

**PENGARUH PENYULUHAN SENAM LANSIA  
TERHADAP MINAT MENGIKUTI SENAM  
LANSIA PADA WANITA MENOPAUSE  
DI RW 09 BUMIJO JETIS  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh:  
Nurul Insan  
201510104355**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIPLOMA IV  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA  
2017**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH PENYULUHAN SENAM LANSIA  
TERHADAP MINAT MENGIKUTI SENAM  
LANSIA PADA WANITA MENOPAUSE  
DI RW 09 BUMIJO JETIS  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh:  
Nurul Insan  
201510104355**



Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui  
untuk Mengikuti Ujian Skripsi  
Program Studi Kebidanan Jenjang Diploma IV  
Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

oleh:

Pembimbing : Eka Fitriyanti, S.ST., M.Kes  
Tanggal : 23 januari 2017  
Tanda Tangan :

# PENGARUH PENYULUHAN SENAM LANSIA TERHADAP MINAT MENGIKUTI SENAM LANSIA PADA WANITA MENOPAUSE DI RW 09 BUMIJO JETIS YOGYAKARTA<sup>1</sup>

Nurul Insan<sup>2</sup>, Eka Fitriyanti<sup>3</sup>

## INTISARI

**Latar Belakang:** lanjut usia (Lansia) merupakan salah satu kelompok yang rentang terhadap masalah kesehatan. Hal yang paling penting dalam menjaga kesehatan diri lansia menopause adalah merubah kebiasaan pola hidup sehat seperti olahraga harus dilakukan secara rutin.

**Tujuan:** Untuk mengetahui Pengaruh Penyuluhan Senam Lansia Terhadap Minat Mengikuti Senam Lansia Pada Wanita Menopause di RW 09 Bumijo Jetis Yogyakarta

**Metode Penelitian:** Metode penelitian dengan desain rancangan *quasi eksperiment* dengan *one group pretest posttest*. Populasinya adalah sebanyak 53 lansia wanita. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 responden. Teknik pengambilan sampel *purpose sampling*. Pengambilan data dengan kuesioner dan analisis data dengan uji *Mann-Whiney*

**Hasil:** Hasil uji statistik *Mann Whiney* didapatkan rerata sebelum dilakukan penyuluhan sebesar 69,6 dan rerata setelah penyuluhan sebesar 78,8 dan nilai *p-value* yang di dapat sebesar  $0,000 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan senam lansia terhadap minat mengikuti senam lansia pada wanita menopause di RW 09 Bumijo Jetis Yogyakarta.

**Simpulan dan Saran:** terdapat pengaruh penyuluhan senam lansia terhadap minat mengikuti senam lansia pada lansia menopause. Di harapkan bagi responden dapat meningkatkan pengetahuannya senam lansia.

Kata Kunci : penyuluhan, senam lansia, minat, lansia menopause  
Kepustakaan : 20 buku (2002-2015), 10 jurnal, 13 skripsi, 1 website  
Jumlah Halaman : i-xiii halaman, 75 halaman, 11 tabel, 2 gambar, 15 lampiran

---

<sup>1</sup>Judul Skripsi

<sup>2</sup>Mahasiswa Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

# THE IMPACT OF GERIATRIC EXERCISE COUNSELING TO THE INTEREST TO FOLLOW GERIATRIC EXERCISE ON MENOPAUSE WOMEN AT BUMIJO JETIS YOGYAKARTA<sup>1</sup>

Nurul Insan<sup>2</sup>, Eka Fitriyanti<sup>3</sup>

## ABSTRACT

**Background:** Elderly is one of the groups that to health problems. The most significant thing in keeping the health on menopause elderly is to change their healthy life style like doing sport that should be done regularly.

**Objective:** The objective of the study was to investigate the impact of geriatric gym counseling to the interest of following geriatric gym on menopause women at Bumijo Jetis Yogyakarta.

**Method:** The method employed quasi experimental design with one group pretest posttest. The population was 53 elderly women. The samples of the study were 30 respondents. Purposive sampling was used as sample taking technique. The data of the study were obtained through questionnaire, and the data were analyzed by using Mann-Whitney.

**Result:** The statistical test Mann Whitney test obtained the mean before applying the counseling with 69.6 and the mean after applying the counseling with 78.8. P value was  $0.000 < 0.05$ , so it can be concluded that there was impact of geriatric gym counseling to the interest of following geriatric gym on menopause women at Bumijo Jetis Yogyakarta.

**Conclusion and Suggestion:** There was impact of geriatric gym counseling to the interest of following geriatric gym on menopause women at Bumijo Jetis Yogyakarta. It is expected that the respondents to be able to increase their knowledge on the importance of geriatric gym.

**Keywords** : Counseling, Geriatric Gym, Interest, Elderly Menopause

**References** : 20 books (2002-2025), 10 journals, 13 theses, 1 website

**Page Numbers** : i-xiii pages, 75 pages, 11 tables, 2 figures, 15 appendices

---

<sup>1</sup> Title

<sup>2</sup> Student of Diploma IV Midwifery Program, Faculty of Health Science, 'Aisyiyah University of Yogyakarta

<sup>3</sup> Lecturer of 'Aisyiyah University of Yogyakarta



## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Lanjut usia (Lansia) merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah kesehatan (Pudjiati, 2014). Salah satu fase hidup yang akan dialami oleh setiap manusia, penambahan usia diiringi penurunan fungsi organ tubuh tetapi lansia tetap harus menjalani hidup sehat. Hal yang paling penting dalam menjaga kesehatan diri lansia adalah merubah kebiasaan pola hidup sehat seperti olahraga harus dilakukan secara rutin (PKPU Lembaga Kemanusiaan Nasional, 2011).

Perubahan fisiologis pada lansia berdampak pada penurunan daya produktifitas sehingga lansia wanita tidak lagi mendapatkan siklus menstruasi (menopause) yang menunjukkan berakhirnya kemampuan wanita untuk bereproduksi. Secara normal wanita akan mengalami menopause antara usia 45 tahun sampai 50 tahun. Pada saat menopause, wanita akan mengalami perubahan-perubahan di dalam organ tubuhnya yang disebabkan oleh bertambahnya usia. Usia dari hari ke hari akan terus berjalan dan setiap orang seiring dengan bertambahnya usia tidak akan lepas dari predikat tua. Bertambahnya usia maka gerak-gerik, tingkah laku, cara berpakaian dan bentuk tubuh mengalami suatu perubahan. Maka perlunya penanganan pada masa lansia agar lansia lebih memahami tentang gejala ketidaknyamanan yang di sebabkan oleh menopause (Najamuddin, 2010).

Menopause merupakan salah satu proses dalam siklus reproduksi alamiah yang akan dialami setiap perempuan, selain pubertas, menstruasi, dan kehamilan. Bersamaan dengan bertambahnya usia maka wanita mengalami berbagai perubahan dan penurunan fungsi aspek fisiologis dalam masa menopause tersebut. Menopause umumnya terjadi pada usia 50 tahun (rentang usia 40-45 tahun). Sekitar 1% perempuan mencapai menopause sebelum usia 40 tahun yang disebut *menopause prekoks*, sedangkan berhentinya menstruasi antara usia 40-45 tahun disebut dengan menopause dini (*early menopause*) yang terjadi pada 10% perempuan (Ningsi, 2008). Menurut Rambulangi (2006) seorang perempuan sebelum masa menopause akan memasuki masa pre menopause pada usia 40-50 tahun.

Angka menopause dini di Indonesia sangat tinggi dibandingkan dengan negara-negara maju di Asia, Eropa, dan Amerika. Bahkan, persentase angka menopause dini di Indonesia setara dengan negara-negara miskin di dunia seperti Banglaaes, meskipun usia menopause di Indonesia bervariasi antara 44 sampai dengan 45 tahun, para wanita Indonesia sudah banyak yang mengalami menopause saat usia 42 tahun (Boyke dalam Sulisetiyawati, 2011).

Lanjut usia bukan merupakan suatu penyakit, melainkan suatu masa atau tahap hidup manusia, yaitu bayi, kanak-kanak, dewasa, dan *tua*. Usia lanjut dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia (Keliat Dalam Maryam, 2008). Menurut Undang-Undang Nomor 13 tahun 1998 Bab 1 pasal 1 Ayat 2, yang disebut dengan lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, baik pria maupun wanita.

Batasan-batasan lansia :

Menurut WHO dalam Tamher & Noorkasiani (2009)

Mengelompokan lansia menjadi 4 kelompok yaitu:

Usia pertengahan (*middle age*) yaitu usia antara 45 sampai 59 tahun

Lanjut usia (*elderly*) yaitu usia antara 60 sampai 74 tahun

Lanjut usia tua (*old*) yaitu usia antara 75 sampai 90 tahun

Usia sangat tua (*very old*) yaitu usia diatas 90 tahun

Sedangkan Menurut Nugroho (2008) lansia merupakan kelanjutan dari usia dewasa yang dsibagi menjadi 4 bagian :

Fase iuventus, antara 25-40 tahun

Fase verilitas, antara 40-50 tahun

Fase presenium, antara 55-65 tahun

Fase senium, diatas 65 tahun

Berdasarkan masalah diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pengaruh penyuluhan senam lansia terhadap minat mengikuti senam lansia pada lansia menopause di RW 09 Bumijo Jetis Yogyakarta.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalahnya adalah “Adakah pengaruh penyuluhan senam lansia terhadap minat mengikuti senam lansia pada wanita menopause di RW 09 Bumijo Jetis Yogyakarta?”

### **Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui apakah ada pengaruh penyuluhan senam lansia terhadap minat mengikuti senam lansia pada wanita menopause di RW 09 bumijo jetis yogyakarta

### **METODE**

Penelitian ini menggunakan rancangan *quasi eksperiment* dengan *one group pretest posttest design*. Dalam penelitian ini tidak ada *variable control*. Pada penelitian ini populasinya adalah wanita menopause yang berjumlah 53 lansia di RW 09 Bumijo Jetis Yogyakarta tahun 2016. Metode pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Total sampel dalam penelitian ini 30 lansia wanita.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **Hasil**

Karakteristik responden berdasarkan Pendidikan

Hasil penelitian mengenai karakteristik responden berdasarkan pendidikan dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut:

**Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan pendidikan**

Pendidikan	<i>F</i>	%
SD	1	3.3
SMP	4	13.3
SMA/SMK	19	63.3
PT	6	20.0
Total	30	100

Sumber Data Primer 2016

Berdasarkan tabel 4.1 di atas dapat dilihat bahwa sebagian besar pendidikan responden yaitu SMA sebanyak 19 orang (63,3%) sedangkan sebagian kecil lulusan SD sebanyak 1 orang (3,3%).

Karakteristik responden berdasarkan Pekerjaan

Hasil penelitian mengenai karakteristik responden berdasarkan pekerjaan dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut :

**Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan pekerjaan**

Pekerjaan	F	%
Karyawan	6	20.0
PNS	2	6.7
Wirausaha	9	30.0
Buruh	3	10.0
Tidak bekerja	10	33.3
Total	30	100

Sumber : Data Primer 2016

Berdasarkan tabel 4.2 di atas dapat dilihat bahwa sebagian besar tidak bekerja sebanyak 10 orang (33.3%), sedangkan sebagian kecil responden bekerja sebagai PNS 2 orang (6,7%)

Karakteristik responden berdasarkan Umur

Hasil penelitian mengenai karakteristik responden berdasarkan umur dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut :

**Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan umur**

Umur	F	%
<=59 Tahun	14	46.7
60 -74 Tahun	12	40.0
75 – 90 Tahun	3	10.0
>90 Tahun	1	3.3
Total	30	100

Sumber : Data Primer 2016

Berdasarkan tabel 4.3 di atas dapat dilihat bahwa sebagian besar berumur kurang dari 59 Tahun sebanyak 14 orang (46,7%), sedangkan sebagian kecil lebih dari 90 Tahun sebanyak 1 orang (3,3%).

### **Analisis Univariat**

Hasil penelitian tentang pengaruh penyuluhan senam lansia terhadap minat mengikuti senam lansia pada wanita menopause di RW 09 Bumijo Jetis Yogyakarta secara deskriptif sederhana dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut ini :

**Tabel 4.4 Distribusi frekuensi minat senam lansia Sebelum dilakukan Penyuluhan Senam Lansia Mengikuti Senam Lansia pada wanita menopause Di RW 09 Bumijo Jetis Yogyakarta**

Kategori	<i>F</i>	%
Minat Rendah	0	0
Minat Sedang	17	56.7
Minat Tinggi	13	43.3
Total	30	100.0

Sumber : Data primer 2016

Berdasarkan Tabel 4.4 di atas diketahui minat senam lansia Sebelum dilakukan Penyuluhan Senam Lansia Mengikuti Senam Lansia pada wanita menopause Di RW 09 Bumijo Jetis Yogyakarta Paling banyak memiliki minat sedang sebanyak 17 responden (56,7%), sedangkan paling sedikit minat tinggi sebesar 13 responden (43,3%)

Hasil penelitian mengenai minat senam lansia Sesudah dilakukan Penyuluhan Senam Lansia Mengikuti Senam Lansia pada wanita menopause Di RW 09 Bumijo Jetis Yogyakarta dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.5 Distribusi frekuensi minat senam lansia Sesudah dilakukan Penyuluhan Senam Lansia Mengikuti Senam Lansia pada wanita menopause Di RW 09 Bumijo Jetis Yogyakarta**

Kategori	<i>F</i>	%
Minat Rendah	0	0
Minat Sedang	1	3.3
Minat Tinggi	29	96.7
Total	30	100.0

Berdasarkan Tabel 4.4 di atas diketahui minat senam lansia Sesudah dilakukan Penyuluhan Senam Lansia Mengikuti Senam Lansia pada wanita menopause Di RW 09 Bumijo Jetis Yogyakarta Paling banyak memiliki minat tinggi sebanyak 29 responden (96,7%), sedangkan paling sedikit minat tinggi sebesar 1 responden (3,3%)

Hasil penelitian tentang pengaruh penyuluhan senam lansia terhadap minat mengikuti senam lansia pada wanita menopause di RW 09 Bumijo Jetis Yogyakarta secara deskriptif sederhana dapat dilihat pada tabel 4.2 Perbandingan skor yang didapatkan lansia sebelum dan sesudah penyuluhan untuk mengetahui pengaruh dapat dilihat pada tabel berikut

**Tabel 4.6 Distribusi frekuensi minat senam lansia Sebelum dan sesudah dilakukan Penyuluhan Senam Lansia Mengikuti Senam Lansia Di RW 09 Bumijo Jetis Yogyakarta**

Kategori	<i>Sebelum</i>		<i>Sesudah</i>	
	<i>F</i>	%	<i>F</i>	%
Minat Rendah	0	0	0	0
Minat Sedang	17	56.7	1	3.3
Minat Tinggi	13	43.3	29	96.7
Total	30	100.0	30	100.0



Hasil penelitian Pengaruh Penyuluhan Senam Lansia Mengikuti Senam Lansia pada wanita menopause Di RW 09 Bumijo Jetis Yogyakarta dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.7 Pengaruh Penyuluhan Senam Lansia Mengikuti Senam Lansia pada wanita menopause Di RW 09 Bumijo Jetis Yogyakarta**

	<b>Mean</b>	<b>Mann Whitney</b>	<b>Z</b>	<b>p-value</b>
Pre-test	69,6±5,89			
Post-test	78,8±5,38	210	4,470	0,000

### **Pembahasan**

Minat senam lansia sebelum dilakuakn penyuluhan senam lansia mengikuti senam lansia pada wanita menopause Di RW 09 Bumijo Jetis Yogyakarta paling banyak memiliki minat sedang sebanyak 17 responden (56,7%). Hasil penelitian ini menemukan bahwa lansia memiliki minat sedang dalam melakukan senam lansia. Hal ini dapat terjadi karena factor umur lansia.

Minat lansia sebelum diberi penyuluhan masuk dalam kategori sedang diperkuat oleh hasil penelitian pada butir 2 sebanyak 67% responden menyatakan bahwa lansia memiliki minat untuk senam lansia karena kebermanfaatnya. Pada butir 4 sekitar 13% responden masih ada yang menyatakan tidak memerlukan senam karena masih merasa sehat. Pada butir 6 sekitar 33% responden menyatakan melakukan senam lansia hanya akan menyita waktu. Dari hasil penelitian yang dilihat di kuisioner sebagian besar responden sudah mengetahui manfaat yang akan diperoleh jika menjalani senam lansia, namun tidak semua responden memiliki minat dalam melakukan senam lansia dengan alasan masih merasa sehat dan responden menyatakan jika melakukan senam lansia hanya akan menyita waktu.

Hasil penelitian dari Mutiatul (2007) yang berjudul Tinjauan Motivasi Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia pada Paguyuban Lansia di Rumah Sakit Panti Rahayu YAKKUM Purwodadi Grobogan Tahun 2007. 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 2007. 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.

Minat senam lansia sesudah dilakukan penyuluhan senam lansia mengikuti senam lansia pada wanita menopause di RW 09 Bumijo Jetis Yogyakarta paling banyak memiliki minat tinggi sebanyak 29 responden (96,7%). Hasil penelitian sesudah dilakukan penyuluhan mengalami perubahan minat paling banyak memiliki minat tinggi, 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.

Hasil penelitian sesuai dengan teori Azizah (2011) 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, 2015. 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.

Hasil analisis statistik deskriptif nilai rerata minat senam lansia sebelum dilakukan penyuluhan senam lansia didapatkan rerata sebesar 69,6 dan rerata setelah program pelatihan sebesar 78,8 selain itu nilai *p-value* yang didapat sebesar  $0,000 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Penyuluhan Senam Lansia Mengikuti Senam Lansia pada wanita menopause Di RW 09 Bumijo Jetis Yogyakarta.

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. Pengaruh penyuluhan ini ditunjukkan oleh teori Machfoedz (2008) 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 lansia menjadi menurun. Hasil penelitian sesuai dengan teori Totok Santoso dalam Marliani (2011) 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, 2007) yang menyatakan bahwa salah satu cara menyampaikan informasi adalah dengan pemberian penyuluhan.

Hasil penelitian sesuai dengan hasil penelitian Erwin. (2012) 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. 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

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan analisis data dan interprestasinya, maka dapat ditarik keismimpulan penelitian sebagai berikut :

Minat senam lansia sebelum dilakukan penyuluhan senam lansia mengikuti senam lansia 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.

### **Saran**

Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memotivasi tenaga kesetahan untuk menyampaikan informasi kebermanfaat senam lansia kepada para lansia dan kader Bagi responden

Mingkatkan pengetahuan tentang manfaat senam lansia untuk menunjang kesehatan lansia.

Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan referensi untuk memperkaya institusi, khususnya bidang kepustakaan.

Bagi Penelitian selanjutnya

Hasil penelitian dapat menjadikan acuan penelitian selanjutnya tentang bagaimana meningkatkan minat senam lansia agar lansia selalu melakukan senam lansia tanpa paksaan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Najamuddin , M. 2010. 100 Tanya-Jawab Kesehatan Harian Untuk Lansia. Yogyakarta : Tunas Publishing
- Ninggi, T. 2008. Konsep Diri Dan Strategi Coping Pada Perempuan Menopause Skripsi. Yogyakarta : Fakultas Psikologi UGM
- Mubarak, I.W Chayatin, N. Rozikin, K & Supardi, 2007. *Promosi Kesehatan*. Jakarta : Graha Ilmu.
- Maryam. R.S., Ekasari. M. F., Rosidawati., Jubaedi. A., Batubara. I. 2008. *Mengenal Lanjut Usia Dan Perawatannya*. Salemba Medika. Jakarta.
- Pudjiati., E. Riyanti dan T. Hartini. 2014. *Dukungan Keluarga Mempengaruhi Tingkat Kepatuhan Lanjut Usia Datang ke Posyandu. JKep, Vol. 1 (2) : 195-204 (word)*
- Sulisetyawati. S. 2011. *Dampak Menopause Terhadap Konsep Diri Wanita Yang Mengalami Menopause Di Kelurahan Trengguli Kecamatan Jenawi Kabupaten Karanganyar. STIKES Kusuma Husada Surakarta*



Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta