

## DAFTAR PUSTAKA

1. Alhidayanti. Faktor-faktor Yang Berhubungan dengan Perilaku Kunjungan Lansia ke Posyandu Lansia di Kerja Puskesmas Kampar Kabupaten KAmbar. 2013;
2. Sitohang L. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemanfaatan Posyandu Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Securai Kecamatan Babalan Kabupaten Langkat. 2016;
3. Hidayat A. Metode Penelitian Keperawatan. Jakarta; 2017.
4. Arikunto. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta; 2010.
5. Effendi Sofyan. Metode Penelitian Survey. (Revisi) M. Jakarta; 2012. 5 p.
6. Padila. Keperawatan Keluarga. Yogyakarta; 2012.
7. Dewi dkk. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kunjungan Lansia RT 02 RW 03 ke Posyandu Lansia Kelurahan Karang Pilang Surabaya. 2013;2 no 3.
8. Priyoto. Teori Sikap dan Perilaku dalam Kesehatan. Yogyakarta; 2014.
9. Departemen Kesehatan. Senam Lansia. 1997.
10. United Nations. Mengeluarkan Kriteria Baru Kelompok Usia. 2017.
11. Profil Puskesmas. Profil Puskesmas POriaha Kabupaten Tapanuli Tengah. 2016.
12. Notoatmodjo. Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta; 2010.
13. Tamsuri Anas dkk. HUBUNGAN MOTIVASI DENGAN FREKUENSI KEHADIRAN SENAM LANSIA PADA LANSIA PENDERITA. 2016;
14. Priyoto. Perubahan dalam Perilaku dalam Kesehatan. Yogyakarta; 2014.
15. Health. Kehadiran Lansia. 2014;
16. Hanafi Abdullah D. Pengaruh Terapi Brain Gym Terhadap Peningkatan Fungsi KOGnitif pada Lanjut Usia di Posyandu Lanjut Desa Pucangan Kartasura. 2014;
17. Anggriyana D. Senam Kesehatan. Yogyakarta; 2010.
18. Departemen Kesehatan. Kategori Umur menurut depkes. 2015.
19. ASPIANI RY. Asuhan Keperawatan Gerontik. 2014;
20. Darsini dkk. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kemandirian Activity Dailing Living (ADL) pada Lansia. (2014).
21. Padila. Buku Ajar Keperawatan Gerontik Padila Nuha Medika. Yogyakarta; 2013. 6-7 p.
22. Tantinis D. Faktor yang Mempengaruhi Niat Keaktifan Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia di Instalasi Geriatri RSUP Dr. Kariadi Semarang. 2016;
23. Puspitasari Nadia dkk. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pemanfaatan Senam lansia di Posyandu Kelurahan Sendang Mulyo KOTA Semarang. 2017;
24. Widyastuti Veronica Wulan. Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Senam Lansia dengan Keaktifan Mengikuti Senam lansia di Unit Rehabilitas Sosial Wening Wardoyo Ungaran. 2014;
25. Pudjiati. Dukungan keluarga Mempengaruhi Tingkat Kepatuhan Lanjut Usia Datang Ke Posyandu. 2014;1 (2):195–204.
26. Siswanu Eko Kurniadi. Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan

- Keikutsertaan Senam Lansia di Perumahan Sinar Waluyo Semarang. 2011;4.no.2:121–32.
27. Ichsanaj Yustika Nur. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Senam Lansia Terhadap Kebugaran Lanjut Usia di Posyandu Lanjut Usia Lodalang Siswodipuran Boyolali. 2017;3.
  28. who. United Nations, World Population Prospect. 2015.
  29. Novianti dkk. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Bengkulu. 2016;
  30. Pratiwi D. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Stress Pada Lansia. 2013;
  31. Infodatin. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (Situasi Lanjut Usia di Indonesia). 2016.

## LEMBAR KUESIONER

Judul Penelitian : Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemanfaatan Senam Lansia di Puskesmas Poriaha Kabupaten Tapanuli Tengah tahun 2018.

### A. Kuesioner Data Demografi

Berikan tanda *ceklist* (√) pada pilihan yang anda anggap benar.

1. Jenis Kelamin
  - laki-laki
  - perempuan
2. Pendidikan terakhir
  - tidak sekolah
  - SD
  - SMP
  - SMA
3. Pekerjaan
  - Wiraswasta
  - Petani
  - Buruh
  - Tidak bekerja/Ibu Rumah Tangga

### B. Kuisisioner Senam Lansia

Pilih lah salah satu jawaban yang Bapak/Ibu yakini paling benar dengan memberikan tanda *ceklist* (√) :

#### Pengetahuan

No	Pernyataan	Benar	Salah
1	Senam lansia merupakan bentuk peran serta masyarakat lansia dalam upaya bidang kesehatan		
2	Senam sangat bermanfaat untuk mengurangi risiko penyakit		
3	Setelah senam dilakukan secara rutin, manfaat senam lebih banyak daripada kerugiannya		
4	Senam lansia memiliki sifat 5M (mudah, murah, meriah, massal dan manfaat)		
5	Riwayat penyakit yang ada dapat dicegah dengan mengikuti senam secara rutin		
6	Menurut bapak/ibu senam merupakan olahraga yang ringan		
7	Pelaksanaan senam yang berjalan dengan baik dapat memberi		

kemudahan bagi bapak/ibu

- 8 Setelah mengikuti senam nyeri otot pada tulang mulai berkurang
- 9 Olahraga senam dapat membantu tubuh agar tetap sehat
- 10 Latihan senam harus dilakukan secara teratur dan jangan terlalu berat
- 11 Senam lansia memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh setelah latihan teratur.
- 12 mengikuti senam dapat membuat tubuh sehat dan bugar
- 13 Fungsi senam dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia sehingga menjadi lansia yang sehat

### **Sikap**

<b>No</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>Setuju</b>	<b>Kurang setuju</b>	<b>Tidak setuju</b>
1	Bapak/ibu sebaiknya menghadiri senam setiap minggu nya dengan kesadaran sendiri			
2	Apabila tidak berolahraga, maka tubuh terasa lemas dan tidak bersemangat			
3	Melakukan gerakan kepala, sangat bermanfaat untuk meregangkan otot-otot kepala			
4	Supaya tetap sehat, lansia harus melakukan olahraga senam secara teratur			
5	Menghadiri senam akan sangat bermanfaat			
6	Sebelum senam dimulai, diadakan pemanasan selama 5-10 menit			
7	Sesudah senam lansia melakukan pemeriksaan tekanan darah			
8	Dengan mengikuti senam lansia, pola tidur			

bisa lebih teratur

- 9 Sebaiknya mengikuti senam dimulai dari awal sampai akhir
- 10 Senam memberikan manfaat bagi kesehatan lansia
- 11 Selain memberikan manfaat senam bagi kesehatan, saya juga dapat bersosialisasi dengan teman sesama lansia
- 12 Kegiatan senam merupakan olahraga ringan yang mudah diikuti lansia
- 13 Bila saya sibuk, saya akan menyempatkan untuk mengikuti senam

### **Dukungan Keluarga**

<b>No</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>Ya</b>	<b>Tidak</b>
1	Keluarga bersedia mengantar bapak/ibu untuk mengikuti senam		
2	Keluarga sangat senang jika bapak/ibu selalu mengikuti kegiatan senam		
3	Keluarga bapak/ibu selalu mendampingi saat kegiatan berlangsung		
4	Keluarga selalu mengingatkan setiap minggu jika ada kegiatan senam		
5	Keluarga terus menyarankan rutin untuk senam		
6	Keluarga mengetahui informasi setiap jadwal senam yang bapak/ibu lakukan		
7	Keluarga selalu memberikan semangat untuk tetap aktif mengikuti senam		
8	Keluarga khawatir jika bapak/ibu mengeluh tentang		

penyakit yang anda derita

- 9 Keluarga sangat peduli dengan kesehatan bapak/ibu
- 10 Keluarga selalu ada disaat bapak/ibu butuhkan
- 11 Keluarga mengajak bapak/ibu untuk ikut kegiatan senam
- 12 Keluarga sangat bangga jika bapak/ibu antusias dalam mengikuti kegiatan senam
- 13 Keluarga mendorong bapak/ibu untuk tetap ikut senam

#### **Akses**

<b>No</b>	<b>Pertanyaan</b>	<b>Ya</b>	<b>Tidak</b>
1	Waktu yang diperlukan dari tempat tinggal Bapak/ibu ke Puskesmas sebentar		
2	Sarana transportasi dari tempat tinggal Bapak/ibu ketempat senam mudah didapat?		
3	Tempat senam lansia dapat ditempuh dengan berjalan kaki?		
4	Apakah jarak tempuh tempat pelaksanaan senam jauh dari kediaman bapak/ibu?		

#### **Dukungan Tenaga kesehatan**

<b>No</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>Ya</b>	<b>Tidak</b>
1	Apakah petugas kesehatan memberitahu anda untuk senam setiap seminggu sekali		
2	Tenaga kesehatan melayani anda sepenuh hati		
3	Petugas kesehatan selalu ramah		
4	Petugas kesehatan selalu memandu bapak/ibu saat memulai senam		

- 5 Petugas kesehatan memberitahu manfaat senam bagi kesehatan
- 6 Petugas kesehatan selalu memberi penyuluhan edukasi sebelum melakukan senam 1 bulan kali
- 7 Setiap selesai senam bapak/ibu diberi snack oleh petugas kesehatan
- 8 Petugas kesehatan memeriksa kesehatan bapak/ibu setelah senamberakhir
- 9 Petugas kesehatan datang tepat waktu pada saat pelaksanaan senam
- 10 Petugas kesehatan melakukan kunjungan kerumah bapak/ibu
- 11 Petugas kesehatan memberitahu tujuan diadakannya senam
- 12 Petugas kesehatan membimbing bapak/ibu saat kegiatan senam berlangsung
- 13 Perlakuan petugas kesehatan sangat baik kepada bapak/ibu

### **Pemanfaatan Senam Lansia**

<b>No</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>Ya</b>	<b>Tidak</b>
1	Apakah Bapak/ibu 3 bulan terakhir menghadiri kegiatan senam		

