



## **PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN KELUARGA TENTANG AKTIVITAS FISIK UNTUK LANSIA**

**Gracia Herni Pertiwi<sup>1</sup>, Yovita Erin Sastrini<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>STIKES Dirgahayu Samarinda

Pertiwi.gh@gmail.com

### **Abstrak**

Kontribusi terbesar dalam menjamin aktifitas fisik lansia terpenuhi secara optimal adalah kemampuan dari keluarga sebagai pengasuh utama dalam membantu lansia melaksanakan aktifitas fisiknya secara rutin setiap hari. Kurangnya pengetahuan keluarga akan pentingnya manfaat dari aktifitas fisik dan jenis aktifitas fisik apa yang sebaiknya dilakukan sesuai dengan usia lansia menjadi salah satu faktor terjadinya perilaku hidup menetap atau kurang aktif di kalangan lansia yang menyebabkan berbagai gangguan penyakit pada lansia. Masalah ini dapat dicegah dan dikontrol dengan cara memberikan edukasi kepada keluarga yang memiliki tanggung jawab merawat anggota keluarganya yang telah usia lanjut tentang bagaimana menerapkan pola hidup sehat dengan melakukan aktifitas fisik/latihan fisik secara benar dan teratur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi terhadap pengetahuan keluarga tentang aktifitas fisik untuk lansia. Jenis penelitian ini adalah *quasy experimental* menggunakan rancangan *one group pre-test* dan *post-test*. Berdasarkan hasil analisis *Wilcoxon* menunjukkan adanya perubahan pengetahuan yang bermakna antara perlakuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi tentang aktifitas fisik untuk lansia dengan hasil uji signifikan  $p$ -value  $(0.000) < 0.05$

**Kata Kunci:** *Edukasi, Pengetahuan Keluarga, Aktivitas Fisik Lansia*

### **Abstract**

*The biggest contribution in ensuring that the physical activity of the elderly is fulfilled optimally is the ability of the family as the main caregiver to help the elderly do physical activity regularly every day. Lack of family knowledge about the importance of the benefits of physical activity and what type of physical activity should be done according to the age of the elderly is one of the factors for sedentary or inactive behaviour among the elderly which causes various diseases in the elderly. This problem can be prevented and controlled by providing education on how to implement a healthy lifestyle by doing physical activity / physical exercise correctly and regularly. The purpose of this study was to determine the effect of education on family knowledge about physical activity in the elderly. This type of research is quasy experimental using one group pre-test and post-test design. Based on the results of Wilcoxon test, there was a significant change in knowledge between the treatment before and after education about physical activity for the elderly with a significant test p-value  $(0.000) < 0.05$ .*

**Keywords:** *Education, Family Knowledge, Elderly Physical Activity*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

Corresponding author :

Address : STIKES Dirgahayu Samarinda

Email : pertiwi.gh@gmail.com

## PENDAHULUAN

Ketidakaktifan fisik telah menjadi ciri khas negatif gaya hidup modern yang berkorelasi kuat terhadap perilaku tidak sehat dan dapat ditemukan pada semua usia, terutama pada orang dewasa yang lebih tua. Ketidakaktifan fisik didefinisikan sebagai tidak ada aktivitas kecuali aktivitas dasar sehari-hari. Data menunjukkan bahwa ketidakaktifan fisik terjadi pada orang dewasa berusia 65-74 tahun sebesar 26,9%. Satu dari tiga orang dewasa yang lebih tua dengan catatan medis memiliki satu penyakit kronis diklasifikasikan sebagai tidak aktif. Di Eropa, prevalensi tidak melakukan aktivitas fisik dalam bentuk apa pun lebih dari 40%, dan 8% yang berolahraga secara teratur.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Leton, dkk (2022) pada 32 orang responden lansia di Malang, Indonesia terdapat 13 orang responden dengan tingkat ketergantungan aktivitas ringan sampai dengan sedang, dan sebanyak 17 orang responden dengan tingkat ketergantungan aktifitas fisik berat dan sebagian besar dari responden memiliki riwayat penyakit hipertensi. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Devi (2014 dalam Baga dkk, 2017) menunjukkan bahwa 90% kelompok usia 60-80 tahun mengalami gangguan muskuloskeletal karena kurangnya aktifitas fisik pada lansia di PSTW Budi Mulia.

Perilaku kurang gerak dan kurangnya aktivitas fisik secara langsung berkaitan dengan peningkatan prevalensi penyakit kardiovaskular, obesitas, diabetes dan penyakit rematik, dan perilaku kurang gerak meningkatkan risiko cedera akibat jatuh pada lansia.

Kontribusi terbesar dalam menjamin aktifitas fisik lansia terpenuhi secara optimal adalah kemampuan dari keluarga sebagai pengasuh utama dalam membantu lansia melaksanakan aktifitas fisiknya secara rutin setiap hari. Rompas dan Katuuk (2018) menyatakan bahwa kemampuan keluarga melakukan perannya dalam merawat lansia diperoleh dari pengetahuan dan pembelajaran bagaimana memberikan

dukungan asuhan yang tepat bagi lansia. Pemberian asuhan bagi lansia memerlukan informasi tentang bagaimana memberikan dukungan yang baik kepada lansia melalui pengetahuan yang dimilikinya. Pengetahuan yang diperlukan antara lain: proses penuaan usia lanjut, perubahan kemampuan fisik, motorik dan tindakan untuk mencegah masalah-masalah yang terjadi akibat dari proses penuaan. Anuar, dkk (2021) menyatakan bahwa kebugaran tubuh, latihan kekuatan otot, keseimbangan tubuh, kordinasi dan kelincahan pada lansia merupakan manfaat dari aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia. Kurangnya pengetahuan keluarga akan pentingnya manfaat dari aktifitas fisik dan jenis aktifitas fisik apa yang sebaiknya dilakukan sesuai dengan usia lansia menjadi salah satu faktor terjadinya perilaku hidup menetap atau kurang aktif di kalangan lansia yang menyebabkan berbagai gangguan penyakit pada lansia. Masalah ini dapat dicegah dan dikontrol dengan cara memberikan edukasi tentang bagaimana menerapkan pola hidup sehat dengan melakukan aktivitas fisik/latihan fisik secara benar dan teratur (Lilyana dan Cempaka, 2023). Aktifitas fisik yang disarankan bagi lansia adalah latihan aktifitas dengan intensitas sedang berdurasi 30-60 dengan frekuensi anjuran 2-3 kali per minggu.

Hasil survey pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada beberapa keluarga yang memiliki anggota keluarga dengan usia lanjut diperoleh keterangan bahwa mereka belum pernah mendapatkan pemberian edukasi secara khusus yang membahas tentang aktivitas fisik yang sesuai untuk lansia. Maka, berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan pengetahuan yang baik tentang aktifitas fisik lansia sebagai bekal yang harus dimiliki serta kesediaan membantu aktivitas fisik lansia oleh keluarga

## METODE

### Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan *quasi eksperimental* dengan rancangan *one group pre-*

*test, post-test.* *Pre-test* dilakukan sebelum pemberian edukasi, sedangkan pada *post-test* dilakukan setelah pemberian edukasi. Pengukuran tingkat pengetahuan keluarga diukur dengan menggunakan kuesioner. Peneliti melakukan pengukuran tingkat pengetahuan responden untuk mengetahui perubahan yang terjadi sebelum dilakukan perlakuan dengan sesudah dilakukan perlakuan.

### Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini adalah keluarga yang mendampingi lansia di Stasi Blimau – Benanga Samarinda. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 31 responden

### Metode Pengumpulan Data

Metode pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini dilakukan dengan cara *non probability sampling* dengan teknik *accidental sampling* yaitu sampel diambil secara kebetulan bertemu dengan peneliti yang memenuhi kriteria penelitian.

### Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan melakukan uji normalitas dan uji homogenitas yang selanjutnya dilakukan hasil analisis uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon*

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Tabel 1. Karakteristik Usia Responden

Usia (Tahun)	Frekuensi	Percentase (%)
26-35	5	16.10
36-45	8	25.80
46-55	7	22.60
56-65	6	19.40
>65	5	16.10
<b>Jumlah</b>	<b>31</b>	<b>100.00</b>

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar yang menjadi responden berada pada rentang usia 36-45 tahun sebanyak 8 orang (25.80%), 46-55 tahun sebanyak 7 orang (22.60%) responden, usia 56 – 65 tahun sebanyak 6 orang (19.40%),

usia 26 – 35 tahun dan usia di atas 65 tahun masing masing sebanyak 5 orang (19.40%).

Tabel 2. Karakteristik Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	Percentase (%)
Laki-Laki	9	29.00
Perempuan	22	71.00
<b>Jumlah</b>	<b>31</b>	<b>100.00</b>

Tabel 2. menunjukkan bahwa sebagian besar yang menjadi responden adalah perempuan sebanyak 22 orang (71 %) sedangkan laki-laki sebanyak 9 orang (29%).

Tabel 3. Pengaruh Pemberian Edukasi terhadap Peningkatan Pengetahuan

Pengetahuan	n	Median (Min-max)	p
Sebelum	31	5 (1-8)	0.000
Sesudah	31	7 (4-10)	

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa hasil uji statistik diperoleh nilai *p* value=0.000 (*p*<0.05), maka terdapat perbedaan tingkat pengetahuan yang bermakna antara sebelum dilakukan edukasi tentang aktifitas fisik untuk lansia dengan sesudah dilakukan edukasi aktifitas fisik untuk lansia

### Pembahasan

Hasil uji statistik pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah diberikan edukasi dengan hasil *p*=0.000. Peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi tentang aktifitas fisik untuk lansia merupakan salah satu aspek pencapaian oleh keluarga yang merawat anggota keluarga yang berusia lanjut sebagai hasil dari proses pembelajaran. Peningkatan pengetahuan yang terjadi diperoleh dari pemberian pendidikan kesehatan, karena pengetahuan didapatkan dari apa yang dilihat, didengar maupun yang diberikan oleh penyuluhan. Pendidikan kesehatan adalah suatu proses pengalaman belajar yang bertujuan untuk mempengaruhi pengetahuan yang ada hubungannya dengan kesehatan perorangan maupun kelompok (Mjøsund, H.L., Uhrenfeldt, L., Burton, E. *et al.*, 2022). Perubahan

pengetahuan didukung oleh materi yang diberikan, media pendidikan dan sasaran di seluruh materi yang disampaikan harus dipahami dengan jelas.

Pemberian informasi kepada peserta berdasarkan prinsip bahwa pengetahuan yang ada pada setiap manusia itu diterima dan ditangkap melalui lima indera. Semakin banyak indera yang digunakan semakin banyak dan jelas pula pengetahuan yang diperoleh. Materi yang diberikan akan membuat responden aktif dalam kegiatan pendidikan kesehatan karena responden dapat mengamati pesan-pesan yang tertuang dalam pemberian edukasi. Peningkatan kemampuan responden terhadap penerimaan informasi yang diterima dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah usia. Usia menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan.

Menurut Pramudaningsih & Pujiati (2021) mengemukakan bahwa daya kemampuan berpikir dan penerimaan seseorang terhadap informasi terjadi seiring dengan bertambah usia sehingga pengetahuan yang didapat semakin meningkat pula. Pada penelitian ini, usia responden sebagian besar berada pada rentang usia 36 sampai 45 tahun sebanyak 8 orang dengan persentase sebesar 25.80%. Individu yang telah memasuki usia dewasa pada umumnya dianggap lebih matang dan bijaksana dalam berpikir rasional untuk mengambil keputusan. Peningkatan kemampuan keluarga dalam membantu lansia memilih aktivitas fisik yang sesuai dengan tingkat kemampuan fisik lansia dalam melaksanakan aktivitasnya sehari-hari, dapat dicapai dengan beberapa pertimbangan yakni anggota keluarga yang berusia dewasa dan merupakan orang yang bertanggung jawab dalam mendampingi lansia melaksanakan aktivitas fisiknya. Anggota keluarga yang berusia dewasa cenderung mulai mengabaikan keinginan atau hak-hak pribadinya dan lebih mementingkan kebutuhan anggota keluarganya, memiliki kemampuan mengendalikan emosi serta lebih toleran terhadap orang lain (Ariska dkk, 2020).

Pengetahuan menjadi unsur penting dalam mempengaruhi sikap dan tindakan seseorang. Suatu informasi yang diterima dengan baik akan menjadi sebuah pengetahuan yang baik dalam mempertimbangkan aspek positif dan negatif dari informasi yang diperoleh, sehingga melalui pengetahuan yang dimilikinya akan diimplementasikan dalam bentuk sikap dan

tindakan (Arbella et al., 2009). Pengetahuan adekuat yang dimiliki oleh keluarga yang mendampingi anggota keluarganya yang telah lanjut usia akan mendorong mereka untuk membantu memberikan aktivitas fisik yang sesuai dengan kemampuan atau kondisi fisik lansia.

Responden yang dilibatkan dalam penelitian ini sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 22 orang (71%) sedangkan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 9 orang (29%). Mereka tinggal bersama dengan lansia, atau jarak rumah mereka saling berdekatan satu dengan yang lain, sehingga mereka sehari-harinya berperan dalam membantu kebutuhan dan aktivitas lansia, sehingga informasi tentang aktivitas fisik bagi lansia merupakan materi yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Peran anggota keluarga yang merawat anggota keluarganya yang telah berusia lanjut lebih banyak berjenis perempuan tidak lepas dari adanya budaya yang ada di Indonesia bahwa perempuan memiliki tugas dan tanggung jawab untuk merawat anggota keluarganya, mengurus rumah, membersihkan rumah, memasak, dan melayani anggota keluarganya. Perempuan lebih banyak memiliki tanggung jawab di dalam rumah untuk menjaga dan merawat anggota keluarganya baik sehat maupun sakit. Hal ini berbeda dengan peran seorang laki-laki yang pada umumnya berperan untuk mencari nafkah untuk memenuhi kebutuhan istri dan anak-anaknya atau keluarganya di rumah. Biasanya laki-laki yang membantu merawat anggota keluarganya di rumah karena tidak memiliki anggota keluarga lain selain dirinya atau keluarganya berada jauh dari tempat tinggal mereka.

Kesiapan belajar pada anggota keluarga dipengaruhi oleh tugas dan peran mereka terhadap anggota keluarga mereka yang berusia lanjut sehingga proses belajar yang terjadi membuat mereka lebih siap dan antusias mengikuti proses belajar, selain itu materi belajar yang diberikan sesuai dengan kondisi masalah yang dihadapi mereka. Keluarga merupakan orang terdekat bagi lansia saat ini sehingga penting bagi mereka untuk diberikan edukasi tentang bagaimana memahami kemampuan dan kondisi fisik lansia serta membimbing lansia dalam memilih aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi fisik mereka. Keluarga perlu membekali diri dalam hal pengetahuan dan keterampilan agar mampu memberikan

pemahaman kepada lansia untuk mau mengikuti anjuran dan memilih atau melakukan aktivitas yang sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan mereka (Friedman et al., 2014).

Keluarga perlu terlebih dahulu mengenal, memutuskan, memberikan pelayanan, memodifikasi lingkungan aktifitas fisik sesuai kemampuan fisik lansia dan memanfaatkan layanan untuk mencegah kesalahan akibat ketidaktahuan dalam merawat anggota keluarga yang berusia lanjut. Edukasi kesehatan tentang aktifitas fisik untuk lanjut usia memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan keluarga yang merawat anggota keluarga berusia lanjut (Kasad dkk, 2024).

Keluarga adalah motivator utama bagi lansia dalam mendampingi aktivitas mereka sehari-hari, sekaligus sebagai orang yang bertanggung jawab terhadap keamanan dari aktivitas fisik yang mereka lakukan. Maka dengan diberikannya pengetahuan tentang aktivitas fisik bagi lansia pada keluarga lansia, diharapkan semakin meningkatkan aktualisasi keluarga dan mendorong mereka lebih percaya diri dan bertanggung jawab dalam membantu perawatan lansia khususnya aktivitas fisik lansia

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pemberian edukasi terhadap peningkatan pengetahuan keluarga tentang aktivitas fisik untuk lansia, disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar lansia yang menjadi responden berada pada rentang usia 36-45 tahun sebanyak 8 orang (25.80%).
2. Sebagian besar yang menjadi responden adalah perempuan sebanyak 22 orang (71 %) sedangkan laki-laki sebanyak 9 orang (29%).
3. Penelitian ini menunjukkan bahwa hasil perhitungan statistik diperoleh nilai probabilitas ( $p$ ) = 0.000, artinya terdapat perbedaan tingkat pengetahuan pendamping lansia yang bermakna antara sebelum dilakukan edukasi aktifitas fisik dengan sesudah dilakukan edukasi aktifitas fisik.

## DAFTAR PUSTAKA

Anuar, R., Imani, D. R., & Norlinta, S. N. O. (2021). Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Lansia Dalam Masa Pandemi Covid-19 : Narrative Review. FISIO MU: Physiotherapy Evidences, 2(2), 95–

106.

<https://doi.org/10.23917/fisiomu.v2i2.13978>

Ariska, dkk. (2020) Faktor yang Berhubungan dengan Beban caregiver dalam Merawat Keluarga yang Mengalami Stroke. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, 3, 52-63,

<https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/hnhs>

Baga, H. D. S., Sujana, T., & Triwibowo, A. (2017). Perspektif Lansia Terhadap Aktivitas Fisik Dan Kesejahteraan Jasmani Di Desa Margosari Kota Salatiga Jawa Tengah. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 8(2), 89.

<https://doi.org/10.26751/jikk.v8i2.278>

Friedman, M., Bowden, V., & Jones Elayne. (2014). Buku Ajar Keperawatan Keluarga. EGC.

<https://bni.perpusnas.go.id/detailcatalog.aspx?id=9962>

Kasad, dkk. (2024). *The Influence og Health Education on Developmental Tasks in Caring for Elderly Family Members with Hypertension*. *International Journal of Religion*, 5, 5386-5392. Doi:<https://doi.org/10.61707/q2bzef09>

Leton, E. M., Putri, R. M., & Devi, H. M. (2022). Usia, Riwayat Pendidikan, Activity Daily Living (ADL) Berhubungan Dengan Kejadian Demensia Pada Lansia. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 10(3), 486–500. <https://doi.org/10.33366/jc.v10i3.3923>

Lilyana, & Cempaka. (2023). Penyuluhan Kesehatan Pada Caregiver Lansia Mengenai Pola Hidup Sehat Bagi Lansia, 22, 165–170.

Mjøsund, H.L., Uhrenfeldt, L., Burton, E. et al. Promotion of physical activity in older adults: facilitators and barriers experienced by healthcare personnel in the context of reablement. *BMC Health Serv Res* 22, 956 (2022). <https://doi.org/10.1186/s12913-022-08247-0>

Pramudaningsih, I. N., & Pujiati, E. (2021). Edukasi Melalui Media Booklet Terhadap Perilaku Pencegahan Penyebaran Covid -19 Pada Keluarga Dengan Lansia. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(3). <https://doi.org/10.31596/jcu.v10i3.826>

Rompas, S., & Katuuk, M. E. (2018). Hubungan Fungsi Keluarga Dengan Kualitas Hidup

Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas  
Ranomuut Kecamatan Paal Ii Kota  
Manado. *Jurnal Keperawatan*, 6(1).  
<Https://Doi.Org/10.35790/Jkp.V6i1.25167>