

**HUBUNGAN KEAKTIFAN LANSIA MENGIKUTI SENAM DAN
DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KESTABILAN TEKANAN DARAH
LANSIA DI DESA KANDANGREJO KECAMATAN KLAMBU
KABUPATEN GROBOGAN**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata
I pada Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan**

Oleh:

MUHSLIKIN

NIM : J 410 120 028

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2017

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN KEAKTIFAN LANSIA MENGIKUTI SENAM DAN
DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KESTABILAN TEKANAN DARAH
LANSIA DI DESA KANDANGREJO KECAMATAN KLAMBU
KABUPATEN GROBOGAN**

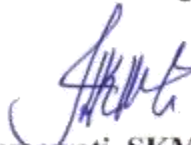
PUBLIKASI ILMIAH

oleh:

MUHSLIKIN
J 410 120 028

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh :

Dosen
Pembimbing



Yuli Kusumawati, SKM., M.Kes (Epid)
NIK. 863

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN KEAKTIFAN LANSIA MENGIKUTI SENAM DAN
DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KESTABILAN TEKANAN DARAH
LANSIA DI DESA KANDANGREJO KECAMATAN KLAMBU
KABUPATEN GROBOGAN**

Oleh

MUHSLIKIN

J410120028

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada Kamis, 09, Januari 2017
dan dinyatakan telah memenuhi syarat**

Dewan Penguji:

- | | |
|---|---------|
| 1. Yuli Kusumawati, SKM, M. Kes (Epid)
(Ketua Dewan Penguji) | (.....) |
| 2. Anisa Catur Wijayanti, SKM, M.Epid
(Anggota I Dewan Penguji) | (.....) |
| 3. Kusuma Estu Werdani, SKM, M.Kes
(Anggota II Dewan Penguji) | (.....) |
- 

Dekan,

(Dr. Suwaji, M.Kes)

NIP. 195311231983031002

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidak benaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta kamis, 09, januari 2017

Penulis



MUHSLIKIN

J 410 120 028

HUBUNGAN KEAKTIFAN LANSIA MENGIKUTI SENAM DAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KESTABILAN TEKANAN DARAH LANSIA DI DESA KANDANGREJO KECAMATAN LAMBU KABUPATEN GROBOGAN

Abstrak

Kenaikan tekanan darah cenderung akan muncul pada masa lanjut usia. Upaya untuk mengontrol tekanan darah lansia dapat dilakukan dengan cara aktif mengikuti kegiatan senam lansia. Lansia akan membutuhkan dukungan keluarga yang baik sehingga dapat mengikuti kegiatan senam lansia secara teratur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan keaktifan lansia mengikuti senam dan dukungan keluarga dengan kestabilan tekanan darah lansia di Desa Kandangrejo Kecamatan Klambu Kabupaten Grobogan. Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini semua lansia yang terdata melalui posyandu lansia di Desa Kandangrejo Kecamatan Klambu Kabupaten Grobogan sejumlah 1.477 orang. Sampel yang digunakan 123 lansia, dengan menggunakan teknik *random sampling* dengan cara diambil secara acak menggunakan *Microsoft Excel*. Uji statistik menggunakan *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara keaktifan lansia mengikuti senam dengan kestabilan tekanan darah ($p=0,017$), dan ada hubungan dukungan keluarga dengan kestabilan tekanan darah ($p=0,016$) di Puskesmas Klambu.

Kata kunci : kestabilan, Lansia, Keaktifan lansia mengikuti senam, Dukungan keluarga

Abstract

The increase in blood pressure are likely to appear during the elderly. Attempts to control the blood pressure of the elderly can be done by actively participating in the activities of elderly gymnastics. Elderly will need a good family support so that it can follow the activities of the elderly exercise regularly. The purpose of this study was to determine the relationship liveliness elderly doing gymnastics and family support with the stability of the blood pressure of elderly in the village Kandangrejo Klambu Subdistrict Grobogan. This type of research is observational analytic with cross sectional approach. The population in this study all the elderly who recorded through Posyandu in the village Kandangrejo Klambu Subdistrict Grobogan sejumlah 1,477 people. The sample used 123 elderly, using the technique of random sampling by means of randomly drawn using Microsoft Excel. The statistical test using chi-square. The results showed that there was a relationship between the activity of elderly doing gymnastics with stability blood pressure ($p=0.017$), and family support relationships with stability blood pressure ($p=0.016$) in Puskesmas Klambu.

Keywords: stability, Elderly, liveliness elderly doing gymnastics, family support

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia(lansia)sebagaisuatu tahap lanjut proses kehidupan ditandai dengan penurunan kemampuan berbagai organ, fungsi dan sistem tubuh secara alamiah atau fisiologis agar mampu beradaptasi dengan stress lingkungan.

Tanda proses menua umumnya mulai tampak sejak usia 45 tahun dan akan menimbulkan permasalahan pada umur sekitar 60 tahun. Lansia merupakan bagian dari anggota keluarga dan anggota masyarakat yang semakin bertambah jumlahnya sejalan dengan peningkatan usia harapan hidup (Pudjiastuti, 2003).

Pertumbuhan lansia di Indonesia lebih cepat dibandingkan negara-negara lain. Pada tahun 2012 Indonesia termasuk negara Asia ketiga dengan jumlah absolut populasi diatas 60 tahun terbesar setelah China (200 juta), India (100 juta) dan Indonesia (25 juta). Bahkan diperkirakan pada tahun 2020 jumlah lansia Indonesia mencapai 100 juta. Beberapa wilayah seperti DIY, Jawa Timur dan Jawa Tengah memiliki persentase lansia di atas rata-rata nasional (7,74%), yaitu 12,48%, 9,36%, dan 9,26% (Istiana, 2015).

Masalah kesehatan lansia terjadi karena proses kemunduran yang panjang sehingga kemungkinan buruk dari kesehatan lansia sebenarnya dapat dihambat dan dapat dicegah. Karena menjaga kesehatan lansia lebih baik dilakukan dengan pertimbangan karena apabila sakit biaya pelayanan kesehatan yang jauh lebih tinggi sehingga pencegahan akan jauh lebih murah dari pada biaya pengobatan (Pudjiastuti dan Utomo, 2003). Upaya yang dilakukan misalnya dengan memperhatikan asupan gizi pada lanjut usia, pola istirahat, olahraga misalnya senam lansia dan memotivasi untuk aktif sehingga lansia tetap sehat dan punya usia harapan hidup lebih panjang.

Semakin tingginya usia harapan hidup lansia menyebabkan semakin tinggi pula faktor risiko terjadinya masalah kesehatan pada lansia. Pada umumnya masalah kesehatan yang dihadapi oleh lansia berhubungan dengan kemampuan gerak tubuh lansia, degenerasi organ tubuh, dan penurunan daya tahan tubuh lansia. Salah satu dampak dari penurunan fungsi organ tubuh lansia secara alami diantaranya terjadinya labilitas tekanan darah, dimana sekitar 60% lansia setelah berusia 65 tahun akan mengalami peningkatan tekanan darah atau hipertensi (Mubarak, 2006). Salah satu upaya pengendalian peningkatan tekanan darahnya agar tidak berdampak pada terjadinya stroke, gagal ginjal, serangan jantung dengan cara olahraga teratur dan aktif ke posyandu lansia.

Masalah umum yang dialami lanjut usia yang berhubungan dengan kesehatan fisik, yakni rentannya terhadap berbagai penyakit, karena

berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi pengaruh dari luar. Proses menua (*aging*) merupakan suatu perubahan progresif pada organisme yang telah mencapai kematangan intrinsik dan bersifat ineversibel serta menunjukkan adanya kemunduran sejalan dengan waktu. Proses menua yang terjadi pada lansia secara linier dapat digambarkan melalui empat tahap yaitu: kelemahan (*impairment*), keterbatasan fungsional (*functional limitation*), ketidakmampuan (*disability*) dan keterhambatan (*handicap*) yang akan dialami bersamaan dengan proses kemunduran (Pudjiastuti dan Utomo, 2003).

Beberapa upaya untuk mempertahankan stabilitas tekanan darah pada lansia yaitu diet rendah garam, mengurangi makanan yang berkolesterol dan olahraga secara teratur. Olahraga seperti senam yang teratur sangat baik untuk mengontrol tekanan darah pada lansia. Senam lansia merupakan salah satu bentuk olahraga yang dianjurkan bagi lansia. Senam lansia merupakan salah satu olahraga aktivitas fisik yang jika dilakukan secara teratur dapat menjaga kestabilan tekanan darah (Sunkudon dkk, 2015).

Penelitian yang telah dilakukan Astari dan Putu (2012) menyimpulkan ada perbedaan perubahan tekanan darah sebelum dan setelah diberikan senam lansia. Terdapat penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebanyak 21,67 mmHg dan diastolik sebanyak 12,50 mmHg. Hasil penelitian yang dilakukan Setiawan (2013) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor kualitas hidup rata-rata dengan *Mac New Heart Disease Health Related QoL* sebesar 9,27 yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan senam bugar lansia terhadap kualitas hidup penderita hipertensi.

Memberikan dukungan untuk salah satu kelompok anggota kelompoknya merupakan salah satu contoh wujud nyata dari hubungan saling ketergantungan dari suatu kelompok itu sendiri yang disebut sebagai keluarga. Seperti pengertian dukungan keluarga yang dikemukakan oleh Rahayu, dkk (2010) bahwa dukungan keluarga merupakan komunikasi *verbal* dan *no verbal*, saran, bantuan, yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subyek di dalam lingkungan sosial atau berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimaannya.

Berdasarkan data Puskesmas Klambu terjadi peningkatan jumlah lansia yang dialami di wilayah Desa Kandangrejo Kecamatan Klambu Kabupaten

Grobogan. Tahun 2013 jumlah lansia di Desa Kandangrejo Kecamatan Klambu Kabupaten Grobogan sebanyak 1.317 jiwa dan meningkat menjadi 1.477 pada tahun 2016 atau meningkat sebesar 12%. Peningkatan jumlah lansia juga diiringi oleh peningkatan masalah kesehatan lansia salah satunya tekanan darah lansia.

Hasil studi pendahuluan di Desa Kandangrejo Grobogan terhadap 10 orang lansia diperoleh keterangan bahwa 8 diantaranya mengalami hipertensi. Pada studi ini baru 40% yang mendapat dukungan keluarga dalam kegiatan posyandu lansia misalnya, ada anggota keluarga yang mengantarkan lansia serta menyiapkan keperluan lansia. Sedangkan 60% lansia melakukan sendiri semua keperluannya ketika mengikuti kegiatan posyandu lansia, sehingga ketika kurang enak badan lansia tidak hadir dalam kegiatan posyandu.

Selanjutnya hasil wawancara awal peneliti dengan Bidan Desa yang bertanggung jawab terhadap kegiatan lansia menyatakan bahwa baru sekitar 35% lansia di Desa Kandangrejo yang aktif dalam kegiatan posyandu lansia. Gambaran kegiatan senam lansia di Desa Kandangrejo dilakukan setiap satu bulan sekali dan dilakukan secara bergantian di setiap dusun dari minggu pertama nyampek minggu terakhir.

Pudjiastuti dan Utomo (2003) mengungkapkan bahwa lansia lebih senang mempunyai aktivitas dan mempunyai hubungan sosial, baik untuk kelompok yang bekerja maupun yang tidak bekerja. Penelitian lain juga menunjukkan fenomena yang sama. Lansia masih menghendaki aktivitas, pergaulan dan kemandirian. Umumnya, lansia lebih menyukai kegiatan sosial atau kegiatan lain untuk mengisi waktu luang. Sebagian dari mereka masih mengharapkan pekerjaan yang menghasilkan uang dan prestise.

Lansia di Desa Kandangrejo Kecamatan Klambu Kabupaten Grobogan sebagian hidup bersama dengan anggota keluarga, misalnya bersama anak dan cucu dan yang aktif ke posyandu lansia baru sebagian lansia sehingga ada Kehidupan lansia bersama anggota keluarga lainnya sedikit banyak membantu lansia dalam mencukupi kebutuhan hidupnya termasuk upaya mengontrol tekanan darah lansia. Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan maka penulis berkeinginan untuk meneliti tentang “Hubungan keaktifan lansia mengikuti senam dan dukungan keluarga dengan kestabilan tekanan darah lansia di Desa Kandangrejo Kecamatan Klambu Kabupaten Grobogan.

2. METODE

Penelitian ini termasuk jenis penelitian observasional analitik menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Desa Kandangrejo Kecamatan Klambu Kabupaten Grobogan yang populasinya berjumlah 1.447 orang. Penelitian dilakukan pada bulan November 2016. Sampel penelitian sebanyak 123 lansia diambil dengan teknik *random sampling*. Analisis data yang dilakukan untuk mendeskripsikan variabel yang diteliti dengan tujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan persentase dari variabel yang diteliti. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara masing-masing variabel bebas (*Independent*) yaitu keaktifan lansia mengikuti senam dan dukungan keluarga dengan kestabilan tekanan darah. Analisis dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *Chi-Square*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambar karakteristik responden lansia wilayah kerja Puskesmas Klambu Grobogan yang meliputi umur, jenis kelamin, pekerjaan dan pendidikan ditampilkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Kelamin, Pekerjaan dan Pendidikan

Umur	F	%
53 – 59	58	47,15
60 – 66	65	52,85
Usia paling muda (53 th)	3	2,44
Usia paling tua (66 th)	1	0,81
Rata-rata Usia	59,3 th	
Jenis Kelamin		
Laki-laki	24	19,51
Perempuan	99	80,49
Pekerjaan		
Buruh	15	12,2
Ibu RT	73	59,35
Wiraswasta	22	17,89
Lainnya	13	10,57
Tingkat Pendidikan		
SD/Sederajat	66	53,66
SMP/Sederajat	38	30,89
SMA/Sederajat	10	8,13
Diploma/PT	6	4,88
Tidak Sekolah	3	2,44
Jumlah	123	100

Tabel 2. menggambarkan karakteristik responden berdasarkan umur dimana sebagian besar responden berada pada usia 60 – 66 tahun mencapai 65 orang (52,85%) dengan rata-rata usia 59,3 tahun, usia paling muda 53 tahun (2,44%) dan usia paling tua 66 tahun (0,81%). Pada karakteristik jenis kelamin dijelaskan bahwa responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan mencapai 99 orang (80,49%), dari karakteristik pekerjaan bahwa responden sebagian besar bekerja sebagai ibu rumah tangga mencapai 73 orang (59,35%), dan karakteristik tingkat pendidikan bahwa responden sebagian besar berpendidikan SD/ sederajat mencapai 66 orang (53,66%). Sedangkan karakteristik responden berdasarkan keaktifan lansia, dukungan keluarga, dan kestabilan tekanan darah ditampilkan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 2. Gambaran Keaktifan Lansia, Dukungan Keluarga, dan Kestabilan Tekanan Darah

Keaktifan lansia	F	%
Tidak Aktif	66	53.66
Aktif	57	46.34
Dukungan Keluarga		
Kurang	16	13.01
Baik	107	86.99
Kestabilan TD		
Tidak Stabil	54	87,18
Stabil	69	12,82
Jumlah	123	100

Tabel 3. menggambarkan tentang keaktifan lansia dalam mengikuti senam dapat dijelaskan bahwa responden sebagian besar tidak aktif dalam mengikuti senam mencapai 66 orang (53,66%), sedangkan pada dukungan keluarga dijelaskan bahwa responden sebagian besar sudah menerima dukungan keluarga dalam kategori baik mencapai 107 orang (86,99%), dan pada karakteristik tekanan darah responden sebagian besar tekanan darah lansia berada dalam kategori stabil mencapai 54 orang (87,18%).

Tabel 3. Hubungan Antara Keaktifan Lansia Mengikuti Senam dan Dukungan Keluarga Terhadap Kestabilan Tekanan Darah

Faktor Risiko	Kestabilan Tekanan Darah						Hasil Uji
	Tidak		Stabil		Total		<i>Koefisien</i>
	stabil						<i>kontigensi</i>
	N	%	N	%	N	%	<i>C</i>

Keaktifan								
lansia							0,017	0,225
Tidak aktif	36	54,5	30	45,5	66	100		
Aktif	18	31,6	39	68,4	57	100		
Dukungan								
keluarga							0,016	0,235
Kurang	12	75,0	4	25,0	16	100		
Baik	42	39,3	65	60,7	107	100		

Pada tabel 4. diketahui bahwa keaktifan lansia mengikuti senam dari jumlah 66 responden yang tidak aktif terdapat 36 orang (54,5%) lansia yang tekanan darahnya tidak stabil, dan terdapat 30 orang (45,5%) yang tekanan darahnya stabil. Sedangkan dari 57 orang yang aktif mengikuti kegiatan senam lansia terdapat 18 orang (31,6%) tidak stabil tekanan darahnya dan ada 39 orang (68,4%) stabil tekanan darah. Hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p=0,017$ sehingga disimpulkan ada hubungan keaktifan lansia mengikuti senam lansia dengan kestabilan tekanan darah dan memiliki nilai *koefisien kontigensi C* 0,225 maka dapat disimpulkan juga hubungan keaktifan lansia mengikuti senam lansia dengan kestabilan tekanan darah memiliki nilai korelasi rendah.

Terlihat dukungan keluarga pada tabel 4. bahwa dari 16 responden terdapat 12 orang (75,0%) tekanan darahnya tidak stabil, dan 4 orang (25,0%) tekanan darahnya stabil. Sedangkan dari 107 lansia yang mendapat dukungan keluarga dalam kategori baik, terdapat 42 orang (39,3%) tekanan darahnya tidak stabil dan ada 65 orang (60,7%) tekanan darahnya stabil.

Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p=0,016$ sehingga disimpulkan ada hubungan dukungan keluarga dengan kestabilan tekanan darah dan memiliki nilai *koefisien kontigensi C* 0,235 maka dapat disimpulkan juga hubungan dukungan keluarga dengan kestabilan tekanan darah memiliki nilai korelasi rendah.

3.1 Hubungan keaktifan lansia mengikuti senam dengan kestabilan tekanan darah di Desa Kandangrejo Kecamatan Klambu Kabupaten Grobogan

Ada hubungan keaktifan lansia mengikuti senam lansia dengan kestabilan tekanan darah ($p=0,017$). Hal ini dapat dijelaskan bahwa dengan mengikuti senam lansia dapat menjaga kestabilan tekanan darah.

Selama melakukan senam lansia terjadi kontraksi otot skeletal (rangka) yang akan menyebabkan respon mekanik dan kimiawi. Respon mekanik pada saat otot berkontraksi dan berelaksasi menyebabkan kerja katup vena menjadi optimal sehingga darah yang balik ke ventrikel kanan menjadi meningkat (Ronny, 2009). Aliran balik jantung yang meningkat mempengaruhi peningkatan regangan pada ventrikel kiri jantung sehingga curah jantung meningkat sampai mencapai 4-5 kali dibandingkan curah jantung saat istirahat (Latif, 2002).

Di Desa Kandangrejo mempunyai 11 Dukuh yang terdapat 6 Posyandu serta mempunyai 32 kader yang membantu jalannya Posyandu lansia yang dilakukan satu bulan sekali ditiap Dukuh dan mempunyai kegiatan senam untuk kebugaran lansia, pemeriksaan status gizi, pemberian obat, pemberian penyuluhan serta menampung keluhan lansia. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia yang aktif mengikuti senam lansia mempunyai kestabilan tekanan darah lansia dalam kategori stabil yaitu mencapai 54 orang (87,18%). Berdasarkan faktor-faktor yang berhubungan secara signifikan dengan peningkatan tekanan darah, maka faktor yang dapat diintervensi adalah aktivitas fisik dan stres, maka penanggulangan peningkatan tekanan darah pada lansia salah satunya dapat di tempuh melalui kegiatan latihan fisik berupa senam lansia tiga kali seminggu. Senam ini memiliki gerakan yang dinamis, mudah dilakukan, menimbulkan rasa gembira dan semangat serta beban yang rendah. Selain itu membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena dapat melatih tulang menjadi kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh. Senam ini dapat membentuk dan mengoreksi sikap dan gerak serta memperlambat proses degenerasi karena perubahan usia, serta mempermudah penyesuaian kesehatan jasmani terutama kesehatan kardiovaskuler dalam adaptasi kehidupan di lanjut usia (Nugroho, 2008).

Dalam menjaga kesehatan tubuh salah satu bentuk terpenting adalah menjaga kestabilan tekanan darah, karena tekanan darah yang tinggi atau hipertensi akan menyebabkan peregangan dinding arteri dan mengakibatkan pecahnya pembuluh darah. Tekanan darah paling tinggi terdapat pada arteri-arteri besar yang meninggalkan jantung dan secara bertahap menurun sampai ke arteriol. Akhirnya setelah mencapai kapiler,

tekanan ini sedemikian rendah sehingga tekanan ringan dari luar akan menutup pembuluh darah ini dan mendorong darah keluar. Tekanan darah hampir selalu dinyatakan dalam millimeter air raksa (mmHg) karena manometer air raksa telah dipakai sejak lama sebagai rujukan baku untuk pengukuran tekanan. Sebenarnya tekanan darah berarti daya yang dihasilkan oleh darah terhadap setiap satuan luas dinding pembuluh. Terkadang tekanan dinyatakan dalam sentimeter air (cm H₂O) (Guyton & Hall, 2008).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Setyaningsih dkk (2012) tentang hubungan keaktifan lansia dalam kegiatan posyandu lansia dengan tingkat kesehatan lansia di Desa Ledug Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas yang menyimpulkan bahwa ada hubungan keaktifan lansia dalam posyandu lansia dengan tingkat kesehatan lansia dimana sebagian besar responden mempunyai tingkat kesehatan baik dengan keaktifan tinggi (*p value* 0,000).

Sebagian besar responden tidak aktif dalam mengikuti senam lansia yaitu 66 orang (53,66%). Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Sunkudon (2015) yang menyimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah diastolik pada kelompok lansia Gereja Masehi di Minahasa (GMIM) Anugerah di Desa Tumaratas 2 Kecamatan Langowan Barat Kabupaten Minahasa.

Aktivitas olahraga akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang yang kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh. Senam lansia disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur. Senam lansia bermanfaat untuk memperbaiki keseimbangan statis maupun dinamis, meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan imunitas tubuh, kekuatan berjalan, meningkatkan kapasitas paru, dan fleksibilitas tubuh jika dilakukan setiap hari (Depkes, 2005).

3.2 Hubungan dukungan keluarga dengan kestabilan tekanan darah lansia di Desa Kandangrejo Kecamatan Klambu Kabupaten Grobogan

Ada hubungan dukungan keluarga dengan kestabilan tekanan darah ($p= 0,016$). Hal ini dapat dijelaskan bahwa lansia yang mendapatkan dukungan keluarga dapat menjaga kestabilan tekanan darah. Dari hasil penelitian terdapat berbagai faktor yang menimbulkan kurangnya dukungan keluarga terhadap lansia seperti keluarga mempunyai kesibukan bertani ada pula yang berkerja sebagai wiraswasta agar dapat mencukupi kebutuhan keluarga sehingga kurangnya perhatian yang khusus terhadap lansia.

Ada hubungan dukungan keluarga dengan kestabilan tekanan darah keluarga dipandang sebagai suatu konteks, yang fokus utama adalah pada individu, dimana keluarga merupakan kelompok primer paling penting dan dipandang sebagai sumber daya bagi lansia. Hal ini didukung oleh pernyataan dari *Commission on the Family* (1998) dalam Ambarwari (2010) bahwa dukungan keluarga dapat memperkuat setiap individu, menciptakan kekuatan keluarga, memperbesar penghargaan terhadap diri sendiri, mempunyai potensi sebagai strategi pencegahan yang utama bagi seluruh keluarga dalam mengha dapi tantangan kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Wachyu FA dkk (2013) tentang hubungan antara dukungan keluarga dan *self care management* lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Manyar Sabrangan Surabaya menyimpulkan bahwa *self care management* lansia dapat menjaga kestabilan tekanan darah lansia. Penelitian ini juga relevan dengan penelitian Indah (2013) tentang hubungan dukungan keluarga dengan keaktifan lansia (lanjut usia) dalam mengikuti kegiatan di Posyandu Lansia Desa Gonilan Kecamatan Kartasura menyimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan keaktifan lansia (lanjut usia) dalam mengikuti kegiatan di Posyandu Lansia Desa Gonilan Kecamatan Kartasura (p value 0,001).

Dalam berbagai penelitian tentang dukungan keluarga memang sangat berperan dalam meningkatkan perilaku kesehatan masyarakat terhadap kehadiran lansia ke Posyandu, keluarga adalah unit terkecil dari masyarakat yang terdiri dari dua atau lebih orang yang diikat oleh

hubungan darah, perkawinan atau adopsi yang mempunyai hubungan erat, hidup bersama dan saling ketergantungan satu dengan yang lainnya (Mubarak dan Chayantin, 2009).

Hasil penelitian tentang dukungan keluarga menyatakan bahwa responden sebagian besar sudah menerima dukungan keluarga dalam kategori baik yaitu mencapai 107 orang (86,99%). Indah (2013) yang menyimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan keaktifan lansia (lanjut usia) dalam mengikuti kegiatan di Posyandu Lansia Desa Gonilan Kecamatan Kartasura.

Dukungan keluarga adalah suatu bentuk kenyamanan, perhatian, penghargaan, ataupun bantuan yang diterima individu, orang yang cukup berarti, baik dari perseorangan ataupun kelompok. Dukungan dapat berwujud dukungan sosial keluarga internal, seperti dukungan dari suami istri atau dukungan dari saudara kandung, ataupun dukungan sosial eksternal dari keluarga inti yang ada (Sarafino, 2006).

4. PENUTUP

4.1 SIMPULAN

Lansia yang aktif mengikuti senam sebanyak 57 orang (46,36%), lansia yang mendapat dukungan mengikuti senam lansia sebanyak 107 keluarga (86,99%), lansia yang mempunyai tekanan darah stabil sebanyak 69 orang (12,82%), ada hubungan keaktifan mengikuti senam lansia dengan kestabilan tekanan darah ($p\text{-value}$ 0,017), dan ada hubungan dukungan keluarga dengan kestabilan tekanan darah ($p\text{-value}$ 0,016).

4.2 SARAN

Bagi instansi terkait diharapkan Puskesmas selalu memberikan informasi melalui kader kesehatan kepada lansia pada saat kegiatan posyandu lansia supaya mencegah tingginya angka hipertensi, disamping itu hendaknya kader kesehatan juga meningkatkan kegiatan senam lansia untuk aktif dalam menjaga kesehatan lansia.

Bagi lansia hendaknya aktif mengikuti kegiatan Posyandu lansia setiap bulannya agar dapat mengetahui kondisi kesehatannya. Lansia juga disarankan untuk lebih rutin mengikuti kegiatan senam lansia yang telah diselenggarakan agar kondisi kesehatan lansia dapat terjaga. Bagi keluarga lansia diharapkan untuk selalu lebih memperhatikan lansia dengan cara memberikan motivasi,

dan dukungan pada lansia untuk mengikuti kegiatan Posyandu lansia serta selalu mengingatkan jadwal kegiatan Posyandu lansia setiap bulannya.

Bagi peneliti lain perlu melakukan penelitian yang lebih spesifik berkaitan dengan tekanan darah lansia dan faktor-faktor lain yang mempengaruhi ketidak stabilan tekanan darah lansia, seperti melakukan penelitian mengenai pola makan, kebiasaan buruk semisal merokok, kurangnya istirahat, tingkat stress, genetik/riwayat kesehatan dan lain-lainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwari. 2010. Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Keberfungsian Sosial Pada Pasien Skizorenia Pasca Perawatan di Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya. *Jurnal Psikologi*. ISSN 1792-7544, Vol.02 No. 03, Desember 2013.
- Astari, PD dan Putu, GA. 2012. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi pada Kelompok Senam Lansia di Banjar Kaja Sesetan Denpasar Selatan. *Jurnal Keperawatan*. ISSN 2301-8556, Vol.1 No.1 Edisi Januari-Juni 2013. Bali: Universitas Undayana Denpasar.
- Darmojo, B. 2003. *Buku Ajar Geriatri. Ilmu Kesehatan Lanjut Usia Edisi 3*.
- Departemen Kesehatan R.I. 2005. *Petunjuk Pengukuran Kebugaran Jasman*. Jakarta: Depkes RI.
- Friedman, M. 2010. *Buku Ajar Keperawatan Keluarga Riset, Teori dan Praktik*.
- Guyton dan Hall. 2008. *Textbook of Medical Physiology*. 10th Edition. W.B. Saunders Company. Philadelphia, Pennsylvania.
- Indah. 2013. *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Keaktifan Lansia (Lanjut Usia) Dalam Mengikuti Kegiatan Di Posyandu Lansia Desa Gonilan Kecamatan Kartasura*. [Artikel]. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Istiana, H. 2015. Kajian tentang Kota Ramah Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan*. Yogyakarta: Badan Pendidikan dan Penelitian Kesejahteraan Sosial Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Pelayanan Kesejahteraan Sosial (B2P3KS).
- Jakarta: Bala Penerbit FKUI.
- Jakarta: EGC.
- Khomsan, A. 2003. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Latif. 2002. *Sosialisasi Senam Lansia*. Available from: <http://www.epsikologi.com>. diakses 15 Desember 2016. Pukul: 20.00 Wib.

- Maryam. R., dan Siti. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mubarak dan Chayatin. 2009. *Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: PT Graha Ilmu.
- Mubarak. 2006. *Ilmu Keperawatan Komunitas Konsep dan Aplikasi Edisi II*. Jakarta : Salemba.
- Notoatmojo, S. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nugroho, 2008. *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik. Edisi 3*. Jakarta: EGC.
- Pudjiastuti dan Utomo. 2003. *Fisioterapi pada Lansia*. Jakarta: Penerbit Kedokteran.
- Pudjiastuti S. 2002. *Fisioterapi Pada Lansia*. Jakarta: Penerbit Kedokteran.
- Rahayu, W., Ferani, N., Eva, R. 2010. *Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Respon Sosial pada Lansia di Desa Sukaraja Lor Kecamatan Sukaraja*. Diunduh 13 februari 2017 dari <http://ejournal.undip.ac.id>.
- Ronny. 2009. *Senam Vatalisai Otak Meningkatkan Kognitif Lansia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sarafino, E.P. 2006. *Health Psychology Biopsychological Interaction. Fifth Edition*. USA: Jhon Wiley & sons.
- Setiawan, S. 2013. *Senam Bugar Lansia*. Bandung : Alfabeta.
- Setyaningsih, RD., Susanti, HI., Yudhono, DR. 2012. Hubungan Keaktifan Lansia dalam Kegiatan Posyandu Lansia dengan Tingkat Kesehatan Lansia di Desa Ledug Kecamatan Kembaran Kab. Banyumas. *Jurnal Keperawatan*. Vol.5 No.2 Edisi 2012 Purwokerto: STIKES Harapan Bangsa.
- Sunkudon, M.C.,Palendeng H, Kallo V. 2015. Pengaruh Senam Lansia terhadap Stabilitas Tekanan Darah pada Kelompok Lansia GMIM Anugerah di Desa Tumaratas 2 Kecamatan Langowan Barat Kabupaten Minahasa. *Jurnal Keperawatan*. ISSN 2302-1721. Volume 3 Nomor 1, Februari 2015. Minahasa: Universitas Sam Ratulangi.
- Wachyu, N.F.A., Retna, I, dan Has, EMM. 2013. Hubungan antara Dukungan Keluarga dan Self Care Management Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Manyar Sabrangan Surabaya. *Jurnal Keperawatan*. Surabaya: Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.