

## PERBANDINGAN PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP PENGETAHUAN LANSIA TENTANG SENAM LANSIA DI PUSKESMAS BENGKUNAT KECAMATAN NGARAS KABUPATEN PESISIR BARAT

Annisa Octarina<sup>1</sup>, Dhiny Easter Yanti<sup>2</sup>, Christin Angelina Febriani<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Malahayati Lampung

e-mail co Author: \*<sup>1</sup> [anisaoctarina123@gmail.com](mailto:anisaoctarina123@gmail.com)

### ABSTRAK

Menua adalah proses yang mengubah seorang dewasa sehat menjadi seorang yang frail dengan berkurangnya sebagian besar cadangan sistem fisiologis dan meningkatnya kerentanan terhadap berbagai penyakit. Untuk memperoleh kesegaran jasmani yang baik, seseorang harus melatih semua komponen dasar kesegaran jasmani. Senam lansia adalah olah raga ringan yang mudah dilakukan dan tidak memberatkan, yang dapat diterapkan pada lansia. Pendidikan kesehatan memiliki pengaruh terhadap perubahan pengetahuan lansia dalam meningkatkan kesehatan. Tujuan penelitian ini mengetahui perbandingan pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan lansia tentang senam lansia dengan menggunakan media leaflet dan metode demonstrasi. Jenis penelitian kuantitatif, dengan pendekatan quasi eksperimen dengan desain penelitian two group pretest-posttest. Sampel penelitian ini adalah penduduk lanjut usia (60 tahun ke atas) yang berkunjung ke Puskesmas Bengkumat Kecamatan Ngaras Kabupaten Pesisir Barat terhitung sejak Juli – Oktober 2021 yang berjumlah 60 lansia dibagi menjadi dua kelompok masing-masing 30 orang. Analisis yang digunakan yaitu analisis univariat dan bivariat dengan hasil uji didapatkan nilai  $p < 0,000$  kelompok leaflet dan  $p < 0,003$  pada kelompok demonstrasi yang berate ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan leaflet dan demonstrasi. Hasil uji T-Test Independent didapatkan nilai p-value sebesar 0.089 yang berarti tidak terdapat perbedaan yang bermakna pada pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet dan demonstrasi. Disarankan sebaiknya media yang digunakan dalam penyuluhan menggunakan panca indera mata karena dengan melihat, responden bisa lebih banyak mengingat apa yang disampaikan daripada mendengarkan

**Kata Kunci:** Senam Lansia, Pengetahuan, Pendidikan Kesehatan, Leaflet, Demonstrasi

## PENDAHULUAN

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia lanjut usia atau lansia diartikan sudah berumur tua. Lanjut usia adalah kelompok manusia yang berusia 60 tahun ke atas, pada lanjut usia akan terjadi proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya secara perlahan-lahan sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang terjadi (Sunaryo, dkk. 2016)

Menurut WHO (World Health Organisation), tahun 2025 yang akan datang jumlah usia lanjut yang ada diseluruh dunia diperkirakan menjadi 1,2 milyar lansia. (Bandiyah, 2009). Saat ini, diseluruh dunia jumlah lansia diperkirakan ada 529 juta. Jumlah populasi lansia yang ada di Indonesia pada tahun 2005 kurang lebih 18,7 juta lansia (8,5 % dari jumlah penduduk) dan diperkirakan tahun 2025 populasi lansia di Indonesia menempati urutan ke-4 dari negara-negara yang jumlah populasi lansianya terbanyak setelah Cina, India, Amerika (Hardjomarsono, 2011).

Sedangkan jumlah lanjut usia di Indonesia, menurut Badan Pusat Statistik bahwa dalam waktu hampir lima dekade, persentase lansia Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat (1971-2020), yakni menjadi 9,92 persen (26 juta-an) di mana lansia perempuan sekitar satu persen lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki (10,43 persen berbanding 9,42 persen). Dari seluruh lansia yang ada di Indonesia, lansia muda (60-69 tahun) jauh mendominasi dengan besaran yang mencapai 64,29 persen, selanjutnya diikuti oleh lansia madya (70-79 tahun) dan lansia tua (80+ tahun) dengan besaran masing-masing 27,23 persen dan 8,49 persen.

Berdasarkan hasil SP2010, secara umum jumlah penduduk lansia di Provinsi Lampung sebanyak 547.706 orang atau 7,20 persen dari keseluruhan penduduk. Jumlah penduduk lansia laki-laki (274.066 orang) lebih banyak dibandingkan lansia perempuan (273.640 orang). Sebarannya jauh lebih banyak di daerah perdesaan (429.561 orang) dibandingkan di daerah perkotaan (118.145 orang). Jika dilihat menurut kelompok umur, jumlah penduduk lansia terbagi menjadi lansia muda (60-69 tahun) sebanyak 314.267 orang, lansia menengah (70-79 tahun) sebanyak 167.746 orang, dan lansia tua (80 tahun ke atas) sebanyak 65.693 orang. Persentase penduduk lansia sebesar 7,20 persen menunjukkan bahwa Provinsi Lampung termasuk daerah yang telah memasuki era penduduk berstruktur tua (aging structured population) karena jumlah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas telah melebihi angka tujuh persen. Angka ini terlihat jelas pada penduduk lansia di daerah perdesaan sebesar 7,60 persen, dimana lansia laki-laki dan perempuan masing-masing sebesar 7,44 persen dan 7,77 persen. Sedangkan pada Kabupaten Pesisir Barat menurut Badan Pusat Statistik Kabupaten Lampung Barat jumlah penduduk berumur 60 tahun ke atas di kabupaten pesisir barat pada tahun 2015 sebesar 10.239 jiwa, tahun 2016 sebesar 10.665 jiwa dan pada tahun 2017 sebesar 11.131 jiwa dimana tiap tahun penduduk berumur 60 tahun keatas mengalami peningkatan.

Berdasarkan data Puskesmas Bengkunt merupakan salah satu puskesmas yang ada di Wilayah Kecamatan Ngaras Kabupaten Pesisir Barat. Pada tahun 2017 jumlah lansia mencapai 2.312 jiwa, tahun 2018 jumlah lansia 2.411 jiwa dan tahun 2019

jumlah lansia meningkat kembali menjadi 2.663 jiwa (Profil Puskesmas Bengkunt, 2019).

Menua adalah proses yang mengubah seorang dewasa sehat menjadi seorang yang *frail* dengan berkurangnya sebagian besar cadangan sistem fisiologis dan meningkatnya kerentanan terhadap berbagai penyakit dan kematian, dilain sisi hal ini dapat terjadi dikarenakan rendahnya pengetahuan lansia tentang pentingnya olah raga untuk membantu dalam masalah-masalah kesehatan.

Untuk memperoleh kesegaran jasmani yang baik, seseorang harus melatih semua komponen dasar kesegaran jasmani yang terdiri atas : ketahanan jantung, peredaran darah, pernapasan, ketahanan otot, kekuatan otot serta kelenturan tubuh (R. Siti Maryam. dkk 2011). Senam lansia adalah olah raga ringan yang mudah dilakukan dan tidak memberatkan, yang dapat diterapkan pada lansia. Aktifitas olah raga ini akan membantu tubuh lansia agar tetap bugar dan sehat (Widianti, dkk 2010)

Olahraga pada usia lanjut harus disesuaikan secara individual untuk dapat diberikan pada jenis dan intensitas latihan tertentu. Latihan menahan beban yang intensif, misalnya dengan berjalan merupakan cara yang paling aman, murah, mudah dan sangat bermanfaat bagi sebagian besar usia lanjut. Salah satu olahraga yang aman dan dapat menurunkan perubahan fisik pada lansia adalah senam. Aktivitas fisik seperti senam pada usia lanjut yang dilakukan secara rutin akan meningkatkan kebugaran fisik, sehingga secara tidak langsung senam dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi resiko penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah sehingga akan menjaga elastisitasnya.

Senam lansia merupakan bentuk peran serta masyarakat untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal serta kondisi menua yang sehat dan mandiri. Senam lansia adalah berbagai gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga untuk mencapai tujuan tersebut. Manfaatnya adalah membantu tubuh tetap sehat, bugar dan segar dan membantu menghilangkan radikal bebas yang ada di dalam tubuh (Agustina, 2014). Salah satu faktor utama yang menyebabkan kurangnya pengetahuan lansia terkait tentang pentingnya olah raga seperti senam lansia adalah rendahnya sosialisasi yang diberikan oleh petugas kesehatan tentang manfaat dan tujuan dari olah raga pada lansia, sehingga lansia banyak mengabaikan kegiatan olah raga tersebut (Setiadi, 2012).

Pendidikan kesehatan memiliki tujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta keterampilan seseorang tentang mengatasi masalah kesehatan. Pendidikan kesehatan tentang pentingnya senam lansia dalam mengatasi tekanan darah yang tinggi perlu diberikan terutama bagi orang tua yang memiliki tekanan darah diatas normal . Pengetahuan dan keterampilan tentang senam lansia yang dimiliki setiap orang akan berpengaruh terhadap status kesehatan, sedangkan untuk memberikan informasi kesehatan kepada lansia, media leaflet merupakan salah satu media pendidikan kesehatan yang cocok untuk diberikan oleh lansia, karena lebih praktis serta dapat dipelajari dirumah dan diharapkan minat serta kepatuhan lansia mengikuti program

senam lansia dapat meningkat (Mubarak, 2012).

Teori di atas sejalan dengan penelitian Arisandi, M, D (2020) tentang Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Lansia Tentang Senam Lansia, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan perilaku lansia dalam mengikuti senam lansia. Dimana nilai posttest pengetahuan lansia lebih tinggi dibandingkan nilai pretest. Nilai rata-rata (*mean*) pada pretest yaitu 3,57 sedangkan posttest yaitu 6,93.

Berdasarkan data prasurvei yang peneliti lakukan di Puskesmas Bengkunt, terdapat jumlah pasien lansia yang berobat ke Puskesmas Bengkunt pada bulan Juli-Oktober 2021 sebanyak 60 lansia. Dari beberapa lansia tersebut masih banyak yang belum pernah diberikan pendidikan kesehatan dengan media *leaflet dan metode demonstrasi* mengenai senam lansia. Padahal secara teoritis aktifitas seperti senam lansia dapat memberi pengaruh terhadap masalah-masalah kesehatan jika dilakukan secara teratur.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *kuantitatif* yaitu penelitian yang berlandaskan filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi dan sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis (Sulistyaningsih, 2016). Pengukuran kuantitatif dilakukan berdasarkan tujuan penelitian untuk melihat perbandingan pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet dan metode demonstrasi terhadap partisipasi senam lansia dalam skala ukur angka atau bilangan.

Rancangan penelitian ini menggunakan *quasi eksperimen* dengan desain penelitian *two group pretest-posttest*. Pada penelitian ini dilakukan pengukuran pretest dan posttest dengan membandingkan dua kelompok atau subjek penelitian yang diberikan perlakuan berbeda. Kelompok 1 diberi perlakuan dengan media leaflet dan pada kelompok 2 diberi perlakuan dengan metode demonstrasi. Gambaran desain penelitian *two group pretest-posttest design* pada penelitian ini sebagai berikut :

**Tabel 1. Desain penelitian *two group pretest-posttest***

Sample	Pretest	Perlakuan	Posttest
R	O1	X1	O3
R	O2	X2	O4

### Keterangan:

R : Responden penelitian

O1 : Pre test sebelum diberikan penkes

O2 : Pre test sebelum diberikan penkes

X1 : Perlakuan pada kelas eksperimen media leaflet

X2 : Perlakuan pada kelas eksperimen metode demonstrasi

O3 : Posttest setelah diberikan penkes

O4 : Posttest setelah diberikan penkes

Populasi dalam penelitian ini adalah penduduk lanjut usia (60 tahun ke atas) yang berkunjung ke Puskesmas Bengkunt Kecamatan Ngaras Kabupaten Pesisir Barat terhitung sejak Juli – Oktober 2021 yang berjumlah 61 lansia. Sampel penelitian adalah sebagian dari keseluruhan obyek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Setiadi, 2007). Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang berkunjung ke Puskesmas Bengkunt Kecamatan Ngaras Kabupaten Pesisir Barat terhitung sejak Juli – Oktober 2021 yang berjumlah 61 lansia dibagi menjadi dua kelompok masing-masing 30 dan 31 orang. Kelompok 1 adalah pemberian media leaflet tentang senam lansia dan kelompok 2 adalah pemberian demonstrasi tentang senam lansia.

Kriteri inklusi sebagai berikut:

- Usia responden > 60 tahun
- Bertempat di wilayah kerja Puskesmas Bengkunt
- Bersedia menjadi responden tanpa paksaan
- Bisa membaca dan menulis

Kriteria Eksklusi:

- Responden yang tidak hadir pada saat penelitian
- Responden yang tidak dapat melihat atau mendengar

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

**Tabel 2. Karakteristik Responden Kelompok Leaflet**

No	Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
1	<b>Usia</b>		
	61 – 65 Tahun	22	73,3
	>65 Tahun	8	26,7
2	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Laki-Laki	16	53,3
	Perempuan	14	46,7
3	<b>Pendidikan</b>		
	SD	5	16,7
	SMP	9	30,0
	SMA	11	36,7
	PT	5	16,7

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar berada pada usia 61-65 tahun yang berjumlah 22 orang (73,3%) responden dan pada usia >65 tahun berjumlah 8 orang (26,7%). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar berjenis kelamin laki-laki yang berjumlah 16 orang (53,3%) dan perempuan berjumlah 14 orang (46,7%). Karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir SMA berjumlah 11 orang (36,7%), SMP

berjumlah 9 orang (30,0%), Perguruan Tinggi berjumlah 5 orang (16,7%) dan SD berjumlah 5 orang (16,7%).

**Tabel 3. Karakteristik Responden Kelompok Demonstrasi**

No	Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
1	<b>Usia</b>		
	61 – 65 Tahun	19	63,3
	>65 Tahun	11	36,7
2	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Laki-Laki	20	66,7
	Perempuan	10	33,3
3	<b>Pendidikan</b>		
	SD	7	23,3
	SMP	9	30,0
	SMA	8	26,7
	PT	6	20,0

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar berada pada usia 61-65 tahun yang berjumlah 19 orang (63,3%) responden dan pada usia >65 tahun berjumlah 11 orang (36,7%). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar berjenis kelamin laki-laki yang berjumlah 20 orang (66,7%) dan perempuan berjumlah 10 orang (33,3%). Karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir SMP berjumlah 9 orang (30,0%), SMA berjumlah 8 orang (26,7%), SD berjumlah 7 orang (23,3%) dan Perguruan Tinggi berjumlah 6 orang (20,0%).

### Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan pada tiap variable dalam bentuk table distribusi statistik rata-rata pengetahuan lansia tentang senam lansia sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet dan metode demonstrasi di Puskesmas Bengkunt Kab. Pesisir Barat tahun 2021.

**Tabel 4. Rata-Rata Pengetahuan Lansia Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Leaflet.**

Variabel	N	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi	Rata-Rata	SD	SE
Sebelum	30	3	11	6,83	2,119	0,387
Sesudah		4	12	8,37	2,526	0,461

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat diketahui bahwa rata-rata nilai pengetahuan sebelum dilakukan pendidikan kesehatan dengan menggunakan media leaflet sebesar 6,83 dengan nilai terendah 3 dan nilai tertinggi 11. Rata-rata nilai

pengetahuan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet menjadi 8,37 dengan nilai terendah 4 dan nilai tertinggi 12.

**Tabel 5. Rata-Rata Pengetahuan Lansia Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pendidikan Kesehatan Menggunakan Metode Demonstrasi.**

Variabel	N	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi	Rata-Rata	SD	SE
Sebelum	30	4	9	6,50	1,526	0,279
Sesudah		6	12	8,63	1,474	0,269

Berdasarkan tabel 5 diatas dapat diketahui bahwa rata-rata nilai pengetahuan sebelum dilakukan pendidikan kesehatan dengan menggunakan metode demonstrasi sebesar 6,50 dengan nilai terendah 4 dan nilai tertinggi 9. Rata-rata nilai pengetahuan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan menggunakan metode demonstrasi menjadi 8,63 dengan nilai terendah 6 dan nilai tertinggi 12.

### Analisis Bivariat

**Tabel 6. Perbedaan Rata-Rata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Leaflet**

Metode	Median (Min-Max)	Mean ± Std. Deviasi	Selisih Mean	P-Value	N
Sebelum	6,50 (3-11)	6,83 ± 2,119	1,533	0,000	30
Sesudah	8,63 (4-12)	8,37 ± 2,526			

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa nilai mean dan median pada saat diberikan pre test sebesar 6,83 dan 6,50, sedangkan pada saat diberikan post test sebesar 8,37 dan 8,63. Hasil Uji T diketahui nilai *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang artinya terdapat perbedaan rata-rata pengetahuan lansia tentang senam lansia sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan pada kelompok leaflet dengan selisih nilai mean sebesar 1,533.

**Tabel 7 Perbedaan Rata-Rata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pendidikan Kesehatan Menggunakan Metode Demonstrasi**

Metode	Median (Min-Max)	Mean ± Std. Deviasi	Selisih Mean	P-Value	N
Sebelum	6,50 (4-9)	6,50 ± 1,526	2,133	0,003	30
Sesudah	8,50 (6-12)	8,63 ± 1,474			

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa nilai mean dan median pada saat diberikan pre test sebesar 6,50 dan 6,50, sedangkan pada saat diberikan post test sebesar 8,50 dan 8,63. Hasil Uji T diketahui nilai *p-value* 0,003 ( $p < 0,05$ ) yang artinya terdapat perbedaan rata-rata pengetahuan lansia tentang senam lansia sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan pada kelompok demonstrasi dengan selisih nilai mean sebesar 2,133.

**Tabel 8 Perbandingan Pendidikan Kesehatan Menggunakan Leaflet Dan Demonstrasi Terhadap Pengetahuan Lansia**

Kelompok	N	Rata- Rata	SD	SE	CI 95%
Leaflet	30	1,53	1,224	0,224	0,089
Demonstrasi		2,13	1,456	0,266	

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan lansia tentang senam lansia melalui metode leaflet sebesar 1,53 dan pada metode demonstrasi sebesar 2.13. Berdasarkan analisis data, diketahui nilai *p-value* 0,089 yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara pengetahuan lansia tentang senam lansia pada metode leaflet dan metode demonstrasi.

## Pembahasan

### Perbedaan Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Lansia Tentang Senam Lansia Pada Kelompok Leaflet

Berdasarkan tabel univariat dan table bivariat yang telah dijelaskan, dari jumlah 30 peserta lansia di wilayah kerja Puskesmas Bengkuntat tahun 2021 diketahui bahwa rata-rata nilai pengetahuan sebelum dilakukan pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet sebesar 6,83 dengan nilai terendah 3 dan nilai tertinggi 11. Rata-rata nilai pengetahuan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet menjadi 8,37 dengan nilai terendah 4 dan nilai tertinggi 12. Diketahui nilai *p-value* 0,000 yang artinya ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan lansia tentang senam lansia pada kelompok leaflet dengan selisih nilai mean sebesar 1,533.

Sejalan dengan penelitian Arisandi, M, D (2020) tentang Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Lansia Tentang Senam Lansia, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan perilaku lansia dalam mengikuti senam lansia. Dimana nilai posttest pengetahuan lansia lebih tinggi dibandingkan nilai pretest. Nilai rata-rata (*mean*) pada pretest yaitu 3,57 sedangkan posttest yaitu 6,93.

Hal ini sesuai dengan teori Fitriani (2014) dimana pendidikan kesehatan memiliki tujuan untuk mengubah perilaku dan meningkatkan pengetahuan seseorang tentang mengatasi masalah kesehatan. Dalam proses penyampaian pendidikan kesehatan



media yang digunakan harus diperhatikan agar peserta didik yang diberikan pendidikan kesehatan dapat terpusatkan sepenuhnya pada pokok bahasan yang diberikan.

Menurut Notoatmodjo (2010) menyatakan pengetahuan adalah merupakan hasil tahu dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Seseorang dikatakan mempunyai pengetahuan yang luas bila didukung oleh banyaknya sumber informasi yang diperoleh, semakin banyak informasi yang diperoleh maka akan semakin tinggi pengetahuannya.

Berdasarkan penjelasan di atas, menurut peneliti dapat diketahui bahwa pengetahuan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet memiliki nilai rata-rata pengetahuan lebih tinggi dibandingkan dengan sebelum diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet. Hal ini disebabkan karena responden tertarik dengan pendidikan kesehatan yang diberikan karena banyak dari peserta belum mengetahui tentang senam lansia.

Materi senam lansia diberikan menggunakan media leaflet sehingga dapat dibawa kemana saja dan dibaca kapan pun, sehingga responden yang sebelumnya tidak tahu tentang senam lansia menjadi tahu. Hal ini dapat dilihat dari hasil rata-rata pengetahuan responden sesudah diberikan pendidikan kesehatan lebih besar dibandingkan sebelum diberikan pendidikan kesehatan.

### **Perbedaan Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Lansia Tentang Senam Lansia Pada Kelompok Demonstrasi.**

Berdasarkan tabel univariat dan table bivariat yang telah dijelaskan, dari jumlah 30 peserta lansia di wilayah kerja Puskesmas Bengkunt tahun 2021 diketahui bahwa rata-rata nilai pengetahuan sebelum dilakukan pendidikan kesehatan dengan menggunakan metode demonstrasi sebesar 6,50 dengan nilai terendah 4 dan nilai tertinggi 9. Rata-rata nilai pengetahuan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan menggunakan metode demonstrasi menjadi 8,63 dengan nilai terendah 6 dan nilai tertinggi 12. Diketahui nilai p-value 0,003 yang artinya terdapat perbedaan rata-rata pengetahuan lansia tentang senam lansia sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan pada kelompok demonstrasi dengan selisih nilai mean sebesar 2,133.

Sejalan dengan penelitian Juni Sofiana dkk (2020) dengan judul peningkatan pengetahuan dan pengaktifan kembali senam lansia di desa banjarejo dengan metode demonstrasi terhadap pengetahuan lansia. Berdasarkan analisis menunjukkan nilai rata-rata sebelum diberikan edukasi 63.9 dan setelah dilakukan penyuluhan menjadi 95,2 dari rentang nilai 0-100 atau meningkat sebesar 31.3 point.

Demonstrasi adalah suatu cara menyajikan informasi dengan cara mempertunjukkan secara langsung objeknya atau menunjukkan suatu proses atau prosedur. Penyajian ini disertai penggunaan alat peraga dan tanya jawab, biasanya demonstrasi diberikan kepada kelompok individu yang tidak terlalu besar jumlahnya.

Beberapa tujuan dari metode demonstrasi adalah memperlihatkan kepada

kelompok bagaimana cara membuat sesuatu dengan prosedur yang benar. Meyakinkan kepada kelompok bahwa ide baru tersebut bisa dilaksanakan setiap orang dan Meningkatkan minat orang untuk belajar, dan mencoba sendiri dengan prosedur yang didemonstrasikan.

Pengetahuan senam lansia yang baik akan mempengaruhi pelaksanaan senam lansia, hal ini sesuai dengan penelitian Dhenok, bahwa pengetahuan yang baik dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang latihan fisik dan dapat meningkatkan kegiatan khususnya senam. Dengan adanya tingkat pengetahuan yang baik maka lansia semakin sadar untuk menjaga kesehatan diri sendiri dengan cara aktif mengikuti senam lansia.

Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian Veronica, pengetahuan lansia tentang senam lansia adalah dalam kategori baik yaitu sebanyak 27 (54%) dan dalam kategori kurang sebanyak 20 (40%) responden.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka menurut peneliti sebagian besar pengetahuan responden tentang senam lansia masih rendah. Namun setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan menggunakan metode demonstrasi, pengetahuan responden mengalami peningkatan. Materi senam lansia diberikan menggunakan metode demonstrasi dengan memperagakan gerakan-gerakan senam dan langsung diikuti oleh responden, sehingga responden dapat memahami materi yang diberikan. Hal ini dikarenakan responden lebih suka melakukan tindakan secara langsung dari pada hanya mengingat.

### **Perbandingan Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Leaflet dan Metode Demonstrasi Terhadap Pengetahuan Lansia.**

Hasil analisis data menggunakan uji T –Test Independent untuk menemukan perbandingan pendidikan menggunakan media leaflet dan metode demonstrasi terhadap pengetahuan lansia tentang senam lansia diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,089 (*p-value* >0,05) yang berarti tidak ada perbedaan yang bermakna antara kelompok yang menggunakan media leaflet dan metode demonstrasi. Hal ini membuktikan bahwa pemberian pendidikan kesehatan tentang senam lansia dengan media leaflet dan metode demonstrasi, keduanya efektif dalam meningkatkan pengetahuan pada lansia tentang senam lansia.

Sejalan dengan penelitian Itsna, dkk (2020) yang berjudul efektifitas pendidikan kesehatan metode demonstrasi dan leaflet terhadap keterampilan cuci tangan pakai sabun (CTPS). Metode penelitian ini menggunakan desain *Two Group Pretest-Posttest*. Pengambilan sampel dengan cara *total sampling* yang terdiri dari 39 responden, sampel dibagi dalam dua kelompok dimana kelompok 1 berjumlah 20 orang dan kelompok 2 berjumlah 19 orang. Berdasarkan analisis menggunakan uji T-Test Independent menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan pada kelompok demonstrasi dan leaflet, di mana nilai *p-value* =0,057 (*p*>0,05).

Pada penelitian ini metode pembelajaran demonstrasi merupakan pembelajaran yang menerapkan adanya praktik atau memperagakan pembelajaran. Metode demonstrasi sangat baik digunakan untuk menunjang pembelajaran mengenai dasar-dasar yang sederhana maupun yang rumit (Risnandari, 2012). Pada metode

demonstrasi, komunikasi terjadi dua arah antara pemberi materi dan peserta didik dan mendorong responden berinisiatif dan proaktif untuk bertanya secara langsung tentang senam lansia terlebih jika ada materi yang kurang dipahami sehingga terjadi koreksi langsung terhadap pengetahuan yang kurang dipahami oleh responden. Pengetahuan responden akan meningkat secara konsep dan materi yang berkorelasi dengan meningkatnya kemampuan responden dalam menjawab pertanyaan yang peneliti ajukan.

Selain itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media *leaflet* juga efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia sesuai hasil penelitian. *Leaflet* selembor kertas yang berisi tulisan tentang sesuatu masalah untuk suatu saran dan maksud tertentu. Selembor *leaflet* dapat dilipat, sehingga terbentuk beberapa halaman. Tulisan pada *leaflet* umumnya terdiri atas 200-400 kata. *Leaflet* harus dapat ditangkap atau dimengerti isinya dengan sekali baca (Supariasa, 2013:148).

Dalam hal ini pemilihan media dan metode dalam pemberian pendidikan kesehatan sangat penting karena dengan adanya pendidikan kesehatan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang sehingga memiliki kesadaran untuk dapat merubah perilaku dalam meningkatkan atau menjaga kesehatan. Diharapkan setiap lansia mempunyai pengetahuan yang baik tentang senam lansia dan dapat dijadikan alternative dalam melakukan olahraga yang dapat dilakukan dirumah.

Berdasarkan penjelasan di atas, menurut pendapat peneliti dapat diketahui bahwa media *leaflet* dan metode demonstrasi dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang senam lansia. Hasil uji keefektivitasan *leaflet* dan demonstrasi dengan melibatkan perbandingan antara dua kelompok, ternyata dua kelompok antara *leaflet* dan demonstrasi tidak terdapat kenaikan yang signifikan. Kemungkinan dikarenakan pada saat pengambilan data kondisi responden kurang kondusif dikarenakan waktu pengambilan data yang diberikan oleh peneliti pada jam 14.00 WIB, sehingga responden mengerjakan tahapan penelitian dengan terburu-buru karena sebagian besar pekerjaan responden adalah nelayan dimana jam kerja mereka dimulai sore hari. Akan lebih maksimal jika pengambilan data dilakukan pagi hari dan diberikan waktu lebih lama. Maka dapat disimpulkan bahwa media *leaflet* dan metode demonstrasi keduanya berpengaruh untuk meningkatkan pengetahuan lansia terhadap senam lansia.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah:

1. Rata-rata pengetahuan lansia sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan menggunakan metode *leaflet*, rata-rata pengetahuan lansia tentang senam lansia adalah 6,83 dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menjadi 8,37
2. Rata-rata pengetahuan lansia sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan menggunakan metode demonstrasi, rata-rata pengetahuan lansia tentang senam lansia adalah 6,50 dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menjadi 8,63

3. Ada perbedaan rata-rata pengetahuan lansia tentang senam lansia sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet di wilayah kerja Puskesmas Bengkuntat Kab. Pesisir Barat Tahun 2021 dengan nilai *p-value* sebesar 0,000
4. Ada perbedaan rata-rata pengetahuan lansia tentang senam lansia sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan metode demonstrasi di wilayah kerja Puskesmas Bengkuntat Kab. Pesisir Barat Tahun 2021 dengan nilai *p-value* sebesar 0,003
5. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara pengetahuan lansia tentang senam lansia pada kelompok media leaflet dan kelompok metode demonstrasi di wilayah kerja Puskesmas Bengkuntat Tahun 2021 dengan nilai *p-value* sebesar 0,089.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta
- Arisandi, M, D (2020). *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Lansia Tentang Senam Lansia*.
- Badan Pusat Statistik. (2018) *Profil Lansia Kabupaten Pesisir Barat* : BPS Kabupaten Lampung Barat
- Badan Pusat Statistik. (2020) *Statistik Penduduk Lanjut Usia Provinsi Lampung* : BPS Provinsi Lampung
- Dhenok, Dwi C. (2008). *Pengetahuan Lansia Tentang Latihan Fisik Di Posyandu Lansia Rw.2 Kelurahan Kesatrian Malang*
- Fitriani (2014) *Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Gejir, I Nyoman. (2017). *Media Komunikasi Dalam Penyuluhan*. Yogyakarta: Andi
- Herijulianti, Eliza: dkk. (2002). *Pendidikan Kesehatan Gigi, Jakarta* : EGC
- Ifansyah, M. N, Herawati, Diani, N (2015). *Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi*.
- Kemendes RI, (2020). *Profil Kesehatan RI*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kholid, Ahmad. (2012). *Promosi Kesehatan : Dengan Pendekatan Teori Pelaku, Media, dan Aplikasinya*. Jakarta : Rajawali Pers
- Mansjoer, dkk, (2016). *Kapita Selekta Kedokteran*. Jakarta: Media Ausculapius
- Maramis, (2019). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Airlangga: University Press.
- Notoatmodjo (2014). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, (2010). *Promosi Kesehatan. Sebuah pengantar proses belajar mengajar dalam proses pendidikan*. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Notoatmodjo, (2010). *Promosi Kesehatan. Sebuah pengantar proses belajar mengajar dalam proses pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Profil Puskesmas Bengkuntat, (2019). *Profil Kesehatan Puskesmas Bengkuntat*. Lampung Barat: Dinkes Kesehatan.

- Riskedas, (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Setiadi, (2007). *Riset Penelitian*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sofiana, J, Utami, D, K, Sangadah, U (2020). *Peningkatan Pengetahuan Dan Pengaktifan Kembali Senam Lansia Di Desa Banjarejo Kecamatan Kuwarasan Kabupaten Kebumen*
- Sulistyaningsih, (2016). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Veronica, 2011. *Hubungan tingkat pengetahuan tentang senam lansia dengan keaktifan mengikuti senam lansia di unit rehabilitasi social wening wardoyo ungaran*
- Widianti, A. T., & Proverawati, A. (2010). *Senam kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika