.03, Gemblegan Village.

Keywords: health education; attitude; the use of elderly gymnastics

ABSTRAK

Latar belakang : Lansia (Lanjut Usia) merupakan sebuah siklus hidup manusia yang hampir pasti dialami setiap orang. Makin bertambah usia, makin besar kemungkinan seseorang mengalami permasalahan fisik, jiwa, spiritual, ekonomi dan sosial. Salah satu masalah yang sangat mendasar adalah masalah kesehatan akibat proses degeneratif. Salah satu upaya untuk menjaga, meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani bagi lansia adalah dengan melakukan olahraga yang mempunyai manfaat untuk mempertahankan kesehatan. Promosi kesehatan bertujuan untuk menggugah kesadaran, memberikan atau meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pemeliharaan dan peningkatan kesehatan bagi dirinya sendiri, keluarganya maupun masyarakatnya. Hasil yang diharapkan dari suatu promosi atau pendidikan kesehatan adalah perilaku kesehatan, atau perilaku untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang kondusif . **Tujuan :** Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap sikap dan pemanfaatan senam lansia di wilayah posyandu lansia RW.03 Desa Gemblegan Kalikotes Klaten. **Metode :** Penelitian ini merupakan jenis penelitian pra eksperimen dengan rancangan *One Group Pre-test* dan *Post-test*. Populasi penelitian seluruh lansia di wilayah posyandu lansia RW.03 sebanyak 71 orang. Jumlah sampel sebanyak 60 lansia. Teknik sampling dengan simple random sampling. Instrumen berupa kuesioner mengenai sikap dan pemanfaatan senam lansia. Analisa data adalah analisis univariat dan bivariat dengan uji Mc Nemar. **Hasil :** Variabel sikap menunjukkan p -value = 0,0001 lebih kecil dari 0,05 artinya ada pengaruh pemberian pendidikan kesehatan terhadap sikap lansia tentang senam lansia. Variabel pemanfaatan senam lansia menunjukkan p value = 0,0001 lebih kecil dari 0,05 artinya ada pengaruh pemberian pendidikan kesehatan terhadap pemanfaatan senam lansia di wilayah posyandu lansia RW.03 Desa Gemblegan.

Kata kunci : pendidikan kesehatan; sikap; pemanfaatan senam lansia

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Lanjut Usia (Lansia) adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas, berdasarkan Undang Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia (Kemenkes RI, 2016). Lansia merupakan sebuah siklus hidup manusia yang hampir pasti dialami setiap orang. Kenyataan saat ini, setiap kali menyebut kata “Lansia” yang terbersit di benak kita adalah seseorang yang tidak berdaya, dan memiliki banyak keluhan kesehatan. Padahal, Lansia sebenarnya dapat berdaya sebagai subyek dalam pembangunan kesehatan. Pengalaman hidup, menempatkan Lansia bukan hanya sebagai orang yang dituakan dan dihormati di lingkungannya, tetapi juga dapat berperan sebagai agen perubahan (*agent of change*) di lingkungan keluarga dan masyarakat sekitarnya dalam mewujudkan keluarga sehat, dengan memanfaatkan pengalaman yang sudah dimiliki dan diperkaya dengan pemberian pengetahuan kesehatan yang sesuai.

Makin bertambah usia, makin besar kemungkinan seseorang mengalami permasalahan fisik, jiwa, spiritual, ekonomi dan sosial. Salah satu masalah yang sangat mendasar adalah masalah kesehatan akibat proses degeneratif. Data Riset Kesehatan (Riskesdas) tahun 2013, penyakit terbanyak pada lansia terutama adalah penyakit tidak menular (PTM) antara lain hipertensi, osteoarthritis, masalah gigi dan mulut, penyakit paru obstruktif kronik (PPOK) dan diabetes mellitus (DM). Karena itu strategi pembangunan bidang kesehatan lebih mengutamakan promotif dan preventif dengan dukungan pelayanan kuratif dan rehabilitatif yang berkualitas, termasuk dalam hal kesehatan lansia. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) serta Program Keluarga Sehat adalah beberapa

strategi unggulan yang sedang dijalankan Kemenkes. Para Lansia kita harapkan menjadi Lansia yang sehat, aktif dan produktif (Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, 2016).

Secara global populasi lansia diprediksi terus mengalami peningkatan . Populasi lansia di Indonesia diprediksi meningkat lebih tinggi dari pada populasi lansia di dunia setelah tahun 2100. Adapun sebaran penduduk lansia menurut provinsi dapat dilihat , dimana provinsi dengan persentase lansia tertinggi adalah DI Yogyakarta (13,4%) dan terendah adalah Papua (2,8%).

Angka kesakitan merupakan salah satu indikator yang digunakan untuk mengukur derajat kesehatan penduduk. Angka kesakitan tergolong sebagai indikator kesehatan negatif. Semakin rendah angka kesakitan, menunjukkan derajat kesehatan penduduk yang semakin baik. Angka kesakitan penduduk lansia tahun 2014 sebesar 25,05% artinya bahwa dari setiap 100 orang lansia terdapat 25 orang di antaranya mengalami sakit. Bila dilihat perkembangannya dari tahun 2005-2014, derajat kesehatan penduduk lansia mengalami peningkatan yang ditandai dengan menurunnya angka kesakitan pada lansia. Keluhan kesehatan tidak selalu mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari, namun terjadinya keluhan kesehatan dan jenis keluhan yang dialami oleh penduduk dapat menggambarkan tingkat/derajat kesehatan secara kasar (Kemenkes RI,2016).

Berdasarkan data badan pusat statistik Kabupaten Klaten tahun 2020 jumlah lansia sebanyak 182.789 jiwa yang terdiri dari lansia laki-laki sebanyak 83.712 dan lansia perempuan sebanyak 99.077 jiwa. Jumlah lansia di Kecamatan Kalikotes tahun 2019

sebanyak 5.453 jiwa terdiri dari 2.541 lansia laki-laki dan 2.912 lansia perempuan. Sedangkan Jumlah lansia Desa Gemblegan tahun 2019 sebanyak 920 yang terdiri dari 437 lansia laki-laki dan 483 lansia perempuan. Menurut data di wilayah Posyandu lansia RW.03 Desa Gemblegan jumlah lansia sebanyak 92 jiwa.

Lanjut usia sehat berkualitas mengacu pada konsep *active ageing* WHO yaitu proses penuaan yang tetap sehat secara fisik, sosial dan mental sehingga dapat tetap sejahtera sepanjang hidup dan tetap berpartisipasi dalam rangka meningkatkan kualitas hidup sebagai anggota masyarakat. Lansia yang sehat harus diberdayakan agar dapat tetap sehat dan mandiri selama mungkin. Salah satu upaya untuk memberdayakan Lansia di masyarakat adalah melalui pembentukan dan pembinaan Kelompok Lansia yang di beberapa daerah yang disebut dengan Posyandu Lansia atau Posbindu Lansia. Melalui Kelompok ini, Lansia dapat melakukan kegiatan yang dapat membuat mereka tetap aktif, antara lain: berperan sebagai kader di Kelompok Lansia, melakukan senam Lansia, memasak bersama, termasuk membuat kerajinan tangan yang selain berperan sebagai penyaluran hobi juga dapat meningkatkan pendapatan keluarga (Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, 2016).

Promosi kesehatan bertujuan untuk menggugah kesadaran, memberikan atau meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pemeliharaan dan peningkatan kesehatan bagi dirinya sendiri, keluarganya maupun masyarakatnya. Bentuk promosi ini dilakukan dengan penyuluhan kesehatan, pameran kesehatan, iklan-iklan layanan kesehatan, *billboard*, dan sebagainya. Hasil yang diharapkan dari suatu promosi atau

pendidikan kesehatan adalah perilaku kesehatan, atau perilaku untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang kondusif oleh sasaran dari promosi kesehatan. (Notoadmojo, 2012)

Salah satu upaya untuk menjaga, meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani bagi lansia (lanjut usia) adalah dengan melakukan olahraga. Olahraga bagi lansia bila dilakukan dengan terprogram akan mempunyai beberapa manfaat, diantaranya adalah untuk mempertahankan kesehatan (Suryanto, 2010).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 orang lansia di wilayah Posyandu lansia RW.03 Desa Gemblegan diperoleh data bahwa 5 lansia belum mengetahui dan belum pernah melakukan senam lansia, 2 orang sudah mengetahui senam lansia namun belum melaksanakan secara rutin dan 3 lansia sudah tahu dan melaksanakan senam lansia secara rutin seminggu 2-3 kali. Dari latar belakang tersebut maka penulis bermaksud melakukan penelitian dengan judul pengaruh pendidikan kesehatan tentang senam lansia terhadap sikap dan pemanfaatan senam lansia di wilayah posyandu lansia RW.03 Desa Gemblegan Kalikotes Klaten.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan tentang senam lansia terhadap sikap dan pemanfaatan senam lansia di wilayah posyandu lansia RW.03 Desa Gemblegan Kalikotes Klaten.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian pra eksperimen dengan rancangan penelitian menggunakan *One Group Pre-test* dan *Post-test* yaitu dilakukan observasi pertama sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) sehingga peneliti dapat menguji perubahan-

perubahan yang terjadi setelah adanya perlakuan (posttest) (Riyanto, 2018). Penelitian dilakukan mulai bulan Oktober 2020 – Maret 2021 dengan mengambil lokasi penelitian di wilayah posyandu lansia RW.03 Desa Gemblegan Kalikotes Klaten. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang ada di wilayah posyandu lansia RW.03 sebanyak 71 orang. Berdasarkan perhitungan besar Sampel maka dalam penelitian ini sampel yang digunakan sebanyak 60 lansia. Teknik sampling dengan simple random sampling. Variabel penelitian meliputi variabel Independen yaitu pendidikan kesehatan dan variabel dependen adalah sikap dan pemanfaatan senam lansia. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner mengenai sikap dan pemanfaatan senam lansia. Teknik pengambilan data dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum diberikan pendidikan kesehatan (pre test) dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan (post test). Analisa data dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat. Teknik analisis data bivariat yang digunakan yaitu dengan uji Mc Nemar.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut :

ANALISIS UNIVARIAT

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden menurut umur

Umur	Frekuensi	Prosentase
60 – 65 tahun	38	63,33%
66 – 70 tahun	20	33,33%
>70 tahun	2	3,34%
Jumlah	60	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa umur responden sebagian besar adalah 60 – 65 tahun (63,33%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden menurut jenis kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Prosentase
Laki – laki	12	20%
Perempuan	48	80%
Jumlah	60	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 48 orang (80%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi sikap responden sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan

Sikap responden	Negatif		Positif	
	f	%	f	%
Sebelum Pendidikan Kesehatan (Pretest)	44	73,3	16	26,6
Sesudah Pendidikan Kesehatan (Posttest)	15	25%	45	75%

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa sikap responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan mayoritas adalah memiliki sikap negatif terhadap senam lansia yaitu sebesar 44 orang (73,33%). Sedangkan sikap responden setelah diberikan pendidikan kesehatan didominasi oleh responden yang memiliki sikap positif terhadap senam lansia yaitu sebesar 45 orang (75%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi pemanfaatan senam lansia oleh responden

Pemanfaatan Senam Lansia	Tidak memanfaatkan		Memanfaatkan	
	f	%	f	%
Sebelum Pendidikan Kesehatan (Pretest)	46	76,67	14	23,33
Sesudah Pendidikan Kesehatan (Posttest)	15	25%	45	75%

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan mayoritas responden tidak memanfaatkan atau tidak melakukan senam lansia yaitu sebanyak 46 orang (76,67%). Sedangkan setelah diberikan pendidikan kesehatan mayoritas responden memanfaatkan atau melakukan senam nifas yaitu sebesar 45 orang (45%).

Tabel 5. Perbedaan sikap responden sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan

Sikap Responden Sebelum Pendidikan Kesehatan	Sikap Responden Setelah Pendidikan Kesehatan	
	Negatif	Positif
Negatif	7	37
Positif	8	8

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat mengenai perbedaan atau perubahan sikap responden sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan sebagai berikut: sebanyak 7 responden memiliki sikap yang tetap negatif terhadap senam lansia baik sebelum maupun setelah diberikan pendidikan kesehatan. Sebanyak 37 responden yang memiliki sikap negatif sebelum diberikan pendidikan kesehatan mengalami perubahan menjadi memiliki sikap positif terhadap senam lansia. Sebanyak 8 responden yang semula memiliki sikap positif sebelum diberikan pendidikan kesehatan mengalami perubahan menjadi bersikap negatif terhadap senam lansia dan sebanyak 8 responden yang bersikap tetap positif terhadap senam lansia baik sebelum maupun sesudah diberikan pendidikan kesehatan.

Tabel 6. Perbedaan Pemanfaatan senam lansia oleh responden sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan

Pemanfaatan senam Lansia Sebelum Pendidikan Kesehatan	Pemanfaatan Senam Lansia Setelah Pendidikan Kesehatan	
	Tidak Memanfaatkan	Memanfaatkan
Tidak Memanfaatkan	14	32
Memanfaatkan	1	13

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui perbedaan pemanfaatan senam lansia oleh responden sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan sebagai berikut : sebanyak 14 responden tetap tidak memanfaatkan senam lansia baik sebelum maupun sesudah diberikan pendidikan

kesehatan. Sebanyak 32 responden semula tidak memanfaatkan senam lansia sebelum diberikan pendidikan kesehatan mengalami perubahan menjadi memanfaatkan senam lansia setelah mendapat pendidikan kesehatan. Sebanyak 1 responden yang semula memanfaatkan senam lansia sebelum mendapat pendidikan kesehatan menjadi tidak memanfaatkan senam lansia setelah mendapat pendidikan kesehatan dan sebanyak 13 responden tetap memanfaatkan senam lansia baik sebelum dan setelah mendapat pendidikan kesehatan.

ANALISIS BIVARIAT

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan Mc Nemar test dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 17. Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang senam lansia Terhadap Sikap dan Pemanfaatan Senam Lansia di wilayah Posyandu lansia RW.03 Desa Gemblegan

Variabel	X^2_{obs}	<i>P value</i>
Sikap	17,422	0,0001
Pemanfaatan Senam Lansia	27,273	0,0001

Berdasarkan hasil pengujian pada variabel sikap menunjukkan bahwa nilai $X^2_{obs} = 17,422$ dan *p value* = 0,0001 lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan sikap sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan yang artinya ada pengaruh pemberian pendidikan kesehatan terhadap sikap lansia tentang senam lansia. Sementara itu berdasarkan hasil pengujian variabel pemanfaatan senam lansia menunjukkan bahwa nilai $X^2_{obs} = 27,273$ dan *p value* = 0,0001 lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pemanfaatan senam lansia sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan yang artinya ada pengaruh pemberian pendidikan kesehatan terhadap

pemanfaatan senam lansia di wilayah posyandu lansia RW.03 Desa Gemblegan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis univariat terhadap sikap responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki sikap negatif terhadap senam lansia. Menurut Notoatmojo (2012) Sikap adalah tanggapan batin terhadap rangsangan dari luar yang menghendaki respon individual sehingga timbul perasaan suka atau tidak suka. Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Menurut M. Alisuf Sabri (2010) Sikap (*attitude*) adalah suatu kecenderungan untuk mereaksi suatu hal, orang atau benda dengan suka, tidak suka atau acuh tak acuh. Sedangkan hasil analisis terhadap sikap responden setelah diberikan pendidikan kesehatan menunjukkan sebagian besar responden memiliki sikap positif terhadap senam lansia. Menurut Notoadmodjo (2012) ciri-ciri sikap bukan dibawa sejak lahir melainkan dibentuk atau dipelajari sepanjang perkembangan itu dalam hubungannya dengan obyeknya.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan sikap sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang senam lansia. Sebagian besar responden yang semula memiliki sikap negatif sebelum diberikan pendidikan kesehatan mengalami perubahan menjadi memiliki sikap positif terhadap senam lansia. Menurut Notoatmojo (2012) Sikap dapat berubah-ubah karena itu sikap dapat dipelajari dan sikap dapat berubah pada orang-orang bila terdapat keadaan-keadaan dan syarat-syarat tertentu yang mempermudah sikap pada orang itu. Menurut Wawan dan Dewi (2011) tingkatan sikap menerima (*receiving*)

diartikan bahwa orang (subyek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (obyek).

Berdasarkan hasil analisis bivariat menunjukkan ada perbedaan sikap sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan yang artinya ada pengaruh pemberian pendidikan kesehatan terhadap sikap lansia tentang senam lansia. Hasil ini sejalan dengan penelitian Wahono.H (2010) yang menyatakan ada pengaruh sikap lansia tentang fungsi dan manfaat posyandu dengan pemanfaatan posyandu. Menurut Notoatmojo (2012) Promosi kesehatan bertujuan untuk mengunggah kesadaran, memberikan atau meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pemeliharaan dan peningkatan kesehatan bagi dirinya sendiri, keluarganya maupun masyarakatnya. Disamping itu, dalam konteks promosi kesehatan juga memberikan pengertian tentang tradisi, kepercayaan masyarakat dan sebagainya, baik yang merugikan maupun yang menguntungkan kesehatan. Bentuk promosi ini dilakukan dengan penyuluhan kesehatan, pameran kesehatan, iklan-iklan layanan kesehatan, *billboard*, dan sebagainya.. Sejalan pula dengan penelitian. Sejalan dengan penelitian Kurniawan.P&Yuli Inaeni (2011) yang menyatakan ada pengaruh pendidikan kesehatan arthritis gout terhadap sikap pencegahan arthritis gout. Begitu pula dengan penelitian Hidayat.C.T (2021) yang menyatakan ada peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku lansia setelah diberikan penyuluhan tentang hipertensi pada lansia Berdasarkan hasil analisis univariat terhadap pemanfaatan senam lansia oleh responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak memanfaatkan atau tidak

melakukan senam lansia. Sedangkan hasil analisis terhadap pemanfaatan senam lansia oleh responden setelah diberikan pendidikan kesehatan menunjukkan sebagian besar responden memanfaatkan atau melakukan senam lansia. Menurut Notoadmodjo (2010) menyatakan bahwa perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar). Ditinjau dari bentuk respons dari stimulus, perilaku terbuka (*overt behavior*) merupakan respons seseorang terhadap stimulus dalam bentuk tindakan nyata atau terbuka. Respons terhadap stimulus pada perilaku ini sudah dalam bentuk tindakan atau praktek (*practice*).

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan pemanfaatan senam lansia sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Sebagian besar responden yang semula tidak memanfaatkan atau tidak melakukan senam lansia sebelum diberikan pendidikan kesehatan mengalami perubahan menjadi memanfaatkan atau melakukan senam lansia. Menurut Notoatmojo (2012) Pendidikan kesehatan dalam arti pendidikan secara umum adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain, baik individu, kelompok, atau masyarakat, sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan atau promosi kesehatan.

Berdasarkan hasil analisis bivariat menunjukkan ada perbedaan pemanfaatan senam lansia sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan yang artinya ada pengaruh pemberian pendidikan kesehatan terhadap pemanfaatan senam lansia di wilayah Posyandu lansia RW.03 Desa Gemblegan. Menurut Notoadmodjo (2012) salah satu strategi untuk memperoleh perubahan perilaku adalah melalui

Pemberian Informasi. Dengan memberikan informasi-informasi tentang cara-cara mencapai hidup sehat, cara pemeliharaan kesehatan, cara menghindari penyakit dan sebagainya akan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hal tersebut. Sejalan dengan penelitian Kurniawan.P&Yuli Inaeni (2011) yang menyatakan ada pengaruh pendidikan kesehatan arthritis gout terhadap sikap pencegahan arthritis gout. Adanya perbedaan pemanfaatan senam lansia sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan ini diperkuat pula oleh faktor usia responden dimana usia responden didominasi oleh lansia yang berusia 60 – 65 tahun. Menurut Kemenkes RI (2016) Lanjut Usia (Lansia) adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas, berdasarkan Undang Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. Berdasar batasan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah lansia yang baru mulai memasuki usia lanjut atau fase usia lanjut dini. Kondisi ini memungkinkan bahwa kondisi secara fisik masih cukup baik untuk melakukan senam lansia yang memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur. Hasil ini sejalan pula dengan penelitian Hidayat.C.T (2021) yang menyatakan ada peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku lansia setelah diberikan penyuluhan tentang hipertensi pada lansia. Begitu juga pula dengan penelitian Purwaningsih (2020) yang menyatakan terdapat pengaruh (perbedaan) yang signifikan tindakan pemanfaatan posyandu lansia sebelum dan sesudah diberi pendidikan kesehatan (*posttest*).

PENUTUP

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap responden tentang senam lansia sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar adalah negatif. Sebagian besar responden tidak memanfaatkan senam lansia sebelum diberikan pendidikan kesehatan. Hasil penelitian setelah diberikan pendidikan kesehatan menunjukkan sikap responden mayoritas positif dan mayoritas responden memanfaatkan senam lansia. Berdasarkan hasil analisis bivariat menunjukkan adanya perbedaan sikap dan pemanfaatan senam lansia sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan artinya ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang senam lansia terhadap sikap dan pemanfaatan senam lansia di wilayah Posyandu lansia RW.03 Desa Gemblegan Kalikotes Klaten.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Pusat Statistik Kabupaten Klaten. 2020. *Kecamatan Kalikotes Dalam Angka*. Klaten. Badan Pusat Statistik.

_____. 2021. *Kabupaten Klaten Dalam Angka*. Klaten. Badan Pusat Statistik.

Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI (2016). *Lansia Sehat: Lansia Aktif, Mandiri dan Produktif*. Jakarta Kementerian Kesehatan <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20160529/5815019/lansia-sehat-lansia-aktif-mandiri-dan-produktif/>

Dewi M. & Wawan A. 2011. *Teori & Pengukuran Pengetahuan Sikap dan Perilaku Manusia*. Cetakan kedua. Yogyakarta: Nuha Medika

Hidayat, Cahya.T. 2021. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Hipertensi Dan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia di Desa Jenggawah dan Ajung Kabupaten Jember. *Jurnal Penelitian IPTEKS*. Vol 6, No 1 (2021). Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas

Muhammadiyah Jember. http://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/PENELITIAN_IPTEKS/article/view/5111

Kementerian Kesehatan pusat Data dan Informasi. (2016). *Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.

Kurniawan.P&Yuli Isnaeni. 2011. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Arthritis Gout terhadap Perilaku Pencegahan Arthritis Gout Pada Lansia di Posyandu Kedungtangkil Karang Sari Pengasih Kulon Progo Yogyakarta. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Kesehatan Aisyiyah Yogyakarta. <http://digilib.unisayogya.ac.id/1175/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>

M. Alisuf Sabri. 2010. *Psikologi Pendidikan berdasarkan Kurikulum Nasional*. Jakarta : Pedoman Ilmu Raya.

Notoatmodjo, S. 2012. *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

_____. 2010. *Promosi Kesehatan, Teori dan Aplikasi*. Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta

Purwaningsih, P. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Posyandu Lansia Terhadap Pengetahuan dan Tindakan Pemanfaatan di Desa Ujung Rambung Kecamatan Pantai Cermin Kabupaten Serdang Bedagai. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(1), 29-39.

Riyanto, Agus. 2018. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Cetakan II. Yogyakarta. Nuha Medika

Suryanto. 2010. Pentingnya Olah raga Bagi Lansia. *Laporan Penelitian*. FIK Universitas Negeri Yogyakarta. [http://staffnew.uny.ac.id/upload/131808680/penelitian/2.+Pentingnya+olahraga+bagi+lansia+\(+Medikora,+April+2010.pdf](http://staffnew.uny.ac.id/upload/131808680/penelitian/2.+Pentingnya+olahraga+bagi+lansia+(+Medikora,+April+2010.pdf)

Wahono, Hesthi. (2010) . Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi pemanfaatan posyandu lansia di Gantungan Makamhaji. *Skripsi*. Fakultas ilmu kesehatan universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/9520/1/J210080010.pdf>