

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP KEMANDIRIAN ACTIVITY DAILY LIVING (ADL) PADA LANSIA

Darsini, M Zainul Arifin

Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Insan Cendekia Medika Jombang

Email : darsiniwidyanto4@gmail.com

ABSTRAK

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia akan mempengaruhi angka beban ketergantungan pada lansia. Hal tersebut tentunya akan berpengaruh pada kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Activities of Daily Living-ADL) sehingga dapat menurunkan kualitas hidup lansia. Salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan fungsional pada lansia adalah dengan senam lansia. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisa pengaruh senam lansia terhadap kemandirian Activity Daily living (ADL) pada lansia di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto. Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimental dengan desain Pra Experimental One Group Pre-post Design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto sejumlah 46 lansia. Sampel yang diambil sebanyak 12 responden sesuai dengan kriteria yang dibuat oleh peneliti dan diambil dengan teknik total sampling. Variabel dalam penelitian ini adalah senam lansia dan kemandirian Activity Daily Living (ADL). Data dikumpulkan melalui lembar observasi Index Katz kemudian dilakukan dianalisis. Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh terapi senam lansia terhadap kemandirian Activity Daily Living (ADL) sebelum dan sesudah intervensi senam lansia dengan adanya peningkatan nilai mean kemandirian Activity Daily Living (ADL) (pre-post test) sebesar 0,58. Dari hasil penelitian membuktikan bahwa senam lansia dapat meningkatkan kemandirian Activity Daily Living (ADL) pada lansia, maka petugas panti perlu memberikan intervensi senam lansia sebanyak 3 kali dalam seminggu untuk meningkatkan kemandirian Activity Daily Living (ADL) pada lansia di Panti Werdha Mojopahit.

Kata Kunci : Senam lansia, kemandirian Activity Daily Living (ADL), lansia

PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia menjadi salah satu indikator keberhasilan pembangunan nasional dari sisi kesehatan. Namun perubahan struktur penduduk akan mempengaruhi angka beban ketergantungan pada lansia, diperkirakan angka ketergantungan lansia akan terus mengalami peningkatan (Kementrian Kesehatan RI, 2013). Hal tersebut tentunya akan berpengaruh pada kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Activities of Daily Living-ADL) sehingga dapat menurunkan kualitas hidup lansia (Nugroho, 2008). Di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto masih ditemukan beberapa lansia yang mengalami ketergantungan dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Activities of Daily Living-ADL).

Data Susenas Tahun 2012 Badan Pusat Statistik RI, menunjukkan bahwa angka rasio ketergantungan penduduk lansia pada tahun 2012 adalah sebesar 11,90. Angka rasio sebesar 11,90 menunjukkan bahwa setiap 100 orang penduduk usia produktif harus menanggung sekitar 12 orang penduduk lansia (Kementrian Kesehatan RI, 2013). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di UPT Panti werdha Majapahit Mojokerto, terdapat total 46 lansia yang tinggal di panti werdha, kemudian diambil sampel 20 lansia secara acak untuk diobservasi kemandirian Activities of Daily Living-ADL menggunakan Index Katz, didapatkan 11 lansia mandiri penuh, 7 lansia tergantung sebagian dan 2 lansia ketergantungan total.

Penurunan Activity of Daily Living (ADL) pada lansia disebabkan oleh persendian yang kaku, pergerakan yang terbatas, waktu bereaksi yang lambat, keseimbangan tubuh yang jelek, gangguan peredaran darah, keadaan yang tidak stabil bila berjalan, gangguan penglihatan dan gangguan pendengaran. Ketergantungan pada lansia jika tidak segera diatasi, maka akan menimbulkan beberapa akibat seperti gangguan sistem tubuh, timbulnya penyakit, dan menurunnya Activity of Daily Living (ADL) (Setyawati, 2012).

Salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan fungsional pada lansia adalah dengan senam lansia, karena manfaat senam lansia bagi kesehatan adalah sebagai upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif. Manfaat tersebut ditinjau secara fisik, psikis dan sosial. Manfaat fisik senam lansia menjaga tekanan darah tetap stabil, meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga berat badan ideal, menguatkan tulang dan otot, meningkatkan kelenturan tubuh dan meningkatkan kebugaran (Nisak, 2012). Sehubungan dengan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pengaruh senam lansia terhadap kemandirian Activity Daily Living (ADL) pada lansia

METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah Quasy Eksperimental dengan jenis One Group pra-post Design, desain ini berupaya untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan

intervensi senam lansia kemudian diobservasi lagi setelah intervensi. Populasi target pada penelitian ini adalah semua lansia yang tinggal di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto, yaitu sejumlah 46 lansia. Sedangkan populasi terjangkau adalah lansia yang mengalami penurunan kemandirian Activity Daily Living (ADL) di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto setelah disesuaikan dengan kriteria yang dibuat oleh peneliti yaitu berjumlah 12 lansia. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan nonprobability sampling dengan teknik total sampling. Sehingga didapatkan sample sebanyak 12 responden yang diambil sesuai kriteria berikut :

1. Lansia dengan nilai kemandirian 3-5 berdasarkan index katz
2. Lansia yang mempunyai usia 75-90 tahun (Old menurut WHO)
3. Lansia yang mampu mengikuti dan melaksanakan senam lansia

4. Lansia yang tidak mengalami gangguan psikologis

5. Lansia yang tidak mengalami gangguan penglihatan.

Pada penelitian ini instrument yang digunakan dalam pengumpulan data adalah Lembar Observasi Index Katz untuk mengukur Kemandirian Activity Daily Living (ADL) lansia. Dari alat ukur atau instrumen di atas tidak memakai uji reabilitas dan validitas karena alat ukur sudah baku. Analisa data untuk senam lansia terhadap kemandirian Activity Daily Living (ADL) UPT panti werdha mojopahit mojokerto hasil yang diperoleh akan dimasukkan perangkat lunak komputer dengan sistem SPSS (Software Product and Service Solution) versi 16,0 untuk mengetahui Mean, standart deviasi, nilai minimum, dan maksimum. Kemudian dianalisis kemandirian Activity Daily Living (ADL) sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dibandingkan dengan melihat rerata data operasional sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan

HASIL PENELITIAN

1. Kemandirian Activity Daily Living (ADL) Pre-Test pada Lansia di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto

Tabel 1 Hasil pengukuran kemandirian Activity Daily Living (ADL) Pre-Test pada Lansia di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto

Kemandirian Activity Daily Living (ADL)	Nilai
Mean	3,83
Nilai tertinggi	5,00
Nilai terendah	3,00
Standart deviasi	0,71
Jumlah responden	12

Sumber : data primer penelitian

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa nilai rerata pre-test kemandirian Activity Daily Living (ADL) pada 12 responden adalah 3,83 yang diinterpretasikan kedalam kategori mandiri sebagian, dengan nilai tertinggi 5,00, nilai terendah 3,00 dan standart deviasi 0,71.

2. Kemandirian Activity Daily Living (ADL) Post-Test pada Lansia di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto

Tabel 2 Hasil pengukuran kemandirian Activity Daily Living (ADL)Post-Test pada Lansia di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto

Kemandirian Activity Daily Living (ADL)	Nilai
Mean	4,41
Nilai tertinggi	5,00
Nilai terendah	3,00
Standart deviasi	0,66
Jumlah responden	12

Sumber : Data primer penelitian

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa nilai rerata post-test kemandirian Activity Daily Living (ADL) pada 12 responden adalah 4,41 yang diinterprestasikan ke dalam kategori mandiri sebagian, dengan nilai tertinggi 5,00, nilai terendah 3,00 dan standart deviasi 0,66.

3. Pengaruh senam lansia terhadap kemandirian Activity Daily Living (ADL) pada Lansia di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto

Tabel 3 Pengaruh senam lansia terhadap kemandirian Activity Daily Living (ADL)pada Lansia di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto

Kemandirian Activity Daily Living (ADL)	Nilai pree test	Nilai post test	Perubahan
Mean	3,83	4,41	0,58
Nilai tertinggi	5,00	5,00	0
Nilai terendah	3,00	3,00	0
Standart deviasi	0,71	0,66	-0,05
Jumlah responden	12	12	12

Sumber : Data primer penelitian

Pada tabel 3 menunjukkan bahwa nilai rerata kemandirian Activity Daily Living (ADL) pada lansia antara pree test dan post test berbeda, nilai rerata pree test sebesar 3,83 sedangkan nilai post test sebesar 4,41. Pada nilai tertinggi antara pree test dengan post test tidak ada perubahan yaitu 5,00, begitupun pula pada nilai terendah antara pree test dan post test tidak ada perubahan yaitu 3. Sedangkan pada standart deviasi antara pree test dengan post test mengalami perubahan yaitu pada pree test 0,71 sedangkan pada post test 0,66.

Dari hasil nilai rerata kemandirian Activity Daily Living (ADL) pada lansia antara nilai pree test dengan post test mengalami perubahan, dimana nilai rerata pree test sebesar 3,83 sedangkan nilai rerata post test sebesar 4,41. Nilai rerata kemandirian Activity Daily Living (ADL)post test lebih besar dibandingkan dengan nilai rerata kemandirian Activity Daily Living (ADL) pree test, terjadi peningkatan nilai rerata pree test dengan post test sebesar 0,58. Dapat diambil kesimpulan ada pengaruh senam lansia terhadap kemandirian Activity Daily Living (ADL) pada lansia di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto.

PEMBAHASAN

1. Kemandirian Activity Daily Living (ADL) pada Lansia sebelum diberikan senam lansia

Nilai mean (rerata) kemandirian Activity Daily Living (ADL) pada responden di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto sebelum dilakukan senam lansia adalah 3,83, nilai tersebut diinterpretasikan kedalam kemandirian sebagian, yang artinya dari 6 parameter kemandirian Activity Daily Living (ADL) yaitu mandi, berpakaian, berpindah, toileting, continen dan makan, lansia mampu melaksanakan 3-5 parameter secara mandiri.

Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti kepada responden sebelum diberikan intervensi berupa senam lansia menunjukkan semua responden masuk ke dalam kategori mandiri sebagian, karena disini peneliti melakukan seleksi untuk mencari responden dengan kategori kemandirian sebagian untuk memudahkan peneliti dalam memberikan intervensi senam lansia dan untuk mengetahui perkembangan kemandirian responden setelah dilakukan senam lansia, dari usia responden peneliti juga mengambil responden dengan usia 75-90 tahun (old). Bukti data yang didapat dari pengkajian kemandirian Activity Daily Living (ADL) sebelum diberikan intervensi senam lansia menunjukkan bahwa terdapat 4 responden dengan nilai Katz Index paling rendah yaitu nilai 3 dan 1 lansia dengan nilai Katz Index paling tinggi yaitu nilai 5. Hal ini dimungkinkan karena pada responden yang mendapatkan nilai terendah memiliki

usia yang lebih tua dibandingkan dengan responden yang lainnya, yaitu usia di atas 80 tahun. Pada lansia yang mendapatkan nilai kemandirian paling tinggi mempunyai usia di bawah 80 tahun. Dengan usia yang semakin tua menyebabkan lansia banyak mengalami kemunduruan dari segi kesehatan. Selain itu para responden yang mendapatkan nilai kemandirian paling rendah seluruhnya mengalami keluhan kesehatan nyeri sendi. Secara logika nyeri sendi akan menyebabkan responden sulit dalam melakukan pergerakan yang nantinya akan berpengaruh dalam aktivitas kehidupan sehari-harinya.

Menurut Nugroho (2008) menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa, dan tua. Tiga tahap ini berbeda, baik secara biologis maupun psikologis. Memasuki usia tua berarti mengalami kemunduran, misalnya kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit yang mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, gerakan lambat dan figure tubuh yang tidak proporsional. Pada sistem muskulus skeletal pada lansia terjadi kehilangan density (cairan) pada tulang dan makin rapuh, terjadi kifosis, persendian membesar dan jari kaku, tendon mengkerut dan mengalami sklerosis serta atrofi serabut otot. Activity Daily Living (ADL) kegiatan sehari-hari pada lansia adalah hal-hal yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri dalam mempertahankan hidup, kesehatan, dan kesejahteraan.

Activity Daily Living (ADL) adalah kegiatan melakukan pekerjaan rutin sehari-hari. Aktivitas ini meliputi mandi, berpakaian, berpindah, toileting, continance dan makan (Shelkey, 2012).

Menurut Setiabudhi (1999) penurunan Activity Daily Living (ADL) pada lansia disebabkan oleh persendian yang kaku, pergerakan yang terbatas dan waktu beraksi lanjut usia yang lambat. Banyak faktor yang mempengaruhi kemandirian Activity Daily Living (ADL) pada lansia yaitu usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, kondisi kesehatan, dan olah raga. Pada penelitian ini usia responden masuk ke dalam kategori old yaitu 75-90 menurut WHO, pada lansia yang mengalami nilai kemandirian Activity Daily Living (ADL) paling rendah yaitu 3 mempunyai usia di atas 80 tahun, secara logika usia memang sangat berpengaruh terhadap kemampuan seseorang, semakin tua usia maka kemampuan seseorang akan semakin menurun. Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rinajumita (2011) di wilayah kerja Puskesmas Lampasi, dimana sebagian besar lansia (52,2 %) yang mengalami kemunduran kemandirian Activity Daily Living (ADL) adalah lanjut usia 75 tahun ke atas. Keluhan kesehatan nyeri sendi merupakan keluhan terbesar yang dialami responden di Panti Werdha Mojopahit faktor tersebut akan berpengaruh terhadap penurunan kemandirian responden dalam melakukan Activity Daily Living (ADL), responden menjadi sulit dalam melakukan mobilitas yang nantinya akan berpengaruh pada aktivitas

kehidupan sehari-harinya.

2. Kemandirian Activity Daily Living (ADL) pada Lansia setelah diberikan senam lansia

Nilai mean (rerata) kemandirian Activity Daily Living (ADL) pada responden di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto setelah dilakukan senam lansia adalah 4,41 nilai tersebut diinterpretasikan kedalam kemandirian sebagian. Nilai tersebut diinterpretasikan kedalam kemandirian sebagian, yang artinya dari 6 parameter kemandirian Activity Daily Living (ADL) yaitu mandi, berpakaian, berpindah, toileting, continen dan makan, lansia mampu melaksanakan 3-5 parameter secara mandiri.

Secara umum dari nilai rerata kemandirian Activity Daily Living (ADL) pada responden setelah diberikan senam lansia mengalami peningkatan, yang dikategorikan ke dalam kemandirian sebagian. Bukti data kemandirian Activity Daily Living (ADL) setelah diberikan intervensi senam lansia menunjukkan terdapat 6 responden mengalami peningkatan nilai Index Katz dan 6 responden menunjukkan nilai Index Katz tetap. Hal ini dimungkinkan karena pada responden yang mengalami nilai Index Katz tetap dari segi usia seluruhnya diatas 80 tahun yang menyebabkan terjadinya banyak kemunduran dan masalah kesehatan, salah satunya adalah nyeri sendi yang kebanyakan dikeluhkan oleh responden. Selain itu responden juga mengalami penurunan fungsi kognitif dan psikomotor. Fungsi kognitif meliputi proses

belajar, persepsi, pemahaman, pengertian, perhatian dan lain-lain sehingga menyebabkan reaksi dan perilaku responden menjadi makin lambat. Sementara fungsi psikomotorik meliputi hal-hal yang berhubungan dengan dorongan kehendak seperti gerakan, tindakan, koordinasi, yang berakibat bahwa lansia menjadikurang cekatan.

Menurut Stanley dan Patricia (2002) yang menjelaskan secara fisiologis latihan fisik dapat meningkatkan kapasitas aerobik, kekuatan, fleksibilitas dan keseimbangan. Secara psikologis latihan aktivitas fisik dapat meningkatkan mood, mengurangi risiko pikun, dan mencegah depresi. Secara sosial aktivitas fisik dapat mengurangi lansia ketergantungan pada orang lain, menambah banyak teman, dan meningkatkan produktivitas. Hal ini juga sejalan dengan Teori Aktivitas menyatakan bahwa pada lansia yang sukses adalah mereka yang aktif dan ikut banyak dalam kegiatan sosial (Maryam, 2012). Namun tidak di pungkiri terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kemandirian Activity Daily Living (ADL). Menurut Haryono (2007) yang dikutip dari Guralnik J & Ferucci I 2003, Studi pada lansia telah dapat mengidentifikasi beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya ketergantungan pada lansia. Beberapa faktor ini meliputi faktor resiko yang tidak dapat dirubah seperti usia, gender dan genetic. Secara logika semakin tua usia seseorang maka akan semakin mengalami kemunduran baik fisik, psikologis dan sosial. Meskipun sudah

dilakukan intervensi senam lansia atau program latihan yang teratur pun tidak dapat secara sempurna mencegah / memulihkan penurunan kemampuan otot yang disebabkan oleh penuaan, karena pada lansia rejimen latihan tertentu akan menghasilkan perubahan adaptif pada otot rangka yang kurang mencolok dibandingkan dengan orang muda. Alasan penurunan kemampuan adaptif ini tidak jelas, tetapi mungkin berkaitan dengan gangguan dalam kemampuan mensintesis protein-protein otot baru (Sherwood, 2001).

Meningkatnya kemandirian Activity Daily Living (ADL) pada responden setelah diberikan senam lansia dapat disebabkan karena para responden sangat antusias saat melakukan senam dari awal sampai akhir. Pada saat instruktur senam memimpin gerakan senam di depan, instruktur senam juga mengajak para responden bernyanyi sesuai dengan musik yang mengiringi senam. Sehingga para responden sangat bersemangat dan tampak ceria. Secara fisik kemampuan bergerak dan kekuatan otot lansia juga mengalami peningkatan karena mereka merasa lebih sehat dan bugar.

3. Pengaruh senam lansia terhadap kemandirian Activity Daily Living (ADL) pada Lansia di UPT Panti Werdha Mojopahit

Nilai rerata data kemandirian Activity Daily Living (ADL) pada lansia sebelum dan sesudah diberikan senam lansia mengalami perubahan. Peningkatan nilai rerata kemandirian terjadi setelah diberikan senam lansia. Tetapi tidak berpengaruh

pada perubahan kategori kemandirian pada Index Katz, nilai kemandirian pada Index Katz pree dan post test tetap yaitu kemandirian sebagian (skor 3-5). Nilai rerata pree test kemandirian Activity Daily Living (ADL) adalah 3,83, nilai tersebut diinterpretasikan kedalam kemandirian sebagian. Sedangkan nilai rerata post test kemandirian Activity Daily Living (ADL) adalah 4,41 nilai tersebut diinterpretasikan kedalam kemandirian sebagian.

Menurut Stanley dan patricia (2002) salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan fungsional pada lansia adalah dengan senam lansia, karena manfaat senam lansia bagi kesehatan adalah sebagai upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif. Manfaat tersebut ditinjau secara fisik, psikis dan sosial. Secara fisiologis latihan fisik dapat meningkatkan kapasitas aerobik, kekuatan, fleksibilitas dan keseimbangan. Menurut Guyten (1997) ketika otot sedang berkontraksi, sintesa protein kontraktil otot berlangsung jauh lebih cepat daripada kecepatan penghancurannya, sehingga menghasilkan filamen aktin dan miosin yang bertambah banyak secara progresif di dalam miofibril. Kemudian miofibril itu sendiri akan memecah di dalam setiap serat otot untuk membentuk miofibril yang baru. Peningkatan jumlah miofibril tambahan yang menyebabkan serat otot menjadi hipertropi. Dalam serat otot yang mengalami hipertropi terjadi peningkatan komponen sistem metabolisme fosfagen, termasuk ATP dan fosfokreatin. Hal ini

mengakibatkan peningkatan kemampuan sistem metabolik aerob dan anaerob yang dapat meningkatkan energi dan kekuatan otot. Peningkatan kekuatan otot inilah yang membuat lansia semakin kuat dalam menopang tubuh dan melakukan gerakan. Selain itu ketika lansia melakukan senam akan menambah cairan sinovial, sehingga persendian akan licin dan mencegah cedera (Suroto, 2004).

Secara psikologis dampak dari senam lansia adalah dapat membantu memberi perasaan santai, mengurangi ketegangan dan kecemasan, meningkatkan perasaan senang, karena ketika melakukan senam, peredaran darah akan lancar dan meningkat jumlah atau volume darah, maka akan terjadi peningkatan sekresi endofrin hingga terbentuk hormon norepinefrin yang menimbulkan rasa gembira, rasa sakit hilang, dan menghilangkan depresi (Suroto, 2004). Secara sosial senam lansia bermanfaat secara langsung dapat membantu pemberdayaan lansia, peningkatan integritas sosial dan budaya. Dampak jangka panjang dapat meningkatkan keterpaduan dan kesetiakawanan. Terlebih karena senam lansia sering dilakukan secara berkelompok sehingga memberikan perasaan nyaman dan aman bersama sesama manusia lanjut usia lainnya dalam menjalani aktifitas hidup (Pratiwi, 2013).

Kemandirian Activity Daily Living (ADL) pada responden mengalami peningkatan nilai rerata setelah diberikan senam lansia selama 30 menit dalam 3 kali

seminggu selama 1 bulan. Peningkatan rerata nilai Kemandirian Activity Daily Living (ADL) disebabkan karena kekuatan otot dan kelenturan dari pergerakan sendi responden semakin meningkat. Selain itu responden juga merasa senang karena dapat berinteraksi dengan sesama lansia yang lainya dan merasa lebih aktif. Dari fakta di atas dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh senam lansia terhadap kemandirian Activity Daily Living (ADL) pada Lansia. Artinya setelah dilakukan intervensi senam lansia sebanyak 3 kali seminggu dalam 1 bulan, terjadi peningkatan rerata nilai kemandirian Activity Daily Living (ADL) pada lansia di UPT Panti Werdha Mojopahit

SIMPULAN

1. Nilai rerata pre-test kemandirian Activity Daily Living (ADL) pada 12 responden adalah 3,83 yang diinterpretasikan ke dalam kategori mandiri sebagian, yang artinya dari 6 parameter kemandirian Activity Daily Living (ADL) yaitu mandi, berpakaian, berpindah, toileting, continen dan makan, lansia mampu melaksanakan 3-5 parameter secara mandiri.
2. Nilai rerata post-test kemandirian Activity Daily Living (ADL) pada 12 responden adalah 4,41 yang diinterpretasikan ke dalam kategori mandiri sebagian, yang artinya dari 6 parameter kemandirian Activity Daily Living (ADL) yaitu mandi, berpakaian, berpindah, toileting, continen dan makan, lansia mampu melaksanakan 3-5 parameter secara mandiri.
3. Terdapat peningkatan nilai rerata

kemandirian Activity Daily Living (ADL) pada 12 responden setelah diberikan senam lansia sebesar 0,58. dari rerata data tersebut membuktikan bahwa pemberian senam lansia meningkatkan kemandirian Activity Daily Living (ADL) pada lansia subyek penelitian

SARAN

1. Kepada petugas UPT Panti Werdha Mojopahit perlu melaksanakan kegiatan senam lansia selama 3 kali dalam seminggu oleh instruktur yang berkompeten untuk meningkatkan kemandirian Activity Daily Living (ADL) pada lansia di UPT Panti Werdha Mojopahit
2. Untuk peneliti selanjutnya perlu melakukan penelitian dengan melibatkan subyek yang lebih banyak dan dengan menggunakan kelompok control yang tidak diberikan senam sama sekali

DAFTAR PUSTAKA

- Ediawati, E. (2012) Gambaran Tingkat Kemandirian Dalam Activity of Daily Living (ADL) dan Resiko Jatuh pada Lansia di Panti Sosial tresna Wredha Budi Mulia 01 dan 03 Jakarta. Skripsi, Fakultas Ilmu Keperawatan Program sarjana Ilmu Keperawatan.
- Fadhia, N., Ulfiana, E. dan Ismono, S.R. (2012) Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kemandirian Dalam Melakukan Activities Of Daily Living (Adl) Pada Lansia Di UPT Pslu Pasuruan. Skripsi, Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Kampus C Mulyorejo.
- Fatmah. (2010) Gizi Usia Lanjut. Jakarta: Erlangga,
- Gallo, J.J. (1998) Buku Saku Gerontology Edisi 2. Jakarta : EGC,

- Guyton, A.C. (1997) Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Jakarta: EGC
- Haryono dan Amirul, H. (2007) Metodologi Penelitian Pendidikan. Bandung: Pustaka
- Kementrian Kesehatan RI.(2013) Buletin Jendela data dan informasi kesehtan topik utama Gambaran Lanjut Usia di Indonesia, Depkes Jakarta.
- Leuckenotte, A. G. (1997) Pengkajian Gerontologi. Jakarta: EGC.
- Maryam, R.S., dkk (2008). Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta : Salemba Medika.
- Nisak, K. (2012) Pengaruh Senam Lansia terhadap Perubahan Tingkat Nyeri Sendi Pada Lansia Di Lingkungan Suromurukan Kelurahan Surodinawan Kecamatan Prajurit Kulon Kota Mojokerto. Skripsi, Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dian Husada.
- Nugroho, W. (2008) Keperawatan Gerontik dan Geriatrik. Jakarta: EGC,
- Pieter, H.Z & Namora, L. (2010)Pengantar Psikologi dalam Keperawatan. Jakarta: Kencana.
- Potter dan Perry. (2005) Buku Ajar Fundamental Keperawatan Edisi 4, EGC : Jakarta.
- Pratiwi,D.E, 2013, Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia, Skripsi, Program Studi Diploma IV Transfer Jurusan Fisioterapi Politeknik Kesehatan Surakarta.
- Pudjiastuti, S. S. (2008) Fisioterapi pada Lansia. Jakarta. EGC.
- Rinajumita, 2011, Faktor-Faktor yang berhubungan dengan kemandirian lansia, Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, No. BP. 0910335128.
- Setiabudhi,T. (1999). Panduan Gerontologi Tinjauan Dari berbagai Aspek. Gramedia: Jakarta.
- Setyawati,E. (2012) Hubungan Antara Demensia Dengan Tingkat Ketergantungan Dalam Pemenuhan Activities Of Daily Living Pada Lansia Di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto. Skripsi, Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dian Husada, Mojokerto.
- Shelkey, M dan Wallace. (2012) Katz Index of Independence in Activities of Daily Living (ADL), University College of Nursing, New York.
- Sherwood,L.(2001). Fisiologi Manusia. EGC: Jakarta
- Stanley, M & Patricia G. B.(2002) Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Edisi 2. EGC: Jakarta.
- Supraja, A., Aziz, A.H. dan Siti. A. (2010) Hubungan Antara Peran Keluarga Dengan Kemampuan Adl (Activity Daily Living) Pada Lansia Di Kelurahan Mojo Kecamatan Gubeng Surabaya.Skripsi, Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Kampus C Mulyorejo, Surabaya.
- Suroto. (2004) pengertian senam, manfaat senam dan urutan gerakan, Unit Pelaksana Teknis Mata Kuliah Umum Olahraga Fakultas Diponegoro, Semarang.
- Taylor, D. (2013) Aktivitas fisik adalah obat untuk lansia, PMID: PMC3888599.
- WHO. (2010) Definition Elderly People. <http://www.who.int/ageing>