

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEPATUHAN LANSIA
DALAM MELAKSANAKAN SENAM LANSIA
(Studi Literatur Review)**

Abdul Rofi Ridwan Taufik ¹, Nina Pamela Sari ², Miftahul Falah ³

¹ Program Studi Sarjana keperawatan Universitas Muhammadiyah

² Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah

³ Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah

Email : abdulrofiridwan1@gmail.com

ABSTRAK

Masa lansia merupakan masa terjadinya perubahan fisiologis akibat proses penuaan sehingga pada masa tersebut sering terjadi penyakit degeneratif. Upaya untuk mempertahankan kemampuan fungsi tubuh, senam lansia akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh. Namun pada kenyataannya banyak lansia yang tidak mengikuti senam lansia karena berbagai faktor. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kepatuhan lansia dalam melaksanakan senam lansia berdasarkan literatur review. Metode penelitian ini adalah literatur review dengan menggunakan *search engine google scholar* dan *proquest* sebanyak ari 5761 artikel, dari jumlah tersebut didapat 9 artikel yang sesuai kriteria inklusi dan eklusi. Hasil dari literatur review menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi keikutsertaan senam lansia diantaranya adalah pengetahuan, sikap, dorongan keluarga, motivasi, lingkungan sekitar, pekerjaan dan pendapatan. Dari hasil penelitian ini disarankan perawat dapat meningkatkan manajemen asuhan keperawatan dengan mengevaluasi program kesehatan lansia, perawat disarankan dapat memberikan pendidikan kesehatan dan menggalakkan senam lansia di setiap Posbindu.

Kata Kunci: Faktor-faktor, kepatuhan senam, lansia.

Kepustakaan: 50 (2010-2019)

ABSTRACT

The elderly is a time when the physiological function decreases due to the aging process so that many non-communicable diseases occur in the elderly. Efforts to maintain the ability of bodily functions, elderly exercise will help the body stay fit and fresh because it keeps the bones strong, encourages the heart to work optimally, and helps eliminate free radicals that roam in the body. But in reality many elderly people do not follow the elderly exercise because of various factors. The purpose of this study was to determine the factors associated with adherence of the elderly in implementing elderly exercise based on literature review. This research method is literature review using Google Scholar search engine and proquest of 5761 articles, of which 9 articles are obtained that fit the inclusion and exclusion criteria. The results of the literature review show that the factors that influence the participation of elderly gymnastics include knowledge, attitudes, family encouragement, motivation, the environment, work and income. Nurses should be able to improve the management of nursing care by evaluating the elderly health program, nurses are advised to provide health education and encourage elderly gymnastics in every Posbindu.

