

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG OLAHRAGA DENGAN MINAT BEROLAHRAGA PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA 'AISYIYAH DESA SUMENGKO, KECAMATAN SUKOMORO KABUPATEN NGANJUK**

**ABSTRAK**

**Nanang Bagus Sasmito**, STIKes Husada Jombang  
**Elly Rustanti**, STIKes Husada Jombang  
**Siti Kalimah**, STIKes Husada Jombang  
E-mail : [Nanang\\_Bagus@yahoo.com](mailto:Nanang_Bagus@yahoo.com)

Olah raga adalah suatu bentuk kegiatan fisik yang memberikan pengaruh baik terhadap tingkat kemampuan fisik manusia bila dilaksanakan dengan tepat dan terarah dalam arti bahwa telah diperhitungkan pelaksanaannya berdasarkan adanya keterbatasan dari tubuh manusia menghadapi beban kerja fisik dan kelebihan tubuh manusia menghadapi tekanan (stress) yang makin meningkat Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Olahraga Dengan Minat Berolahraga Pada Lansia Di Posyandu Lansia 'Aisyiyah Desa Sumengko Kecamatan Sukomoro Kabupaten Nganjuk. Desain dalam penelitian ini adalah korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan 12 September 2020, jumlah populasi 122 responden, sampel 30 responden dengan teknik *purposive sampling*. Variabel independen pada penelitian ini adalah pengetahuan dan variabel dependen Minat berolah raga Pada Lansia. Pengumpulan data dengan kuesioner, analisa data menggunakan *uji spearman rank* dengan SPSS 17 pada  $\alpha = 0,05$ . Hasil penelitian dari 30 responden hampir seluruh responden memiliki pengetahuan tentang olah raga yang baik yaitu 27 responden (90%). Dan selebihnya memiliki minat berolahraga cukup yaitu 3 responden (10%). Berdasarkan *uji spearman rank* didapatkan bahwa nilai *p value* = 0,000 pada  $\alpha = 0,05$  dan nilai  $r = 0,829$ . Karena  $H_a \leq \alpha$  (0,05) maka  $H_a$  diterima  $H_o$  ditolak. Ada hubungan tingkat pengetahuan dengan Minat Berolahraga Pada Lansia Di Posyandu Lansia 'Aisyiyah Desa Sumengko Kecamatan Sukomoro Kabupaten Nganjuk dengan hubungan sangat erat. Dengan bertambahnya wawasan lansia tentang pentingnya berolah raga tentunya akan memberikan motivasi pada lansia untuk melakukan olah raga secara rutin.

Kata kunci : *Lansia, Tingkat Pengetahuan, Minat, Olahraga*

**ABSTRACT**

*Sports is a form of physical activity that has a good effect on the level of human physical ability if it is carried out correctly and with direction in the sense that its implementation has been calculated based on the limitations of the human body in facing physical workload and the excess of the human body in facing increasing stress (stress). The purpose of this study was to determine the relationship between the level of knowledge about sports and the interest in exercising among the elderly at the 'Aisyiyah Posyandu for the elderly in Sumengko Village, Sukomoro District, Nganjuk Regency. The design in this research is correlation with cross sectional approach. This research was conducted on September 12, 2020, with a population of 122 respondents, a sample of 30 respondents with a purposive sampling technique. The independent variables in this study are knowledge and the dependent variable interest in exercise in the elderly. Data collection using questionnaires, data analysis using the Spearman rank test with SPSS 17 at  $\alpha = 0.05$ . The results of the study of 30 respondents, almost all respondents have good knowledge of sports, namely 27*

*respondents (90%). And the rest have enough interest in exercising, namely 3 respondents (10%). Based on the Spearman rank test, it was found that the  $p$  value = 0.000 at  $\alpha = 0.05$  and the value of  $r = 0.829$ . Because  $H_a \leq \alpha (0.05)$  then  $H_a$  is accepted  $H_0$  is rejected. There is a relationship between the level of knowledge and the interest in exercising among the elderly at the 'Aisyiyah Posyandu for the elderly in Sumengko Village, Sukomoro District, Nganjuk Regency, with a very close relationship. Increasing the knowledge of the elderly about the importance of exercising will certainly motivate the elderly to exercise regularly.*

**Keywords:** *Elderly, Knowledge Level, Interest, Sport*

## PENDAHULUAN

Keberhasilan pembangunan kesehatan di Indonesia mempunyai dampak antara lain meningkatnya umur harapan hidup usia lanjut. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2018, usia harapan hidup di Indonesia meningkat menjadi 71,20 tahun. Ini berarti jumlah dan persentase usia lanjut semakin meningkat. Peningkatan jumlah lansia akan berdampak pada masalah kesehatan, dimana pada usia tersebut terjadi penurunan massa otot dan kekuatannya, toleransi latihan, kapasitas *aerobic* dan terjadinya peningkatan lemak tubuh selain itu lansia juga mengalami penurunan metabolisme (Giriwijoyo 2016).

Menurut WHO di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2020 jumlah lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2017 jumlah lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi. (U.S. National Institute on Aging (NIA), 2016). Berdasarkan data proyeksi penduduk, diperkirakan jumlah penduduk lansia di Indonesia tahun 2020 mencapai 28,8 juta jiwa atau 11,34 % dari total jumlah penduduk Indonesia. Sedangkan proyeksi di tahun 2025 sebesar 33,69 juta tahun 2030 sebesar 40,95 juta dan tahun 2035 sebesar 48,19 juta (Depkes. RI, 2019). Di Jawa Timur

jumlah lansia tahun 2020 mencapai 40 juta jiwa. Dan setiap tahun jumlah lansia bertambah 140 ribu (BPS Jatim, 2019). Sedangkan di Nganjuk jumlah lansia tahun 2019 mencapai 1.051.900 jiwa dan di kecamatan Sukomoro jumlah lansia tahun 2019 mencapai 44. 179 jiwa (Dinsospppa. Nganjuk, 2019).

Latihan fisik dan olahraga pada lansia dapat mencegah atau melambatkan kehilangan fungsional tersebut, bahkan latihan yang teratur dapat memperbaiki morbiditas dan mortalitas yang diakibatkan oleh penyakit kardiovaskuler. Kebanyakan orang telah mengetahui perlunya melakukan olahraga fisik, tetapi anggapan kurangnya waktu bebas membuatnya sulit bagi mereka menyisipkannya ke dalam kegiatan rutin harian, meskipun untuk mempertahankan kesehatan yang baik, olahraga secara teratur merupakan kegiatan yang sangat penting sepanjang hidup. Olahraga membakar kelebihan kalori di dalam makanan mengurangi kemungkinan kalori ini diubah menjadi lemak. Olahraga memberikan rasa bugar, selera makan serta tidur diperbaiki serta membuat jantung dan peredaran darah, paru-paru dan pernapasan bekerja lebih efisien. Olahraga melatih jantung sehingga serabut otot jantung menjadi lebih kuat dan memompa darah dalam volume yang lebih banyak dengan setiap denyutan. Hasil dari keadaan ini adalah kecepatan denyut jantung ketika beristirahat lebih lambat dan sistem berfungsi lebih efisien. Hal ini dapat tercapai dengan kegiatan olahraga yang sedang secara teratur yang

cukup memadai untuk meningkatkan kecepatan denyut jantung dan pernapasan, selama sekitar 2 menit tiga kali seminggu atau lebih lama setelah badan menjadi lebih bugar (Giriwijoyo, 2016). Senam lansia juga dapat menjaga kebugaran kesehatan lansia (Depkes RI, 2017).

Olahraga membantu menurunkan tekanan darah karena berpengaruh manfaat pada jantung dan peredaran darah. Oleh karena itu mengurangi insiden munculnya masalah dari kondisi ini. Olahraga meningkatkan kecepatan metabolisme dasar yang berarti bahwa jumlah kalori yang dipakai sementara badan beristirahat (untuk pernapasan, menggerakkan jantung, fungsi pencernaan, ginjal, dan hati, serta yang lain), meningkat. Sekali lagi, ini berarti bahwa kemungkinan berat badan naik lebih kecil. Olahraga, terutama aktivitas yang menahan beban, memompa kalsium ke dalam tulang dan membantu mempertahankan kerapatan dan kekuatannya (Giriwijoyo, 2016).

Untuk membuat lansia tetap eksis dalam kehidupan sehari-hari, diperlukan pengetahuan tentang manfaat apa saja yang didapat dari berolahraga sehingga dengan mengetahui manfaat dari berolahraga, lansia semakin bersemangat dalam melakukan olahraga, bahkan menjadikan olahraga sebagai rutinitas sehari-hari. Tidak hanya pengetahuan saja tetapi diperlukan pemahaman yang baik tentang olahraga, sehingga lansia akan lebih bersikap patuh atau teratur dalam melakukan olahraga. Bagi lansia yang secara teratur melaksanakan olahraga secara tidak langsung dapat mencegah segala macam penyakit akibat gangguan degeneratif. Apabila pengetahuan lansia yang kurang tentang olahraga, bisa menurunkan minat lansia untuk melakukan olahraga dan memasukkan rutinitas berolahraga dalam jadwal kegiatan sehari-hari.

Pada lanjut usia juga mengalami perubahan dalam minat. Pertama minat terhadap diri makin bertambah. Kedua minat terhadap penampilan semakin

berkurang. Ketiga minat terhadap uang semakin meningkat, terakhir minat terhadap kegiatan rekreasi tak berubah hanya cenderung menyempit. Untuk itu diperlukan motivasi yang tinggi pada diri lansia untuk selalu menjaga kebugaran fisiknya agar tetap sehat secara fisik. Motivasi tersebut diperlukan untuk melakukan latihan fisik secara benar dan teratur untuk meningkatkan kebugaran fisiknya. Berkaitan dengan perubahan, kemudian Hurlock (1990) mengatakan bahwa perubahan yang dialami oleh setiap orang akan mempengaruhi minatnya terhadap perubahan tersebut dan akhirnya mempengaruhi pola hidupnya. Bagaimana sikap yang ditunjukkan apakah memuaskan atau tidak memuaskan, hal ini tergantung dari pengaruh perubahan terhadap peran dan pengalaman pribadinya. Perubahan yang diminati oleh para lanjut usia adalah perubahan yang berkaitan dengan masalah peningkatan kesehatan, ekonomi atau pendapatan dan peran sosial.

Solusi yang dapat diberikan kepada orang lansia untuk meningkatkan minat berolahraga adalah dengan memberikan penyuluhan tentang manfaat pentingnya berolahraga secara rutin untuk meningkatkan derajat kesehatannya, selain itu juga bisa diberikan contoh - contoh olah raga yang murah, aman dan nyaman bagi lansia.

Dengan fenomena di atas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang " Hubungan tingkat pengetahuan dengan minat berolahraga pada lansia di Posyandu Lansia 'Aisyiyah Desa Sumengko, Kec. Sukomoro Kab, Nganjuk."

#### **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian adalah analitik observasional dengan pendekatan *crosssectional*. Lansia di Posyandu Sukomoro Desa Sumengko Kecamatan Sukomoro Kabupaten Nganjuk yang berjumlah 122 Orang yang menjadi populasinya, yang selanjutnya dilakukan teknik *purposive sampling* sehingga

didapatkan jumlah sampel sebanyak 30 orang. Variabel *independent* adalah tingkat pengetahuan sedangkan variable *dependent* adalah status minat olahraga.

**HASIL PENELITIAN**

Pada bagian ini berisi hasil dari pengumpulan data yang telah dilaksanakan pada tanggal tanggal 12 September 2021, yang dilaksanakan di Posyandu Lansia 'Aisyiyah Desa Sumengko Kec. Sukomoro Kab. Nganjuk.

**Tabel 1 distribusi berdasarkan umur**

No	Umur	f	%
1.	60 - 74 tahun	24	80
2.	75 - 90 tahun	3	10
3.	> 90 tahun	3	10
Jumlah		30	100.0

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari penelitian diketahui sebagian besar responden berusia Antara 60 - 74 tahun yaitu sebesar 24 responden atau 80%.

**Tabel 2 distribusi berdasarkan jenis kelamin**

No	Jenis Kelamin	f	%
1.	Laki - laki	2	6,7
2.	Perempuan	28	93,3
Jumlah		30	100.0

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari penelitian dapat diketahui hampir seluruh responden adalah perempuan yaitu 28 responden atau 93,3%.

**Tabel 4.3 distribusi berdasarkan pendidikan**

No	Pendidikan	f	%
1.	Tidak Sekolah	3	10
2.	SD/MI	23	76,67
3.	SMP/MTS	3	10
4.	SMA/MA	1	3,33
5.	PT	0	0

Jumlah	30	100.0
--------	----	-------

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa dari penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SD yaitu 23 responden atau 76,67%.

**Tabel 4 distribusi berdasarkan pekerjaan**

No	Pekerjaan	f	%
1.	Tidak bekerja/IRT	10	33,34
2.	Tani	1	3,33
3.	Pengrajin Cock	18	60
4.	Pensiunan PNS	1	3,33
Jumlah		30	100.0

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 4 didapatkan bahwa dari penelitian tersebut lebih dari separuh responden bekerja sebagai pengrajin Suthelcock/cock yaitu 18 responden atau 60%.

**Tabel 5 distribusi berdasarkan Penghasilan**

No	Penghasilan	f	%
1.	< Rp. 800.000	15	50.0
2.	Rp. 800.000 - Rp. 1.500.000	10	33.33
3.	>Rp. 1.500.000	5	16.67
Jumlah		30	100.0

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 5 didapatkan bahwa separuh dari responden yaitu 15 responden atau 50% berpenghasilan kurang dari Rp. 800.000,- per bulan.

**Tabel 6 distribusi berdasarkan media informasi**

No	Urutan Kelahiran	f	%
1.	Media Elektronik	5	16,67
2.	Media Cetak	0	0
3.	Tenaga Kesehatan	23	76,67
4.	Keluarg	2	6,67
Jumlah		30	100.0

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 6 didapatkan bahwa dari penelitian sebagian besar responden memperoleh informasi

tentang olahraga dari tenaga kesehatan yaitu 23 responden atau 76,67%.

**Tabel 7 distribusi berdasarkan tingkat pengetahuan**

No	Pengetahuan	f	%
1.	Baik	27	90
2.	Cukup	3	10
3.	Kurang	0	0
Jumlah		30	100.0

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 7 didapatkan bahwa tingkat pengetahuan responden menunjukkan hamper seluruh responden yaitu 27 responden atau 90% mempunyai tingkat pengetahuan yang baik tentang olahraga.

**Tabel 8 distribusi berdasarkan minat olahraga**

No	Mina Olahraga	f	%
1.	Tinggi	23	76.67
2.	Cukup	4	13.33
3.	Kurang	3	10
Jumlah		30	100.0

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 8 didapatkan bahwa lebih dari separuh responden yaitu 23 responden atau 76,67% memiliki minat yang tinggi untuk berolahraga pada lansia.

**Tabel 9 Tabulasi silang berat tingkat pengetahuan dengan minat olahraga**

Tingkat Pengetahuan	Minta Olahraga					
	Tinggi		Cukup		Kurang	
	f	%	f	%	f	%
Baik	2	76.6	4	13.3	0	0
	3	7	3			
Cukup	0	0	2	6,6	1	3.3
			7		3	
Kurang	0	0	0	0	0	0
Total	2	76.6	6	20	1	3.3
	3	7			3	
<i>p - value</i>	0,000					

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 9 didapatkan hasil uji statistik terhadap tingkat pengetahuan lansia tentang olahraga dan minat lansia untuk melakukan olahraga

dengan menggunakan uji *Spearman rho* pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang cukup signifikan antara pengetahuan tentang olahraga dengan minat berolahraga pada lansia di Posyandu Lansia 'Aisyiyah Desa Sumengko Kecamatan Sukomoro Kabupaten Nganjuk ( $p=0,000$ ;  $r=0,829$ ) dan koefisien korelasinya sangat kuat.

## PEMBAHASAN

### Tingkat Pengetahuan Lansia

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 lansia yang menjadi responden 27 lansia (76,67%) dengan tingkat pengetahuan yang baik. Dari 27 lansia sebagian besar yaitu 23 responden (76,67%) memperoleh informasi tentang olahraga pada lansia dari tenaga kesehatan. Berdasarkan analisa penelitian hal ini karena mereka rutin mengikuti posyandu lansia yang diadakan sebulan sekali dan sering mengikuti senam lansia bersama. Peran tenaga kesehatan sangat penting dalam menumbuhkan kepercayaan pada lansia untuk mengikuti berbagai kegiatan yang berhubungan dengan olahraga. Ini juga terbukti dengan antusiasnya para lansia untuk mengikuti posyandu lansia secara rutin tiap bulan dengan kehadiran lebih dari separuh setiap bulannya.

SM Kiik, (Jurnal Keperawatan, 2018) menjelaskan bahwa kualitas hidup lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kesehatan fisik, kesehatan fisiologis, hubungan social dan lingkungan. Pergaulan yang positif akan menanamkan konsep pengetahuan yang baik. Berdasarkan analisa penelitian, menunjukkan bahwa kebiasaan olahraga bersama merupakan lingkungan yang positif untuk saling bersosialisasi. Para lansia dapat berkumpul dan berdiskusi yang memungkinkan bisa saling bertukar pikiran sehingga lansia yang mempunyai tingkat pengetahuan lebih tinggi bisa ditularkan kepada lansia lain. Pengaruh tenaga kesehatan saat memberikan informasi pada Posyandu lansia sangat besar, sehingga mampu meningkatkan pengetahuan lansia tentang olahraga. Juga

semakin seringnya tenaga kesehatan berinteraksi dengan responden menimbulkan rasa percaya yang menumbuhkan kemauan untuk melakukan olahraga.

Sebanyak 3 lansia (10%) berpengetahuan cukup tentang olahraga. Dari 3 responden ini sebagian besar responden memperoleh informasi olahraga dari media elektronik (TV, radio) dan sebagian kecil responden mendapatkan informasi tentang olahraga dari media cetak (koran, majalah). Berdasarkan analisa penelitian dari penelitian ini memang didapatkan media informasi elektronik yaitu TV yang sebagian besar responden memilikinya. Namun karena keterbatasan waktu dan karena kurangnya minat menonton TV, maka hanya sebagian lansia mendapatkan informasi dari TV tersebut. Berbagai bentuk media massa seperti : radio, televisi, surat kabar dan lain-lain mempunyai pengaruh dalam pembentukan opini dan kepercayaan seorang. Namun pada penelitian ini tidak begitu berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan pada lansia. Seharusnya semakin banyak menerima informasi dari berbagai sumber maka akan bisa meningkatkan pengetahuan seseorang.

Namun setiap orang berbeda dalam hal kemampuan untuk menjelaskan dengan benar tentang obyek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Seseorang yang kurang memahami dan mengerti informasi dengan tepat dan benar akan dapat menetapkan informasi yang ia dapat dengan kurang baik pula, sehingga pemahaman yang kurang baik tentang olahraga memungkinkan seseorang akan bersikap ragu-ragu atau tidak teratur dalam melakukan olahraga.

Hal ini menunjukkan bahwa sumber informasi dapat berpengaruh terhadap pengetahuan lansia tentang olahraga. Informasi yang diperoleh dapat diterima dengan baik karena menggunakan panca indera dalam menangkap informasi. Semakin banyak

indra yang digunakan untuk menerima sesuatu semakin banyak dan semakin jelas pula pengertian atau pengetahuan yang diperoleh.

Sedangkan tingkat pendidikan lansia yang terbanyak adalah SD yaitu 23 responden atau 76,67%. Berdasarkan analisa penelitian, hal ini bisa terjadi oleh karena meskipun tingkat pendidikan yang rendah, karena lansia rutin mengikuti kegiatan Posyandu Lansia dan seringnya atau banyaknya mendapat informasi kesehatan dari tenaga kesehatan menyebabkan tingkat pengetahuan lansia yang baik.

Dari 23 lansia yang berpengetahuan tinggi sebanyak 24 lansia (80%) berpendidikan SD. Dan hanya 3 orang berpendidikan SMP (10%), Sisanya hanya 1 responden yang berpendidikan SMA (3,33%). Dari hasil penelitian ini membuktikan bahwa tingkat pendidikan tidak berpengaruh besar terhadap tingkat pengetahuan lansia tentang olahraga.

Memang dalam arti luas pendidikan mencakup seluruh proses kehidupan dan segala bentuk interaksi individu dengan lingkungan, baik secara formal maupun informal. Pendidikan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pendidikan merupakan suatu proses belajar yang didalamnya terjadi perkembangan ke arah yang lebih baik, lebih dewasa dan lebih matang

### **Minat olahraga lansia**

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa dari 30 lansia yang menjadi responden 23 (76,67%) responden mempunyai minat yang tinggi pada olahraga. Dari 23 responden yang berminat tinggi sebanyak 20 responden berpendidikan SD, 3 responden berpendidikan SMP dan 1 responden berpendidikan SMA.

Menurut Notoatmodjo (2013) pendidikan merupakan suatu proses belajar yang terjadi dalam proses pertumbuhan dan perkembangan menuju perubahan ke arah yang lebih dewasa, baik dan matang. Pendidikan dapat

mempengaruhi atau memotivasi seseorang untuk berperan serta dalam pembangunan kesehatan individu. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka tingkat pengetahuan akan suatu hal juga akan bertambah sehingga minat atau keinginannya secara tidak langsung akan bertambah pula (Nanampek, 2017). Dengan pengetahuan yang tinggi wawasan seseorang akan bertambah yang akan menimbulkan motivasi atau minat untuk bertindak sesuai dengan tingkat pengetahuan yang dimiliki.

Sebanyak 23 responden (76,67%) berminat tinggi untuk berolahraga. Berdasarkan analisa penelitian, tingginya minat berolahraga pada lansia ini juga dipengaruhi oleh pekerjaan para responden. Di lokasi penelitian ini pekerjaan terbanyak responden adalah sebagai pengrajin Suthelcock. Meskipun sudah lansia tidak ada yang mengganggu. Mereka bekerja di rumah sesuai kemampuan yang dimiliki. Akibat dari faktor pekerjaannya tersebut banyak lansia yang sadar akan pentingnya berolahraga. Dari data, sebanyak 18 (60%) responden bermata pencaharian sebagai pengrajin Suthelcock, 10 Ibu Rumah Tangga/ tidak bekerja (33,34%) responden, petani 1 (3,33%) responden, pensiunan PNS 1 (3,33%) responden. Karena pengaruh dari pekerjaan pula, para lansia merasa bahwa olahraga merupakan kebutuhan pula sehingga menimbulkan minat untuk melakukannya.

Sebanyak 4 (13,33%) responden berminat kurang pada olahraga. Berdasarkan analisa penelitian hal ini disebabkan karena mereka sudah tidak mampu lagi untuk melakukan olahraga secara rutin karena kondisi kesehatannya yang lemah, yaitu telah berusia lebih dari 90 tahun (96 tahun). Rata-rata umur lansia terbanyak yaitu 60 - 74 tahun, umur tertinggi 96 tahun, dan umur terendah 60 tahun.. Usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat motivasi seseorang karena usia dapat menjadi tolok ukur kesiapan fisik dan mental seseorang dalam menghadapi

masalah. Pada usia muda minat untuk melakukan suatu hal cukup tinggi karena kondisi fisik yang masih baik, sedangkan pada saat usia sudah tua keinginan untuk melakukan suatu kegiatan cenderung menurun karena kondisi fisik yang juga mengalami proses degenerative (Aspini, 2014).

### **Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Minat Olahraga Lansia**

Berdasarkan

Tingkat pengetahuan lansia tentang olahraga berpengaruh terhadap minat berolahraga. Menurut Notoatmodjo (2013) pendidikan merupakan suatu proses belajar sehingga akan terjadi dalam proses pertumbuhan, perkembangan, perubahan ke arah yang lebih dewasa, lebih baik dan lebih matang. Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang terutama dalam memotivasi untuk berperan serta dalam pembangunan kesehatan. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka tingkat pengetahuan akan suatu hal juga akan bertambah sehingga minat atau keinginannya secara tidak langsung akan bertambah pula. Dengan tingkat pengetahuan yang tinggi wawasan seseorang akan bertambah yang akan menimbulkan motivasi atau minat untuk bertindak sesuai dengan tingkat pengetahuan yang dimiliki.

Dari hasil penelitian diperoleh data , tingkat pengetahuan lansia yang baik yaitu 27 responden atau 90 % dan Minat berolahraga pada lansia juga tinggi yaitu 23 responden atau 76,67%.

Berdasarkan data di atas maka dapat disimpulkan bahwa dengan tingkat pengetahuan yang baik maka minat lansia untuk berolahraga juga tinggi, sedangkan tingkat pengetahuan lansia yang kurang maka minat lansia untuk berolahraga juga kurang.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan analisa data penelitian dapat disimpulkan bahwa :

- 1) Tingkat pengetahuan lansia tentang olahraga hampir seluruhnya responden berpengetahuan baik yaitu 27 responden (90 %).
- 2) Minat berolahraga pada lansia sebagian besar mempunyai minat yang tinggi yaitu 23 responden (76,67%)
- 3) Terdapat hubungan antara pengetahuan dengan minat olahraga bagi lansia di Posyandu Lansia 'Aisyiyah Desa Sumengko Kecamatan Sukomoro Kabupaten Nganjuk  $\rho$  value = 0,000  $\alpha = \leq 0,05$  dengan  $r : 0.849$ . Arah korelasi (+) berarti makin baik tingkat pengetahuan lansia tentang olahraga maka makin tinggi minat lansia untuk berolahraga.

#### Saran

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan pertimbangan untuk meningkatkan mutu pelayanan kesehatan, terutama bagi pelayanan lanjut usia dan responden yang mempunyai tingkat pengetahuan yang baik tentang olahraga dan menimbulkan minat berolahraga yang tinggi diharapkan untuk tetap melaksanakan olahraga dan memasukkan olahraga ke dalam jadwal rutinitas sehari-hari, dan untuk responden yang mempunyai pengetahuan kurang tentang olahraga dan menyebabkan minat berolahraga yang kurang juga diharapkan untuk terus meningkatkan pengetahuannya tentang olahraga melalui sumber informasi baik dari media cetak dan elektronik maupun dari petugas kesehatan sehingga responden dapat mencegah segala macam penyakit akibat gangguan degeneratif.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adriani dan Wijatmadi. 2013. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Agus, Riyanto. 2013. *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Penerbit: Salemba Medika, Jakarta.

Amat Prayogo, 2016 *Kuisisioner Minat olahraga pada lansia*.

Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*,: Penerbit Rineka Cipta Jakarta.

Arikunto, S. (2011). "Prosedur Penelitian Suatu PendekatanPraktik". Penerbit : Rineka Cipta Jakarta.

Aspiani, R. Y. (2014). "Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik Penerbit : CV. Trans Info Media Jakarta.

Azizah, Lilik Ma'rifatul (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*, Penerbit : Graha Ilmu, Jakarta.

Badan Pusat Statistis (BPS) tahun 2019, [www.bps.go.id](http://www.bps.go.id) publication 2019/12/20, *Statistik Penduduk Lanjut Usia*.

Badan Pusat Statistik Jawa Timur 2019, [jatim.bps.go.id](http://jatim.bps.go.id)

Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Ganong Edisi 24 tahun 2015, Penerbit : EGC.

Charlotte Eliopoulos RN, MPH, PhD. E-mail: [charlotte@ltcnursing.org](mailto:charlotte@ltcnursing.org). *Search for more papers by this author. First published: 03 February 2010*.

Fatimah, (2010), *Merawat Manusia Lanjut Usia Suatu Pendekatan Proses Keperawatan Gerontik*. Penerbit : Trans Info Media (TIM).

Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia. Jakarta Kementerian Kesehatan RI; 2013, [www.kemkes.go.id](http://www.kemkes.go.id)

Giriwijoyo, S. dan Sidik, D.Z. (2013). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga): Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi*. Penerbit : PT Remaja Rosdakarya Bandung.

- Giriwijoyo, S. dan Sidik, D.Z. (2013). Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga): Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi. Penerbit : Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Krathwohl (2015). Kerangka Landasan Untuk. Pembelajaran, Pengajaran, dan Asesmen Revisi Taksonomi Pendidikan. Penerbit: Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Moon, Mark (2012). *Muscle and Fitness* Penerbit : The Periodical and Book Association.
- Muhibbin Syah.2010.Psikologi Pendidikan dengan pendekatan baru, Penerbit : PT. Raja Grafindo Persada Jakarta.
- Muhibbin, A., & Siyoto, S. (2016). Pendidikan Keperawatan Gerontik. Penerbit : Andi, Yogyakarta.
- Notoatmodjo,S. 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Penerbit : Rineka Cipta.
- Nugroho, W.H. (2015). Keperawatan. Gerontik & Geriatrik. (Ed. 3). Penerbit : EGC.
- Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 67 tahun 2015 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Pusat Kesehatan Masyarakat.
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan tahun 2019 [pusdatin.kemkes.go.id](http://pusdatin.kemkes.go.id)
- Sherwood, L. 2014. Fisiologi manusia : dari sel ke sistem. Edisi 8. *Slutsky, I. et. al. 2010. Enhancement of Learning and Memory by Elevating Brain*. Penerbit : Jakarta: EGC.
- Slameto. 2010. Belajar dan Faktor yang mempengaruhinya, Penerbit: Rineka Cipta
- Suprpto.(2012) Dokumentasi Proses Keperawatan, Penerbit : Nuha Medika Yogyakarta.
- Undang - Undang RI No 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia.