

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah kesehatan. Salah satu fase hidup yang akan dialami oleh setiap manusia, pertambahan usia diiringi penurunan fungsi organ tubuh tetapi lansia tetap harus menjalani hidup sehat. Dengan meningkatnya penduduk lansia, dibutuhkan perhatian dari semua pihak dalam mengantisipasi berbagai permasalahan yang berkaitan dengan penuaan penduduk. Penuaan penduduk membawa berbagai implikasi baik dari aspek sosial, ekonomi, hukum, politik dan terutama kesehatan. Secara umum derajat kesehatan penduduk lansia masih rendah. Penduduk lanjut usia cenderung mengalami masalah kesehatan oleh karena penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan.(1)

Salah satu dampak dari penurunan fungsi organ tubuh lansia secara alamiah yaitu terjadi labilitas tekanan darah, setelah berusia 60-64 tahun lansia akan mengalami peningkatan tekanan darah. Semakin tingginya usia harapan hidup, maka semakin tinggi pula faktor resiko terjadinya berbagai masalah kesehatan. Masalah umum yang dialami para lansia adalah rentannya kondisi fisik para lansia terhadap berbagai penyakit karena berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi pengaruh dari luar serta menurunnya efisiensi mekanisme homeostatis, oleh karena hal tersebut lansia mudah terserang berbagai penyakit. Olahraga seperti senam yang teratur sangat dianjurkan untuk mencegah lansia terkena penyakit kronis seperti peningkatan tekanan darah atau hipertensi,

diabetes maupun radang sendi. Dengan latihan dan olahraga yang rutin dapat memberikan perlindungan yang sangat baik terhadap semua otot dan pengerutan otak.

Senam lansia disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga dapat berpengaruh dalam peningkatan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur. Kebanyakan dari beberapa lansia mengatakan bahwa keluhan yang mereka derita ini berhubungan dengan proses usia yang semakin lanjut. Ada lansia yang mengatakan bahwa mereka merasa mudah lelah dan lesu yang salah satunya disebabkan aktivitas yang dilakukan berlebihan pada hari sebelumnya. Senam lansia merupakan bentuk peran serta masyarakat lansia dalam upaya bidang kesehatan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal serta kondisi menua yang sehat dan mandiri. Sehingga dalam pemanfaatannya diperlukan suatu motivasi yang mampu untuk menggerakkan diri lansia menghadiri senam lansia. Melalui dukungan keluarga yang baik diharapkan akan memunculkan motivasi lansia yang tinggi pula dalam mengikuti kegiatan senam lansia.(2,3)

Pelaksanaan senam lansia yang berjalan dengan baik akan memberikan kemudahan bagi lansia dalam mendapatkan pelayanan kesehatan dasar, sehingga kualitas hidup masyarakat di usia lanjut tetap terjaga dengan baik dan optimal. Berbagai kegiatan dan program senam lansia sangat baik dan banyak memberikan manfaat. Seharusnya para lansia berupaya memanfaatkan adanya kegiatan di Puskesmas tersebut sebaik mungkin, agar kesehatan para lansia dapat terpelihara dan terpantau dengan baik. Seorang lansia yang merasa memiliki masalah pada

persediaanya, sering kali mengeluh bagian lututnya terasa nyeri, lalu petugas menyarankan lansia tersebut untuk mengikuti senam. Pada awal mengikuti kegiatan ini, tidak banyak manfaat dan perubahan yang dirasakan. Tetapi setelah senam ini dilakukan secara rutin, manfaat yang dirasakan lebih banyak dibanding kerugiannya sehingga lansia tersebut mau mengikuti kegiatan senam lansia.

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2015, sarana pelayanan kesehatan adalah bagian integral dari suatu organisasi sosial dan kesehatan dengan fungsi menyediakan pelayanan paripurna (komprehensif), penyembuhan penyakit (kuratif) dan pencegahan penyakit (preventif) kepada masyarakat. Data *World Population Prospects: the 2015 Revision*, pada tahun 2015 ada 901.000.000 orang berusia 60 tahun atau lebih.(4)

Berdasarkan data proyeksi penduduk menurut Kementerian Kesehatan tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 sebanyak 27,08 juta, tahun 2025 sebanyak 33,69 juta, tahun 2030 sebanyak 40,95 juta dan tahun 2035 sebanyak 48,19 juta. Kecenderungan peningkatan populasi lansia tersebut perlu mendapatkan perhatian khusus terutama peningkatan kualitas hidup lansia. Salah satu bentuk perhatian yang serius terhadap lanjut usia adalah terlaksananya pelayanan pada lanjut usia dengan adanya kegiatan senam lansia.(5)

Berdasarkan data angka kesakitan penduduk lanjut usia di Indonesia cenderung mengalami peningkatan dari tahun ke tahun yaitu pada tahun 2011 angka kesakitan sebesar 28,48 %, pada tahun 2013 sebesar 29,98% dan pada tahun 2014 angka kesakitan penduduk lansia sebesar 31,11%. Kondisi ini

tentunya harus mendapatkan perhatian berbagai pihak. Lanjut usia yang mengalami sakit akan menjadi beban bagi keluarga, masyarakat dan bahkan pemerintah.

Undang-undang Nomor 36 tahun 2009 Bab IV bagian ketiga pasal 138 ayat 1 dan 2 menyatakan bahwa upaya pemeliharaan kesehatan bagi lanjut usia harus ditujukan untuk menjaga agar tetap hidup sehat dan produktif secara sosial maupun ekonomis sesuai dengan martabat kemanusiaan. Pemerintah wajib menjamin ketersediaan fasilitas pelayanan kesehatan dan memfasilitasi kelompok lanjut usia untuk dapat tetap hidup mandiri dan produktif secara sosial dan ekonomis. Semakin meningkatnya usia harapan hidup penduduk, menyebabkan jumlah penduduk lanjut usia terus meningkat dari tahun ke tahun.

Menurut teori *precede-proceed* yang dikembangkan *Lawrence Green*, menyatakan bahwa keputusan untuk menggunakan pelayanan kesehatan dipengaruhi oleh faktor *predisposisi* (pemudah) yang terwujud dalam pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan nilai-nilai dan sebagainya, *enabling* (pendukung), yang terwujud dalam fasilitas-fasilitas atau sarana-sarana, *reinforcing* (pendorong) yang terwujud dalam dukungan keluarga, perilaku petugas kesehatan atau petugas lain (kader) yang merupakan kelompok referensi dari perilaku masyarakat. *Precede* ini merupakan arahan dalam menganalisis atau diagnosis dan evaluasi perilaku untuk intervensi pendidikan (promosi) kesehatan. *Precede* merupakan fase diagnosis masalah, sedangkan *Proceed: Policy, Regulatory, Organizational Constructin Educational and Environmantal Development* merupakan arahan dalam perencanaan, implementasi dan evaluasi

pendidikan (promosi) kesehatan. Sikap lansia tentang fungsi dan manfaat merupakan salah satu faktor dominan yang sangat penting dalam terbentuknya sikap seseorang dalam berperilaku sehat.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi pada tahun 2014 tentang faktor-faktor keikutsertaan lansia dalam kegiatan senam di kelompok lansia Kelurahan Rantau Laban Kecamatan Rambutan Kota Tebing Tinggi, menunjukkan bahwa adanya hubungan antara pengetahuan, jarak pelayanan kesehatan, fasilitas kesehatan, dukungan keluarga, serta peran petugas kesehatan (kader) dengan perilaku mengikuti senam. Hasil penelitian Novianti pada tahun 2016 tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku lansia dalam mengikuti senam lansia di wilayah kerja Puskesmas Jalan Gedang Kota Bengkulu ditemukan bahwa adanya hubungan tingkat pengetahuan, dukungan keluarga, motivasi, dan perilaku lansia dalam mengikuti kegiatan senam lansia.(6,7)

Kabupaten Tapanuli Tengah merupakan salah satu Kabupaten yang ada di Sumatera Utara. Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Tapanuli Tengah tahun 2016, Puskesmas Poriaha merupakan salah satu dari 23 puskesmas yang berada di Kabupaten Tapanuli Tengah yang bertanggung jawab menyelenggarakan pembangunan kesehatan di wilayah kecamatan Tapian Nauli yang terdiri dari 8 desa dan 1 kelurahan dengan jumlah populasi lansia yang terdata berumur 60-64 tahun berjumlah 614 orang. Berdasarkan data Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah tahun 2018 rata-rata kunjungan senam lansia tiap bulannya hanya 20 Orang. Berdasarkan survey awal terhadap 10 orang lansia yang tidak pernah mengikuti senam di Puskesmas Poriaha mengatakan para

lansia merasa belum mengetahui secara pasti manfaat dari senam yang diadakan di puskesmas serta kondisi fisik lansia yang sedang sakit lupa akan jadwal senam lansia, tidak adanya anggota keluarga yang mengantarkan ke Puskesmas, akses tempat tinggal ke tempat posyandu lansia sangat jauh serta kurangnya penyuluhan tenaga kesehatan untuk mengingatkan akan pentingnya senam lansia bagi kesehatan.(8)

Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemanfaatan Senam Lansia di Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2018.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah penelitian ini adalah apa saja faktor yang berhubungan dengan pemanfaatan senam lansia di Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah tahun 2018?

1.3. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apa saja faktor yang berhubungan dengan pemanfaatan senam lansia di Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah tahun 2018.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam hal pengembangan ilmu pengetahuan tentang Faktor-faktor yang berhubungan dengan pemanfaatan senam lansia di Puskesmas Poriaha.

1.4.2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan memberi manfaat:

1. Bagi Puskesmas Poriaha

Sebagai masukan agar mampu meningkatkan dan mengoptimalkan kegiatan senam lansia serta memberikan penyuluhan pengetahuan mengenai pentingnya berolahraga (senam lansia), dampak mengikuti dan tidak mengikuti senam lansia dalam jangka panjang dan pendek sehingga pelaksanaan senam dapat berjalan secara optimal.

2. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi pengetahuan serta informasi kepada keluarga terutama yang memiliki lansia tentang manfaat senam lansia serta diharapkan adanya dukungan dari keluarga agar kesadaran dan keyakinan diri lansia lebih meningkat sehingga dapat menunjang kesehatan lansia.

3. Bagi Institusi Kesehatan Helvetia

Penelitian ini diharapkan memberikan gambaran kepada institusi pendidikan akan pentingnya senam lansia.

4. Bagi Peneliti

Memperoleh kemampuan melakukan riset kuantitatif serta menambah pengalaman peneliti dalam penelitian di bidang kesehatan mengenai pemanfaatan senam lansia.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Peneliti Terdahulu

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Widyastuti tentang hubungan tingkat pengetahuan tentang senam lansia dengan keaktifan mengikuti senam lansia di unit rehabilitasi sosial Wening Wardoyo Ungaran tahun 2010 menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan keaktifan mengikuti senam, didapat nilai ($p\text{-value}= 0,02$ pada $\alpha=0,05$).⁽⁹⁾

Penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan pemanfaatan senam lansia di Posyandu Kelurahan Sendang Mulyo Kota Semarang tahun 2017 menunjukkan bahwa adanya faktor hubungan keterbatasan responden dan dukungan lingkungan. Berdasarkan hasil uji *chi square* diketahui variabel yang berhubungan dengan pemanfaatan senam lansia adalah variabel keterbatasan responden ($p\text{ value }=0,002 < 0,05$) dan dukungan lingkungan ($p\text{-value}=0,012 < 0,05$).⁽¹⁰⁾

Penelitian yang dilakukan oleh Dewi tentang faktor yang mempengaruhi niat keaktifan lansia dalam mengikuti senam lansia di Instalasi Geriatri RSUP Dr. Kariadi Semarang tahun 2016. Hasil penelitian menyatakan bahwa faktor yang paling mempengaruhi niat keaktifan adalah faktor sikap dan dukungan keluarga. Berdasarkan hasil uji *chi square* diketahui variabel yang berhubungan dengan niat keaktifan lansia adalah variabel sikap ($p\text{-value }=0,002 < 0,05$) dan dukungan keluarga ($p\text{-value}=0,029 < 0,05$).⁽¹¹⁾

2.2 Lansia

2.2.1 Definisi Lansia

Penuaan adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup yang tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Memasuki usia tua banyak mengalami kemunduran misalnya kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit menjadi keriput karena berkurangnya bantalan lemak, rambut memutih, pendengaran berkurang, penglihatan memburuk, gigi mulai ompong, aktivitas mulai melambat, nafsu makan berkurang dan kondisi tubuh yang lain juga mengalami kemunduran. Lansia merupakan dua kesatuan fakta sosial dan biologi. Sebagai suatu fakta sosial, lansia merupakan proses penarikan diri seseorang dari berbagai status dalam struktur masyarakat. Secara fisik pertambahan usia dapat berarti semakin lemahnya manusia secara fisik dan kesehatan. (12)

Manusia lanjut usia adalah seseorang yang karena usianya mengalami perubahan biologis, fisik, kejiwaan, dan sosial. Perubahan ini akan memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan. Karena itu kesehatan manusia lanjut usia perlu mendapatkan perhatian khusus dengan tetap dipelihara dan ditingkatkan agar selama mungkin dapat hidup secara produktif sesuai dengan kemampuannya sehingga dapat ikut serta berperan aktif dalam pembangunan. Salah satu cara meningkatkan kemampuan fungsional pada lansia adalah dengan senam lansia, karena manfaat senam lansia bagi kesehatan adalah sebagai upaya promotif

(peningkatan kesehatan), preventif (pencegahan), kuratif (pengobatan), dan rehabilitatif (pemulihan kesehatan).(13)

2.2.2 Batasan-Batasan Lansia

Batasan penduduk lansia dapat dilihat dari aspek-aspek biologi, ekonomi, sosial, dan usia atau batasan usia yaitu:

1. Aspek Biologi

Penduduk lansia ditinjau dari aspek biologi adalah penduduk yang telah menjalani proses penuaan, dalam arti menurunnya daya tahan fisik yang ditandai dengan semakin rentannya tubuh terhadap serangan berbagai penyakit yang dapat menyebabkan kematian. Di dalam struktur ekstra seluler terdapat jaringan pengikat yang mengeras yang menyebabkan hambatan dalam sirkulasi dan nutrisi.

2. Aspek Ekonomi

Aspek ekonomi menjelaskan bahwa keadaan lanjut usia mengakibatkan kemunduran kemampuan dalam mencari nafkah dan kebutuhan untuk biaya hidup semakin tinggi karena kesehatannya yang sering terganggu sehingga merupakan beban keluarga.

3. Aspek Sosial

Dari sudut pandang sosial, status seseorang memang penting bagi kepribadiannya. Dalam perannya tertentu di dalam masyarakat merupakan suatu citra tersendiri bagi individu. Perubahan status sosial pasti membawa akibat bagi individu. Pada keadaan lanjut usia wajar dengan sendirinya akan mengalami perubahan status sosial. Misalnya peran kakek/nenek,

menjadi sesepuh, karena RT atau status baru yang justru sesuai dengan lanjut usia. (14)

4. Aspek Umur

Dari ketiga aspek di atas, pendekatan umur atau usia adalah yang paling memungkinkan untuk mendefinisikan penduduk usia lanjut. Batasan usia lanjut didasarkan atas Undang-Undang No. 13 Tahun 1998 adalah 60 tahun. Namun, berdasarkan pendapat beberapa ahli dalam program kesehatan Usia Lanjut, WHO membuat pengelompokan seperti di bawah ini:

- 1) Kelompok pertengahan umur: Kelompok usia dalam masa virilitas, yaitu masa persiapan usia lanjut yang menampakkan keperkasaan fisik dan kematangan jiwa (45-59 tahun).
- 2) Kelompok usia lanjut: Kelompok dalam masa prasenium, yaitu kelompok yang mulai memasuki usia lanjut (60-64 tahun).
- 3) Kelompok usia lanjut tua: Kelompok dalam masa senium (75 tahun–90 tahun).
- 4) Kelompok usia lanjut sangat tua: Kelompok yang berusia lebih dari 90 tahun ke atas atau kelompok usia lanjut yang hidup sendiri, terpencil, menderita penyakit berat atau cacat. (15)

Menurut Depkes RI batasan lansia terbagi dalam 4 kelompok yaitu :

1. Pertengahan umur usia lanjut/virilitas yaitu masa persiapan usia lanjut yang menampakkan keperkasaan fisik dan kematangan jiwa antara usia 45-54 tahun.

2. Usia lanjut dini/prasemu yaitu kelompok yang mulai memasuki usia lanjut antara 55-64 tahun .
3. Usia lanjut/semua usia 65 tahun ke atas.
4. Usia lanjut dengan resiko tinggi yaitu kelompok yang berusia lebih dari 70 tahun.(16)

2.3 Senam Lansia

2.3.1 Definisi Senam Lansia

Senam lansia merupakan bentuk peran serta masyarakat lansia dalam upaya bidang kesehatan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal serta kondisi menua yang sehat dan mandiri. Sehingga dalam pemanfaatannya diperlukan suatu motivasi yang mampu untuk menggerakkan diri lansia menghadiri senam lansia. Melalui dukungan keluarga yang baik diharapkan akan memunculkan motivasi lansia yang tinggi pula dalam mengikuti kegiatan senam lansia. Senam lansia yang memiliki sifat 5M (murah, mudah, massal, meriah, dan manfaat) membuatnya menjadi kegiatan mampu memberikan daya tarik bagi para lansia untuk mengikutinya. Kegiatan senam lansia di Puskesmas Poriaha sudah berjalan dengan rutin setiap minggunya dan hal tersebut sejalan dengan arahan yang dikeluarkan Pemerintah Indonesia melalui Instruksi Presiden (Inpres) Nomor 1 Tahun 2017 mengenai Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) bahwa untuk meningkatkan produktivitas penduduk dilakukan salah satunya melalui peningkatan aktivitas fisik.(3)

Hasil dari berbagai riset tentang senam lansia, bahwa senam memberikan manfaat bagi lansia terhadap perubahan dan permasalahan yang dihadapinya.

Senam lansia disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur. Tingkat kebugaran dievaluasi dengan mengawasi kecepatan denyut jantung waktu istirahat, yaitu kecepatan denyut nadi sewaktu istirahat, supaya menjadi lebih bugat, kecepatan denyut jantung sewaktu istirahat harus menurun. (17)

Kondisi melatih lansia untuk melakukan aktifitas senam itu sendiri secara rutin, ditambah dengan gerakan senam yang melatih konsentrasi menjadikan otak lansia dapat berpikir atau beraktifitas secara intelektual.(18) Senam mampu mengembalikan posisi dan kelenturan sistem saraf dan aliran darah. Senam mampu memaksimalkan supply oksigen ke otak, mampu menjaga sistem kesegaran tubuh serta sistem pembuangan energi negatif dari dalam tubuh. Senam lansia merupakan kombinasi dari gerakan otot dan teknik pernafasan. Teknik pernafasan yang dilakukan secara sadar dan menggunakan diafragma, memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Teknik pernafasan tersebut, mampu memberikan pijatan pada jantung yang menguntungkan akibat naik turunnya diafragma, membuka sumbatan-sumbatan dan memperlancar aliran darah ke jantung serta meningkatkan aliran darah keseluruh tubuh. Senam lansia merangsang penurunan aktifitas saraf simpatis dan peningkatan aktifitas saraf para simpatis yang berpengaruh pada penurunan hormon adrenalin, norepinefrin dan katekolamin serta vasodilatasi pada pembuluh darah yang mengakibatkan transportasi oksigen keseluruh tubuh terutama otak lancar sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan nadi menjadi normal. Selain

itu olahraga pada lanjut usia juga akan membantu meningkatkan kualitas hidup, menambah kegembiraan dan memaksimalkan sisa kemampuan.

2.3.2 Tujuan Senam Lansia

Untuk menjaga tubuh dalam keadaan sehat dan aktif untuk membina dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran kesegaran jasmani dan rohani.

Tujuan lain adalah:

1. Memperbaiki pasokan oksigen dan proses metabolisme.
2. Membangun kekuatan dan daya tahan.
3. Menurunkan lemak.
4. Meningkatkan kondisi otot dan sendi. (19)

2.3.3 Pemanfaatan Senam Lansia

Secara sosial senam lansia bermanfaat secara langsung dapat membantu pemberdayaan lansia, peningkatan integritas sosial dan budaya. Dampak jangka panjang dapat meningkatkan keterpaduan dan kesetiakawanan. Terlebih karena senam lansia sering dilakukan secara berkelompok sehingga memberikan perasaan nyaman dan aman bersama sesama manusia lanjut usia lainnya dalam menjalani aktifitas hidup. Setidaknya ada beberapa manfaat yang bisa didapatkan dari senam lansia. Manfaat ini bisa masuk dalam kategori mencegah masuknya penyakit ke dalam tubuh dengan cara menguatkan metabolisme tubuh. Kemudian, manfaat melakukan kegiatan ini juga untuk mengobati penyakit yang mungkin dimiliki seperti diabetes atau pun hipertensi. Senam merupakan salah satu bentuk penyembuhan yang paling mudah untuk dilakukan dan tubuh juga akan tetap fit.(6)

Beberapa manfaat senam lansia, adalah sebagai berikut:

1. Memperlancar proses degenerasi karena perubahan usia
2. Mempermudah untuk menyesuaikan kesehatan jasmani dalam kehidupan (adaptasi)
3. Fungsi melindungi yaitu memperbaiki tenaga cadangan dalam fungsinya terhadap bertambahnya tuntutan (sakit)
4. Melatih kelenturan: *flexibility* yaitu pembatasan atas lingkup gerak sendi, banyak terjadi pada lanjut usia yang sering berakibat kekuatan otot dan tendon. Oleh karena itu latihan kelenturan sendi merupakan komponen penting dari latihan atau olah raga bagi lanjut usia.
5. Melatih keseimbangan tubuh: kurang keseimbangan merupakan penyebab utama lansia sering jatuh. Keseimbangan merupakan tanggapan motorik yang dihasikan oleh berbagai faktor, diantaranya input sensorik dan kekuatan otot. Penurunan keseimbangan pada lanjut usia bukan hanya sebagai akibat menurunnya kekuatan otot atau penyakit yang diderita, bisa juga karena kurang gerak. Penurunan keseimbangan bisa diperbaiki dengan berbagai latihan keseimbangan. Latihan yang meliputi komponen keseimbangan akan menurunkan insiden jatuh pada lansia.

Upaya pencarian pelayanan kesehatan bagi masyarakat merupakan gambaran perilaku pola pemanfaatan pelayanan kegiatan senam lansia secara keseluruhan yang dapat menggambarkan tingkat pengetahuan dan kepercayaan di Puskesmas dapat dilihat dengan menggunakan beberapa indikator, antara lain beberapa kunjungan perminggunya kegiatan senam lansia dilaksanakan.

Pemanfaatan kegiatan senam lansia dapat dipengaruhi oleh faktor pengetahuan, jarak, dukungan keluarga, sikap lansia, pelayanan kesehatan penyuluhan tentang senam lansia. Menurut teori, frekuensi kehadiran adalah jumlah kegiatan atau aktivitas atau segala sesuatu yang dilakukan atau kegiatan-kegiatan yang terjadi secara berulang baik fisik maupun non fisik. (20)

2.3.4 Prinsip Senam Lansia

Berikut ini adalah prinsip senam lansia yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan senam, antara lain:

1. Gerakannya bersifat dinamis (berubah-ubah)
2. Bersifat progresif (bertahap meningkat)
3. Adanya pemanasan dan pendinginan pada setiap latihan
4. Latihan dilakukan secara teratur dan jangan terlalu berat
5. Hindari latihan yang bersifat kompetisi
6. Harus memperhatikan kontra indikasi latihan seperti ada tidaknya penyakit infeksi, hipertensi sistolik minimal 180 mmhg dan untuk diastolik 120 mmhg, serta ada tidaknya penyakit berat yang dilarang dokter untuk melakukan latihan.
7. Lama latihan berlangsung 15-60 menit
8. Frekuensi latihan perminggu minimal 1 kali.(20)

2.3.5 Gerakan Senam Lansia

Sebelum mengawali senam sebaiknya tarik nafas selama 3 sampai 5 kali, setelah itu letakkan kedua tangan di pinggang, lalu buka kedua kaki sekitar 30cm kemudian senam dapat dimulai.

1. Gerakan Muka

Bermanfaat untuk mengencangkan kulit muka agar tidak kaku, yang terdiri dari dua gerakan :

- 1) Pertama ucapkan a,i,u,e,o sebanyak 5 kali
- 2) Kedua ucapkan ha-ha, hi-hi sebanyak 5 kali

2. Gerakan Kepala

Bermanfaat untuk meregangkan otot-otot kepala agar peredaran darah yang melewati kepala dapat beredar secara lancar, Anggukkan kepala keatas-bawah dalam hitungan 1 sampai 8 dilakukan sebanyak 5 kali, setelah itu anggukkan kekiri-kanan dalam hitungan 1 sampai 8 dilakukan sebanyak 5 kali

3. Gerakan Tangan

Pertama gerakan jari tangan membuka dan menutup hitungan dari 1 sampai 8 mulai dari dilakukan sebanyak 5 kali, gerakan ini fungsinya untuk mengurangi kekakuan pada telapak tangan dan jari-jari tangan.

- 1) Kedua gerakan tepuk tangan dengan salah satu jari menekuk mulai dari hitungan 1 sampai 8 sebanyak 5 kali, gerakan ini fungsinya untuk mengurangi resiko Diabetes Melitus (DM) atau sering disebut penyakit.
- 2) Ketiga gerakan menyatukan kedua telapak tangan dengan cara tepuk tangan dan posisi tangan sejajar dengan dada mulai dari hitungan 1 sampai 8 dilakukan sebanyak 5 kali, gerakan ini fungsinya untuk memperlancar kerja jantung dan mengurangi penyakit jantung.

- 3) Keempat dengan merentang kedua tangan ke samping kanan dan kiri lalu memutar pergelangan tangan mulai dari hitungan 1 sampai 8 sebanyak 5 kali, gerakan ini dilakukan untuk mengurangi beban kerja jantung dan juga mengurangi kekakuan pada otot-otot dari pundak sampai jari tangan.
- 4) Kelima masih merentangkan kedua tangan ke samping kanan dan kiri, dengan tangan mengepal (menggenggam) lalu menggerakkan kepalan (genggaman) naik turun mulai dari hitungan 1 sampai 8 dilakukan sebanyak 5 kali, gerakan ini fungsinya untuk mengoptimalkan kerja jantung dan juga mengurangi kekakuan otot pada tangan dan pergelangan tangan.

4. Gerakan Kaki

Dilakukan untuk mengurangi kejadian asam urat dan memperlancar peredaran darah dari jantung keseluruh tubuh.

- 1) Dalam posisi berdiri dilakukan gerakan jinjit-jinjit secara bergantian kaki kanan dan kiri mulai dari hitungan 1 sampai 8 sebanyak 5 kali.
- 2) Dalam posisi duduk dengan luruskan kaki dengan mengayunkan telapak kaki mulai dari hitungan 1 sampai 8 dilakukan sebanyak 5 kali.

Jenis-jenis Senam lansia, meliputi:

- 1) Senam kebugaran lansia
- 2) Senam otak
- 3) Senam osteoporosis
- 4) Senam hipertensi

- 5) Senam diabetes mellitus
- 6) Olahraga rekreatif atau jalan santai. (19)

2.4 Teori Pemanfaatan Senam Lansia

Lawrence Green dalam *Health Program Planning an Educational and Ecological Approach* telah mengembangkan suatu model pendekatan yang dapat digunakan untuk membuat perencanaan yang dikenal dengan kerangka PRECEDE. PRECEDE ini merupakan singkatan dari *Predisposing, Enabling, and Enabling Causes in Eucational Diagnosis and Evaluation*. Green mencoba menganalisa perilaku manusia dari tingkat kesehatan. Kesehatan seseorang dipengaruhi oleh dua faktor pokok, yakni faktor perilaku (*behavioral causes*) dan faktor diluar perilaku (*behavioral causes*) dan faktor di luar perilaku (*non-behavioral causes*). Selanjutnya perilaku itu sendiri ditentukan atau dibentuk oleh 3 faktor yang merupakan bagian dari kerangka PRECEDE yaitu: faktor *Predisposisi*, faktor *Enabling*, dan faktor *Reinforcing*. (21)

2.4.1 Faktor *Predisposisi*

Faktor *Predisposisi* adalah faktor yang mempengaruhi dan mendasari untuk terjadinya perilaku tertentu. (22)

1. Pengetahuan lansia tentang senam lansia

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, telinga, hidung, dan sebagainya). Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera pendengaran (telinga), dan indra penglihatan (mata). Pengetahuan lansia akan manfaat senam lansia ini dapat diperoleh dari pengalaman pribadi dalam

kehidupan sehari-harinya. Lansia yang menghadiri kegiatan senam, akan mendapatkan penyuluhan tentang bagaimana cara hidup sehat dengan segala keterbatasan atau masalah kesehatan yang melekat pada mereka. Pengalaman serta pengetahuan lansia menjadi pendorong minat atau motivasi mereka untuk selalu mengikuti kegiatan senam lansia. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera pendengaran (telinga), dan indera penglihatan (mata). Pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas atau tingkat yang berbeda-beda. Tingkat pengetahuan seseorang secara rinci terdiri dari enam tingkatan, yaitu:

a. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima.

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi secara benar.

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan apabila orang yang telah memahami objek yang dimaksud dapat menggunakan atau mengaplikasikan prinsip yang diketahui tersebut pada situasi yang lain.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah kemampuan seseorang untuk menjabarkan dan atau memisahkan, kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu masalah atau objek yang diketahui.

e. Sintesis (*syntesis*)

Sintesis menunjuk suatu kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakkan dalam satu hubungan yang logis dari komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek.

2. Sikap lansia tentang senam lansia

Sikap adalah respon tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu, yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan (senang-tidak senang, setuju-tidak setuju, baik-tidak baik, dan sebagainya). Sikap adalah pernyataan evaluatif terhadap objek, orang atau peristiwa, hal ini mencerminkan perasaan seseorang terhadap sesuatu. Sikap mungkin dihasilkan dari perilaku tetapi sikap tidak sama dengan perilaku. Struktur sikap dibedakan atas 3 komponen yang saling menunjang, yaitu:

- 1) Komponen kognitif merupakan representasi apa yang dipercayai oleh individu pemilik sikap, komponen kognitif berisi kepercayaan *stereotype* yang dimiliki individu mengenai sesuatu dapat disamakan penanganan (opini) terutama apabila menyangkut masalah isu atau problem yang kontroversial.

- 2) Komponen afektif merupakan perasaan yang menyangkut aspek emosional. Aspek emosional inilah yang biasanya berakar paling dalam sebagai komponen sikap dan merupakan aspek yang paling bertahan terhadap pengaruh-pengaruh yang mungkin adalah mengubah sikap seseorang komponen afektif disamakan dengan perasaan yang dimiliki seseorang terhadap sesuatu.
- 3) Komponen konatif merupakan aspek kecenderungan berperilaku tertentu sesuai dengan sikap yang dimiliki oleh seseorang dan berisi tendensi atau kecenderungan untuk bertindak/ bereaksi terhadap sesuatu dengan cara-cara tertentu dan berkaitan dengan objek yang dihadapinya adalah logis untuk mengharapkan bahwa sikap seseorang adalah dicerminkan dalam bentuk tendensi perilaku.

Sikap juga mempunyai tingkat-tingkat berdasarkan intensitasnya, sebagai berikut:

a. Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan bahwa seseorang atau subjek mau menerima stimulus yang diberikan (objek).

b. Menanggapi (*responding*)

Menanggapi disini diartikan memberi jawaban atau tanggapan terhadap pertanyaan atau objek yang dihadapi.

c. Menghargai (*valuing*)

Menghargai diartikan subjek, atau seseorang memberikan nilai yang positif terhadap objek atau stimulus, dalam arti, membahasnya dengan

orang lain dan bahkan mengajak atau mempengaruhi atau menganjurkan orang lain merespon.

d. Bertanggung jawab (*responsible*)

Sikap yang paling tinggi tingkatannya adalah bertanggung jawab terhadap apa yang telah diyakininya. Seseorang yang telah mengambil sikap tertentu berdasarkan keyakinannya dan harus berani mengambil resiko bila ada orang lain yang mencemoahkan atau adanya resiko lain.(23)

2.4.2 Faktor Enabling

Faktor pendukung juga diartikan *enabling factor* sebagai faktor pemungkin yaitu faktor yang memungkinkan orang sakit memanfaatkan pelayanan kesehatan. Faktor-faktor ini meliputi ketersediaan, aksesibilitas dan keterjangkauan pelayanan kesehatan. Dalam hal ini mencakup jarak, waktu tempuh, alat transportasi.

1. Akses Jarak rumah

Jarak antara tempat tinggal responden dengan puskesmas hal ini mempunyai pengaruh yang sangat besar dalam memanfaatkan pelayanan kesehatan. Semakin jauh rumah dari pusat kegiatan senam, maka semakin kecil pula jumlah kunjungan lansia ke pusat pelayanan kesehatan. Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian Dewi, dkk mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kunjungan lansia ke posyandu lansia, dimana tidak terdapat hubungan yang bermakna bermakna antara jarak dengan partisipasi lansia dalam kegiatan pembinaan kesehatan. Alasan utamanya karena tidak ada yang mengantar ke pos pembinaan kesehatan lansia. (24)

2.4.3 Faktor *Reinforcing*

Faktor *Reinforcing* atau faktor penguat adalah faktor yang memperkuat untuk terjadinya perilaku tertentu. Faktor-faktor ini meliputi pengaruh, nasihat, dan dukungan keluarga, tenaga kesehatan, maupun masyarakat.

1. Dukungan Keluarga

Lansia ternyata memiliki hambatan dalam melakukan senam lansia. Hambatan tersebut seperti tidak memiliki cukup waktu untuk melakukan senam lansia, dan tidak ada dukungan dari orang sekitar seperti dukungan anak atau dukungan teman menjadi penghambat dalam melakukan senam lansia sehingga minat melakukan senam menjadi menurun. Hasil penelitian sesuai dengan teori Totok Santoso dan Marliani yang menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi lansia dalam mengikuti senam lansia salah satunya faktor intrinsik yaitu faktor minat. Dukungan keluarga sangat berperan dalam mendorong minat atau kesediaan lansia untuk mengikuti kegiatan senam lansia. Keluarga bisa menjadi motivator kuat bagi lansia apabila selalu menyediakan diri untuk mendampingi atau mengantar lansia, mengingatkan lansia jika lupa jadwal senam lansia, dan berusaha membantu mengatasi segala permasalahan bersama lansia.

Setelah seseorang memasuki masa lansia, maka dukungan keluarga dari orang lain menjadi sangat berharga dan akan menambah ketenteraman hidupnya. Namun demikian dengan adanya dukungan keluarga tersebut tidak berarti bahwa setelah memasuki masa seorang lansia hanya tinggal duduk, diam, tenang, dan berdiam diri saja. Untuk menjaga kesehatan baik fisik maupun kejiwaannya lansia justru tetap harus melakukan aktivitas-aktivitas yang berguna bagi kehidupannya.

Lansia tidak boleh berdiam diri saja tanpa melakukan aktivitas fisik, dan semua dilayani oleh orang lain. Hal itu justru akan mendatangkan berbagai penyakit dan penderitaan, sehingga bisa menyebabkan para lansia tersebut cepat meninggal dunia. Keluarga merupakan tempat bernaung dan berlindung bagi para lansia, oleh karena itu keluarga diharapkan dapat memberikan dukungannya terhadap lansia, karena dukungan keluarga merupakan salah satu unsur terpenting dalam membantu individu menyelesaikan masalah dalam hal ini masalah kesehatannya. Apabila ada dukungan, rasa percaya diri akan bertambah dan motivasi untuk menghadapi masalah yang terjadi akan meningkat. (25)

2. Dukungan Petugas Kesehatan (kader)

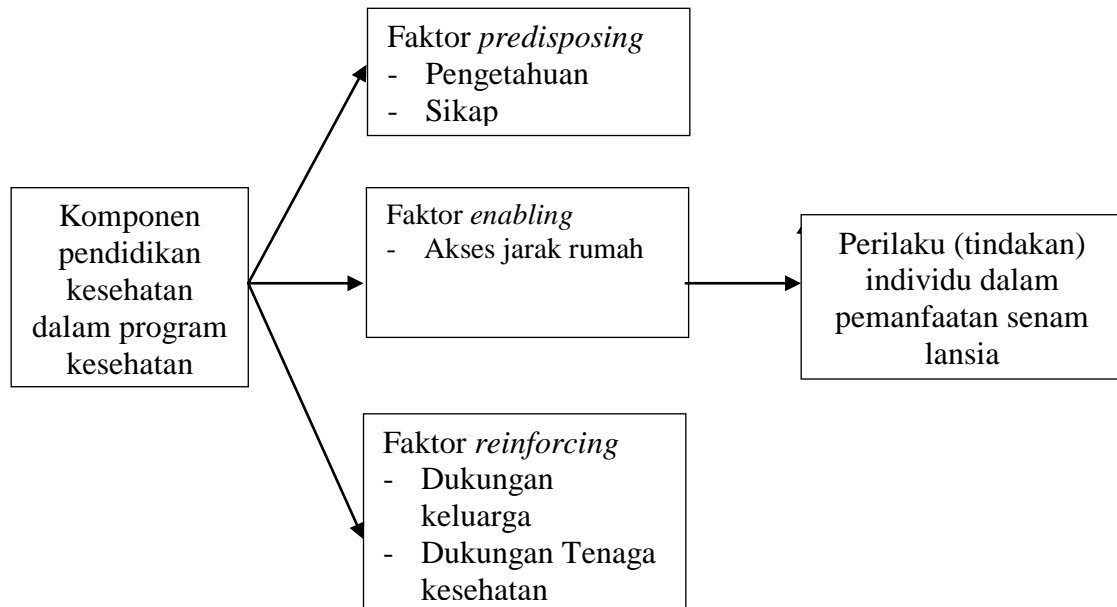
Dalam UU nomor 23 tahun 1992 tentang tenaga kesehatan adalah setiap orang yang mengabdikan diri dalam bidang kesehatan serta memiliki pengetahuan atau keterampilan melalui pendidikan di bidang kesehatan yang untuk jenis tertentu memerlukan kewenangan untuk melakukan upaya kesehatan. Untuk dapat terselenggaranya pelayanan kesehatan yang baik maka hubungan pelayanan kesehatan dengan pasien lansia harus dijalankan dengan baik. Salah satu faktor penghambat kurangnya peminatan senam lansia, kurangnya peran petugas kesehatan dalam memberi penyuluhan tentang manfaat senam lansia tersebut.

Tugas tenaga kesehatan yaitu:

- 1 Memotivasi atau memberi semangat kepada lansia untuk mengikuti kegiatan senam lansia yang diadakan di puskesmas
- 2 Memberi penyuluhan tentang manfaat senam lansia

- 3 Berkunjung kerumah lansia serta memeriksa keadaan atau pun kesehatan lansia dari rumah ke rumah.

Teori *Lawrence Green* ini digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2.1. Model Teori PRECEDE Lawrence Green

2.5 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan teori yang telah dikemukakan diatas hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Adanya hubungan antara pengetahuan dengan pemanfaatan senam lansia di Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah tahun 2018.
2. Adanya hubungan antara sikap dengan pemanfaatan senam lansia di Puskemas Poriaha tahun 2018.
3. Adanya hubungan antara akses dengan pemanfaatan senam lansia di Puskemas Poriaha tahun 2018.
4. Adanya hubungan antara dukungan keluarga dengan pemanfaatan senam lansia di Puskemas Poriaha tahun 2018.
5. Adanya hubungan antara dukungan tenaga kesehatan (kader) dengan pemanfaatan senam lansia di Puskemas Poriaha tahun 2018.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan metode *survey explanatory research* dengan pendekatan *cross sectional* (potong lintang) dimana proses pengambilan data dilakukan dalam waktu bersamaan yang bertujuan menganalisis tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan pemanfaatan senam lansia meliputi: pengetahuan, sikap, akses, dukungan keluarga, dukungan petugas kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah tahun 2018 secara stimulan dalam waktu yang bersamaan. (26)

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah. Adapun alasan pengambilan lokasi ini adalah karena belum pernah dilakukan penelitian tentang pemanfaatan senam lansia, dan di wilayah kerja Puskesmas Poriaha masih belum mencapai target kunjungan kegiatan senam.

3.2.2 Waktu Penelitian

Waktu Penelitian dimulai bulan Mei – Oktober 2018, mulai dari survei awal sampai sidang akhir.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh lansia usia 60-64 yang ada di Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah yaitu 614 orang dari bulan Januari sampai Mei Tahun 2018.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah sebagian yang diteliti dan dianggap mampu mewakili seluruh populasi. Rumus slovin digunakan bertujuan untuk menentukan jumlah sampel sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N (d^2)}$$

Keterangan :

N : Besar Populasi

n : Besar Sampel

d : Tingkat Kepercayaan

$$n = \frac{614}{1 + 614 (0,1^2)}$$

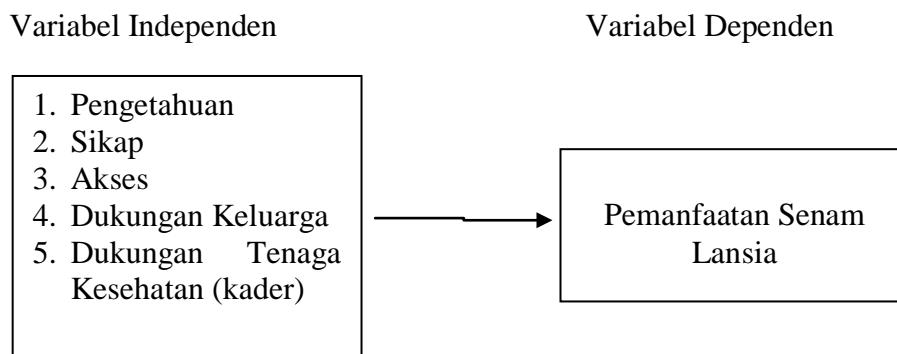
$$n = \frac{614}{1 + 6,14}$$

$$n = \frac{614}{7,14}$$

$$n = 85,99 = 86$$

Berdasarkan hasil perhitungan diatas diperoleh jumlah sampel minimal sebanyak 86 orang, yang diambil dengan teknik *Accidental Sampling*.

3.4 Kerangka Konsep



Gambar 3.1. Kerangka Konsep Penelitian

3.5 Definisi Operasional dan Aspek Pengukuran

3.5.1 Definisi Operasional

Definisi Operasional adalah mendefinisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati sehingga memungkinkan peneliti untuk melakukan penelitian secara tepat terhadap objek atau fenomena.

1. Pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui lansia mengenai senam lansia meliputi pengertian, tujuan serta manfaat dari senam.
2. Sikap adalah bentuk respon lansia terhadap pemanfaatan senam lansia yang meliputi beberapa tahapan yaitu menerima, merespon, menghargai dan bertanggung jawab.
3. Akses adalah ukuran jauh dekatnya tempat tinggal lansia dengan puskesmas yang merupakan tempat dilaksanakannya senam.
4. Dukungan keluarga adalah peran orang yang berada di sekitar lansia untuk kegiatan senam lansia.

5. Dukungan Tenaga kesehatan (kader) adalah persepsi lansia tentang pelayanan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan dalam memberikan pelayanan dalam kegiatan senam lansia di Puskesmas.
6. Pemanfaatan senam adalah tindakan lansia untuk datang ke Puskesmas Poriaha dan melakukan senam lansia setidaknya 1 kali sebulan.

3.5.2 Aspek Pengukuran

Berikut ini tabel aspek pengukuran variabel penelitian.

Tabel 3.1 Aspek Pengukuran

Variabel	Jumlah Pernyataan	Cara dan alat ukur	Skala ukur	Value	Jenis Skala ukur
Independen					
Pengetahuan	13	Menghitung skor pengetahuan (skor max=13) Benar =1 Salah =0	Skor 7-13 Skor 0-6	Tinggi (1) Rendah (0)	Ordinal
Sikap	13	Menghitung skor sikap (skor max=39) Setuju=3 Kurang setuju=2 Tidak setuju=1	Skor 27-39 Skor 13-26	Positif (1) Negatif (0)	Ordinal
Akses	4	Menghitung skor akses (skor max=4) Ya =1 Tidak =0	Skor 2-4 Skor 0-1	Terjangkau (1) Sulit Terjangkau(0)	Ordinal

Tabel 3.1 Lanjutan

Variabel	Jumlah Pernyataan	Cara dan alat ukur	Skala ukur	Value	Jenis Skala ukur
Dukungan Keluarga	13	Menghitung skor dukungan keluarga (Skor max = 13) Ya=1 Tidak=0	Skor 7-13 Skor 0-6	Baik (1) Kurang (0)	Ordinal
Dukungan tenaga kesehatan (kader)	13	Menghitung skor dukungan tenaga kesehatan (skor max= 13) Benar =1 Salah =0	Skor 7-13 Skor 0-6	Baik (1) Kurang (0)	Ordinal
Dependen Pemanfaatan senam lansia	1	Wawancara dengan kuesioner	-	Memanfaatkan(1) Tidak memanfaatkan(0)	Ordinal

3.6 Metode Pengumpulan Data

3.6.1 Jenis Data

1. Data Primer

Merupakan data hasil wawancara dengan responden.

2. Data sekunder

Merupakan data yang di peroleh dari profil Puskesmas Poriaha di Kabupaten Tapanuli Tengah.

3. Data Tersier

Merupakan data yang di peroleh dari referensi jurnal, WHO, dan KEMENKES yang diunduh.

3.6.2 Teknik Pengumpulan Data

1. Data Primer

Pengambilan data dilakukan melalui wawancara langsung kepada responden dengan menggunakan kuesioner yang berisi daftar pertanyaan dan pilihan jawaban yang telah dipersiapkan sebelumnya.

2. Data Sekunder

Data yang di peroleh dari Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah.

3. Data Tersier

Data yang diperoleh dengan cara mengunduh data-data online dan situs resmi yang terkait.

3.6.3 Uji Validitas dan Reliabilitas

Sebelum melakukan penelitian, dilakukan uji validitas dan reliabilitas di lokasi yang berbeda dari lokasi penelitian. Tujuan uji validitas dan reliabilitas ini adalah untuk mengetahui apakah kuesioner tentang variabel independen dan variabel dependen yang disusun mampu mengukur apa yang hendak diukur.

1. Uji Validitas

Validitas suatu instrumen (dalam kuesioner) dilakukan dengan cara melakukan korelasi antar sektor totalnya. Teknik korelasi yang digunakan adalah korelasi *Pearson Product Moment* (r)

- 1) Bila $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka H_0 ditolak berarti pertanyaan valid
- 2) Bila $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka H_0 gagal ditolak berarti pertanyaan tidak valid.

Setelah uji validitas dilakukan, maka selanjutnya terhadap kuesioner yang akan diujicobakan kepada responden dilakukan uji reliabilitas untuk melihat konsistensi jawaban. Untuk tabel $\alpha = 0,1$ derajat kebebasan ($dk=n-2$). Uji validitas dilakukan di Puskesmas Sarudik Kabupaten Tapanuli Tengah sebanyak orang maka nilai *product moment* adalah jika t hitung $> t$ tabel berarti valid demikian sebaliknya, t hitung $< t$ tabel berarti tidak valid, demikian sebaliknya, t hitung $< t$ tabel berarti tidak valid, apabila instrumen valid, maka indeks korelasinya (r) adalah sebagai berikut.(27)

Tabel 3.2 Uji Validitas Pengetahuan di Puskesmas Sarudik Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2018

No	Variabel	r-hitung	r-tabel	Keterangan
1.	Pengetahun -1	0,728	0,765	Valid
2.	Pengetahuan-2	0,728	0,765	Valid
3.	Pengetahuan-3	0,924	0,765	Valid
4.	Pengetahuan-4	0,827	0,765	Valid
5.	Pengetahuan-5	0,894	0,765	Valid
6.	Pengetahuan-6	0,924	0,765	Valid
7.	Pengetahuan-7	0,797	0,765	Valid
8.	Pengetahuan-8	0.505	0,765	Tidak valid
9.	Pengetahuan-9	0,797	0,765	Valid
10.	Pengetahuan-10	0,646	0,765	Valid
11.	Pengetahuan-11	0,924	0,765	Valid
12.	Pengetahuan-12	0,924	0,765	Valid
13.	Pengetahuan-13	0,894	0,765	Valid
14.	Pengetahuan-14	0,646	0,765	Valid

15.	Pengetahuan-15	0,163	0,765	Tidak valid
-----	----------------	-------	-------	-------------

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 15 item soal variabel pengetahuan menunjukkan bahwa 13 item soal dinyatakan valid karena memiliki nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$, sedangkan 2 item soal lainnya dinyatakan tidak valid karena memiliki $r_{hitung} < r_{tabel}$.

Tabel 3.3 Uji Validitas Sikap di Puskesmas Sarudik Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2018

No	Variabel	r-hitung	r-tabel	Keterangan
1.	Sikap -1	0,994	0,765	Valid
2.	Sikap-2	0,994	0,765	Valid
3.	Sikap-3	0,994	0,765	Valid
4.	Sikap-4	0,920	0,765	Valid
5.	Sikap-5	0,217	0,765	Tidak Valid
6.	Sikap-6	0,901	0,765	Valid
7.	Sikap-7	0,994	0,765	Valid
8.	Sikap-8	0,809	0,765	Valid
9.	Sikap-9	0,861	0,765	Valid
10.	Sikap-10	0,919	0,765	Valid
11.	Sikap-11	0,845	0,765	Valid
12.	Sikap-12	0,533	0,765	Tidak valid
13.	Sikap-13	0,920	0,765	Valid
14.	Sikap-14	0,901	0,765	Valid
15.	Sikap-15	0,994	0,765	Valid

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 15 item soal variabel sikap menunjukkan bahwa 13 item soal dinyatakan valid karena memiliki nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$, sedangkan 2 item soal lainnya dinyatakan tidak valid karena memiliki $r_{hitung} < r_{tabel}$.

Tabel 3.4 Uji Validitas Akses di Puskesmas Sarudik Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2018

No	Variabel	r-hitung	r-tabel	Keterangan
1.	Akses -1	0,820	0,765	Valid
2.	Akses-2	0,934	0,765	Valid
3.	Akses-3	0,934	0,765	Valid
4.	Akses-4	0,949	0,765	Valid

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 4 item soal variabel akses menunjukkan bahwa 4 item soal dinyatakan valid karena memiliki nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$.

Tabel 3.5 Uji Validitas Dukungan Keluarga di Puskesmas Sarudik Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2018

No	Variabel	r-hitung	r-tabel	Keterangan
1.	Dukungan Keluarga -1	0,840	0,765	Valid
2.	Dukungan Keluarga -2	0,732	0,765	Valid
3.	Dukungan Keluarga -3	0,773	0,765	Valid
4.	Dukungan Keluarga-4	0,27	0,765	Tidak valid
5.	Dukungan Keluarga- 5	0,893	0,765	Valid
6.	Dukungan Keluarga -6	0,786	0,765	Valid
7.	Dukungan Keluarga -7	0,716	0,765	Valid

8.	Dukungan Keluarga -8	0,786	0,765	Valid
9.	Dukungan Keluarga-9	0,352	0,765	Tidak Valid
10.	Dukungan Keluarga -10	0,786	0,765	Valid
11.	Dukungan Keluarga-11	0,893	0,765	Valid
12.	Dukungan Keluarga -12	0,786	0,765	Valid
13.	Dukungan Keluarga -13	0,657	0,765	Valid
14.	Dukungan Keluarga-14	0,773	0,765	Valid
15.	Dukungan Keluarga -15	0,786	0,765	Valid

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 15 item soal variabel dukungan keluarga menunjukkan bahwa 13 item soal dinyatakan valid karena memiliki nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$, sedangkan 2 item soal lainnya dinyatakan tidak valid karena memiliki $r_{hitung} < r_{tabel}$.

Tabel 3.6 Uji Validitas Dukungan Kesehatan di Puskesmas Sarudik Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2018

No	Variabel	r-hitung	r-tabel	Keterangan
1.	Dukungan tenaga kesehatan -1	0,858	0,765	Valid
2.	Dukungan tenaga kesehatan -2	0,858	0,765	Valid
3.	Dukungan tenaga kesehatan -3	0,796	0,765	Valid
4.	Dukungan tenaga kesehatan-4	0,882	0,765	Valid
5.	Dukungan tenaga kesehatan- 5	0,007	0,765	Tidak Valid
6.	Dukungan tenaga kesehatan -6	0,938	0,765	Valid
7.	Dukungan tenaga kesehatan -7	0,882	0,765	Valid
8.	Dukungan tenaga kesehatan -8	0,858	0,765	valid
9	Dukungan tenaga kesehatan-9	0,205	0,765	Tidak Valid
10.	Dukungan tenaga kesehatan-10	0,699	0,765	Valid

11.	Dukungan tenaga kesehatan-11	0,882	0,765	Valid
12.	Dukungan tenaga kesehatan -12	0,699	0,765	Valid
13.	Dukungan tenaga kesehatan -13	0,858	0,765	Valid
14.	Dukungan tenaga ksehatan-14	0,796	0,765	Valid
15.	Dukungan tenaga kesehatan -15	0,858	0,765	Valid

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 15 item soal variabel dukungan tenaga kesehatan menunjukkan bahwa 13 item soal dinyatakan valid karena memiliki nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$, sedangkan 5 item soal lainnya dinyatakan tidak valid karena memiliki $r_{hitung} < r_{tabel}$.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukuran dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Bila suatu alat pengukuran dipakai dua kali untuk mengukur gejala yang sama dan hasil pengukuran yang diperoleh relatif konsisten, maka alat pengkuran tersebut reliabel. Dengan kata lain, reliabilitas menunjukkan konsistensi suatu alat pengukuran di dalam mengukur gejala yang sama.

Reliabilitas suatu instrumen dapat diketahui dengan membandingkan nilai r_{alpha} dengan r_{tabel} .

1. Bila $r_{alpha} > r_{tabel}$, maka pertanyaan tersebut reliabel
2. Bila $r_{alpha} < r_{tabel}$, maka pertanyaan tersebut tidak reliabilitas.

Uji validitas dan reliabilitas dilakukan di Puskesmas Sarudik pada 10 orang responden.

Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas

No	Variabel	Cronbach's alpha	r-tabel	Keterangan
1.	Pengetahuan	0,944	0,765	Reliabel
2.	Sikap	0,971	0,765	Reliabel
3.	Akses	0,930	0,765	Reliabel
4.	Dukungan Keluarga	0,863	0,765	Reliabel
5.	Dukungan Tenaga Kesehatan	0,941	0,765	Reliabel

Berdasarkan tabel 3.7 di atas hasil uji reliabilitas menunjukkan kelima variabel menunjukkan nilai yang lebih tinggi dari ketentuan nilai r-tabel yaitu 0,765. Untuk variabel pengetahuan diperoleh nilai sebesar 0,944, nilai variabel sikap diperoleh nilai sebesar 0,971, nilai variabel akses diperoleh nilai sebesar 0,930, nilai variabel dukungan keluarga diperoleh 0,863, nilai variabel dukungan tenaga kesehatan diperoleh 0,941.

3.7 Metode Pengolahan Data

Proses pengolahan data diolah dengan cara komputerisasi dengan langkah-langkah berikut:

1. *Collecting*

Mengumpulkan data yang berasal dari kuesioner yang dibagikan kepada pasien lansia.

2. *Checking*

Tahapan ini dilakukan dengan cara memeriksa kelengkapan jawaban kuesioner dengan tujuan agar data diolah secara benar sehingga pengolahan data memberikan hasil yang valid dan reliabel, dan terhindar dari bias.

3. *Coding*

Pada langkah ini penulis melakukan pemberian kode pada variabel-variabel yang diteliti.

4. *Entering*

Data entry, yaitu jawaban-jawaban dari masing-masing responden yang masih dalam bentuk “kode” (angka atau huruf) dimasukkan ke dalam aplikasi Komputer.

5. *Data Processing*

Pada tahap ini semua data yang telah diinput ke dalam aplikasi computer akan diolah sesuai dengan kebutuhan dari peneliti.

3.8 Analisis Data

3.8.1 Analisis Univariat

Analisis data secara univariat dilakukan untuk mendiskripsikan data yang dilakukan pada tiap variabel dari hasil penelitian. Analisis univariat berfungsi untuk meringkas kumpulan data hasil pengukuran sedemikian rupa sehingga data tersebut berubah menjadi informasi yang berguna. Data disajikan dalam tabel distribusi frekuensi.

3.8.2 Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk membuktikan ada tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat dengan menggunakan analisis *chi square* pada batas kemaknaan perhitungan statistik *p-value* (0,05). Apabila hasil perhitungan menunjukkan nilai probabilitas $(p) < p\text{-value}$ (0,05) maka dikatakan H_0 ditolak H_a diterima, artinya kedua variabel secara statistik mempunyai hubungan yang signifikan.(28)