

## Abstrak

### ANALISIS FAKTOR YANG MEMENGARUHI KEAKTIFAN LANSIA MENGIKUTI SENAM LANSIA DI DESA CANDIMULYO DAN DESA CANDIWULAN KECAMATAN KEBUMEN

Anji Muda Permana <sup>1</sup>, Made Sumarwati <sup>2</sup>, Rahmi Setiyani <sup>3</sup>

**Latar belakang:** Salah satu predisposisi menurunnya kebugaran jasmani orang lanjut usia adalah kurangnya aktivitas fisik. Latihan senam adalah salah satu sarana untuk memperbaiki status kesehatan pada lanjut usia. Berbagai macam faktor dapat menumbuhkan kepercayaan lansia tentang manfaat latihan senam secara rutin serta menghilangkan hambatan untuk mempertahankan keaktifan senam lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan, dukungan keluarga, dukungan kader dan kemudahan akses dengan keaktifan senam lansia.

**Metodologi:** Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* dengan jumlah sampel 109 lansia yang diambil dengan teknik *simple random sampling* di Desa Candimulyo dan Desa Candiwulan Kecamatan Kebumen. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner Agustina (2017) dan Hasibuan (2014) yang dimodifikasi.

**Hasil penelitian:** Hasil penelitian menunjukkan 89 lansia (81,7%) tidak aktif dalam mengikuti kegiatan senam lansia. Hubungan antara dukungan keluarga dan dukungan kader dengan keaktifan lansia masing-masing didapati nilai  $p=0,043$  dan  $p=0,045$ . Sedangkan tingkat pengetahuan dan kemudahan akses dengan keaktifan senam lansia masing-masing didapati nilai  $p=0,570$  dan  $p=0,347$

**Kesimpulan:** Dukungan keluarga dan dukungan kader adalah faktor yang mempengaruhi keaktifan lansia dalam kegiatan senam lansia.

**Kata kunci :** Keaktifan, Senam, Lansia, Posyandu

- 
1. Mahasiswa Jurusan Keperawatan Universitas Jenderal Soedirman
  2. Dosen Keperawatan Universitas Jenderal Soedirman
  3. Dosen Keperawatan Universitas Jenderal Soedirman

## Abstract

### ANALYSIS OF FACTORS THAT INFLUENCE THE ACTIVENESS OF ELDERLY GYMNASTICS IN CANDIMULYO VILLAGE AND CANDIWULAN VILLAGE KEBUMEN DISTRICT

*Anji Muda Permana*<sup>1</sup>, *Made Sumarwati*<sup>2</sup>, *Rahmi Setiyani*<sup>3</sup>

**Background:** One of the predisposing factors to decreased physical fitness in old age is lack of physical activity. Exercise training is one means to improve the health status at risk populations such as the elderly. Variety of factors can foster the confidence of the elderly about the benefits of regular exercise and eliminate barriers to maintaining the activity of elderly gymnastics. This study aims to describe the relationship between the level of knowledge, family support, cadre support and ease of access to the activity of elderly gymnastics.

**Methods:** This study was a descriptive quantitative using a cross sectional approach with a 109 elderly taken by simple random sampling technique in Candimulyo Village and Candiwulan Village, Kebumen District. Research data collection using the Agustina (2017) and Hasibuan (2014) questionnaire which was modified.

**Results:** The results showed 89 elderly (81.7%) were not active in participating in elderly gymnastic activities. The relationship between family support and cadre support with the activeness of the elderly were found  $p=0.043$  and  $p=0.045$  respectively. While the level of knowledge and ease of access to the activity of elderly gymnastics were found  $p=0.570$  and  $p=0.347$  respectively.

**Conclusion:** Family support and cadre support are factors that affect the activeness in elderly gymnastic activities.

**Keywords:** Activity, Gymnastics, Elderly, Posyandu

- 
1. *Mahasiswa Jurusan Keperawatan Universitas Jenderal Soedirman*
  2. *Dosen Keperawatan Universitas Jenderal Soedirman*
  3. *Dosen Keperawatan Universitas Jenderal Soedirman*