

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

4.1.1. Letak Geografis

Letak penelitian dilakukan di Puskesmas Poriaha merupakan salah satu Puskesmas yang berada di wilayah Kabupaten Tapanuli Tengah yang terletak di Kecamatan Tapan Nauli. Kecamatan Tapan Nauli terletak antara 010 33' Lintang Utara dan 99 0 45' Bujur Timur dengan luas wilayah 83, 01 km². Kecamatan ini berada pada ketinggian 0-800 meter diatas permukaan laut. Batas - batas wilayah Kecamatan Tapan Nauli adalah sebagai berikut:

1. Sebelah Utara : Berbatasan dengan Kecamatan Kolang
2. Selatan : Berbatasan dengan Kota Sibolga
3. Sebelah Barat : Berbatasan dengan Samudera Indonesia
4. Sebelah Timur : Berbatasan dengan Kecamatan Sitahuis

4.1.2. Data Demografis

Wilayah kerja Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah ini terdiri dari:

1. Luas wilayah kerja : 30m x 19,6 m.
2. Jumlah Desa : 8 Desa
3. Jumlah Kelurahan : 1 Kelurahan
4. Jumlah Penduduk : 23.618 jiwa
5. Jumlah Kepala Keluarga : 4966 KK
6. Jumlah Posyandu : 20

7. Jumlah Bayi : 483 jiwa
8. Jumlah Balita : 2.109 jiwa
9. Jumlah Ibu hamil : 523 jiwa
10. Jumlah Ibu Nifas : 393 jiwa
11. Jumlah Ibu Bersalin : 393 jiwa
12. Jumlah PUS : 8.705 jiwa

4.2. Hasil Penelitian

4.2.1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden dapat dilihat berdasarkan Jenis Kelamin, Umur, Pendidikan dan Pekerjaan.

1. Jenis Kelamin

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2018 dapat dilihat pada Tabel 4.1 berikut ini.

Tabel 4.1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2018

No.	Jenis Kelamin	Jumlah	
		f	%
1.	Perempuan	73	84,9
2.	Laki-laki	13	15,1
Total		86	100,0

Berdasarkan Tabel 4.1, diketahui bahwa sebanyak 73 responden berjenis kelamin perempuan (84,9%) dan sebanyak 13 responden berjenis kelamin laki-laki (15,1%).

2. Umur

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur di Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2018 dapat dilihat pada Tabel 4.2 berikut ini.

Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur di Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2018

No.	Umur	Jumlah	
		f	%
1.	60 tahun	8	9,3
2.	61 tahun	19	22,1
3.	62 tahun	18	20,9
4.	63 tahun	11	12,8
5.	64 tahun	30	34,9
Total		86	100,0

Berdasarkan Tabel 4.2, diketahui bahwa sebanyak 30 responden berumur 64 tahun (34,9%), sebanyak 19 responden berumur 61 tahun (22,1%), sebanyak 18 responden berumur 62 tahun (20,9%), sebanyak 11 responden berumur 63 tahun (12,8%), dan sebanyak 8 responden berumur 60 tahun (9,3%).

3. Pendidikan

Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan di Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2018 dapat dilihat pada Tabel 4.3 berikut ini.

Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan di Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2018

No.	Pendidikan	Jumlah	
		f	%
1.	SD	34	39,5

2. SMP	52	60,5
Total	86	100,0

Berdasarkan Tabel 4.3, diketahui bahwa sebanyak 52 responden merupakan tamatan SMP (60,5%) dan sebanyak 34 responden merupakan tamatan SD (39,5%).

4. Pekerjaan

Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2018 dapat dilihat pada Tabel 4.1 berikut ini.

Tabel 4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2018

No.	Pekerjaan	Jumlah	
		f	%
1.	Tidak bekerja/Ibu rumah tangga	46	53,5
2.	Petani	31	36,0
3.	Buruh	8	9,3
4.	Wiraswasta	1	1,2
Total		86	100,0

Berdasarkan Tabel 4.2, diketahui bahwa sebanyak 46 responden tidak bekerja/ibu rumah tangga (53,5%), sebanyak 31 responden merupakan petani (36,0%), sebanyak 8 responden bekerja sebagai buruh (9,3%), dan 1 responden bekerja sebagai wiraswasta (1,2%).

4.2.2 Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan data yang dilakukan pada tiap variabel dari hasil penelitian. Data yang terkumpul disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

1. Pengetahuan

Hasil penelitian dan penjelasan tentang jawaban responden berdasarkan pengetahuan dapat dilihat pada Tabel 4.5.

Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Jawaban Responden Berdasarkan Pengetahuan tentang Senam Lansia di Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2018

No	Pernyataan	Jawaban				Total	
		Salah		Benar		f	%
		f	%	f	%		
1.	Senam lansia merupakan bentuk peran serta masyarakat lansia dalam upaya bidang kesehatan.	54	62,8	32	37,2	86	100,0

Tabel 4.5.(Lanjutan)

No	Pernyataan	Jawaban				Total	
		Salah		Benar		f	%
		f	%	f	%		
2.	Senam sangat bermanfaat untuk mengurangi risiko penyakit.	34	39,5	52	60,5	86	100,0
3.	Setelah senam dilakukan secara rutin, manfaat senam lebih banyak daripada kerugiannya	30	34,9	56	65,1	86	100,0
4.	Senam lansia memiliki sifat 5M (mudah, murah, meriah, massal dan manfaat).	47	54,7	39	45,3	86	100,0
5.	Riwayat penyakit yang ada dapat dicegah dengan mengikuti senam secara rutin.	66	76,7	20	23,3	86	100,0
6.	Menurut bapak/ibu senam merupakan olahraga yang ringan.	61	70,9	25	29,1	86	100,0
7.	Pelaksanaan senam yang berjalan dengan baik dapat memberi kemudahan bagi bapak/ibu.	56	65,1	30	34,9	86	100,0

8.	Setelah mengikuti senam nyeri otot pada tulang mulai berkurang.	56	65,1	30	34,9	86	100,0
9.	Olahraga senam dapat membantu tubuh agar tetap sehat.	39	45,3	47	54,7	86	100,0
10.	Latihan senam harus dilakukan secara teratur dan jangan terlalu berat.	39	45,3	47	54,7	86	100,0
11.	Senam lansia memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh setelah latihan teratur.	47	54,7	39	45,3	86	100,0
12.	Mengikuti senam dapat membuat tubuh sehat dan bugar.	36	41,9	50	58,1	86	100,0
13.	Fungsi senam dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia sehingga menjadi lansia yang sehat.	50	58,1	36	41,9	86	100,0

Tabel 4.5 mendeskripsikan tentang pengetahuan responden tentang senam lansia. Variabel pengetahuan diukur melalui 13 pertanyaan yang berisikan pertanyaan seputar senam lansia. Pengetahuan responden tentang pengertian senam lansia adalah yang menjawab salah yaitu 54 responden (62,8%) dan yang menjawab benar yaitu 32 responden (37,2%).

Pengetahuan responden tentang manfaat senam lansia adalah yang menjawab salah yaitu 34 responden (39,5%) dan yang menjawab benar yaitu 52 responden (60,5%). Pengetahuan responden tentang manfaat senam lansia adalah yang menjawab salah yaitu 30 responden (34,9%) dan yang menjawab benar yaitu

56 responden (65,1%). Pengetahuan responden tentang sifat senam lansia adalah yang menjawab salah yaitu 47 responden (54,7%) dan yang menjawab benar yaitu 39 responden (45,3%).

Pengetahuan responden tentang riwayat penyakit yang ada dapat dicegah dengan mengikuti senam adalah yang menjawab salah yaitu 66 responden (76,7%) dan yang menjawab benar yaitu 20 responden (23,3%). Pengetahuan responden tentang senam merupakan olahraga yang ringan adalah yang menjawab salah yaitu 61 responden (70,9%) dan yang menjawab benar yaitu 25 responden (29,1%). Pengetahuan responden tentang pelaksanaan senam yang berjalan dengan baik dapat memberi kemudahan adalah yang menjawab salah yaitu 56 responden (65,1%) dan yang menjawab benar yaitu 30 responden (34,9%).

Pengetahuan responden tentang setelah mengikuti senam nyeri otot pada tulang mulai berkurang adalah yang menjawab salah yaitu 56 responden (65,1%) dan yang menjawab benar yaitu 30 responden (34,9%). Pengetahuan responden tentang olahraga senam dapat membantu tubuh agar tetap sehat adalah yang menjawab salah yaitu 39 responden (45,3%) dan yang menjawab benar yaitu 47 responden (54,7%). Pengetahuan responden berdasarkan pertanyaan latihan senam harus dilakukan secara teratur dan jangan terlalu berat adalah yang menjawab salah yaitu 39 responden (45,3%) dan yang menjawab benar yaitu 47 responden (54,7%).

Pengetahuan responden berdasarkan pertanyaan senam lansia memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh setelah latihan teratur adalah yang menjawab salah yaitu 47 responden (54,7%) dan yang menjawab

benar yaitu 39 responden (45,3%). Pengetahuan responden berdasarkan pertanyaan mengikuti senam dapat membuat tubuh sehat dan bugar adalah yang menjawab salah yaitu 36 responden (41,9%) dan yang menjawab benar yaitu 50 responden (58,1%). Pengetahuan responden berdasarkan pertanyaan fungsi senam dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia sehingga menjadi lansia yang sehat adalah yang menjawab salah yaitu 50 responden (58,1%) dan yang menjawab benar yaitu 36 responden (41,9%).

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan tentang Senam Lansia di Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2018

No.	Pengetahuan	Jumlah	
		f	%
1.	Tinggi	23	26,7
2.	Rendah	63	73,3
Total		86	100,0

Berdasarkan tabel 4.6, diketahui bahwa sebanyak 23 responden berpengetahuan tinggi (26,7%) dan sebanyak 63 responden berpengetahuan rendah (73,3%).

2. Sikap

Hasil penelitian dan penjelasan tentang jawaban responden berdasarkan dapat dilihat pada Tabel 4.7.

Tabel 4.7. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sikap tentang Senam Lansia di Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2018

No	Pernyataan	Jawaban			Total
		Tidak	Kurang	Setuju	

	Setuju		Setuju					
	f	%	f	%	f	%	f	%
1. Bapak/ibu sebaiknya menghadiri senam setiap minggu nya dengan kesadaran sendiri.	19	22,1	43	67,2	24	27,9	86	100,0
2. Apabila tidak berolahraga, maka tubuh terasa lemas dan tidak bersemangat.	21	24,4	47	54,7	18	20,9	86	100,0
3. Melakukan gerakan kepala, sangat bermanfaat untuk meregangkan otot-otot kepala.	17	19,8	43	50,0	26	30,2	86	100,0
4. Supaya tetap sehat, lansia harus melakukan olahraga senam secara teratur.	26	30,2	41	47,7	19	22,1	86	100,0
5. Menghadiri senam akan sangat bermanfaat.	13	15,1	52	60,5	21	24,4	86	100,0
6. Sebelum senam dimulai, diadakan pemanasan selama 5-10 menit.	11	12,8	49	57,0	26	30,2	86	100,0
7. Sesudah senam lansia melakukan pemeriksaan tekanan darah.	26	30,2	40	46,5	20	23,3	86	100,0
8. Sebelum memulai senam, sebaiknya sarapan terlebih	18	20,9	46	53,5	22	25,6	86	100,0

dahulu.

Tabel 4.7. Lanjutan

No.	Pernyataan	Jawaban						Total	
		Tidak Setuju		Kurang Setuju		Setuju		f	%
		f	%	f	%	f	%		
9.	Dengan mengikuti senam lansia, pola tidur bisa lebih teratur.	11	12,8	59	68,6	16	18,6	86	100,0
10.	Sebaiknya mengikuti senam dimulai dari awal sampai akhir.	15	17,4	44	51,2	27	31,4	86	100,0
11.	Selain memberikan manfaat senam bagi kesehatan, saya juga dapat bersosialisasi dengan teman sesama lansia.	15	17,4	52	60,5	19	22,1	86	100,0
12.	Kegiatan senam merupakan olahraga ringan yang mudah diikuti lansia.	23	26,7	39	45,3	24	27,9	86	100,0
13.	Bila saya sibuk, saya akan menyempatkan untuk mengikuti senam.	18	20,9	44	51,2	24	27,9	86	100,0

Tabel 4.7 mendeskripsikan tentang sikap responden terhadap senam lansia. Variabel sikap diukur melalui 13 pertanyaan yang berisikan pertanyaan seputar sikap responden terhadap senam lansia. Sikap responden berdasarkan pertanyaan sebaiknya menghadiri senam setiap minggu nya dengan kesadaran sendiri adalah

jawaban terbanyak yaitu kurang setuju sebanyak 43 responden (67,2%) dan paling sedikit jawaban tidak setuju sebanyak 19 responden (22,1%).

Sikap responden berdasarkan pertanyaan apabila tidak berolahraga, maka tubuh terasa lemas dan tidak bersemangat adalah jawaban terbanyak yaitu kurang setuju sebanyak 47 responden (54,7%) dan paling sedikit jawaban setuju sebanyak 18 responden (20,9%). Sikap responden berdasarkan pertanyaan melakukan gerakan kepala, sangat bermanfaat untuk meregangkan otot-otot kepala adalah jawaban terbanyak yaitu kurang setuju sebanyak 43 responden (50,0%) dan paling sedikit jawaban tidak setuju sebanyak 17 responden (19,8%).

Sikap responden berdasarkan pertanyaan supaya tetap sehat, lansia harus melakukan olahraga senam secara teratur adalah jawaban terbanyak yaitu kurang setuju sebanyak 41 responden (47,7%) dan paling sedikit jawaban setuju sebanyak 19 responden (22,1%). Sikap responden berdasarkan pertanyaan menghadiri senam akan sangat bermanfaat adalah jawaban terbanyak yaitu kurang setuju sebanyak 52 responden (60,5%) dan paling sedikit jawaban tidak setuju sebanyak 13 responden (15,1%). Sikap responden berdasarkan pertanyaan sebelum senam dimulai, diadakan pemanasan selama 5-10 menit adalah jawaban terbanyak yaitu kurang setuju sebanyak 49 responden (57,0%) dan paling sedikit jawaban tidak setuju sebanyak 11 responden (12,8%).

Sikap responden berdasarkan pertanyaan sesudah senam lansia melakukan pemeriksaan tekanan darah adalah jawaban terbanyak yaitu kurang setuju sebanyak 40 responden (46,5%) dan paling sedikit jawaban setuju sebanyak 20 responden (23,3%). Sikap responden berdasarkan pertanyaan sebelum memulai

senam, sebaiknya sarapan terlebih dahulu adalah jawaban terbanyak yaitu kurang setuju sebanyak 46 responden (53,5%) dan paling sedikit jawaban tidak setuju sebanyak 18 responden (20,9%). Sikap responden berdasarkan pertanyaan dengan mengikuti senam lansia, pola tidur bisa lebih teratur adalah jawaban terbanyak yaitu tidak setuju sebanyak 59 responden (68,6%) dan paling sedikit jawaban tidak setuju sebanyak 11 responden (12,8%).

Sikap responden berdasarkan pertanyaan sebaiknya mengikuti senam dimulai dari awal sampai akhir adalah jawaban terbanyak yaitu kurang setuju sebanyak 44 responden (51,2%) dan paling sedikit jawaban tidak setuju sebanyak 15 responden (17,4%). Sikap responden berdasarkan pertanyaan selain memberikan manfaat senam bagi kesehatan, saya juga dapat bersosialisasi dengan teman sesama lansia adalah jawaban terbanyak yaitu kurang setuju sebanyak 52 responden (60,5%) dan paling sedikit jawaban tidak setuju sebanyak 15 responden (17,4%). Sikap responden berdasarkan pertanyaan kegiatan senam merupakan olahraga ringan yang mudah diikuti lansia adalah jawaban terbanyak yaitu kurang setuju sebanyak 39 responden (45,3%) dan paling sedikit jawaban tidak setuju sebanyak 23 responden (26,7%). Sikap responden berdasarkan pertanyaan bila saya sibuk, saya akan menyempatkan untuk mengikuti senam adalah efek yang tidak perlu dikhawatirkan adalah jawaban terbanyak yaitu kurang setuju sebanyak 44 responden (51,2%) dan paling sedikit jawaban tidak setuju sebanyak 18 responden (20,9%).

Tabel 4.8. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sikap tentang Senam Lansia di Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2018

No.	Sikap	Jumlah	
		f	%
1.	Positif	33	38,4
2.	Negatif	53	61,6
Total		86	100,0

Berdasarkan tabel 4.8. diketahui bahwa sebanyak 33 responden memiliki sikap positif terhadap senam lansia (38,4%) dan sebanyak 53 responden memiliki sikap negatif terhadap senam lansia (61,6%).

3. Dukungan Keluarga

Hasil penelitian dan penjelasan tentang jawaban responden berdasarkan dapat dilihat pada Tabel 4.9.

Tabel 4.9. Distribusi Frekuensi Jawaban Responden Berdasarkan Dukungan Keluarga tentang Senam Lansia di Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2018

No	Pernyataan	Jawaban				Total	
		Tidak		Ya		f	%
		f	%	f	%		
1.	Keluarga bersedia mengantar bapak/ibu untuk mengikuti senam.	55	64,0	31	36,0	86	100,0
2.	Keluarga sangat senang jika bapak/ibu selalu mengikuti kegiatan senam.	28	32,6	58	67,4	86	100,0
3.	Keluarga bapak/ibu selalu mendampingi saat kegiatan berlangsung.	29	33,7	57	66,3	86	100,0
4.	Keluarga selalu mendukung setiap bapak/ibu ikut kegiatan senam.	40	46,5	46	53,5	86	100,0

5.	Keluarga terus menyarankan rutin untuk senam.	62	72,1	24	27,9	86	100,0
6.	Keluarga mengetahui informasi setiap jadwal senam yang bapak/ibu lakukan.	67	77,9	19	22,1	86	100,0
7.	Keluarga selalu memberikan semangat untuk tetap aktif mengikuti senam.	51	59,3	35	40,7	86	100,0
8.	Keluarga khawatir jika bapak/ibu mengeluh tentang penyakit yang anda derita.	49	57,0	37	43,0	86	100,0

Tabel 4.9 (Lanjutan)

No	Pernyataan	Jawaban				Total	
		Tidak		Ya		f	%
		f	%	f	%		
9.	Keluarga sangat peduli dengan kesehatan bapak/ibu.	45	52,3	41	47,7	86	100,0
10.	Keluarga selalu ada disaat bapak/ibu butuhkan.	25	29,1	61	70,9	86	100,0
11.	Keluarga mengajak bapak/ibu untuk ikut kegiatan senam.	39	45,3	47	54,7	86	100,0
12.	Keluarga sangat bangga jika bapak/ibu antusias dalam mengikuti kegiatan senam.	38	44,2	48	55,8	86	100,0
13.	Keluarga mendorong bapak/ibu untuk tetap ikut senam.	51	59,3	35	40,7	86	100,0

Tabel 4.9 mendeskripsikan tentang dukungan keluarga responden terhadap senam lansia. Variabel dukungan keluarga diukur melalui 13 pertanyaan yang berisikan pertanyaan seputar dukungan keluarga responden terhadap senam lansia. Dukungan keluarga responden berdasarkan pertanyaan keluarga bersedia mengantar bapak/ibu untuk mengikuti senam adalah yang menjawab “tidak” sebanyak 55 responden (64,0%) dan yang menjawab “ya” sebanyak 31 responden (36,0%).

Dukungan keluarga responden berdasarkan pertanyaan keluarga sangat senang jika bapak/ibu selalu mengikuti kegiatan senam adalah yang menjawab “tidak” sebanyak 28 responden (32,6%) dan yang menjawab “ya” sebanyak 58 responden (67,4%). Dukungan keluarga responden berdasarkan pertanyaan keluarga bapak/ibu selalu mendampingi saat kegiatan berlangsung adalah yang menjawab “tidak” sebanyak 29 responden (33,7%) dan yang menjawab “ya” sebanyak 57 responden (66,3%).

Dukungan keluarga responden berdasarkan pertanyaan keluarga selalu mendukung setiap bapak/ibu ikut kegiatan senam adalah yang menjawab “tidak” sebanyak 40 responden (46,5%) dan yang menjawab ya sebanyak 46 responden (53,5%). Dukungan keluarga responden berdasarkan pertanyaan keluarga terus menyarankan rutin untuk senam adalah yang menjawab “tidak” sebanyak 62 responden (72,1%) dan yang menjawab “ya” sebanyak 24 responden (27,9%). Dukungan keluarga responden berdasarkan pertanyaan keluarga mengetahui informasi setiap jadwal senam yang bapak/ibu lakukan adalah yang menjawab

“tidak” sebanyak 67 responden (77,9%) dan yang menjawab “ya” sebanyak 19 responden (22,1%).

Dukungan keluarga responden berdasarkan pertanyaan keluarga selalu memberikan semangat untuk tetap aktif mengikuti senam adalah yang menjawab “tidak” sebanyak 51 responden (59,3%) dan yang menjawab “ya” sebanyak 35 responden (40,7%). Dukungan keluarga responden berdasarkan pertanyaan keluarga khawatir jika bapak/ibu mengeluh tentang penyakit yang anda derita adalah yang menjawab “tidak” sebanyak 49 responden (57,0%) dan yang menjawab “ya” sebanyak 37 responden (43,0%). Dukungan keluarga responden berdasarkan pertanyaan keluarga sangat peduli dengan kesehatan bapak/ibu adalah yang menjawab “tidak” sebanyak 45 responden (52,3%) dan yang menjawab “ya” sebanyak 41 responden (47,7%).

Dukungan keluarga responden berdasarkan pertanyaan keluarga selalu ada disaat bapak/ibu butuhkan adalah yang menjawab “tidak” sebanyak 25 responden (29,1%) dan yang menjawab “ya” sebanyak 61 responden (70,9%). Dukungan keluarga responden berdasarkan pertanyaan keluarga mengajak bapak/ibu untuk ikut kegiatan senam adalah yang menjawab “tidak” sebanyak 39 responden (45,3%) dan yang menjawab “ya” sebanyak 47 responden (54,7%). Dukungan keluarga responden berdasarkan pertanyaan keluarga sangat bangga jika bapak/ibu antusias dalam mengikuti kegiatan senam adalah yang menjawab “tidak” sebanyak 38 responden (44,2%) dan yang menjawab “ya” sebanyak 48 responden (55,8%). Dukungan keluarga responden berdasarkan pertanyaan keluarga mendorong bapak/ibu untuk tetap ikut senam adalah yang menjawab

“tidak” sebanyak 51 responden (59,3%) dan yang menjawab “ya” sebanyak 35 responden (40,7%).

Tabel 4.10. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Dukungan Keluarga tentang Senam Lansia di Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2018

No.	Dukungan Keluarga	Jumlah	
		F	%
1.	Baik	36	41,9
2.	Kurang	50	58,1
Total		125	100,0

Berdasarkan tabel 4.10 diketahui bahwa sebanyak 36 responden memiliki dukungan keluarga yang baik terhadap senam lansia (41,9%) dan sebanyak 50 responden memiliki dukungan keluarga yang kurang (58,1%).

4. Akses

Hasil penelitian dan penjelasan tentang jawaban responden berdasarkan dapat dilihat pada Tabel 4.11

Tabel 4.11. Distribusi Frekuensi Jawaban Responden Berdasarkan Akses tentang Senam Lansia di Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2018

No	Pertanyaan	Jawaban				Total	
		Tidak		Ya		f	%
		f	%	f	%		
1.	Waktu yang diperlukan dari tempat tinggal Bapak/ibu ke Puskesmas sebentar ?	57	66,3	29	33,7	86	100,0

2.	Sarana transportasi dari tempat tinggal Bapak/ibu ketempat senam mudah dicapai?	59	68,6	27	31,4	86	100,0
3.	Tempat senam lansia dapat ditempuh dengan berjalan kaki?	55	64,0	31	36,0	86	100,0
4.	Apakah jarak tempuh tempat pelaksanaan senam dekat dari kediaman bapak/ibu?	52	60,5	34	39,5	86	100,0

Tabel 4.11 mendeskripsikan tentang akses responden terhadap senam lansia. Variabel akses diukur melalui 4 pertanyaan yang berisikan pertanyaan seputar akses senam lansia. Pertanyaan akses tentang waktu yang diperlukan dari tempat tinggal Bapak/ibu ke Puskesmas sebentar adalah yang menjawab “tidak” sebanyak 57 responden (66,3%) dan yang menjawab “ya” sebanyak 29 responden (33,7%). Pertanyaan akses tentang sarana transportasi dari tempat tinggal Bapak/ibu ketempat senam mudah didapat adalah yang menjawab “tidak” sebanyak 59 responden (68,6%) dan yang menjawab “ya” sebanyak 27 responden (31,4%).

Pertanyaan akses tentang tempat senam lansia dapat ditempuh dengan berjalan kaki adalah yang menjawab “tidak” sebanyak 55 responden (64,0%) dan yang menjawab “ya” sebanyak 31 responden (36,0%). Pertanyaan akses tentang apakah jarak tempuh tempat pelaksanaan senam jauh dari kediaman bapak/ibu adalah yang menjawab “tidak” sebanyak 52 responden (60,5%) dan yang menjawab “ya” sebanyak 34 responden (39,5%).

Tabel 4.12. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Akses tentang Senam Lansia di Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2018

No.	Akses	Jumlah	
		f	%
1.	Terjangkau	33	38,4
2.	Sulit terjangkau	53	61,6
Total		86	100,0

Berdasarkan tabel 4.12, diketahui bahwa sebanyak 33 responden memiliki akses yang terjangkau terhadap senam lansia (38,4%) dan sebanyak 53 responden memiliki akses yang sulit terjangkau terhadap senam lansia (61,6%).

5. Dukungan Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian dan penjelasan tentang jawaban responden berdasarkan dapat dilihat pada Tabel 4.13.

Tabel 4.13. Distribusi Frekuensi Jawaban Responden Berdasarkan Dukungan Tenaga Kesehatan di Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2018

No	Pernyataan	Jawaban				Total	
		Tidak		Ya		F	%
		f	%	f	%		
1.	Apakah petugas kesehatan memberitahu anda untuk senam setiap seminggu sekali.	16	18,6	70	81,4	86	100,0
2.	Tenaga kesehatan melayani anda sepenuh hati,	29	33,7	57	86,3	86	100,0
3.	Petugas kesehatan selalu ramah.	18	20,9	68	79,1	86	100,0
4.	Petugas kesehatan selalu memandu bapak/ibu saat	21	24,4	65	75,6	86	100,0

memulai senam.

5.	Petugas kesehatan memberitahu manfaat senam bagi kesehatan.	14	16,3	72	83,7	86	100,0
----	-------------------------------------------------------------------	----	------	----	------	----	-------

Tabel 4.13 (Lanjutan)

No	Pernyataan	Jawaban				Total	
		Tidak		Ya		F	%
		f	%	f	%		
6.	Petugas kesehatan selalu memberi penyuluhan edukasi sebelum melakukan senam 1 bulan kali.	45	52,3	41	47,7	86	100,0
7.	Setiap selesai senam bapak/ibu diberi snack oleh petugas kesehatan.	21	24,4	65	75,6	86	100,0
8.	Petugas kesehatan memeriksa kesehatan bapak/ibu setelah senam berakhir.	14	16,3	72	83,7	86	100,0
9.	Petugas kesehatan datang tepat waktu pada saat pelaksanaan senam.	45	52,3	41	47,7	86	100,0
10.	Petugas kesehatan melakukan kunjungan kerumah bapak/ibu.	19	22,1	67	77,9	86	100,0
11.	Petugas kesehatan memberitahu tujuan diadakannya senam.	20	23,3	66	76,7	86	100,0
12.	Petugas kesehatan membimbing bapak/ibu saat kegiatan senam berlangsung.	16	18,6	70	81,4	86	100,0
13.	Perlakuan petugas kesehatan sangat baik kepada bapak/ibu.	14	16,3	72	83,7	86	100,0

Tabel 4.13 mendeskripsikan tentang dukungan tenaga kesehatan kepada responden untuk mengikuti senam lansia. Variabel dukungan tenaga kesehatan diukur melalui 13 pertanyaan yang berisikan pertanyaan seputar dukungan tenaga kesehatan kepada responden untuk mengikuti senam lansia. Dukungan tenaga kesehatan berdasarkan pertanyaan apakah petugas kesehatan memberitahu anda untuk senam setiap seminggu sekali adalah yang menjawab “tidak” sebanyak 16 responden (18,6%) dan yang menjawab “ya” sebanyak 70 responden (81,4%). Dukungan tenaga kesehatan berdasarkan pertanyaan tenaga kesehatan melayani anda sepenuh hati adalah yang menjawab “tidak” sebanyak 29 responden (33,7%) dan yang menjawab “ya” sebanyak 57 responden (86,3%).

Dukungan tenaga kesehatan berdasarkan pertanyaan petugas kesehatan selalu ramah adalah yang menjawab “tidak” sebanyak 18 responden (20,9%) dan yang menjawab “ya” sebanyak 68 responden (79,1%). Dukungan tenaga kesehatan berdasarkan pertanyaan petugas kesehatan selalu memandu bapak/ibu saat memulai senam adalah yang menjawab “tidak” sebanyak 21 responden (24,4%) dan yang menjawab “ya” sebanyak 65 responden (75,6%).

Dukungan tenaga kesehatan berdasarkan pertanyaan petugas kesehatan memberitahu manfaat senam bagi kesehatan adalah yang menjawab “tidak” sebanyak 14 responden (16,3%) dan yang menjawab “ya” sebanyak 72 responden (83,7%). Dukungan tenaga kesehatan berdasarkan pertanyaan petugas kesehatan selalu memberi penyuluhan edukasi sebelum melakukan senam 1 bulan kali adalah yang menjawab “tidak” sebanyak 45 responden (52,3%) dan yang menjawab “ya” sebanyak 41 responden (47,7%).

Dukungan tenaga kesehatan berdasarkan pertanyaan setiap selesai senam bapak/ibu diberi snack oleh petugas kesehatan adalah yang menjawab “tidak” sebanyak 21 responden (24,4%) dan yang menjawab “ya” sebanyak 65 responden (75,6%). Dukungan tenaga kesehatan berdasarkan pertanyaan apakah petugas kesehatan memeriksa kesehatan bapak/ibu setelah senam berakhir adalah yang menjawab “tidak” sebanyak 14 responden (16,3%) dan yang menjawab “ya” sebanyak 72 responden (83,7%).

Dukungan tenaga kesehatan berdasarkan pertanyaan apakah petugas kesehatan datang tepat waktu pada saat pelaksanaan senam adalah yang menjawab “tidak” sebanyak 45 responden (52,3%) dan yang menjawab “ya” sebanyak 41 responden (47,7%). Dukungan tenaga kesehatan berdasarkan pertanyaan petugas kesehatan melakukan kunjungan kerumah bapak/ibu adalah yang menjawab “tidak” sebanyak 19 responden (22,1%) dan yang menjawab “ya” sebanyak 67 responden (77,9%).

Dukungan tenaga kesehatan berdasarkan pertanyaan petugas kesehatan memberitahu tujuan diadakannya senam adalah yang menjawab “tidak” sebanyak 20 responden (23,3%) dan yang menjawab “ya” sebanyak 66 responden (76,7%). Dukungan tenaga kesehatan berdasarkan pertanyaan petugas kesehatan membimbing bapak/ibu saat kegiatan senam berlangsung adalah yang menjawab “tidak” sebanyak 16 responden (18,6%) dan yang menjawab “ya” sebanyak 70 responden (81,4%). Dukungan tenaga kesehatan berdasarkan pertanyaan perlakuan petugas kesehatan sangat baik kepada bapak/ibu adalah yang menjawab

“tidak” sebanyak 14 responden (16,3%) dan yang menjawab “ya” sebanyak 72 responden (83,7%).

Tabel 4.14. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Dukungan Tenaga Kesehatan tentang Senam Lansia di Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2018

No.	Dukungan Tenaga Kesehatan	Jumlah	
		f	%
1.	Baik	72	83,7
2.	Kurang	14	16,3
Total		86	100,0

Berdasarkan tabel 4.14, diketahui bahwa sebanyak 72 responden memiliki dukungan tenaga kesehatan yang baik kepada responden untuk mengikuti senam lansia (83,7%) dan sebanyak 14 responden memiliki dukungan tenaga kesehatan yang kurang kepada responden untuk mengikuti senam lansia (16,3%).

6. Pemanfaatan Senam Lansia

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh Pemanfaatan Senam Lansia yang dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 4.15. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pemanfaatan Senam Lansia di Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2018

No.	Pemanfaatan Senam Lansia	Jumlah	
		f	%
1.	Memanfaatkan	24	27,9
2.	Tidak memanfaatkan	62	72,1
Total		86	100,0

Berdasarkan Tabel 4.15. diketahui bahwa sebanyak 24 responden memanfaatkan pelayanan kesehatan senam lansia (27,9%) dan sebanyak 62 responden tidak memanfaatkan pelayanan kesehatan senam lansia (72,1%).

4.2.3 Analisis Bivariat

Analisis bivariat merupakan analisis yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidak adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang senam lansia, sikap terhadap senam lansia, dukungan keluarga terhadap senam lansia, akses terhadap senam lansia, dan dukungan tenaga kesehatan terhadap senam lansia pada responden di Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah

Tahun 2018 dengan menggunakan uji *chi-square*. Adapun tabel-tabel hasil analisis hubungan yang diperoleh adalah sebagai berikut:

1. Hubungan antara Pengetahuan dengan Pemanfaatan Senam Lansia

Hasil penelitian tentang hubungan pengetahuan dengan pemanfaatan senam lansia dapat dilihat pada Tabel 4.16.

Tabel 4.16. Hubungan antara Pengetahuan dengan Pemanfaatan Senam Lansia di Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2018

No.	Pengetahuan	Pemanfaatan Senam Lansia						<i>p-value</i>
		Memanfaatkan		Tidak Memanfaatkan		Total		
		f	%	f	%	f	%	
1	Tinggi	11	12,8	12	14,0	23	26,7	0,027
2	Rendah	13	15,1	50	58,1	63	73,3	
	Total	24	27,9	62	72,1	86	100,0	

Berdasarkan tabel 4.16. diketahui bahwa hasil analisis hubungan antara pengetahuan dengan pemanfaatan senam lansia menunjukkan bahwa dari 86 responden, sebanyak 23 responden berpengetahuan tinggi tentang senam lansia dengan memanfaatkan senam lansia sebanyak 11 responden (12,8%) dan tidak memanfaatkan senam lansia sebanyak 12 responden (14,0%). Sebanyak 63 responden berpengetahuan rendah tentang senam lansia dengan memanfaatkan senam lansia sebanyak 13 responden (15,1%) dan tidak memanfaatkan senam lansia sebanyak 50 responden (58,1%). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa

pada $\alpha = 0,1$, diperoleh bahwa $p\text{-value} = 0,027$. Hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan pemanfaatan senam lansia.

2. Hubungan antara Sikap dengan Pemanfaatan Senam Lansia

Hasil penelitian tentang hubungan sikap dengan pemanfaatan senam lansia dapat dilihat pada Tabel 4.17.

Tabel 4.17. Hubungan antara Sikap dengan Pemanfaatan Senam Lansia di Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2018

No	Sikap	Pemanfaatan Senam Lansia						<i>p-value</i>
		Memanfaatkan		Tidak Memanfaatkan		Total		
		f	%	f	%	f	%	
1.	Positif	18	21,0	15	17,4	33	38,4	0,000
2.	Negatif	6	6,9	47	54,7	53	61,6	
	Total	24	27,9	62	72,1	86	100,0	

Berdasarkan Tabel 4.17, diketahui bahwa hasil analisis hubungan antara sikap dengan pemanfaatan senam lansia menunjukkan bahwa dari 86 responden, sebanyak 33 responden bersikap positif terhadap senam lansia dengan memanfaatkan senam lansia sebanyak 18 responden (21,0%) dan tidak memanfaatkan senam lansia sebanyak 15 responden (17,4%). Sebanyak 6 responden bersikap negatif terhadap senam lansia dengan memanfaatkan senam lansia sebanyak 6 responden (6,9%) dan tidak memanfaatkan senam lansia sebanyak 47 responden (54,7%). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa pada $\alpha = 0,1$, diperoleh bahwa *p-value* = 0,000. Hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan pemanfaatan senam lansia.

3. Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Pemanfaatan Senam Lansia tahun 2018

Hasil penelitian tentang dukungan keluarga dengan pemanfaatan senam lansia dapat dilihat pada Tabel 4.18.

Tabel 4.18. Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Pemanfaatan Senam Lansia di Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2018

No.	Dukungan Keluarga	Pemanfaatan Senam Lansia						<i>p-value</i>
		Memanfaatkan		Tidak Memanfaatkan		Total		
		f	%	f	%	f	%	
1	Baik	17	19,8	19	22,1	36	41,9	0,002
2	Kurang	7	8,1	43	50,0	50	58,1	
	Total	24	27,9	62	72,1	86	100,0	

Berdasarkan Tabel 4.18, diketahui bahwa hasil analisis hubungan antara dukungan keluarga dengan pemanfaatan senam lansia menunjukkan bahwa dari 86 responden, sebanyak 36 responden memiliki dukungan keluarga yang baik terhadap senam lansia dengan memanfaatkan senam lansia sebanyak 17 responden (19,8%) dan tidak memanfaatkan senam lansia sebanyak 19 responden (22,1%). Sebanyak 50 responden memiliki dukungan keluarga yang kurang terhadap senam lansia dengan memanfaatkan senam lansia sebanyak 7 responden (8,1%) dan tidak memanfaatkan senam lansia sebanyak 43 responden (50,0%). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa pada $\alpha = 0,1$, diperoleh bahwa *p-value* = 0,002. Hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan pemanfaatan senam lansia.

4. Hubungan antara Akses dengan Pemanfaatan Senam Lansia

Hasil penelitian tentang akses dengan pemanfaatan senam lansia dapat dilihat pada Tabel 4.19.

Tabel 4.19. Hubungan antara Akses dengan Pemanfaatan Senam Lansia di Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah tahun 2018

No	Akses	Pemanfaatan Senam Lansia						<i>p value</i>
		Memanfaatkan		Tidak Memanfaatkan		Total		
		f	%	f	%	f	%	
1	Terjangkau	15	17,4	18	21,0	33	38,4	0,004
2	Sulit Terjangkau	9	10,5	44	51,1	53	61,6	
	Total	24	27,9	62	72,1	86	100,0	

Berdasarkan Tabel 4.19, diketahui bahwa hasil analisis hubungan antara akses dengan pemanfaatan senam lansia menunjukkan bahwa dari 86 responden, sebanyak 33 responden memiliki akses yang terjangkau terhadap senam lansia dengan memanfaatkan senam lansia sebanyak 15 responden (17,4%) dan tidak memanfaatkan senam lansia sebanyak 18 responden (21,0%). Sebanyak 53 responden memiliki akses yang tidak terjangkau terhadap senam lansia dengan memanfaatkan senam lansia sebanyak 9 responden (10,5%) dan tidak memanfaatkan senam lansia sebanyak 44 responden (51,1%). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa pada $\alpha=0,1$, diperoleh bahwa $p\text{-value}= 0,004$. Hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara akses dengan pemanfaatan senam lansia.

5. Hubungan antara Dukungan Tenaga Kesehatan dengan Pemanfaatan Senam Lansia Tahun 2018

Hasil penelitian tentang hubungan dukungan tenaga kesehatan dengan pemanfaatan senam lansia dapat dilihat pada Tabel 4.20.

Tabel 4.20. Hubungan antara Dukungan Tenaga Kesehatan dengan Pemanfaatan Senam Lansia di Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2018

No	Dukungan Tenaga Kesehatan	Pemanfaatan Senam Lansia						<i>p-value</i>
		Memanfaatkan		Tidak Memanfaatkan		Total		
		f	%	f	%	f	%	
1	Baik	19	22,1	53	61,6	72	83,7	0,522
2	Kurang	5	5,8	9	10,5	14	16,3	
	Total	24	27,9	62	72,1	86	100,0	

Berdasarkan tabel 4.20, diketahui bahwa hasil analisis hubungan antara dukungan tenaga kesehatan dengan pemanfaatan senam lansia menunjukkan bahwa dari 86 responden, sebanyak 72 responden memiliki dukungan tenaga kesehatan yang baik terhadap senam lansia dengan memanfaatkan senam lansia sebanyak 19 responden (22,1%) dan tidak memanfaatkan senam lansia sebanyak 53 responden (61,6%). Sebanyak 14 responden memiliki dukungan tenaga kesehatan yang kurang terhadap senam lansia dengan memanfaatkan senam lansia sebanyak 5 responden (5,8%) dan tidak memanfaatkan senam lansia sebanyak 9 responden (10,5%). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa pada $\alpha=0,1$ diperoleh bahwa $p\text{-value}= 0,522$. Hal ini berarti dapat disimpulkan bahwa $p\text{-value}>\alpha$, sehingga H_0 diterima dan disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tenaga kesehatan dengan pemanfaatan senam lansia.

4.3. Pembahasan

4.3.1. Hubungan antara Pengetahuan dengan Pemanfaatan Senam Lansia pada Responden di Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2018

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan memiliki nilai- $p = 0,027$ atau $< \text{nilai-}\alpha = 0,05$. Hal ini membuktikan bahwa pengetahuan memiliki hubungan dengan pemanfaatan senam lansia di Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah tahun 2018. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widyastuti, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan tingkat sedang antara tingkat pengetahuan tentang senam lansia dengan keaktifan mengikuti senam lansia di Unit Rehabilitasi “Wening Wardoyo” Ungaran. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,435 dan nilai signifikansi $p=0,002$ ($p<0,05$).

Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindera manusia, yakni: indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan lansia terhadap senam lansia dapat memengaruhi lansia untuk mengikuti senam lansia. Pengetahuan lansia dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti budaya, kebiasaan, dan pengalaman hidup. Pengalaman merupakan sumber pengetahuan, atau pengalaman itu merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan. Dari pengalaman dan penelitian terbukti bahwa perilaku yang di dasari oleh pengetahuan akan langgeng daripada perilaku yang tidak di dasari oleh pengetahuan (23)

Sebelum orang mengadopsi perilaku baru, di dalam diri orang tersebut terjadi proses yang berurutan, yakni: 1) *Awareness* (kesadaran), yakni orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui stimulus (objeks) terlebih dahulu; 2) *Interest*, yakni orang mulai tertarik kepada stimulus; 3) *Evaluation* (menimbang-nimbang baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya). Hal ini berarti sikap responden sudah lebih baik lagi; 4) *Trial*, orang telah mulai mencoba perilaku baru; dan 5) *Adoption*, subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikap terhadap stimulus. Apabila penerimaan perilaku baru atau adopsi perilaku melalui proses seperti ini di dasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif, maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng. Sebaliknya apabila perilaku itu tidak di dasari oleh pengetahuan dan kesadaran maka tidak akan berlangsung lama. Kurangnya tingkat pengetahuan tentang senam lansia dikarenakan usia responden rata-rata berumur ≥ 60 tahun. Dengan adanya fenomena umur responden ≥ 60 tahun, responden sudah mengalami perubahan-perubahan seperti pendengaran, penglihatan, dan daya ingat.(23)

Menurut asumsi peneliti, pengetahuan akan memiliki pengaruh terhadap seseorang dalam mengambil sebuah keputusan, termasuk keputusan untuk mengikuti senam lansia, jika seseorang memiliki pengetahuan yang baik tentang senam lansia, maka dapat dipastikan bahwa seseorang tersebut akan mengetahui keuntungan dan manfaat dari kegiatan senam lansia. Dengan adanya tingkat pengetahuan yang baik maka lansia semakin sadar untuk menjaga kesehatan diri sendiri dengan cara aktif mengikuti senam lansia.

4.3.2. Hubungan antara Sikap dengan Pemanfaatan Senam Lansia pada Responden di Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2018

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap memiliki nilai- $p = 0,000$ atau $< \text{nilai-}\alpha = 0,1$. Hal ini membuktikan bahwa pengetahuan memiliki hubungan dengan pemanfaatan senam lansia tahun 2018. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sitohang yang menunjukkan bahwa sikap berpengaruh terhadap pemanfaatan posyandu lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Securai Kecamatan Babalan Kabupaten Langkat Tahun 2016 dengan nilai $p = 0,007$. Pemanfaatan posyandu tersebut termasuk pemanfaatan senam lansia. (29)

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau obyek. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yang dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi predisposisi tindakan suatu perilaku. Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap obyek dilingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap obyek. Sikap adalah penilaian (bisa berupa pendapat) seseorang terhadap stimulus atau objek (dalam hal ini adalah masalah kesehatan, terutama penyakit). Setelah seseorang mengetahui stimulus atau objek, proses selanjutnya akan menilai atau bersikap terhadap stimulus atau objek kesehatan tersebut. Oleh sebab itu indikator untuk sikap kesehatan juga sejalan dengan pengetahuan kesehatan. (24)

Pada definisi lain disebutkan bahwa sikap adalah pengorganisasian yang relatif berlangsung lama dari proses motivasi, persepsi dan kognitif yang relatif menetap pada diri individu dalam berhubungan dengan aspek kehidupannya. Sikap individu ini dapat diketahui dari beberapa proses motivasi, emosi, persepsi dan proses kognitif yang terjadi pada diri individu secara konsisten dalam berhubungan dengan obyek sikap.(23)

Seperti halnya dengan pengetahuan, sikap ini terdiri dari berbagai tingkatan antara lain: (1) Menerima (*receiving*) Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan. (2) Merespon (*responding*) Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap. Karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan, terlepas dari pekerjaan itu benar atau salah, adalah berarti bahwa orang menerima ide tersebut. (3) Menghargai (*valuing*) Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga. (4) Bertanggung jawab (*responsible*) Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala risiko merupakan sikap yang paling tinggi. Sikap seseorang yang positif belum tentu terwujud dalam tindakan positif, begitu pula sebaliknya. Temuan-temuan dari peneliti yang lalu menyebutkan bahwa hubungan sikap dan perilaku sangat lemah bahkan negatif dan penelitian lain menyebutkan bahwa hubungannya adalah positif.(23)

Lansia yang memiliki sikap yang baik menjadikan responden aktif datang ke posyandu lansia dalam pemanfaatan posyandu lansia dibanding dengan lansia

memiliki sikap yang cukup atau kurang baik terhadap pemanfaatan posyandu lansia yang meliputi beberapa tahapan yaitu, menerima, merespon, menghargai dan bertanggungjawab. Penilaian pribadi atau sikap yang baik terhadap petugas merupakan dasar atas kesiapan atau kesediaan lansia untuk mengikuti dan memanfaatkan pelayanan kesehatan di posyandu lansia. Dengan sikap yang baik tersebut, lansia cenderung untuk selalu hadir atau mengikuti kegiatan yang diadakan di posyandu lansia.(23)

Menurut asumsi peneliti, seharusnya apabila seseorang memiliki sikap yang positif terhadap senam lansia, maka seseorang tersebut akan memutuskan untuk mengikuti senam lansia. Namun berdasarkan hasil penelitian, responden yang memiliki sikap yang positif juga ada yang tidak mengikuti senam lansia karena sikap lansia terhadap pemanfaatan senam lansia di Indonesia juga masih belum positif, mereka menganggap bahwa menjadi tua/lansia merupakan hal biasa dan tidak perlu melakukan senam lansia.

4.3.3. Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Pemanfaatan Senam Lansia pada Responden di Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2018

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan keluarga memiliki nilai- $p = 0,002$ atau $< \text{nilai-}\alpha = 0,1$. Hal ini membuktikan bahwa dukungan keluarga memiliki hubungan dengan pemanfaatan senam lansia di Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah tahun 2018. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siswanu, dkk yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara dukungan keluarga terhadap keikutsertaan senam lansia, didapatkan hasil uji *Continuity Correction* dengan *significancy = 0,030*

($pvalue < \alpha$). Keluarga merupakan unit terkecil dari masyarakat. Dukungan keluarga merupakan unsur terpenting dalam individu menyelesaikan masalah. Dukungan keluarga akan menambah rasa percaya diri dan memotivasi untuk menghadapi masalah dan meningkatkan kepuasan hidup. Dukungan keluarga merupakan dukungan yang diberikan keluarga kepada lansia, dimana dukungan ini sangat dibutuhkan selama menjalani kehidupannya sehingga lansia merasa diperhatikan dan dihargai.(3)

Menurut asumsi peneliti, dukungan keluarga dinyatakan kurang karena ada beberapa alasan, yaitu keluarga jarang mengantarkan lansia untuk senam lansia dikarenakan jarak yang jauh dan rasa malas. Namun, dalam karakteristik usia lanjut memang membawa perubahan tertentu dalam respon kehidupannya, dan disertai sejumlah masalah medis yang menjadi lebih khusus pada usia lanjut, hal inilah yang menjadi kendala lansia untuk selalu aktif mengikuti kegiatan senam lansia.

4.3.4. Hubungan antara Akses dengan Pemanfaatan Senam Lansia pada Responden di Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2018

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa Akses memiliki nilai- $p = 0,004$ atau $< \text{nilai } \alpha = 0,1$. Hal ini membuktikan bahwa akses memiliki hubungan dengan pemanfaatan senam lansia di Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah tahun 2018. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alhidayati yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara akses dengan perilaku kunjungan lansia ke Posyandu Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Kabupaten Kampar, dengan $p \text{ value} = 0,020$, ($p \text{ value} < \alpha$). (30)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata responden yang menjadi responden di Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah memiliki akses yang tidak terjangkau terhadap senam lansia. Akses berhubungan sebab akibat dengan perilaku kunjungan ke posyandu lansia. Jauhnya lokasi atau jarak ke posyandu dengan rumah akan mempersulit jangkauan untuk ke posyandu lansia. Dalam hal ini diperlukan bagaimana caranya agar jangkauan ke posyandu lebih mudah tanpa harus menyebabkan kelelahan maupun penurunan daya fisik seseorang. Oleh karena itu diperlukan agar keluarga selalu mengantarkan ke fasilitas pelayanan kesehatan yaitu posyandu lansia. Karena dengan adanya keluarga yang mengantar maka jarak tempuh akan mudah dijangkau. Karena jarak tempuh dari rumah ke posyandu merupakan faktor pendukung (*enabling*) untuk terjadinya perubahan perilaku kesehatan sehingga nantinya menimbulkan minat seseorang untuk mengunjungi posyandu lansia.(31)

Menurut asumsi peneliti, akses dinyatakan tidak terjangkau karena ada beberapa alasan, yaitu jarak pelayanan kesehatan yang jauh serta jarang/tidak adanya transportasi umum menuju pelayanan kesehatan untuk melakukan senam lansia tersebut.

4.3.5. Hubungan antara Dukungan Tenaga Kesehatan dengan Pemanfaatan Senam Lansia pada Responden di Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2018

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan tenaga kesehatan memiliki nilai- $p = 0,522$ atau <nilai $\alpha=0,1$. Hal ini membuktikan bahwa dukungan tenaga kesehatan memiliki hubungan dengan pemanfaatan senam lansia di Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah tahun 2018. Hasil penelitian

ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sitohang yang menunjukkan bahwa sikap berpengaruh terhadap pemanfaatan posyandu lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Securai Kecamatan Babalan Kabupaten Langkat Tahun 2016 dengan nilai $p=0,032$. Pemanfaatan posyandu tersebut termasuk pemanfaatan senam lansia.(29)

Dukungan petugas kesehatan merupakan dukungan sosial dalam bentuk dukungan informatif dan promotif dimana perasaan subyek bahwa lingkungan memberikan keterangan yang cukup jelas mengenai hal-hal yang diketahui dan terjadi di sekitarnya. Tenaga kesehatan adalah setiap orang yang mengabdikan diri dalam kesehatan serta memiliki pengetahuan dan keterampilan melalui pendidikan dibidang kesehatan yang untuk jenis tertentu memerlukan kewenangan untuk melakukan upaya kesehatan, tenaga kesehatan yang dimaksud adalah bidan, perawat, dokter, tenaga–tenaga lapangan lainnya serta kader–kader kesehatan yang diperbantukan di posyandu (5).

Peran petugas kesehatan berhubungan sebab akibat dengan perilaku kunjungan ke posyandu lansia. Tidak adanya peran petugas kesehatan terhadap keefektifan kader akan mempengaruhi seseorang untuk tidak berkunjung ke posyandu lansia. Petugas kesehatan ini bertugas dalam memberikan bimbingan kepada kader agar adanya pembaharuan materi setiap satu bulan sekali sehingga nantinya kegiatan yang ada di posyandu dapat bervariasi. Bila kader tidak memberikan informasi kepada lansia maka lansia tidak akan berkunjung ke posyandu lansia. Kader selain mempunyai tugas dan fungsi juga harus bisa berkomunikasi dengan baik dan harus mampu mengajak dan memotivasi

kelompok maupun masyarakat. Kader juga harus dapat membina semua yang terkait dengan pelaksanaan posyandu, dan memantau perkembangan lansia.(5)

Menurut asumsi peneliti, dukungan petugas kesehatan di Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah termasuk cukup baik. Namun, dalam karakteristik usia lanjut memang membawa perubahan tertentu dalam respon kehidupannya baik perubahan psikis maupun fisiknya, hal inilah yang menjadi kendala lansia untuk selalu aktif mengikuti kegiatan senam lansia.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Adapun kesimpulan yang dapat diambil berdasarkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden memiliki pengetahuan rendah tentang senam lansia (73,3%), Sikap negatif (61,6%), Dukungan keluarga (58,1%), Akses tidak terjangkau (61,6%) dan dukungan Tenaga kesehatan baik (83,7%) di Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2018.
2. Ada hubungan antara pengetahuan ($p= 0,027$), sikap ($p= 0,000$), dukungan keluarga ($p=0,002$), akses ($p =0,004$) dengan pemanfaatan senam lansia di Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah tahun 2018.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan tenaga kesehatan dengan pemanfaatan senam lansia pada responden di Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah dengan ($p=0,05$).

5.2. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, adapun saran-saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah
Perlu ditingkatkannya sosialisasi tentang senam lansia bukan hanya kepada lansia tetapi juga kepada keluarga dari lansia agar keluarga lansia lebih sadar dan dapat memahami dan meluruskan kesalahpahaman yang ada pada lingkungan sosial mereka perihal senam lansia. Serta perlu

diadakannya kegiatan senam lansia di tempat yang dirasa cukup strategis dan dapat dijangkau oleh lansia wilayah kerja puskesmas tersebut.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan referensi untuk memperkaya institusi, khususnya bidang perpustakaan.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memperoleh kemampuan melakukan riset kuantitatif serta menambah pengalaman peneliti dalam penelitian di bidang kesehatan mengenai pemanfaatan senam lansia.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai variabel-variabel lainnya yang mungkin juga berhubungan dengan pemanfaatan senam lansia, sehingga dapat menambah referensi dalam ilmu pengetahuan khususnya tentang kesehatan lansia.