

## Pengaruh Penyuluhan Senam Lansia Terhadap Minat Mengikuti Senam Lansia Tentang Masa Menopause Pada Usia 45-59 Tahun di Desa Bandar Setia Kabupaten Deli Serdang Tahun 2023.

Lia Rosa Veronika Sinaga<sup>1\*</sup>, Nadilla Pratiwi<sup>2</sup>, Seri Asnawati Munthe<sup>3</sup>, Jasmen Manurung<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Farmasi Dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia

\*corresponding author

Artikel Informasi	Abstract
Received : 23 April 2024	<p><i>One way to improve functional abilities in the elderly is with elderly exercise, because the benefits of elderly exercise for health are as a promotive, preventive, curative and rehabilitative effort. These benefits can be seen physically, psychologically and socially. The physical benefits of exercise for the elderly can stabilize blood pressure, increase body endurance and maintain ideal body weight, strengthen bones and muscles, increase body flexibility and improve fitness. This research aims to find out whether there is an influence of elderly exercise education on interest in participating in elderly exercise regarding the menopause period at the age of 45-59 years in Bandar Setia Village, Deli Serdang Regency in 2023. In this research the author uses quantitative research in the form of pre-experimental design. This research is a one-group pretest-posttest design. The number of samples in this research was 37 respondents using the Slovin formula and the research instrument used a questionnaire. The results of this research were obtained before the elderly exercise education was carried out, the majority of respondents had a low interest of 27 people (73%), and a moderate interest of 10 people (27%). After counseling on exercise for the elderly, the majority of respondents had moderate interest, 21 people (56.8%), and 16 people (43.2%) had high interest. The results of statistical tests using the Wilcoxon test obtained a P value of 0.000. Where the value of <math>\alpha = 0.05</math> from these results when compared to the value of <math>P &lt; \alpha</math> then <math>H_a</math> is accepted, namely that there is an influence of elderly exercise counseling on interest in participating in elderly exercise regarding the menopause period at the age of 45-59 years in Bandar Setia village, Deli Serdang district in 2023.</i></p>
Revised : 18 Mei 2024	
Available : 31 Mei 2024	
Online	
Keyword	
Penyuluhan, Senam lansia, Minat mengikutinya	
Korespondensi	
Phone :	
Email : <a href="mailto:liarosav@yahoo.com">liarosav@yahoo.com</a>	

### PENDAHULUAN

Proses bertambahnya usia mulai dari lahir hingga tua merupakan proses alamiah yang mesti terjadi dan tidak dapat dihalang-halangi dengan cara apa pun. Sebagai manusia harus saling memahami dari masing-masing tahap perkembangan (Supriadi, 2015). Menua menjadi tua merupakan suatu proses yang secara

perlahan-lahan kehilangan kemampuan untuk memperbaiki diri. (Kusumawardani dan Andanawarih, 2018).

Lansia termasuk salah satu bagian dari proses tumbuh kembang manusia, lansia dapat didefinisikan menurut dari ciri sosial masyarakat, dimana saat orang yang sudah lanjut usia mempunyai ciri-ciri rambut beruban, kerutan kulit, dan

hilangnya gigi (Kusumawardani dan Andanawarih 2018).

Sedangkan menurut (Naftali, Ranimpi, and Anwar 2017) lansia atau menua merupakan tahap proses paling akhir berdasarkan daur kehidupan seorang manusia. Menurut perkiraan WHO, populasi lansia terus meningkat. Diperkirakan pada tahun 2015, proporsi penduduk berusia 60 tahun ke atas meningkat 12% menjadi 22%. Di kawasan Asia Tenggara pada tahun 2015 populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 140 juta jiwa diperkirakan usia harapan hidup akan menjadi >75 tahun. (Soni Hendra Sitindion, 2018).

Di Indonesia sendiri perkembangan jumlah penduduk lansia pada tahun 2019 terdapat 9,60% atau sebanyak 25.66 juta jiwa lansia di Indonesia. Pada tahun 2021 jumlah penduduk di Indonesia mengalami peningkatan yang sebelumnya 9,60% akan mencapai 10% pada tahun 2021. (Kemensos, 2020).

Banyaknya jumlah lansia di Indonesia dimasa datang memberikan dampak positif dan negatif. Apabila penduduk lanjut usia dalam keadaan sehat, aktif dan produktif berdampak positif. Sebaliknya apabila lansia mengalami gangguan kesehatan mengakibatkan peningkatan biaya pelayanan kesehatan, penurunan kesehatan, peningkatan kecacatan, kurangnya dukungan sosial, dan lingkungan tidak ramah terhadap lingkungan. populasi lansia. (Kementerian Kesehatan RI 2017).

Hal ini sama dengan yang disampaikan oleh Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN provinsi Sumatera Utara), bahwa jumlah penduduk lansia mencapai sekitar 24 juta jiwa. Padahal tahun 1970 silam, jumlah penduduk lansia di Indonesia baru mencapai 2 juta jiwa. Jumlah penduduk Sumatera Utara sebanyak 13.042.317 jiwa dan sekitar 6,3% dari populasi tersebut adalah lanjut usia yang jumlahnya 820.990 jiwa, sedangkan jumlah lanjut usia yang dibina sebesar 24.659 atau sekitar 30% dari seluruh populasi lansia (BPS, 2015).

Dengan meningkatnya jumlah penduduk lansia, maka perhatian terhadap lansia perlu ditingkatkan agar terwujud keluarga yang sejahtera. Kenyataannya, peningkatan jumlah penduduk usia lanjut menimbulkan berbagai masalah diberbagai aspek kehidupan lansia, baik secara individual, keluarga dan masyarakat. Permasalahan tersebut berupa aspek kesehatan fisik, psikologis, sosial, dan spritual. Manusia usia lanjut akan mengalami kemunduran terutama dibidang kemampuan kesehatan fisiknya karena adanya proses penuaan atau perubahan yang dialami lansia sendiri, yang mengakibatkan pada timbulnya gangguan dalam mencukupi kebutuhan hidupnya sehingga dapat meningkatkan ketergantungan yang memerlukan bantuan orang lain.

Menurut (Darsini, 2017) Salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan fungsional pada lansia adalah dengan senam lansia, karena manfaat senam lansia bagi kesehatan adalah sebagai upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Manfaat tersebut dapat dilihat secara fisik, psikis dan sosial. Manfaat fisik senam lansia dapat menstabilkan tekanan darah, meningkatkan ketahanan tubuh, dan menjaga berat badan ideal, menguatkan tulang dan otot, meningkatkan kelunturan tubuh dan meningkatkan kebugaran.

Hasil penelitian (Insan, 2017) Minat senam lansia sebelum dilakukan penyuluhan senam lansia mengikuti senam lansia pada wanita menopause Di RW 09 Kelurahan Bumijo Jetis memiliki rerata sebesar 69,6% paling banyak memiliki minat sedang 17 responden 56,7%. Minat senam lansia Sesudah dilakukan Penyuluhan Senam Lansia Mengikuti Senam Lansia pada wanita menopause Di RW Bumijo Jetis yogyakarta memiliki rerata sebesar 78,8, Paling banyak memiliki minat sedang sebanyak 17 responden (56,7%). Terdapat Penyuluhan Senam Lansia terhadap minat Mengikuti Senam Lansia pada wanita menopause Di RW 09 Bumijo Jetis yogyakarta dengan

nilai p-value sebesar 0,001.

Demikian halnya di Desa Bandar Setia Dusun VI Kabupaten Deli Serdang terdapat Posyandu Lansia yang memiliki 60 lansia, dari 60 orang lansia ada 3 orang lansia yang mengalami kurang gizi akibat asupan makanan yang tidak bergizi dan masih banyak lansia yang mengalami berbagai macam penyakit seperti; tekanan darah tinggi, jantung, rabun mata, sakit tulang dan yang lainnya. Sementara itu banyak lansia yang tidak mau ikut pada program senam lansia yang dilaksanakan setiap minggunya di Desa Bandar Setia Dusun VI Kabupaten Deli Serdang, dari 60 lansia yang ikut serta dalam senam setiap minggunya hanya 15-20 lansia saja.

Berdasarkan latar belakang di atas senam lansia sangatlah penting dilakukan karena untuk menjaga keseimbangan tubuh pada lansia menjaga kekuatan otot maupun gerak sendi yang terbatas pada lansia maka peneliti tertarik untuk mengambil judul Penelitian Pengaruh Penyuluhan Senam Lansia Terhadap Minat Mengikuti Senam Lansia Tentang Masa Menopause Pada usia 45-59 Tahun Di Desa Bandar Setia Kabupaten Deli Serdang Tahun 2023.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dalam bentuk *pre experimental design*. Rancangan penelitian ini adalah *one-group pretest-posttest design*. Dalam rancangan ini, terdapat pretest, sebelum diberi perlakuan, dan setelah dilakukan posttest. Model rancangan penelitian *one-group pretest-posttest design* yaitu digambarkan sebagai berikut:

Penelitian ini akan dilaksanakan di Desa Bandar Setia Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara

Waktu penelitian akan dilakukan bulan Januari - Agustus tahun 2023.

Populasi adalah sekumpulan dari individu dengan kualitas serta sasaran yang telah ditetapkan dari sampel yang akan di

ambil dalam suatu penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan Lansia yang berusia 45-59 Tahun di Desa Bandar Setia Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara sebanyak 60 orang.

Menurut Depkes RI (2019) Pra lansia yaitu seorang yang berusia antara 45-59 tahun. Dan menurut WHO usia 45 sampai 59 tahun ialah lansia dengan Usia pertengahan (Middle age).

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi yang nantinya dipakai untuk menduga karakteristik populasi tersebut (Sugiyono, 2014).

Variabel dalam penelitian ini adalah sesuatu yang digunakan sebagai ciri, sifat, ukuran, yang dimiliki atau yang diperoleh oleh satuan peneliti tentang suatu konsep pengertian tertentu (Notoadmodjo, 2012). Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel independen dan variabel dependen.

1. *Variabel independen* (variabel bebas) yaitu variabel yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel *dependent*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah penyuluhan senam lansia
2. *Variabel dependen* (variabel terikat) yaitu variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah minat mengikuti senam lansia yang dipengaruhi oleh variabel bebas yaitu penyuluhan senam lansia.

Data yang telah diolah kemudian dilakukan analisis. Analisis adalah pengelompokan, membuat suatu urutan, memanipulasi serta meningkatkan data sehingga mudah untuk dibaca. Analisis data dilakukan untuk mendapatkan Pengaruh Penyuluhan Senam Lansia Terhadap Minat Mengikuti Senam Lansia.

1. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk memperoleh gambaran dari variabel yang

diteliti, yaitu gambaran karakteristik responden dan minat responden sebelum maupun sesudah dilakukan penyuluhan senam lansia.

## 2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan uji normalitas, jika data berdistribusi normal maka akan digunakan uji statistik dengan menggunakan uji paired t-test dengan tingkat kepercayaan 95% dan  $\alpha = 5\%$  sedangkan jika tidak berdistribusi normal maka akan digunakan uji Wilcoxon.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Bandar Setia merupakan salah satu dari 18 Desa dan 2 kelurahan yang ada di wilayah Kec. Percut Sei Tuan, desa Bandar Setia memiliki luas 3.50 Km<sup>2</sup> yang terletak 4.00 Km<sup>2</sup> dari utara kota Kecamatan. Desa Bandar Setia termasuk desa yang tidak teralalu luas karena Desa yang paling luas ialah Desa Saentis yang memiliki luas 24.00 Km<sup>2</sup> dan desa yang paling kecil adalah Desa Kenangan Baru yang hanya memiliki luas 0,72 Km<sup>2</sup>. Adapun batas wilayah yang ada perbatasan Desa Bandar Setia adalah: Sebelah utara berbatasan dengan Desa Pematang Lalang dan Saentis, Sebelah Selatan berbatasan dengan Desa Bandar Khalifah dan Percut, Sebelah Timur berbatasan dengan Desa Pematang Lalang dan Bandar Khalifah, Sebelah Barat berbatasan dengan Desa Sampali dan laut Dendang.

Bab ini berisikan hasil dari penelitian yang diperoleh dari penelitian dengan judul Pengaruh penyuluhan senam lansia terhadap minat mengikuti senam lansia tentang masa menopause pada usia 45-59 tahun di desa bandar setia kabupaten deli serdang tahun 2023. Dalam menentukan sampel penelitian dilakukan dengan menggunakan *Purposive Sampling* jumlah sampel diambil dengan menggunakan rumus Slovin didapat jumlah sampel sebanyak 37 responden. Pada bab ini akan menjelaskan tentang gambaran umum lokasi penelitian, analisa univariat dan

analisa bivariat

Analisis univariat adalah analisis yang dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi tiap-tiap variabel penelitian

### 1. Minat responden untuk mengikuti senam lansia sebelum dilakukan penyuluhan senam lansia

#### Distribusi frekuensi Rerata Skor minat responden untuk mengikuti senam lansia sebelum dilakukan penyuluhan senam lansia di desa bandar setia kabupaten deli serdang tahun 2023

Minat	Mean	SD
Sebelum Penyuluhan senam lansia ( <i>Pre Test</i> )	58,46	21,006

Berdasarkan 1 dapat diketahui bahwa rerata skor minat responden sebelum dilakukan penyuluhan senam lansia adalah 58,46 dengan standar deviasi 21,006.

Atau jika dikelompokkan ke dalam kategori minat rendah, sedang dan tinggi, dimana responden dikatakan memiliki minat kategori rendah apabila skor dari kuisioner yang mampu menjawab  $< 30\%$ , minat kategori sedang 31-60%, dan minat kategori tinggi 61-100%. Sehingga kategori minat responden sebelum dilakukan penyuluhan senam lansia adalah sebagai berikut:

#### Distribusi frekuensi kategori minat responden untuk mengikuti senam lansia sebelum dilakukan penyuluhan senam lansia di desa bandar setia kabupaten deli serdang tahun 2023

No	Minat	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Minat Rendah	27	73,0
2	Minat Sedang	10	27,0
	<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan 2 diketahui bahwa sebelum dilakukan penyuluhan senam lansia, mayoritas responden memiliki Minat rendah sebanyak 27 orang (73%), dan Minat sedang sebanyak 10 orang (27%)

### 2. Minat responden untuk mengikuti senam lansia sesudah dilakukan

**penyuluhan senam lansia**

**Distribusi frekuensi Rerata Skor minat responden untuk mengikuti senam lansia sesudah dilakukan penyuluhan senam lansia di desa bandar setia kabupaten deli serdang tahun 2023**

Minat	Mean	SD
Sesudah Penyuluhan senam lansia ( <i>Post Test</i> )	116,70	35,758

Berdasarkan 3 dapat diketahui bahwa rerata skor minat responden sesudah dilakukan penyuluhan senam lansia adalah 116,70 dengan standar deviasi 35,758.

Atau jika dikelompokkan ke dalam kategori minat rendah, sedang dan tinggi, dimana responden dikatakan memiliki minat kategori rendah apabila skor dari kuisisioner yang mampu menjawab < 30%, minat kategori sedang 31-60%, dan minat kategori tinggi 61-100%. Sehingga kategori minat responden sesudah dilakukan penyuluhan senam lansia adalah sebagai berikut:

**Distribusi frekuensi kategori minat responden untuk mengikuti senam lansia responden sesudah dilakukan penyuluhan senam lansia di desa bandar setia kabupaten deli serdang tahun 2023**

No	Minat	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Minat Sedang	21	56,8
2	Minat Tinggi	16	43,2
	<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan 4 diketahui bahwa sesudah dilakukan penyuluhan senam lansia, mayoritas responden memiliki Minat sedang sebanyak 21 orang (56,8%), dan Minat tinggi sebanyak 16 orang (43,2%).

Langkah berikutnya adalah melakukan uji hipotesis untuk mengetahui Pengaruh penyuluhan senam lansia terhadap minat mengikuti senam lansia tentang masa menopause pada usia 45-59 tahun di desa bandar setia kabupaten deli serdang tahun 2023. Namun untuk mengetahui uji statistik yang digunakan maka dilakukan uji normalitas terlebih dahulu. Jika data berdistribusi normal maka menggunakan

dependent t-test atau paired t-test namun jika data tidak berdistribusi normal maka menggunakan Wilcoxon Test. Adapun hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Uji Normalitas**

No	Kelompok	Statistic	df	Sig.
1	Minat <i>Pre Test</i>	0,820	37	0,000
2	Minat <i>Post test</i>	0,895	37	0,002

Berdasarkan uji Saphiro Wilk diketahui bahwa sebaran data tidak normal. Hal ini terlihat dari nilai Sig. <  $\alpha$  (0,05) maka distribusi pada data tersebut tidak normal, sehingga dilanjutkan dengan uji statistik non parametrik Wilcoxon Test.

Setelah diketahui masing-masing variabel pada penelitian ini melalui analisa univariat, maka analisis dilanjutkan pada tingkat bivariat dengan menggunakan analisis Wilcoxon test dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Distribusi Silang Pengaruh penyuluhan senam lansia terhadap minat mengikuti senam lansia tentang masa menopause pada usia 45-59 tahun di desa bandar setia kabupaten deli serdang tahun 2023**

Variabel	Kelompok	Mean	Selisi Mean	SD	P Value
Minat	Sebelum ( <i>Pre test</i> )	58,46	19,00	21,006	0,000
	Sesudah ( <i>Pre test</i> )	116,70		35,758	

Berdasarkan tabel 6 diatas diketahui bahwa dari 37 orang responden didapatkan Peningkatan jumlah minat responden dalam mengikuti senam lansia sesudah dilakukan penyuluhan senam lansia. Hasil Hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon test didapatkan nilai P Value 0,000. Dimana nilai  $\alpha = 0,05$  dari hasil tersebut jika dibandingkan nilai  $P < \alpha$  maka  $H_a$  diterima yaitu ada Pengaruh penyuluhan senam lansia terhadap minat mengikuti senam lansia tentang masa menopause pada usia 45-59 tahun di desa bandar setia kabupaten deli serdang tahun 2023.

**PEMBAHASAN**

Pada penelitian ini didapatkan

sebelum dilakukan penyuluhan senam lansia, mayoritas responden memiliki Minat rendah sebanyak 27 orang (73%), dan Minat sedang sebanyak 10 orang (27%). Minat lansia sebelum diberi penyuluhan masuk dalam kategori rendah diperkuat oleh hasil penelitian pada butir 2 sebanyak 27% responden menyatakan bahwa lansia memiliki minat untuk senam lansia karena kebermanfaatannya. Pada butir 4 sekitar 13% responden masih ada yang menyatakan tidak memerlukan senam karena masih merasa sehat. Pada butir 6 sekitar 60% responden menyatakan melakukan senam lansia hanya akan menyita waktu.

Hasil penelitian dari Mutiatul (2017) yang berjudul Tinjauan Motivasi Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia pada Paguyuban Lansia di Rumah Sakit Panti Rahayu YAKKUM Purwodadi Grobogan Tahun 2017. Diketahui bahwa faktor intrinsik (dorongan dari dalam diri sendiri) memotivasi lansia mengikuti senam lansia pada paguyuban lansia di Rumah Sakit Rahayu YAKKUM Purwodadi Grobogan tahun 2017. Dorongan yang dimaksudkan yaitu keinginan para lansia menambah pengetahuan sebagai alasan utama dan selanjutnya diikuti oleh keinginan meningkatkan derajat kesehatan dan terakhir adalah untuk menambah hubungan kemasyarakatan dimasa-masa tuanya.

Didukung teori Wulan (2012) dalam Novarina (2022), dengan banyaknya lansia yang aktif mengikuti senam diharapkan lansia mendapatkan manfaat dari mengikuti senam lansia sehingga lansia tetap bugar dan memiliki harapan hidup yang tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widyastuti (2018) dengan banyaknya lansia yang aktif mengikuti senam diharapkan lansia mendapatkan manfaat dari mengikuti senam lansia sehingga lansia tetap bugar dan memiliki harapan hidup yang tinggi.

Peneliti berasumsi Dari hasil penelitian yang dilihat di kuisioner sebagian responden sudah mengetahui manfaat yang akan diperoleh jika menjalani senam lansia,

namun sebagian besar responden tidak memiliki minat dalam melakukan senam lansia dengan alasan masih merasa sehat dan responden menyatakan jika melakukan senam lansia hanya akan menyita waktu.

Sesudah dilakukan penyuluhan senam lansia di desa bandar setia kabupaten deli serdang tahun 2023, mayoritas responden memiliki Minat sedang sebanyak 21 orang (56,8%), dan Minat tinggi sebanyak 16 orang (43,2%).

Penyuluhan merupakan salah satu cara untuk menyampaikan informasi sebagai untuk meningkatkan pengetahuan. Bertambahnya pengetahuan diharapkan dapat mempengaruhi perilaku seseorang di kehidupan sehari-harinya sesuai tingkat pengetahuannya (Notoadmodjo, 2017).

Penyuluhan yang diberikan kepada kelompok sasaran yaitu lansia tentang menopause diharapkan akan menjadi dasar bagi lansia untuk menjalani kehidupan lebih baik. Akan tetapi, penyuluhan pada kelompok lansia memerlukan teknik khusus agar para lansia dapat memahami dan mengerti terkait informasi yang disampaikan. Penyuluhan dengan metode dan media pendidikan kesehatan yang tepat serta melibatkan semua indera dinilai akan lebih efektif (Kantohe, Wowor, & Gunawan, 2018).

Kegiatan senam lansia merupakan salah satu kegiatan dalam upaya meningkatkan kualitas hidup para lansia dan membantu mengatasi masalah osteoarthritis secara bertahap. kualitas hidup pada lansia berkaitan dengan aspek sosial dan penyakit yang dideritanya (Putri, dkk., 2019).

Hasil penelitian sesuai dengan teori Azizah (2019) yang menyatakan perubahan kognitif pada aspek learning di usia lanjut tidak mengalami mengalami demensia masih memiliki kemampuan belajar yang baik. Hal ini sesuai prinsip belajar seumur hidup (life-long learning), bahwa manusia memiliki kemampuan untuk belajar sejak dilahirkan sampai akhir hayat. Sehingga ketika responden diberi pembelajaran mampu merubah minat yang ada.

Peningkatan pemahaman dapat dilihat pada hasil kuisioner butir 6 sudah mengalami peningkatan seluruh responden setuju dengan pernyataan bila melakukan senam lansia bukanlah menyita waktu, pada butir 7 sebagian besar responden sangat setuju bahwa manfaat senam lansia agar tetap sehat, dapat memperlancar peredaran darah. Seluruh responden tidak setuju jika senam lansia membuat tubuh sakit namun justru membuat rasa gembira dan membuat rasa sakit seperti pegel-pegel hilang dan mengurangi resiko terkena lumpuh.

Hasil penelitian sesuai dengan hasil penelitian Ficky Fadli Abas, 2019. Faktor yang Mempengaruhi Minat Lansia Dalam Mengikuti Posyandu Lansia di Wilayah Puskesmas Buko Kabupaten Bolaang Mongondow. Hasil penelitian menyatakan bahwa faktor yang paling mempengaruhi minat adalah faktor pengetahuan responden.

Peneliti berasumsi Hasil penelitian sesudah dilakukan penyuluhan mengalami perubahan minat paling banyak memiliki minat sedang, hal ini dapat terjadi karena responden masih memiliki kemampuan belajar yang baik, hal ini didasari oleh umur yang sebagian besar masih dibawah 59 Tahun, umur dapat memberikan pengaruh pada kognitif lansia.

Setelah dilakukan penelitian diketahui bahwa dari 37 orang responden didapatkan Peningkatan jumlah minat responden dalam mengikuti senam lansia sesudah dilakukan penyuluhan senam lansia. Hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon test didapatkan nilai P Value 0,000. Dimana nilai  $\alpha = 0,05$  dari hasil tersebut jika dibandingkan nilai  $P < \alpha$  maka  $H_0$  diterima yaitu ada Pengaruh penyuluhan senam lansia terhadap minat mengikuti senam lansia tentang masa menopause pada usia 45-59 tahun di desa bandar setia kabupaten deli serdang tahun 2023.

Pengaruh penyuluhan ini ditunjukkan oleh teori Machfoedz (2018) dalam teorinya menyatakan bahwa manfaat dari dilakukannya penyuluhan yaitu

memberikan kemampuan kepada masyarakat untuk memelihara kesehatan, menciptakan keadaan perilaku dan lingkungan yang kondusif bagi kesehatan, dapat merubah sikap masyarakat dalam upaya meningkatkan kesehatan mereka, dan mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya hidup sehat.

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 hamil menjadi menurun.

Slameto (2020: 180) yaitu “minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa keterikatan pada suatu hal atau aktifitas, tanpa ada yang menyuruh. Minat merupakan suatu ketertarikan secara khusus terhadap suatu hal tertentu yang menjadi kesenangan atau perhatian bagi seseorang dan tergantung dari bakat dan lingkungannya. Minat dapat juga diartikan sebagai kecenderungan yang kuat terhadap suatu hal yang menjadi prioritas serta keinginan dalam mewujudkan tujuan dan cita-cita sesuai dengan keinginan dan kemauannya.

Hasil penelitian sesuai dengan teori Totok Santoso dalam Marliani (2019) yang menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi lansia dalam mengikuti senam lansia salah satunya faktor intrinsik yaitu faktor minat. Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi minat yaitu pengetahuan, dukungan keluarga, fasilitas dan teman pergaulan. Untuk memberikan pengetahuan terhadap lansia agar lansia melakukan senam maka diperlukan pemberian informasi. Pemberian informasi dapat dilakukan dengan berbagai cara misalkan penyuluhan.

Penyuluhan merupakan sumber Informasi yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi minat seseorang. Dengan memberikan informasi maka dapat menciptakan minat seseorang. Seperti

dalam teori (Mubarak, 2017) yang menyatakan bahwa salah satu cara menyampaikan informasi adalah dengan pemberian penyuluhan.

Hasil penelitian sesuai dengan hasil penelitian Erwin. (2022) penelitiannya yang berjudul faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi lansia melakukan olah raga senam lansia di panti sosial lanjut usia (Pslu) Kabupaten Mojokerto, hasil penelitian menyatakan faktor yang mempengaruhi motivasi lansia melakukan senam lansia adalah faktor fisik dan pengetahuan mempengaruhi motivasi lansia, faktor fisik lansia dapat mempengaruhi motivasi lansia melakukan senam lansia.

Asumsi peneliti Kondisi fisik lansia yang lemah dapat menyebabkan lansia tidak mampu untuk melakukan senam lansia. Sedangkan kondisi fisik yang sehat dapat mempengaruhi keinginan lansia untuk melakukan olahraga senam lansia tersebut. Kondisi fisik lansia yang sehat atau kuat, akan memudahkan para lansia untuk tetap termotivasi dalam dirinya sendiri untuk melakukan olahraga karena masih ditunjang oleh raga yang masih kuat dalam melakukan setiap gerakan olahraga senam lansia. Lansia juga menganggap bahwa olahraga dapat mempertahankan status kesehatan dan kebugaran jasmani. Dengan berolahraga secara rutin lansia menjadi lebih segar, tenang, dan merasa percaya diri dalam melakukan aktivitas sehari-hari bersama lansia yang lain. Hasil penelitian sesudah penyuluhan didapat paling banyak memiliki minat dalam kategori tinggi, dapat terjadi karena responden telah memahami manfaat senam lansia melalui penyuluhan yang dilakukan. Manfaat yang disampaikan dalam penyuluhan yaitu tentang manfaat senam lansia yaitu tubuh menjadi sehat, terhindar dari penyakit seperti tulang keropos, memperlancar peredaran darah, dapat nyenyak dan pikiran saya tetap segar, agar menambah daya tahan. Pengaruh penyuluhan tentang senam lansia memberikan dampak peningkatan minat.

Peningkatan minat yang terjadi karena responden mengetahui manfaat senam lansia diantaranya memberikan kemampuan lansia untuk memelihara kesehatan, menciptakan suatu keadaan lingkungan yang kondusif bagi kesehatan. Pengaruh penyuluhan juga dapat merubah sikap para lansia untuk mengupayakan kesehatan mereka, selain itu penyuluhan mampu meningkatkan pengetahuan lansia tentang pentingnya hidup sehat.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilakukan penelitian tentang “Pengaruh penyuluhan senam lansia terhadap minat mengikuti senam lansia tentang masa menopause pada usia 45-59 tahun di desa bandar setia kabupaten deli serdang tahun 2023.”, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. sebelum dilakukan penyuluhan senam lansia, mayoritas responden memiliki Minat rendah sebanyak 27 orang (73%), dan Minat sedang sebanyak 10 orang (27%).
2. sesudah dilakukan penyuluhan senam lansia, mayoritas responden memiliki Minat sedang sebanyak 21 orang (56,8%), dan Minat tinggi sebanyak 16 orang (43,2%).
3. Hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon test didapatkan nilai P Value 0,000. Dimana nilai  $\alpha = 0,05$  dari hasil tersebut jika dibandingkan nilai  $P < \alpha$  maka  $H_0$  diterima yaitu ada Pengaruh penyuluhan senam lansia terhadap minat mengikuti senam lansia tentang masa menopause pada usia 45-59 tahun di desa bandar setia kabupaten deli serdang tahun 2023.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, L. M. (2019). Keperawatan Lanjut Usia dan kualitas hidup lanjut usia Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Darsini, M Zainul arifin. 2017. “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kemandirian Activity Daily Living (ADL) Pada Lansia.” jurnal keperawatan.

- Erwin Wahyu. 2022. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Lansia Melakukan Olah Raga Senam Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia (Pslu) Kabupaten Mojokerto.
- Ficky Fadli Abas, 2019, Jurnal Faktor Yang Mempengaruhi Minat Lansia Dalam Mengikuti Posyandu Lansia Di wilayah Puskesmas Buko Kabupaten Boloaang Mengondow Utara
- Ginting, Efranisa. 2016. Hubungan Antara Minat dan Motivasi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Lau Baleng Kabupaten Karo Provinsi Sumatera Utara. Skripsi. Universitas Lampung.
- Kemensos. 2018. Integrasi Layanan Rehabilitasi Sosial.
- Kementerian Kesehatan RI. 2017. "Situasi Lansia Di Indonesia Tahun 2017: Gambar Struktur Umur Penduduk Indonesia Tahun 2017." Pusat Data dan Informasi: 1—9
- Kemenkes RI. 2016. Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia. Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. ISSN 2442-7659.
- Kusumawardani, Dian, and Putri Andanawarih. 2018. "Peran Posyandu Lansia Terhadap Kesehatan Lansia Di Perumahan Bina Griya Indah Kota Pekalongan." Siklus : Journal Research Midwifery Politeknik Tegal 7(1): 273–77.
- Machfoedz, I. 2018. Statistika Deskriptif : Bidang Kesehatan, Keperawatan dan Kebidanan (Bio Statistik). Yogyakarta : Fitramaya.
- Mubarak. WI. Ilmu Kesehatan Masyarakat : Teori dan Aplikasi. Jakarta: Salemba Medika; 2017.
- Mutiatul Hasanah, (2017) *Tinjauan Motivasi Lansia Dalam Mengikuti Senam Lansia Pada Paguyuban Lansia Di Rumah Sakit Panti Rahayu Yakkum Purwodadi Grobogan Tahun 2017*. Under Graduates thesis, Universitas Negeri Semarang
- Naftali, Ananda Ruth, Yulius Yusak Ranimpi, and M. Aziz Anwar. 2017. "Kesehatan Spiritual Dan Kesiapan Lansia Dalam Menghadapi Kematian." Buletin Psikologi 25(2): 124–35. Pada, Kecemasan, Pasien Pre, Operasi Di, and Rsud Kota. "Jurnal Keperawatan." : 40–46.
- Notoatmodjo, S. (2014). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta.
- Novarina. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga tentang Senam Lansia dengan Keaktifan Mengikuti Senam di Posyandu "Peduli Insani" di Mendungan Desa Pabelan Kartasura
- Putri, Suci.T., Fitriana, Lisna.A., Ningrum, Ayu., Sulastri, A. (2019). Studi Komparatif : Kualitas Hidup Lansia yang Tinggal Bersama Keluarga dan Panti. JPKI, Vol. 1, No.1. DOI : <http://dx.doi.org/10.17509/jpki.v1i1.1178>
- Ricardo, Rini Intansari Meilani. 2017. Minat dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa. Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran. Vol. 1(1), 80-93
- Slameto. 2020. Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya. Jakarta: PT Rineka Cipta. Soni Hendra Sitindion, Rian Yuliana. 2020. "Pengaruh Senam Lansia Dengan Kualitas Hidup Di Lembaga Kesejahteraan Lansia." jurnal keperawatan Vol.8 No.1.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta, CV.
- Suharyat, Yayat. 2009. Hubungan Antara Sikap, Minat Dan Perilaku Manusia. Region. Vol.01(03). Hal 1-19.
- Supriadi, S.Ag., M.Pd. 2015. "Lanjut Usia Dan Permasalahannya." Jurnal PPKn & Hukum 10(2): 84–94.
- Valianto, Budidan Dewi Hamda M. Siraut. 2017. Survey Minat Masyarakat Untuk Menggunakan Fasilitas Olahraga di Uneversias Negeri Medan. Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahrgaan. Vol 1(2). <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/so>

Widyastuti, V, W. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Senam Lansia Dengan Keaktifan Mengikuti Senam Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial, Wening Wardoyo Ungaran. Skripsi STIKes Telogerojo Semarang