

## Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keaktifan Lansia Mengikuti Senam Lansia Diwilayah Kerja Puskesmas Air Rami Kabupaten Mukomuko Tahun 2022

### *Factors Affecting the Activeness of Elderly Participating in Elderly Gymnastics in the Work Area of the Air Rami Health Center, Mukomuko Regency in 2022*

Deswita<sup>1</sup>, Ida Samidah<sup>2</sup>, Syami Yulianti<sup>3</sup>  
<sup>1,2</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan(S-1) Fakultas Ilmu Kesehatan(Fikes) Universitas Dehasen Bengkulu

Corresponding Author:  
dwita0694@gmail.com<sup>1</sup>

#### ARTICLE HISTORY

Received []

Revised []

Accepted []

#### Kata Kunci :

Vaksin Covid 19, anak usia 6-12 tahun

#### Keywords :

Covid 19 vaccine, children aged 6-12 years

This is an open access

article under the [CC-BY-SA](#) license



#### ABSTRAK

Pendahuluan: World Health Organization (WHO), menetapkan wabah COVID-19 atau virus corona menjadi pandemi global. anak-anak beresiko terjangkit COVID-19 karena melakukan aktivitas yang tinggi dan kecenderungan berkelompok (Pradana et al, 2020). Selain itu, fungsi kekebalan anak-anak belum matang, dan anak rentan terhadap infeksi sistem pernapasan (Nurhidayah et al, 2021). Vaksinasi COVID-19 merupakan salah satu terobosan pemerintah untuk melawan dan menangani COVID-19 yang ada di dunia, termasuk Indonesia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Faktor Determinan Yang Mempengaruhi Perilaku Ibu Dalam Menerima Vaksin Covid 19 Bagi Anak Usia 6 - 12 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Mukomuko Tahun 2022. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan menggunakan pendekatan Cross Sectional. Pengambilan sampel menggunakan teknik Purposive sampling dengan jumlah responden 81 ibu yang memiliki anak usia sekolah 6-12 tahun di wilayah kerja Puskesmas Kota Mukomuko. Variabel independent dalam penelitian ini adalah pengetahuan, persepsi keseriusan yang dirasakan, isyarat untuk bertindak, persepsi manfaat yang dirasakan, persepsi hambatan yang dirasakan. Sedangkan variabel dependennya adalah Perilaku Ibu Dalam Menerima Vaksin Covid 19. Uji statistik pada penelitian ini menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa Ada hubungan antara pengetahuan, isyarat untuk bertindak, manfaat yang dirasakan, dan hambatan yang dirasakan dengan Perilaku Ibu Dalam Menerima Vaksin Covid 19 Bagi Anak Usia 6 - 12 Tahun dengan nilai p value  $0,000 < \alpha = 0,05$ . Sedangkan Tidak terdapat hubungan antara kerentanan/keseriusan yang dirasakan dengan Perilaku Ibu Dalam Menerima Vaksin Covid 19 Bagi Anak Usia 6 - 12 Tahun.

#### ABSTRACT

**Introduction:** The World Health Organization (WHO), declared the COVID-19 or corona virus outbreak to be a global pandemic. children are at risk of contracting COVID-19 due to their high activity and tendency to group together (Pradana et al, 2020). In addition, children's immune function is immature, and children are susceptible to respiratory system infections (Nurhidayah et al, 2021). Vaccination against COVID-19 is one of the government's breakthroughs to fight and deal with COVID-19 in the world, including Indonesia. The purpose of this study was to determine the Determinant Factors Affecting Mother's Behavior in Receiving the Covid 19 Vaccine for Children Aged 6 - 12 Years in the Work Area of the Mukomuko City Health Center in 2022. This type of research is a descriptive quantitative study using a Cross Sectional approach. Sampling used a purposive sampling technique with a total of 81 respondents who had school-age children 6-12 years in the working area of the Mukomuko City Health Center. The independent variables in this study were knowledge, perceived seriousness, cues to act, perceived benefits, perceived obstacles. While the dependent variable is Mother's Behavior in Receiving the Covid 19 Vaccine. The statistical test in this study used the chi-square test. The results of the study showed that there was a relationship between knowledge, cues to act, perceived benefits, and perceived obstacles to Mother's Behavior in Receiving the Covid 19 Vaccine for Children Aged 6-12 Years with a p value of  $0.000 < \alpha = 0.05$ .

## 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, (Darmojo dalam Suseno, 2012).

World Health Organization (WHO) mencatat bahwa terdapat 600 juta jiwa lansia pada tahun 2012 di seluruh dunia. WHO juga mencatat terdapat 142 juta jiwa lansia di wilayah regional Asia Tenggara.

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) tercatat jumlah lansia di Indonesia mencapai jumlah 28 juta jiwa pada tahun 2012 dari yang hanya 19 juta jiwa pada tahun 2006 (Badan Pusat Statistik, 2012).

Semakin meningkatnya populasi lansia perlu mendapatkan perhatian khusus terutama peningkatan kualitas hidup mereka agar dapat mempertahankan kesehatannya. Pemerintah telah merumuskan berbagai peraturan dan perundang-undangan, di antaranya seperti tercantum dalam Undang-undang No. 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan, di mana pada pasal 19 disebutkan bahwa kesehatan manusia usia lanjut diarahkan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kemampuannya agar tetap produktif, serta pemerintah membantu penyelenggaraan upaya kesehatan usia lanjut untuk meningkatkan kualitas hidupnya secara optimal. Oleh karena itu berbagai upaya dilaksanakan untuk mewujudkan masa tua yang sehat, bahagia, berdaya guna dan produktif untuk usia lanjut (Grahacendikia dalam Ningsih, 2014).

Salah satu upaya yang dilaksanakan untuk meningkatkan kesejahteraan lansia adalah program posyandu lansia. Posyandu lansia merupakan salah satu program Puskesmas melalui kegiatan peran serta masyarakat yang ditujukan pada masyarakat setempat, khususnya lansia. Pelayanan kesehatan di posyandu lansia meliputi pemeriksaan kesehatan fisik dan mental emosional yang dicatat dan dipantau dengan Kartu Menuju Sehat (KMS) untuk mengetahui lebih awal penyakit yang diderita atau ancaman masalah kesehatan yang dihadapi (Grahacendikia dalam Ningsih, 2014).

Jenis pelayanan kesehatan yang diberikan di posyandu lansia antara lain pemeriksaan aktivitas kegiatan sehari-hari, pemeriksaan status mental, pemeriksaan status gizi, pengukuran tekanan darah, pemeriksaan hemoglobin kadar gula dan protein dalam urin, pelayanan rujukan ke puskesmas dan penyuluhan kesehatan. Kegiatan lain yang dapat dilakukan sesuai kebutuhan dan kondisi setempat dengan memperhatikan aspek kesehatan dan gizi lansia dan olah raga kesehatan seperti senam lanjut usia, gerak jalan santai untuk meningkatkan kebugaran (Grahacendikia dalam Ningsih, 2014).

Senam lansia yang 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 (Sigalingging, 2008).

Data dari Puskesmas Air Rami tahun 2019 jumlah lansia berusia 45-55 tahun berjumlah 1492 jiwa usia 60 tahun ke atas berjumlah 745 jiwa dan berusia 70 tahun ke atas berjumlah 283 jiwa, tahun 2020 jumlah lansia berusia 45-55 tahun berjumlah 1580 jiwa usia 60 tahun ke atas berjumlah 881 jiwa dan berusia 70 tahun ke atas berjumlah 306 jiwa, tahun 2021 jumlah lansia berusia 45-55 tahun berjumlah 1821 jiwa usia 60 tahun ke atas berjumlah 958 jiwa dan berusia 70 tahun ke atas berjumlah 353 jiwa.

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 (Azwar dalam Sigalingging, 2008).

Pertama, faktor predisposisi yang mencakup pengetahuan atau kognitif adalah domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan dan kesadaran, akan bersifat langgeng, sebaliknya apabila perilaku itu tidak didasari oleh pengetahuan tidak akan berlangsung lama (Notoatmodjo dalam Ningsih, 2014).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Damayanti (2012) dengan judul hubungan tingkat pengetahuan dan sikap lansia dengan keikutsertaan lansia dalam posyandu lansia di Kelurahan Sembungharjo Kota Semarang, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap lansia terhadap keikutsertaan posyandu lansia. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat pengetahuan lansia terhadap pemanfaatan posyandu dan sikap mendukung, maka semakin tinggi pula tingkat keikutsertaan posyandu lansia.

Kedua, faktor 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, misalnya dukungan dari keluarga, teman, kader kesehatan, dan tokoh masyarakat dan petugas kesehatan).

Ketiga, faktor penguat mencakup dukungan keluarga yang mempengaruhi minat lansia terhadap senam lansia oleh lansia. Keluarga juga merupakan tempat dimana individu memulai hubungan interpersonal dengan lingkungannya, keluarga merupakan institusi pendidikan utama bagi individu untuk

belajar dan mengembangkan nilai, keyakinan, sikap dan perilaku. Keluarga bisa menjadi motivator kuat bagi lansia apabila selalu menyediakan diri untuk mendampingi atau mengantar lansia ke posyandu lansia, mengingatkan lansia jika lupa jadwal posyandu lansia dan berusaha membantu mengatasi segala permasalahan bersama lansia (Ismawati, 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh Novita (2013) dengan judul faktor-faktor yang mempengaruhi pemanfaatan posyandu lansia di Puskesmas Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar, meneliti tiga faktor yang mempengaruhi pemanfaatan posyandu lansia yaitu peran, sikap, dan dukungan. Hasil yang didapatkan yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara peran kader dan dukungan keluarga terhadap pemanfaatan pelayanan posyandu lansia di Puskesmas Kuta Baro Aceh Besar pada tahun 2013. Hal ini berarti peran kader dan dukungan keluarga yang mempengaruhi pemanfaatan posyandu lansia di Puskesmas Kuta Baro. Menurut asumsi peneliti, kader dapat mempengaruhi semangat dan motivasi keluarga maupun lansia dengan dorongan dan manfaat yang disampaikan oleh kader, dan keluarga menjadi prioritas utama lansia mengikuti kegiatan-kegiatan di luar rumah, seperti posyandu.

Puskesmas Air Rami terdapat 12 posyandu lansia yang aktif ada 3 posyandu dan beranggotakan 80 orang berusia 45-55 tahun dan 30 orang berumur 60 tahun, 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 40% orang. Ketidakhadiran para lansia ke Posyandu untuk kegiatan senam menurut berdasarkan hasil lansia, 40% karena tidak ada yang mengantar, 30% 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

### Desain Penelitian

Jenis penelitian secara analitik dengan rancangan cross sectional dimana suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (Notoatmodjo, 2012).

### Tempat dan Waktu Penelitian

#### Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Air Rami Kabupaten Mukomuko

#### Waktu Penelitian

Waktu Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli-Agustus Tahun 2022

### Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan dari objek penelitian yang diteliti. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia yang aktif posbindu di Wilayah Kerja Puskesmas Air Rami berjumlah 110 orang.

Sampel adalah sebagian dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2012). Sampel Populasi dalam penelitian ini seluruh lansia yang ada aktif posbindu Puskesmas Puskesmas Air Rami dengan jumlah sampel ditentukan dengan rumus:

$$\frac{N}{1 + N(d^2)}$$

Keterangan :

$n$  = Jumlah Sampel

$N$  = Populasi

$d$  = 0,5

Cara penghitungan sampel :

$$n = \frac{110}{1 + 110(0,1^2)}$$

$$n = \frac{110}{1 + 1,1}$$

$$n = 52,3$$

Keterangan:

n = Sampel

N = Populasi= 110

d = tingkat kepercayaan yang diinginkan (0,1)

Berdasarkan penghitungan sampel di atas dapat diketahui jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 52,3 di bulatkan menjadi 53 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik accidental sampling yaitu teknik yang dilakukan dengan mengambil kasus atau responden yang kebetulan ada atau tersedia di suatu tempat sesuai dengan konteks penelitian (Notoatmodjo, 2012). Sampel yang diambil dalam penelitian ini berdasarkan dengan kriteria inklusi agar karakteristik sampel tidak menyimpang dari populasinya. Kriteria inklusi pada sampel penelitian adalah :

- a. Lansia yang bersedia menjadi responden
- b. Lansia yang tidak mengalami gangguan pendengaran
- c. Lansia yang berumur 45-60 tahun.
- d. Lansia yang posbindu aktif

### **Instrumen Penelitian**

Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner yang berupa pertanyaan singkat tentang pengetahuan, dukungan keluarga, motivasi dan keaktifan lansia mengikuti senam.

### **Teknik Pengumpulan Data, Pengolahan dan Analisis Data**

#### **Teknik Pengumpulan Data**

##### a. Sumber Data

1) Data primer yaitu data yang akan diambil dengan cara menggunakan kuesioner tentang pengetahuan, dukungan keluarga, motivasi dan perilaku lansia yang dipandu oleh peneliti dengan cara membacakan langsung isi kuesioner kepada lansia.

2) Data sekunder yaitu data jumlah lansia yang posbindu aktif yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Air Rumbai Kabupaten Mukomuko

#### **Pengolahan Data**

Data yang terkumpul diolah secara manual maupun menggunakan komputer, adapun tahap pengolahan data yang dilakukan dengan tahapan menurut Riyanto (2009) adalah :

- a. Editing, kegiatan untuk melakukan pengecekan isi kuesioner apakah kuesioner sudah diisi dengan lengkap, jelas jawaban dari responden, relevan jawaban dengan pertanyaan, dan konsisten.
- b. Coding, proses memberi kode berupa angka pada kategori yang ada disetiap variabel untuk menyederhanakan data, untuk mempermudah pada saat analisis data pada saat entry data.
- c. Processing, melakukan entry data dari kuesioner ke dalam program komputer, salah satu paket program yang digunakan SPSS for Window.
- d. Cleaning, pengecekan kembali data yang sudah di entry apakah ada kesalahan atau tidak.

#### **Analisa Data**

Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat.

##### a. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk melihat gambaran distribusi frekuensi dari masing-masing variabel yang diteliti baik variabel independen maupun variabel dependen dengan persentase (%) (Notoatmodjo, 2012).

$$\text{Rumus : } P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase

f = Frekuensi dari variabel yang diamati

n = Besar sampel

Interpretasi data menurut Arikunto (2009) :

- |           |                             |
|-----------|-----------------------------|
| 0%        | = tidak satupun responden   |
| 1% - 25%  | = sebagian kecil responden  |
| 26% - 49% | = hampir sebagian responden |
| 50%       | = setengah responden        |

51% - 75% = sebagian besar responden  
76% - 99% = hampir seluruh responden  
100% = seluruh responden

### Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen di Wilayah Kerja Puskesmas Air Rami Kabupaten Mukomuko dengan menggunakan uji statistik *Chi-square* ( $X^2$ ), ada atau tidaknya hubungan yang dilihat dari hasil analisis (Nilai  $X^2$  dan  $p$  - value), dengan menggunakan komputer program *SPSS* dengan tingkat kepercayaan 95%. Hasil *chi square* dapat dilihat pada kotak *chi square test*, dengan aturan yang berlaku yaitu :

Bila pada tabel 2 x 2 dijumpai nilai *expected* (harapan) < 5, maka yang digunakan adalah *fisher's exact test*.

Bila pada tabel 2 x 2 tidak dijumpai atau tidak ada nilai *expected* (harapan) < 5, maka yang digunakan adalah *continuity correction*.

Bila tabelnya lebih dari 2 x 2 misalnya 2x3, 3x3 dll, maka digunakan uji *Pearson Chi Square*. Dengan Kriteria (Riyanto, 2009) :

Jika hasil uji hipotesis  $p \leq \alpha$  (0,05), maka  $H_a$  diterima, berarti ada hubungan pengetahuan lansia, dukungan keluarga, dan motivasi lansia dengan keaktifan mengikuti senam lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Air Rami Kabupaten Mukomuko Tahun 2022.

Jika hasil uji hipotesis  $p > \alpha$  (0,05), maka  $H_a$  ditolak, berarti tidak ada hubungan pengetahuan lansia, dukungan keluarga, dan motivasi lansia dengan keaktifan mengikuti senam lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Air Rami Kabupaten Mukomuko Tahun 2022

### Etika Penelitian

Pada penelitian ini peneliti telah mendapatkan rekomendasi dari Prodi Ilmu Keperawatan (S-I) , dan telah mendapatkan izin dari kepala Puskesmas dalam hal pengambilan data awal penelitian, maka dilakukan prapenelitian dengan langkah-langkah sebagai berikut :

### Lembar Persetujuan Responden

Lembaran persetujuan diberikan kepada subjek yang akan diteliti, peneliti menjelaskan maksud dan tujuan riset yang akan dilakukan serta dampak yang mungkin akan terjadi selama sesudah pengumpulan data, jika subjek penelitian bersedia diteliti, maka mereka harus menandatangani lembar persetujuan tersebut, tetapi jika menolak untuk diteliti, maka peneliti tidak akan memaksakan dan tetap menghormati hak-haknya.

*Anonymity* (tanpa nama)

Untuk menjaga kerahasiaan subjek penelitian maka peneliti tidak mencantumkan namanya pada lembar pengumpulan data, cukup dengan memberikan nomor kode masing-masing lembar tersebut.

*Confidentiality* (kerahasiaan)

Kerahasiaan informasi subjek penelitian dijamin peneliti hanya kelompok data tertentu saja yang akan disajikan atau dilaporkan sebagai hasil riset.

## HASIL

Gambaran Umum Lokasi Penelitian. Kerja Puskesmas Air Rami terletak di Arga Jaya Kec. Air Rami Kab. Mukomuko. Dengan jarak 15 km ke Ibukota Kabupaten dan 300 km ke Ibukota Propinsi. Wilayah kerja pada mulanya terdiri dari 5 (Lima) desa, dengan pemekaran Kecamatan menjadi 8 (delapan) Desa yang semuanya eks transmigrasi yang penempatannya sudah berkisar 25 (Dua puluh lima) sampai dengan 26 (Dua puluh enam) tahun.

### Jalanya Penelitian

Pengumpulan data penelitian ini dimulai dari pengurusan surat penelitian dari intitusi pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu, selanjutnya dilakukan pengurusan surat penelitian ke DPMPSTP Kabupaten Mukomuko Propinsi Bengkulu, setelah pengurusan surat di DPMPSTP selanjutnya dilakukan pengurusan surat ke Puskesmas Air Ramai Kabupaten Mukomuko Propinsi Bengkulu setelah mendapat izin penelitian barulah peneliti dilakukan. Pengumpulan data dilakukan dengan menemui pasien yang berobat Puskesmas Air Ramai dengan mengajukan *Informed consent* jika responden setuju barulah peneliti memberikan kuesioner untk diisi oleh responden untuk mendapatkan data diperlukan. Data yang diperoleh selanjutnya, diolah dan dianalisis dengan menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat.

### Analisis Univariat.

Analisis univariat dalam penelitian ini untuk melihat distribusi frekuensi masing-masing variabel yang diteliti. Hasil analisis univariat pada variabel tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan di Puskesmas Air Rami Kabupaten Mukomuko**

Pengetahuan	Frekuensi ( f )	Persentase ( % )
Kurang	16	30,2
Cukup	6	11,3
Baik	31	58,5
<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>100,0</b>

Dari tabel 1. menunjukkan hasil bahwa dari 53 responden hampir sebagian dari responden memiliki pengetahuan kurang sebanyak 16 responden (30,2%), sebagian kecil dari responden memiliki pengetahuan yang cukup sebanyak 6 responden (11,3%), dan sebagian besar dari responden memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 31 responden (58,5%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Dukungan Keluarga di Puskesmas Air Rami Kabupaten Mukomuko**

Dukungan Keluarga	Frekuensi ( f )	Persentase ( % )
Rendah	22	41,5
Tinggi	31	58,5
<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>100,0</b>

Dari tabel 2 diketahui bahwa dari 53 responden hampir sebagian dari responden memiliki dukungan keluarga yang rendah sebanyak 22 responden (41,5%) dan sebagian besar dari responden memiliki dukungan keluarga yang tinggi sebanyak 31 responden (58,5%).

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Motivasi Lansia di Puskesmas Air Rami Kabupaten Mukomuko**

Motivasi Lansia	Frekuensi ( f )	Persentase ( % )
Rendah	30	56,6
Tinggi	23	43,4
<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>100,0</b>

Dari tabel 3 menunjukkan hasil bahwa dari 53 responden sebagian besar dari responden memiliki motivasi yang rendah sebanyak 30 responden (56,6%) dan hampir sebagian dari responden memiliki motivasi yang tinggi sebanyak 23 responden (43,3%).

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Keaktifan di Puskesmas Air Rami Kabupaten Mukomuko**

Keaktifan	Frekuensi ( f )	Persentase ( % )
Tidak Aktif	32	60,4
Aktif	21	39,6
<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>100,0</b>

Tabel 4 menunjukkan hasil bahwa dari 53 responden sebagian besar dari responden tidak aktif dalam mengikuti senam lansia sebanyak 32 responden (60,4%) dan hampir sebagian dari responden aktif mengikuti senam lansia sebanyak 21 responden (39,6%).

**Analisis Bivariat**

**Tabel 5. Hubungan Pengetahuan Dengan Keaktifan Mengikuti Senam Lansia di Puskesmas Air Rami Kabupaten Mukomuko Tahun 2022**

Pengetahuan	Keaktifan				Total		P Value
	Tidak Aktif		Aktif		f	%	
	f	%	F	%			
<b>Kurang</b>	14	43,8	2	9,5	16	30,2	0,020
<b>Cukup</b>	3	9,4	3	14,3	6	11,3	
<b>Baik</b>	15	46,9	16	76,2	31	58,5	
<b>Total</b>	32	100	21	100	53	100	

Dari tabel 5.5 diperoleh hasil bahwa dari 32 responden yang tidak aktif mengikuti senam lansia diketahui hamper sebagian dari responden memiliki pengetahuan yang kurang sebanyak 14 responden (43,8%), sebagian kecil dari responden memiliki pengetahuan yang cukup sebanyak 3 responden (9,4%) dan hamper sebagian dari responden memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 15 responden (46,9). Sedangkan dari 21 responden yang aktif mengikuti senam lansia sebagian kecil memiliki pengetahuan kurang sebanyak 2 responden (9,5%), sebagian kecil memiliki pengetahuan yang cukup sebanyak 3 responden (14,3%) dan hamper seluruh dari repsonden memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 16 responden (76,2%).

Dari uji *chi square* di dapat nilai *p-value* sebesar 0,020 lebih kecil dari nilai alpha 0,05 artinya hubungan Pengetahuan dengan keaktifan mengikuti senam lansia di Puskesmas Air Rami Kabupaten Mukomuko.

**Tabel 6. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Keaktifan Mengikuti Senam Lansia di Puskesmas Air Rami Kabupaten Mukomuko Tahun 2022**

Dukungan Keluarga	Keaktifan				Total		P Value
	Tidak Aktif		Aktif		f	%	
	F	%	F	%			
<b>Rendah</b>	19	59,4	3	14,3	22	41,5	0,003
<b>Tinggi</b>	13	40,6	18	85,7	31	58,5	
<b>Total</b>	32	100	21	100	53	100	

Dari tabel 5.6 diperoleh hasil bahwa dari 32 responden yang tidak aktif mengikuti senam lansia diketahui sebagian besar dari responden memiliki dukungan keluarga yang rendah sebanyak 19 responden (59,4%) dan hampir sebagian dari responden memiliki dukungan kelaurga yang tinggi sebanyak 13 responden (40,6%). Sedangkan dari 21 responden yang aktif mengikuti senam lansia sebagian kecil dari responden memiliki dukungan keluarga yang rendah sebanyak 3 responden (14,3%) dan hamper seluruh dari responden memiliki dukungan keluarga yang tinggi sebanyak 18 responden (85,7%).

Dari uji *chi square* di dapat nilai *p-value* sebesar 0,003 lebih kecil dari nilai alpha 0,05 artinya hubungan dukungan keluarga dengan keaktifan mengikuti senam lansia di Puskesmas Air Rami Kabupaten Mukomuko.

**Tabel 5.7 Hubungan Motivasi Lansia Dengan Keaktifan Mengikuti Senam Lansia di Puskesmas Air Rami Kabupaten Mukomuko Tahun 2022**

Motivasi Lansia	Keaktifan				Total		P Value
	Tidak Aktif		Aktif		f	%	
	f	%	F	%			
<b>Rendah</b>	24	75	6	28,6	30	56,6	0,002
<b>Tinggi</b>	8	25	15	71,4	23	43,4	
<b>Total</b>	32	100	21	100	53	100	

Dari tabel 5.7 diperoleh hasil bahwa dari 32 responden yang tidak aktif mengikuti senam lansia diketahui sebagian besar dari responden memiliki motivasi yang rendah sebanyak 24 responden (75%) dan hampir sebagian dari responden memiliki motivasi yang tinggi sebanyak 8 responden (25%). Sedangkan dari 21 responden yang aktif mengikuti senam lansia hampir sebagian dari responden memiliki motivasi yang rendah sebanyak 6 responden (28,6%) dan sebagian besar dari responden memiliki motivasi yang tinggi sebanyak 15 responden (71,4%).

Dari uji *chi square* di dapat nilai *p-value* sebesar 0,002 lebih kecil dari nilai alpha 0,05 artinya hubungan motivasi lansia dengan keaktifan mengikuti senam lansia di Puskesmas Air Rami Kabupaten Mukomuko.

## PEMBAHASAN

### Analisa Univariat

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan di Puskesmas Air Rami Kabupaten Mukomuko

Dari tabel 5.1 menunjukkan hasil bahwa dari 53 responden hampir sebagian dari responden memiliki pengetahuan kurang sebanyak 16 responden (30,2%), sebagian kecil dari responden memiliki pengetahuan yang cukup sebanyak 6 responden (11,3%), dan sebagian besar dari responden memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 31 responden (58,5%).

Pengetahuan adalah hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Tanpa pengetahuan seseorang tidak mempunyai dasar untuk mengambil keputusan dan menentukan tindakan terhadap masalah yang dihadapi.

Dari penelitian yang dilakukan oleh Yanti dkk (2019) menunjukkan hasil bahwa sebagian besar dari responden memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 41 responden (61,19%) dan hampir sebagian dari responden memiliki pengetahuan yang kurang sebanyak 26 responden (38,81%).

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Dukungan Keluarga di Puskesmas Air Rami Kabupaten Mukomuko

Dari tabel 5.2 diketahui bahwa dari 53 responden hampir sebagian dari responden memiliki dukungan keluarga yang rendah sebanyak 22 responden (41,5%) dan sebagian besar dari responden memiliki dukungan keluarga yang tinggi sebanyak 31 responden (58,5%).

Menurut Friedman dalam Suseno (2012), keluarga berfungsi sebagai sistem pendukung bagi anggotanya. Anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung, selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan.

Dukungan keluarga mengacu pada dukungan yang dipandang oleh keluarga sebagai sesuatu yang dapat diakses diadakan untuk keluarga (dukungan bisa atau tidak digunakan, tetapi anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan). Dukungan keluarga dapat berupa dukungan keluarga internal, seperti dukungan dari suami istri atau dukungan dari saudara kandung atau dukungan sosial keluarga eksternal (Suseno, 2012).

Dari penelitian Satriana dkk (2019) menunjukkan hasil bahwa berdasarkan tingkat dukungan keluarga menunjukkan 11 responden (21,6%) rendah, 17 responden (33,3%) sedang, 23 responden (45,1%) tinggi

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Motivasi Lansia di Puskesmas Air Rami Kabupaten Mukomuko

Dari tabel 5.3 menunjukkan hasil bahwa dari 53 responden sebagian besar dari responden memiliki motivasi yang rendah sebanyak 30 responden (56,6%) dan hampir sebagian dari responden memiliki motivasi yang tinggi sebanyak 23 responden (43,3%).

Motif adalah dorongan dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu. Serenson mengatakan motif adalah pikiran (*thought*) atau perasaan (*feeling*) yang bekerja sebagai suatu *drive* yang mendorong seseorang melakukan tindakan tertentu pada suatu saat tertentu. Grindler mengatakan motif adalah *drive* atau impuls dari dalam diri individu yang menimbulkan, mempertahankan, dan mengarahkan perilaku tersebut ke tujuan (Latipah, 2012).

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, misalyn dukungan dari keluarga, teman, kader kesehatan, dan tokoh masyarakat dan petugas kesehatan.

Dari penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2019) menunjukkan hasil bahwa kategori “sangat tinggi” sebesar 16.67% (5 lansia), “tinggi” sebesar 83.33% (25 lansia), “rendah” sebesar 0% (0 lansia), dan “sangat rendah” sebesar 0% (0 lansia).

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Keaktifan di Puskesmas Air Rami Kabupaten Mukomuko

Tabel 5.4 menunjukkan hasil bahwa dari 53 responden sebagian besar dari responden tidak aktif dalam mengikuti senam lansia sebanyak 32 responden (60,4%) dan hamper sebagian dari responden aktif mengikuti senam lansia sebanyak 21 responden (39,6%).

Pada umumnya usia lanjut menganggap penyakit sebagai hal biasa, sehingga jarang memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan seperti posyandu lansia. Kurang aktifnya lansia dalam memanfaatkan pelayanan kesehatan di posyandu lansia ini dapat menyebabkan kondisi kesehatan mereka tidak dapat terpantau dengan baik, sehingga disaat mengalami suatu resiko penyakit akibat penurunan kondisi tubuh, dikhawatirkan dapat berakibat fatal dan mengancam jiwa mereka.

Keaktifan mengikuti senam lansia adalah dimana lansia mengikuti kegiatan senam lansia secara teratur, terukur serta terencana dan tujuannya untuk meningkatkan kemampuan fungsional olah raga

Dari penelitian Satrianan dkk (2019) menunjukkan hasil bahwa tingkat keaktifan lansia mengikuti senam lansia menunjukkan yang tidak aktif sebanyak 9 responden (17,6%), dan 42 responden (82,4 %) aktif

### **Analisa Bivariat**

Hubungan Pengetahuan Dengan Keaktifan Mengikuti Senam Lansia di Puskesmas Air Ramai Kabupaten Mukomuko Tahun 2022

Dari tabel 5.5 diperoleh hasil bahwa dari 32 responden yang tidak aktif mengikuti senam lansia diketahui hamper sebagian dari responden memiliki pengetahuan yang kurang sebanyak 14 responden (43,8%), sebagian kecil dari responden memiliki pengetahuan yang cukup sebanyak 3 responden (9,4%) dan hamper sebagian dari responden memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 15 responden (46,9). Sedangkan dari 21 responden yang aktif mengikuti senam lansia sebagian kecil memiliki pengetahuan kurang sebanyak 2 responden (9,5%), sebagian kecil memiliki pengetahuan yang cukup sebanyak 3 responden (14,3%) dan hamper seluruh dari repsonden memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 16 responden (76,2%).

Dari uji chi square di dapat nilai p-value sebesar 0,020 lebih kecil dari nilai alpha 0,05 artinya hubungan Pengetahuan dengan keaktifan mengikuti senam lansia di Puskesmas Air Ramai Kabupaten Mukomuko.

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).

Menurut hasil penelitian Puspitasari (2014) bahwa pengetahuan lansia diperoleh dari hasil pengalaman lansia selama proses aktif di posyandu, sehingga lansia mampu merasakan manfaat dari kegiatan Posyandu Lansia (senam lansia). Hasil penelitian Damayanti (2012) dengan mengatakan ada hubungan tingkat pengetahuan dan sikap lansia dengan keikutsertaan sikap lansia dalam mengikuti posyandu Lansia.

Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Keaktifan Mengikuti Senam Lansia di Puskesmas Air Rami Kabupaten Mukomuko Tahun 2022

Dari tabel 5.6 diperoleh hasil bahwa dari 32 responden yang tidak aktif mengikuti senam lansia diketahui sebagian besar dari responden memiliki dukungan keluarga yang rendah sebanyak 19 responden (59,4%) dan hamper sebagian dari responden memiliki dukungan keluarga yang tinggi sebanyak 13 responden (40,6%). Sedangkan dari 21 responden yang aktif mengikuti senam lansia sebagian kecil dari responden memiliki dukungan keluarga yang rendah sebanyak 3 responden (14,3%) dan hamper seluruh dari responden memiliki dukungan keluarga yang tinggi sebanyak 18 responden (85,7%).

Dari uji chi square di dapat nilai p-value sebesar 0,003 lebih kecil dari nilai alpha 0,05 artinya hubungan dukungan keluarga dengan keaktifan mengikuti senam lansia di Puskesmas Air Rami Kabupaten Mukomuko.

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. 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 kondisinya. 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 (Takasihaeng, 2008) dalam (Novarina, 2012). Menurut hasil penelitian Novarina (2012) menunjukan 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.

Hubungan Motivasi Lansia Dengan Keaktifan Mengikuti Senam Lansia di Puskesmas Air Rami Kabupaten Mukomuko Tahun 2022

Dari tabel 5.7 diperoleh hasil bahwa dari 32 responden yang tidak aktif mengikuti senam lansia diketahui sebagian besar dari responden memiliki motivasi yang rendah sebanyak 24 responden (75%) dan hampir sebagian dari responden memiliki motivasi yang tinggi sebanyak 8 responden (25%). Sedangkan dari 21 responden yang aktif mengikuti senam lansia hampir sebagian dari responden memiliki motivasi yang rendah sebanyak 6 responden (28,6%) dan sebagian besar dari responden memiliki motivasi yang tinggi sebanyak 15 responden (71,4%).

Dari uji chi square di dapat nilai p-value sebesar 0,002 lebih kecil dari nilai alpha 0,05 artinya hubungan motivasi lansia dengan keaktifan mengikuti senam lansia di Puskesmas Air Rami Kabupaten Mukomuko.

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 (Ismawati, 2010).

Menurut 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.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

1. Sebigain besar dari responden memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 31 responden (58,5%) di Puskesmas Air Rami Kabupaten Mukomuko
2. Sebigain besar dari responden memiliki dukungan keluarga yang tinggi sebanyak 31 responden (58,5%) di Puskesmas Air Rami Kabupaten Mukomuko
3. Sebagian besar dari responden memiliki motivasi yang rendah sebanyak 30 responden (56,6%) di Puskesmas Air Rami Kabupaten Mukomuko
4. Sebagian besar dari responden tidak aktif dalam mengikuti senam lansia sebanyak 32 responden (60,4%) di Puskesmas Air Rami Kabupaten Mukomuko
5. Ada hubungan Pengetahuan Dengan Keaktifan Mengikuti Senam Lansia di Puskesmas Air Rami Kabupaten Mukomuko Tahun 2022.
6. Ada Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Keaktifan Mengikuti Senam Lansia di Puskesmas Air Rami Kabupaten Mukomuko Tahun 2022
7. Ada Hubungan Motivasi Lansia Dengan Keaktifan Mengikuti Senam Lansia di Puskesmas Air Rami Kabupaten Mukomuko Tahun 2022

### Saran

Akademik.

Bagi institusi pendidikan keperawatan khususnya fakultas kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan skill peserta didik agar peserta didik

setelah tamat dapat lebih tanggap dan mempunyai kemampuan skill yang baik dalam melakukan tindakan dalam melakukan tugasnya.

#### **Peneliti selanjutnya**

Kepada peneliti selanjutnya diharapkan mengembangkan penelitian ini dengan melihat faktor dimensi mutu pelayanan dengan jumlah sampel yang lebih banyak dengan mengklasifikasikan tingkat kepuasan pasien berdasarkan karakteristik responden menambah variabel yang berpengaruh terhadap kepuasan pasien seperti pengetahuan dan biaya.

#### **Pelayanan Kesehatan.**

Kepada pihak instituti Pelayanan Kesehatan di diharapkan dapat meningkatkan pelayanan yang lebih baik lagi dengan memenuhi harapan pasien dengan pelayanan yang cepat, ramah dalam pelayanan dan tepat dalam penanganan pasien agar pasien merasa terpuaskan dengan pelayanan yang diberikan.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Badan Pusat Statistik Indonesia. 2012. Jumlah Penduduk Indonesia. Diakses <http://Badan Pusat Statistik.co.id> tanggal 14 April 2022.
- 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 [jtptunimusgd-fitrinanu-6466-1-artikel-1.pdf](http://jtptunimusgd-fitrinanu-6466-1-artikel-1.pdf) tanggal 14 April 2022.
- Erfandi. 2008. Pengelolaan Posyandu Lansia. Diakses dari [http://puskesmas-oke.blogspot.com/2011/pengelolaan-Posyandu Lansia.html](http://puskesmas-oke.blogspot.com/2011/pengelolaan-Posyandu-Lansia.html) tanggal 14 April 2022
- Fatimah. 2010. Merawat Manusia Lanjut Usia. Jakarta : Trans Info Media.
- 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
- Ismawati. 2010. Posyandu dan Desa Siaga. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Hasanah. 2007. Tinjauan Motivasi Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia di Rumah Sakit Panti Rahayu Yakkum Purwodadi Grobogan. Naskah dipublikasikan.
- 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. 2010. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta
- . 2012. Metodologi Penelitian. 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.
- Profil Dinkes Kota Bengkulu. 2015. Profil Dinkes Kota Bengkulu. Bengkulu: Dinkes Kota Bengkulu.
- Padila. 2013. Buku ajar Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Nusa Medika
- Padila. 2012. Keperawatan Keluarga. Yogyakarta : Nusa Medika
- 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.
- 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.