

## **FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERILAKU LANSIA DALAM MENGIKUTI SENAM LANSIA**

Novianti<sup>1</sup>, Dina Mariana<sup>2</sup>  
UPTD Puskesmas Jalan Gedang Kota Bengkulu<sup>1,2</sup>  
novipkmjg@gmail.com<sup>1</sup>

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku lansia dalam mengikuti senam lansia di Puskesmas Jalan Gedang di Kota Bengkulu. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan rancangan cross-sectional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (60,6%) memiliki pengetahuan kurang, kebanyakan responden (51,5%) mendapat dukungan keluarga yang lebih rendah, hampir separuh responden (36,4%) memiliki motivasi rendah, hampir setengah responden (42,4%) berperilaku tidak aktif dalam berpartisipasi pada senam untuk lansia, dan hasil nilai chi-square  $\rho = 0,040, 0,000$  dan  $0,001$ . Simpulan, ada hubungan antara pengetahuan, dukungan keluarga dan motivasi terhadap perilaku lansia dalam mengikuti senam di Puskesmas Jalan Gedang di Kota Bengkulu.

Kata kunci: Dukungan Keluarga Kesadaran, Motivasi dan Perilaku

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the factors that influence the behavior of the elderly in following the elderly exercise at Jalan Gedang Health Center in Bengkulu City. This study is an analytic study with a cross-sectional design. The results showed that the majority of respondents (60.6%) had less knowledge, most respondents (51.5%) received lower family support, almost half the respondents (36.4%) had low motivation, almost half the respondents (42, 4%) did not actively behave in participating. on gymnastics for the elderly, and the results of the chi-square value  $\rho = 0.040, 0.000$  and  $0.001$ . Conclusion, there is a relationship between knowledge, family support and motivation towards the behavior of the elderly in participating in gymnastics at Jalan Gedang Health Center in Bengkulu City.*

*Keywords: Family Support Awareness, Motivation and Behavior*

## PENDAHULUAN

Salah satu hasil pembangunan di Indonesia adalah meningkatnya angka harapan hidup. Pembangunan di Indonesia sudah cukup berhasil karena angka harapan hidup bangsa kita meningkat secara bermakna. Namun, dengan meningkatnya harapan hidup, populasi penduduk lanjut usia semakin meningkat (Suseno, 2012).

Saat ini struktur penduduk Indonesia mengalami perubahan menuju masyarakat yang lebih banyak lansia. Berdasar-kan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2015, Indonesia memiliki 21,68 juta jiwa penduduk lansia (8,49% dari keseluruhan penduduk) dan menurut hasil proyeksi penduduk tahun 2010-2035 menunjukkan bahwa Indonesia akan mengalami peningkatan jumlah lansia mencapai 10% di tahun 2020 (Setiawan, Budiartmodjo, Ramadhani & Sari, 2015).

Kebugaran Jasmani menjadi suatu kebutuhan yang harus dipenuhi agar dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik, efektif, dan efisien. Mutiatul Hasanah (2007) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani menjadi salah satu masalah di kehidupan masyarakat. Hal tersebut salah satunya diakibatkan oleh kondisi dimana sebagian besar manusia lebih banyak menggunakan otak ketimbang fisik. Dapat dikatakan bahwa keadaan fisik menjadi lebih pasif dan lebih statis. Hal ini terjadi karena adanya kecenderungan masyarakat terutama di kota-kota besar yang tidak lagi menggunakan ototnya untuk mengerjakan pekerjaan sehari-hari. Kondisi tersebut tentu tidak dapat dipukul rata di semua kalangan masyarakat khususnya di Indonesia. Masyarakat di Desa yang mayoritas berkebun dan bertani memiliki tingkat kesadaran akan kondisi fisik yang lebih dibandingkan kondisi para warga di perkotaan. Meskipun begitu, menurunnya kondisi fisik dan perubahan fisiologis pada warga terutama lanjut usia (lansia) tetaplah ada. Hal ini wajar karena perubahan kondisi fisik pada lansia disebabkan faktor usia.

Semakin meningkatnya populasi lansia perlu mendapatkan perhatian khusus terutama peningkatan kualitas hidup mereka agar dapat mempertahankan kesehatannya. Salah satu upaya yang dilaksanakan adalah program posyandu lansia. Posyandu lansia merupakan salah satu program Puskesmas melalui kegiatan peran serta masyarakat yang ditujukan pada masyarakat setempat, khususnya lansia. Salah satu kegiatan di posyandu lansia yaitu senam lansia. Senam lansia bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran lanjut usia. Dengan melakukan olahraga kesehatan secara teratur dapat memperbaiki morbiditas dan mortalitas yang diakibatkan oleh penyakit kardiovaskuler. Selain itu olah raga pada lanjut usia juga akan membantu meningkatkan kualitas hidup, menambah kegembiraan dan memaksimalkan sisa kemampuan (Padila, 2013).

Kecenderungan peningkatan populasi lansia tersebut perlu mendapatkan perhatian khusus terutama peningkatan kualitas hidup lansia. Dimana 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 (Infodatin, 2016).

Oleh karena itu perlu diberikan pelayanan pada lansia tersebut, pelayanan yang dapat diberikan yaitu pemeriksaan fisik, pemeriksaan status mental, pemeriksaan status gizi, pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan laboratorium sederhana, pemberian makanan tambahan dan kegiatan olahraga seperti senam (Permenkes, 2015).

Senam lansia merupakan kegiatan yang bermanfaat bagi peningkatan kesehatan 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 posyandu Kelurahan Sendangmulyo 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 (Presiden RI, 2017).

Perilaku lansia untuk mengikuti kegiatan senam dipengaruhi oleh beberapa faktor menurut Mantra, perilaku dipengaruhi oleh faktor pengetahuan, motivasi kepercayaan dan sikap positif, tersedianya sarana dan prasarana yang diperlukan dan terdapat dorongan yang dilandasi kebutuhan yang dirasakan. Sikap lanjut usia perempuan dan laki laki dapat berupa sikap positif (mendukung) dan sikap negatif (menolak). Ada 3 faktor yang saling menunjang untuk pembentukan sikap, yaitu kognitif, konatif, dan afektif yang merupakan predisposisi terhadap tindakan dan perilaku seseorang (Sigalingging, 2008).

Puskesmas Jalan Gedang terdapat posyandu lansia yang salah satu kegiatannya adalah senam lansia yang bernama kelompok senam jantung sehat (KJS) yang beranggotakan 50 orang, tetapi jumlah lansia yang berkunjung ke posyandu lansia masih rendah. Berdasarkan studi awal kader posyandu lansia dalam pelaksanaan kegiatan senam masih banyak lansia tidak aktif mengikuti dan yang aktif hanya berjumlah 28 orang. Ketidakhadiran para lansia ke posyandu untuk kegiatan senam menurut berdasarkan hasil dari wawancara 6 orang lansia, 30% karena tidak ada yang mengantar, 50% karena senam dianggap kurang bermanfaat bagi kesehatannya, dan 20% karena kurang menyenangkan senam sedangkan menurut dari kader posyandu disebabkan oleh berbagai kondisi fisik yang terjadi pada lansia seperti sedang sakit atau lupa dengan jadwal posyandu.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian *analitik* dengan menggunakan rancangan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh lansia senam di Puskesmas Jalan Gedang yang berjumlah 50 orang, dengan jumlah sampel sebanyak 33 orang, dan diambil menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara langsung menggunakan kuesioner. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat dengan uji *chi-square* pada  $\alpha$  5%.

## HASIL PENELITIAN

Data yang diperoleh dari penelitian kemudian dikelompokkan dan ditabulasi sesuai dengan keperluan peneliti. Selanjutnya peneliti melakukan pengolahan data dan analisis data. Hasil penelitian disajikan dalam analisis univariat dan setiap variable independen dan dependen. Penyajian dilanjutkan dengan hasil analisis bivariat yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variable independen dan variable dependen. Dengan hasil penelitian sebagai berikut:

Tabel. 1  
Distribusi Frekuensi Pengetahuan Lansia

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	20	60,6
Cukup	7	21,2
Baik	6	18,2
Total	33	100,0

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui dari 33 responden terdapat sebagian besar responden (60,6%) memiliki pengetahuan kurang.

Tabel. 2  
Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga Lansia

Dukungan Keluarga	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	17	51,5
Tinggi	16	48,5
Total	33	100,0

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat diketahui dari 33 responden terdapat sebagian besar responden (51,5%) mendapat dukungan keluarga rendah.

Tabel. 3  
Distribusi Frekuensi Motivasi Lansia

Motivasi	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	12	36,4
Tinggi	21	63,6
Total	33	100,0

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat diketahui dari 33 responden terdapat hampir sebagian responden (36,4%) memiliki motivasi rendah.

Tabel. 4  
Distribusi Frekuensi Perilaku Lansia

Perilaku Lansia	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Aktif	14	42,4
Aktif	19	57,6
Total	33	100,0

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat diketahui dari 33 responden terdapat hampir sebagian responden (42,4%) berperilaku lansia tidak aktif dalam mengikuti senam lansia.

Tabel. 5  
Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia

Pengetahuan	Perilaku Lansia				Total		p
	Tidak Aktif		Aktif		n	%	
	n	%	n	%			
Kurang	12	60,0	8	40,0	20	100,0	0,040
Cukup	1	14,3	6	85,7	7	100,0	
Baik	1	16,7	5	83,3	6	100,0	

Berdasarkan tabel 5 diatas diketahui dari 20 responden pengetahuan kurang terdapat sebagian besar responden (60,0%) berperilaku tidak aktif dalam mengikuti senam lansia. Berdasarkan uji *chi-square* (*Pearson Chi-Square*) didapatkan nilai  $\rho = 0,040$  maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan perilaku lansia dalam mengikuti senam lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jalan Gedang Kota Bengkulu Tahun 2016.

Tabel. 6  
Hubungan Dukungan Keluarga dengan Perilaku Lansia

Dukungan Keluarga	Perilaku Lansia				Total		P value
	Tidak Aktif		Aktif		n	%	
	n	%	n	%			
Rendah	13	76,5	4	23,5	17	100,0	0,000
Tinggi	1	6,2	15	98,2	16	100,0	

Berdasarkan tabel 6 diatas diketahui dari 17 responden yang mendapat dukungan keluarga rendah terdapat hampir seluruh responden (76,5%) berperilaku tidak aktif dalam mengikuti senam lansia. Berdasarkan uji *chi-square* (*Continuity Correction*) didapatkan nilai  $\rho = 0,000$  maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan dukungan keluarga dengan perilaku lansia dalam mengikuti senam lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jalan Gedang Kota Bengkulu Tahun 2016.

Tabel. 7  
Hubungan Motivasi dengan Perilaku Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia

Motivasi	Perilaku Lansia				Total		p
	Tidak Aktif		Aktif		n	%	
	n	%	n	%			
Rendah	10	83,3	2	16,7	12	100,0	0,001
Tinggi	4	19,0	17	81,0	21	100,0	

Berdasarkan tabel 7 diatas diketahui dari 12 responden yang motivasi rendah terdapat hampir seluruh responden (83,3%) berperilaku tidak aktif dalam mengikuti senam lansia. Berdasarkan hasil uji *chi-square* (*Continuity Correction*) didapatkan nilai

$\rho = 0,001$  maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan motivasi dengan perilaku lansia dalam mengikuti senam lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jalan Gedang Kota Bengkulu Tahun 2016.

## **PEMBAHASAN**

### **Pengetahuan Lansia tentang Senam Lansia**

Berdasarkan hasil penelitian tabel 1 di atas dapat diketahui dari 33 responden terdapat sebagian besar responden (60,6%) memiliki pengetahuan kurang. Hasil penelitian mengenai pengetahuan lansia tentang manfaat senam lansia menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden mayoritas termasuk dalam kategori kurang. Kurangnya pengetahuan lansia tentang manfaat senam lansia dikarenakan terbatasnya informasi mengenai manfaat senam lansia, sehingga informasi dan pengetahuan tentang manfaat senam lansia belum dapat dimengerti oleh responden. Dan kurang optimalnya kader dalam memberikan informasi, imbauan, bujukan dan ajakkan terhadap lansia yang tidak aktif membuat responden semakin tidak aktif untuk mengikuti kegiatan senam lansia.

Pengetahuan lansia akan manfaat senam lansia ini dapat diperoleh dari pengalaman pribadi dalam kehidupan sehari-harinya. Lansia yang menghadiri kegiatan posyandu, 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 posyandu lansia (senam lansia).

Penelitian ini didukung teori Notoatmojo (2010) yang mengatakan pengetahuan yang dicari seseorang memiliki pengaruh pada peningkatan kemampuan berpikir dengan kata lain seseorang yang berpengetahuan tinggi akan dapat mengambil keputusan yang lebih baik umumnya terbuka atau cepat tanggap untuk menerima perubahan atau hal baru dibandingkan dengan yang berpengetahuan lebih rendah, begitu pula halnya dengan pengetahuan lansia cenderung mempengaruhi perilaku lansia dalam mengikuti senam.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan Puspitasari (2014) dengan judul hubungan tingkat pengetahuan dan dukungan keluarga dengan keaktifn lanjut usia dalam mengikuti kegiatan di posyandu lansia Desa Gajahan Kecamatan Colomadu, menunjukkan sebagian besar responden (61,5%) pengetahuan baik, pengetahuan lansia diperoleh dari hasil pengalaman lansia selama proses aktif di posyandu, sehingga lansia mampu merasakan manfaat dari kegiatan Posyandu Lansia (senam lansia).

Berdasarkan hasil penelitian penulis berasumsi bahwa pengetahuan lansia tentang senam lansia sangat diperlukan karena mendorong lansia untuk mengikuti senam, sehingga perlu edukasi tentang senam dari tenaga kesehatan Puskesmas Jembatan Kecil kota Bengkulu.

### **Dukungan Keluarga pada Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia**

Berdasarkan hasil penelitian tabel 2 di atas dapat diketahui dari 33 responden terdapat sebagian besar responden (51,5%) mendapat dukungan keluarga rendah. Hal ini terlihat dari jawaban responden yang mengatakan yang lebih dominan tidak diantar keluarga untuk mengikuti senam lansia, responden senam lebih dominan atas kemauan sendiri, dan kalau responden lupa mengikuti senam keluarga biasa saja tidak merasa kecewa. Padahal mengingat pada orang lanjut usia (lansia) banyak dari organ tubuh yang mulai mengalami proses degenerasi atau menua serta berbagai macam penyakit

kronis yang mulai mengghinggapi mereka. Maka untuk mendapatkan kesegaran tubuh perlu memilih olah raga yang sesuai dengan kondisi kesehatannya. Olahraga yang dapat dilakukan berupa jalan pagi atau olah raga aerobik seperti senam lansia, yang dilakukan secara teratur dua atau tiga kali dalam seminggu dengan intensitas yang terukur sehingga kualitas kesegaran fisik pada lansia dapat ditingkatkan.

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 tidaklah 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.

Hasil penelitian didukung teori Maryam (2010) dukungan keluarga merupakan informasi verbal maupun non verbal, saran, bantuan yang nyata yang diberikan oleh orang-orang yang dekat dengan subjek di dalam lingkungan keluarganya, atau yang berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau pengaruh pada tingkah laku penerimanya. Dukungan keluarga juga dapat didefinisikan sebagai adanya kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau sikap penerimaan, dukungan sosial tersebut diperoleh dari kelompok. Keaktifan lansia dalam mengikuti senam lansia sangat dipengaruhi oleh dukungan keluarga itu sendiri. keluarga diharapkan dapat memberikan motivasi pada lansia dalam mempertahankan kesehatannya.

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 (Padila, 2012).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Novarina (2012), dengan judul hubungan dukungan keluarga tentang senam lansia Dengan keaktifan mengikuti senam di Posyandu “Peduli Insani” di Mendungan Desa Pabelan Kartasura, menunjukan sebagian besar responden (52%) dukungan keluarga kategori buruk sehingga semakin tinggi tingkat dukungan keluarga maka semakin tinggi tingkat keaktifan lansia mengikuti senam. Tingkat dukungan keluarga yang cukup tentang senam lansia sangat penting, sehingga resiko lansia mengalami kelemahan fisik bisa dicegah.

Dan sejalan dengan penelitian Puspitasari (2014) dengan judul hubungan tingkat pengetahuan dan dukungan keluarga dengan keaktifan lanjut usia dalam mengikuti kegiatan di posyandu lansia Desa Gajahan Kecamatan Colomadu, menunjukan hampir sebagian responden dukungan keluarga sedang. Dukungan keluarga yang sedang dapat diartikan bahwa masih ada responden yang kurang baik mendapat dukungan keluarga terhadap keaktifan dalam mengikuti posyandu.

Hasil penelitian ini sejalan penelitian Suseno (2012) dengan judul faktor-faktor yang mempengaruhi keaktifan lansia dalam mengikuti kegiatan posyandu lansia di Desa Kauman Kecamatan Polanharjo Kabupaten Klaten, menunjukkan sebagian besar responden (73%) mendapat dukungan keluarga kurang. Berdasarkan hasil penelitian penulis berasumsi bahwa dukungan keluarga diperlukan oleh lansia untuk mengikuti senam lansia, salah satunya dengan keluarga mengingatkan jadwal senam atau kalau bisa mengantar lansia untuk senam sehingga kesehatan lansia bisa terkontrol.

### **Motivasi Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia**

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3 di atas dapat diketahui dari 33 responden terdapat hampir sebagian responden (36,4%) memiliki motivasi rendah. Hal ini terlihat dari jawaban responden yang mengatakan lebih dominan mengatakan bahwa senam tidak membuat percaya diri dan mengurangi rasa cemas, lebih dominan tidak ada dorongan dari petugas kesehatan untuk lebih giat mengikuti senam, dan responden lebih dominan mengatakan tidak ada petugas kesehatan dan teman lansia yang mengajak senam jika ia malas mengikuti senam. Sedangkan motivasi adalah sesuatu apa yang membuat seseorang bertindak, motivasi merupakan dampak dari interaksi seseorang dengan situasi yang dihadapinya. motivasi merupakan tenaga penggerak, dengan motivasi manusia akan lebih cepat dan bersungguh sungguh untuk melakukan kegiatan. Motivasi dibagi menjadi dua jenis motivasi yaitu motivasi intrinsik berasal dari dalam diri manusia (meliputi kebutuhan akan senam, keinginan untuk mengikuti kegiatan senam, harapan dari kegiatan senam, dan kepuasan lansia pada kegiatan senam) dan motivasi ekstrinsik yang berasal dari luar merupakan pengaruh dari orang lain atau lingkungan (meliputi motivasi karena rangsangan dari luar atau pengaruh dari luar lansia, misalnyan dukungan dari keluarga, teman, kader kesehatan, dan tokoh masyarakat dan petugas kesehatan).

Hasil penelitian ini didukung teori Ismawati (2010) kurangnya motivasi dalam mengikuti kegiatan senam lansia salah satunya adalah kegiatan yang diadakan tidak banyak perubahan atau jenis senam hanya satu macam hanya monoton, sehingga menjadikan motivasi untuk tetap mengikuti kegiatan senam lansia semakin berkurang.

Untuk terwujudnya sikap agar menjadi suatu tindakan diperlukan faktor lain yaitu motivasi. Motivasi adalah suatu tenaga atau faktor yang terdapat dalam diri manusia yang menimbulkan, mengarahkan dan mengorganisasikan tingkah laku. Motivasi merupakan tenaga penggerak, dengan motivasi manusia akan lebih cepat dan bersungguh sungguh untuk melakukan kegiatan. Motivasi dibagi menjadi dua jenis motivasi yaitu motivasi intrinsik berasal dari dalam diri manusia (meliputi kebutuhan akan senam, keinginan untuk mengikuti kegiatan senam, harapan dari kegiatan senam, dan kepuasan lansia pada kegiatan senam) dan motivasi ekstrinsik yang berasal dari luar merupakan pengaruh dari orang lain atau lingkungan (meliputi motivasi karena rangsangan dari luar tau pengaruh dari luar lansia, misalnya dukungan dari keluarga, teman, kader kesehatan, dan tokoh masyarakat dan petugas kesehatan (Padila, 2013)).

Hasil penelitian ini tidak sejalan penelitian Suseno (2012), dengan judul faktor-faktor yang mempengaruhi keaktifan lansia dalam mengikuti kegiatan posyandu lansia di Desa Kauman Kecamatan Polanharjo Kabupaten Klaten, menunjukkan sebagian besar responden (65%) motivasi kurang. Dan sejalan penelitian Hasanah (2007), dengan judul tinjauan motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia pada Paguyuban Lansia di Rumah Sakit Panti Rahayu Yakkum Purwodadi Grobogan, menunjukkan hampir seluruh responden (84,3%) motivasi tinggi dalam mengikuti senam lansia.



Berdasarkan hasil penelitian penulis berasumsi motivasi lansia baik dari dalam diri sendiri atau dari luar mempengaruhi keaktifan lansia dalam mengikuti senam lansia sehingga diperlukan.

### **Perilaku Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia**

Berdasarkan hasil penelitian tabel 4 di atas dapat diketahui dari 33 responden terdapat hampir sebagian responden (42,4%) berperilaku tidak aktif dalam mengikuti senam. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor pengetahuan, sosial ekonomi, ketersediaan sarana dan fasilitas, letak geografis, dukungan keluarga dan sikap petugas kesehatan. Dari hasil observasi dilapangan melalui daftar hadir selama 12 kali pertemuan terdapat kehadiran lansia yang terendah sebanyak 35 lansia dengan kehadiran 1 sampai 4 kali pertemuan, ini disebabkan karena keluarga tidak memberi tahu jadwal senam, fasilitas senam yang diberikan kader kurang mencukupi, jarak rumah lansia dengan posyandu jauh, lansia tidak datang mengikuti kegiatan senam lansia karena tidak tahu manfaat senam. Didukung teori Wulan (2012) dalam Novarina (2012), 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 (2012) dalam Novarina (2012) 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. Berdasarkan hasil penelitian penulis berasumsi perilaku aktif dalam mengikuti senam lansia sangat penting karena bermanfaat bagi kesehatan lansia agar tubuh tetap sehat dan bugar.

### **Hubungan Antara Pengetahuan dengan Perilaku Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia**

Berdasarkan hasil penelitian tabel 5 diatas diketahui dari 20 responden pengetahuan kurang terdapat sebagian besar responden (60,0%) berperilaku tidak aktif dalam mengikuti senam lansia, dan dari 6 responden yang pengetahuan baik terdapat hampir seluruh responden (83,3%) berperilaku aktif dalam mengikuti senam lansia. Berdasarkan hasil analisis uji *chi-square* (*pearson chi-square*) didapatkan nilai  $p = 0,040 < \alpha 0,05$  berarti signifikan maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan perilaku lansia dalam mengikuti senam lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat responden yang memiliki pengetahuan kurang, namun responden aktif mengikuti kegiatan senam di posyandu lansia. Faktor pendukung untuk menjadikan responden aktif adalah ajakan dari kader posyandu dan keinginan dapat bertemu dengan rekan sesama lansia. Meskipun secara pengetahuan responden kurang, namun responden lebih banyak mengikuti ajakan untuk mengikuti kegiatan posyandu. Faktor yang tidak kalah penting adalah adanya kesempatan bagi responden untuk dapat bersosialisasi dengan rekan sesama lansia. Pertemuan bagi rekan lain yang berjauhan rumah menjadi kesempatan baik yang digunakan oleh responden. Sedangkan responden yang memiliki pengetahuan baik namun tidak aktif mengikuti kegiatan senam. Kondisi ini disebabkan oleh adanya aktivitas lain yang bersamaan waktunya kegiatan posyandu lansia. Acara yang diadakan pada pagi hari menjadikan responden sulit untuk menentukan pilihan yang ada seperti membantu memasak yang dilakukan pagi hari untuk keperluan kebutuhan rumah tangga dimana responden hidup

bersama anak dan cucunya. Oleh karena itu pengetahuan yang baik pada responden tidak cukup kuat untuk menjadikan responden selalu aktif mengikuti kegiatan senam lansia.

Hasil penelitian ini didukung teori Notoatmojo (2010) pengetahuan yang dicari seseorang memiliki pengaruh pada peningkatan kemampuan berpikir dengan kata lain seseorang yang berpengetahuan tinggi akan dapat mengambil keputusan yang lebih baik umumnya terbuka atau cepat tanggap untuk menerima perubahan atau hal baru dibandingkan dengan yang berpengetahuan lebih rendah, begitu pula halnya dengan pengetahuan lansia cenderung mempengaruhi perilaku lansia dalam mengikuti senam.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Damayanti (2012) dengan judul hubungan tingkat pengetahuan dan sikap lansia dengan keikutsertaan sikap lansia dalam mengikuti posyandu lansia di Kelurahan Sambunharjo, menunjukkan ada hubungan pengetahuan dengan keikutsertaan sikap lansia dalam mengikuti posyandu lansia. Dan sejalan penelitian Suseno (2012) dengan judul faktor-faktor yang mempengaruhi keaktifan lansia dalam mengikuti kegiatan posyandu lansia di Desa Kauman Kecamatan Polanharjo Kabupaten Klaten, menunjukkan ada pengetahuan dengan keaktifan lansia dalam mengikuti kegiatan posyandu lansia dengan nilai  $p = 0,022$ .

Berdasarkan hasil penelitian penulis berasumsi bahwa pengetahuan lansia tentang senam mempengaruhi perilaku lansia dalam mengikuti senam lansia, dengan tahunya lansia manfaat senam maka lansia akan aktif mengikuti senam begitupun sebaliknya dengan lansia yang tidak tahu manfaat senam, maka lansia tidak aktif mengikuti senam hanya karena ajakan teman atau kebetulan bisa ikut senam.

### **Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Perilaku Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia**

Berdasarkan hasil penelitian tabel 6 di atas diketahui dari 17 responden yang mendapat dukungan keluarga rendah terdapat hampir seluruh responden (76,5%) berperilaku tidak aktif dalam mengikuti senam lansia, dan dari 16 responden yang mendapat dukungan keluarga tinggi terdapat hampir seluruh responden (98,2%) berperilaku aktif dalam mengikuti senam lansia. Berdasarkan hasil analisis uji *chi-square (Continuity Correction)* didapatkan nilai  $p = 0,000 < \alpha 0,05$  berarti signifikan maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan dukungan keluarga dengan perilaku lansia dalam mengikuti senam lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu.

Hasil penelitian menunjukan semakin tinggi tingkat dukungan keluarga akan semakin tinggi tingkat keaktifan lansia mengikuti senam. Tingkat dukungan keluarga yang cukup tentang senam lansia sangat penting, sehingga resiko lansia mengalami kelemahan fisik bisa dicegah. Teori ini sama dengan yang dikemukakan dalam buku Padila (2013), yaitu dukungan keluarga dibutuhkan dalam rangka membantu agar lansia tetap dapat beraktivitas. Menurut PKPM olahraga seperti senam lansia dapat menjaga fungsi organ tubuh tetap sehat. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat satu lansia yang memiliki dukungan keluarga kurang namun aktif dalam menjalankan senam lansia, terdapat satu lansia yang dukungan keluarganya baik, namun tidak aktif.

Dari hasil observasi pada lansia yang dukungan keluarganya buruk namun aktif dalam kegiatan senam lansia menunjukkan bahwa lansia tersebut mengetahui manfaat dari senam lansia. Sementara pada lansia yang mendapatkan dukungan keluarga baik namun tidak aktif dalam kegiatan senam lansia, karena lansia yang bersangkutan sering mengalami gangguan kesehatan misalnya masuk angin, sehingga meskipun dukungan

keluarga baik, namun karena kondisi kesehatan lansia tidak memungkinkan maka lansia tersebut tidak menghadiri kegiatan senam 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 tidaklah 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 (Azizah, 2011) dalam (Novarina, 2012).

Hasil penelitian ini sejalan hasil penelitian Novarina (2012) dengan judul hubungan dukungan keluarga dengan tingkat keaktifan lansia dalam mengikuti senam lansia di Posyandu Peduli Insani Mendungan desa Pabelan Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo, menggunakan teknik chi square diperoleh nilai 2 hitung sebesar 46,854 dengan tingkat signifikansi (*p-value*) sebesar 0,000, menunjukkan ada hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat keaktifan lansia dalam mengikuti senam lansia di posyandu Peduli Insani Mendungan desa Pabelan Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo secara signifikan. Dan sejalan hasil penelitian Puspitasari (2014), dengan judul hubungan tingkat pengetahuan dan dukungan keluarga dengan keaktifan lanjut usia dalam mengikuti kegiatan di posyandu Lansia Desa Gajahan Kecamatan Colomadu, menunjukkan ada hubungan dukungan keluarga dengan keaktifan lanjut usia dalam mengikuti kegiatan di Posyandu Lansia Desa Gajahan Kecamatan Colomadu dengan nilai  $p = 0,000$ .

Berdasarkan hasil penelitian penulis berasumsi bahwa dukungan keluarga sangat diperlukan bagi lansia terutama dalam mengikuti senam karena dengan ada dukungan keluarga dapat memberikan semangat lansia dalam menjaga kesehatannya yang salah satu caranya dengan aktif mengikuti senam lansia.

### **Hubungan antara Motivasi dengan Perilaku Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia**

Berdasarkan hasil penelitian tabel 7 diatas diketahui dari 12 responden yang motivasi rendah terdapat hampir seluruh responden (83,3%) berperilaku tidak aktif dalam mengikuti senam lansia, dan dari 21 responden yang motivasi tinggi terdapat hampir seluruh responden (81,0%) berperilaku aktif dalam mengikuti senam lansia. Berdasarkan hasil analisis uji *chi-square (Continuity Correction)* didapatkan nilai  $p = 0,001 < \alpha 0,05$  berarti signifikan maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan motivasi dengan perilaku lansia dalam mengikuti senam lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu.

Motivasi adalah sesuatu apa yang membuat seseorang bertindak, motivasi merupakan dampak dari interaksi seseorang dengan situasi yang dihadapinya. motivasi merupakan tenaga penggerak, dengan motivasi manusia akan lebih cepat dan bersungguh sungguh untuk melakukan kegiatan. Motivasi dibagi menjadi dua jenis motivasi yaitu motivasi intrinsik berasal dari dalam diri manusia (meliputi kebutuhan akan senam, keinginan untuk mengikuti kegiatan senam, harapan dari kegiatan senam, dan kepuasan lansia pada kegiatan senam) dan motivasi ekstrinsik yang berasal dari luar merupakan pengaruh dari orang lain atau lingkungan (meliputi motivasi karena

rangsangan dari luar atau pengaruh dari luar lansia, misalnyan dukungan dari keluarga, teman, kader kesehatan, dan tokoh masyarakat dan petugas kesehatan.

Hal ini menunjukkan bahwa dorongan atau keinginan dari lansia mengikuti senam lansia yang bersumber dari dalam dirinya sudah besar. Dari ketiga indikator faktor intrinsik yang memotivasi lansia mengikuti senam lansia adalah keinginan untuk menjadi sehat dan dapat berhubungan dengan masyarakat sesama lansia. Kondisi tersebut cukup beralasan sebab pada masa lansia kondisi tubuh mereka mulai menurun, sehingga mereka membutuhkan latihan fisik yang sesuai dengan kapasitasnya pada masa tua yaitu melalui senam lansia. Selaras dengan teori tentang senam lansia dalam padila (2013) bahwasanya dengan senam lansia mereka berkeyakinan dapat terbebas dari berbagai penyakit yang menghampiri di masa tuanya, mereka dapat menghindari diri dari kegemukan akibat kekuarangan gerak serta melalui senam lansia juga dapat meningkatkan kekuatannya yang mulai menurun seiring dengan bertambahnya usia.

Keikutsertaan lansia dalam senam lansia atas dorongan untuk dapat berhubungan dan bermasyarakat juga sangat beralasan sebab pada masa tua, biasanya mereka sudah berhenti atau pensiun dari segala pekerjaan dan aktifitas yang dilakukannya semasa muda. Dengan meminggalkan pekerjaan tersebut tentunya mereka juga meninggalkan semua teman-teman yang dulu selalu bersama-sama semasa muda. Sehingga mereka membutuhkan komunitas yang baru untuk dapat hidup bermasyarakat dan bergaul untuk mengisi masa-masa tuanya. Disamping keinginan untuk menjadi sehat dan dapat bermasyarakat, keikutsertaan lansia mengikuti senam lansia juga karena didorong keinginan untuk menambah pengetahuan terkait berbagai teknik dan bentuk-bentuk gerakan senam lansia agar pada akhirnya nanti selain mereka dapat melakukan senam lansia (Padila, 2012).

Adanya motivasi intrinsik yang lebih dominan dibandingkan motivasi ekstrinsik tersebut tentunya akan membuat para lansia dapat lebih tekun dalam mengikuti segala program yang direncanakan. Selain itu suatu kegiatan yang didorong oleh motivasi instrinsik lebih menunjukkan sikap tekun, dedikasi tinggi, tidak bergantung pada orang lain, percaya diri, disiplin yang tinggi dan memiliki kepribadian yang matang dan mantap. Namun demikian adanya dorongan dari luar harus tetap ditumbuhkan agar motivasi seseorang tersebut semakin tinggi (Padila, 2013).

Hasil penelitian ini didukung hasil penelitian Widjajono (2009) dalam Henny A (2013) menyatakan kurangnya motivasi pada responden, menjadikan responden tidak aktif mengikuti kegiatan posyandu (senam lansia). Motivasi lansia yang terdaftar di Posyandu dapat dipengaruhi oleh motivasi *intrinsik* dan *ekstrinsik*. Motivasi *intrinsik* pada lansia bermakna keinginan yang muncul dari diri sendiri dan tanpa dukungan orang lain. Motivasi *ekstrinsik* seperti halnya tokoh masyarakat dan pelayanan petugas Posyandu berkaitan dengan motivasi masyarakat lansia untuk mengikuti kegiatan Posyandu lansia. Tokoh masyarakat biasanya dianggap sebagai pemimpin informal sekaligus teladan dan panutan di masyarakat. Motivasi dari petugas Puskesmas, kader posyandu dan tokoh masyarakat setempat berpengaruh pada keaktifan lansia dalam mengikuti kegiatan posyandu lansia.

Dan hasil penelitian Hasanah (2007) faktor instrinsik memotivasi lansia untuk mengikuti senam, dalam kategori tinggi dengan keinginan menambah pengetahuan sebagai alasan utama dan selanjutnya diikuti oleh keinginan meningkatkan derajat kesehatan, dan untuk menambah hubungan kemasyarakatan dimasa-masa tuanya. Kemudian faktor ekstrinsik memotivasi lansia untuk mengikuti senam, dalam kategori sedang dengan fasilitas serta peluang bermasyarakat pendorong utama dan diikuti oleh

adanya kesempatan untuk mendapatkan kegembiraan dan kesenangan, kesempatan untuk mendapatkan pengalaman dan pengetahuan serta peran serta pelatih. Dan sejalan hasil penelitian Suseno (2012) dengan judul faktor-faktor yang mempengaruhi keaktifan lansia dalam mengikuti kegiatan posyandu lansia di Desa Kauman Kecamatan Polanharjo Kabupaten Klaten, menunjukkan ada motivasi dengan keaktifan lansia dalam mengikuti kegiatan posyandu lansia dengan nilai  $p = 0,009$ . Kurangnya motivasi dalam mengikuti kegiatan Posyandu salah satunya adalah kegiatan yang diadakan tidak banyak perubahan atau kegiatan lain selain pemeriksaan tekanan darah, penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan dan konsultasi gizi. Responden beranggapan bahwa keluhan berat badan, tinggi badan dari waktu ke waktu tidak banyak perubahan dan kegiatannya hanya monoton, sehingga menjadikan motivasi untuk tetap mengikuti kegiatan posyandu lansia semakin berkurang juga.

Berdasarkan hasil penelitian penulis berasumsi bahwa motivasi sangat penting karena mendorong adanya keinginan untuk menambah pengetahuan, keinginan untuk sehat serta keinginan untuk bermasyarakat dan akan membuat para lansia dapat lebih tekun dalam mengikuti segala program yang direncanakan. Selain itu suatu kegiatan yang didorong oleh motivasi instrinsik lebih menunjukkan sikap tekun, dedikasi tinggi, tidak bergantung pada orang lain, percaya diri, disiplin yang tinggi dan memiliki kepribadian yang matang dan mantap.

## **SIMPULAN**

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut : Sebagian besar lansia memiliki pengetahuan kurang. Sebagian besar lansia mendapat dukungan keluarga rendah. Hampir sebagian lansia memiliki motivasi rendah. Hampir sebagian lansia berperilaku tidak aktif dalam mengikuti senam lansia.

Ada hubungan antara pengetahuan dengan perilaku lansia dalam mengikuti senam lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Jalan Gedang Kota Bengkulu Tahun 2016. Ada hubungan antara dukungan keluarga dengan perilaku lansia dalam mengikuti senam lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Jalan Gedang Kota Bengkulu Tahun 2016. Ada hubungan antara motivasi dengan perilaku lansia dalam mengikuti senam lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Jalan Gedang Kota Bengkulu Tahun 2016.

## **SARAN**

1. Akademik. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebagai sumber pengetahuan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku lansia dalam mengikuti senam lansia.
2. Peneliti Selanjutnya. Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar pengembangan dan agar dapat menyempurnakan penelitian ini dengan metode yang lebih lengkap.
3. Bagi Puskesmas. Puskesmas hendaknya melakukan upaya-upaya untuk meningkatkan penyuluhan berbagai macam hal berkaitan dengan masalah kesehatan dalam pelayanan posyandu lansia.
4. Bagi Keluarga Responden. Bagi keluarga lansia merupakan tanggung jawab anggota keluarga, dengan demikian dukungan keluarga terhadap kesehatan lansia sangat penting.
5. Bagi Responden. Diharapkan lansia tetap mau melakukan kunjungan ke posyandu lansia untuk mengikuti senam lansia agar kesehatan dapat tetap terkontrol secara baik.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2012). *Jumlah Penduduk Indonesia*. Diakses [http://Badan Pusat Statistik.co.id](http://BadanPusatStatistik.co.id) tanggal 14 Oktober 2015
- Bandiyah, S. (2010). *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Damayanti. (2012). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Lansia dengan Keikutsertaan Lansia dalam Posyandu Lansia di Kelurahan Sembungharjo Kota Semarang. Diakses dari [jtptunimus-gdl-fitriyani-6466-1-artikel -1.pdf](http://jtptunimus-gdl-fitriyani-6466-1-artikel-1.pdf) tanggal 15 Oktober 2015
- Erfandi. (2008). *Pengelolaan Posyandu Lansia*. Diakses dari [http:// puskesmas-oke. Blogspot.com/2011 pengelolaan-Posyandu Lansia-html](http://puskesmas-oke.blogspot.com/2011/pengelolaan-PosyanduLansia.html) tanggal 15 Oktober 2015
- Fatimah. (2010). *Merawat Manusia Lanjut Usia*. Jakarta: Trans Info Media
- Hasanah, M. (2007). *Tinjauan Motivasi Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia pada Paguyuban Lansia di Rumah Sakit Panti Rahayu Yakkum Purwodadi Grobogan Tahun 2007*. Skripsi. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang
- Hasanah. 2007. *Tinjauan Motivasi Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia di Rumah Sakit Panti Rahayu Yakkum Purwodadi Grobogan*. Naskah dipublikasikan
- Henny, A. (2013). *Motivasi Lanjut Usia dalam Melakukan Senam Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia dan Anak Balita Wilayah Binjai dan Medan*. UR : Naskah Asli Tidak Dipublikasikan
- Infodatin. (2016). *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (Situasi Lanjut Usia di Indonesia)*. Jakarta Selatan
- Ismawati. (2010). *Posyandu dan Desa Siaga*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Latipah. (2012). *Pengantar Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Pedagogia
- Maryam. (2010). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Ningsih. (2014). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Minat Lansia Mengunjungi Posyandu Lansia*
- Notoatmodjo, S (2012). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta
- Novarina. (2012). *Hubungan Dukungan Keluarga tentang Senam Lansia dengan Keaktifan Mengikuti Senam di Posyandu "Peduli Insani" di Mendungan Desa Pabelan Kartasura*
- Novita. (2013). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemanfaatan Posyandu Lansia di Puskesmas Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar*
- Padila, P. (2012). *Keperawatan Keluarga*. Yogyakarta: Nuhamedika
- Padila, P. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuhamedika
- Permenkes. (2015). *Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Usia Lanjut di Pusat Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Presiden Republik Indonesia. (2017). Instruksi Presiden Nomor 1 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. Indonesia
- Profil Dinkes Kota Bengkulu. (2015). *Profil Dinkes Kota Bengkulu*. Bengkulu: Dinkes Kota Bengkulu
- Puspitasari, D. (2014). *Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Dukungan Keluarga Dengan Keaktifan Lanjut Usia dalam Mengikuti Kegiatan di Posyandu Lansia Desa Gajahan Kecamatan Colomadu*. Naskah Dipublikasikan
- Riyanto. (2009). *Pengolahan dan Analisis Data Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika

- Setiawan, A., Budiartmodjo, E., Ramadani, K. D., Sari, N. R. (2015). *Statistik Penduduk Lanjut Usia Indonesia 2015*. Jakarta
- Sigalingging. (2008). *Sikap Motivasi Lanjut Usia terhadap Kegiatan Senam Lansia berdasarkan Jenis Kelamin di Desa Sihumbang Taput*. Naskah Dipublikasikan
- Soemanto. (2009). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Bina Aksara
- Suseno. (2012). *Factor-Fakor yang Mempengaruhi Keaktifan Lansia dalam mengikuti Kegiatan Posyandu Lansia di Desa Kauman kecamatan Polanharjo Kabupaten Klaten*
- Wawan & Dewi. (2011). *Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Willis. (2012). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Alfabeta