

## **Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang pentingnya Senam Lansia Bagi Kesehatan Di Puskesmas Pancur Batu Kabupaten deli Serdang Tahun 2019**

1. Desnita Oktaviani Tondang ( NIM. P07520116065)
2. Syarif Zen Yahya, SKp.M.Kep ( NIP. 196412121988031005)

Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan  
Prodi DIII Keperawatan

### **Abstrak**

Lanjut usia merupakan salah satu fase hidup yang akan dialami oleh setiap manusia, meskipun usia bertambah dengan diiringi penurunan fungsi organ tubuh tetapi lansia dapat menjalani hidup sehat. Dilihat dari data Profil Kesehatan Sumatera Utara tahun 2010 jumlah lansia sebanyak 7.956.188 jiwa, dari data studi pendahuluan di Puskesmas Pancur Batu Kabupaten deli Serdang Tahun 2019 pada bulan Januari 2019 sebanyak 208 jiwa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan ibu tentang pentingnya senam lansia bagi kesehatan dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling* dengan jumlah sampel 30 responden dan alat yang digunakan dalam pengumpulan data berupa kuesioner. Hasil penelitian yang dilakukan pada 30 responden diperoleh bahwa gambaran pengetahuan lansia tentang pentingnya senam lansia bagi kesehatan menunjukkan bahwa pada umur 55-59 tahun lansia yang berpengetahuan cukup ada 26,7% (8 orang), pada pendidikan dasar lansia yang berpengetahuan cukup ada 26,7% (8 orang), lansia yang tidak bekerja yang berpengetahuan cukup ada 33,3% (10 orang), sedangkan lansia yang mendapatkan sumber informasi dari media cetak yang berpengetahuan cukup ada 36,6% (11 orang). Disarankan untuk petugas kesehatan perlu meningkatkan memberikan penyuluhan kepada lansia tentang pentingnya senam lansia bagi kesehatan lansia.

Kata kunci : Pengetahuan, Lansia, Senam  
Daftar Pustaka : 34 (2003-2018)

### **Abstract**

Continuation of age is one phase of life that will be experienced by every human being, even though the age increases with decrease in organ function but elderly can lead a healthy life. From 2010, North Sumatra Health Profile data, the number of elderly was 7,956,188 people. Preliminary study at Pancur Batu community health center of Deli Serdang in January 2019 as many as 208 people. This study aims to determine maternal knowledge about the importance of elderly gymnastic for health by using cross sectional research design. The sampling method used was accidental sampling with sample of 30 respondents and tools used collected by questionnaires. The results of research conducted on 30 respondents obtained that description of elderly knowledge about the importance of elderly gymnastics for health showed that at age of 55-59 years old had enough knowledge of 26.7% (8 people), there were 26 in basic education 7 % (8 people), there were only 33.3% (10 people) of unemployed elderly who are knowledgeable, while 36,6% (11 people ) have enough knowledge from from the printed media who have sufficient knowledge. It is recommended that health

workers need to increase providing counseling to elderly about the importance of elderly gymnastics for elderly health.

Keywords : Knowledge, Elderly, Hallucinations

Reference : 34 (2003-2018)

## **PENDAHULUAN**

Lanjut usia merupakan salah satu fase hidup yang akan dialami oleh setiap manusia, meskipun usia bertambah dengan diiringi penurunan fungsi organ tubuh tetapi lansia tetap dapat menjalani hidup sehat. Salah satu hal yang paling penting adalah merubah kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan, tetapi beberapa pola hidup sehat seperti olahraga dan menjaga pola makan memang harus dilaksanakan. menurut Lembaga Kemanusiaan Nasional (2011) dalam Rahmi, U., dkk (2016).

Klasifikasi lansia menurut Maryam (2018) yakni pralansia (45-59 tahun), lansia (60 – 69 tahun), lansia resiko tinggi (>70 tahun). Menurut Bappenas dalam Setyoadi (2013) meningkatnya jumlah dan harapan hidup pada lansia di Indonesia dengan proyeksi angka harapan hidup Indonesia pada tahun 2025 di perkirakan mencapai usia 73,7 tahun. Berdasarkan data dari Survey Sosial Ekonomi Nasional (2014) menurut Andhie, dkk dalam Buku Statistik Penduduk Lanjut Usia (2015), jumlah rumah tangga lansia dari seluruh rumah tangga yaitu sebesar 16,08 juta atau sebesar 24,50%, di Indonesia jumlah lansia di Indonesia mencapai 20,24 juta jiwa, setara dengan 8,03% dari seluruh penduduk Indonesia tahun 2014. Jumlah lansia perempuan lebih besar dari pada laki-laki yaitu 10,77 juta lansia perempuan dibandingkan 9,47 juta lansia laki-laki. Di wilayah Sumatera Utara tahun 2010 lansia sebanyak 7.956.188 jiwa dan hanya 3.399.189 jiwa diantaranya (42,72%) yang

mendapat pelayanan kesehatan (profil kesehatan Propinsi Sumatra Utara, 2010) dalam Nasution, I.M., dkk (2018).

Program pemerintah dalam peningkatan kesehatan lansia dengan berbagai upaya yakni upaya promotif (pemeliharaan kesehatan diri, latihan fisik, diet seimbang, pembinaan mental), upaya preventif (pemeriksaan kesehatan berkala), upaya kuratif (pelayanan kesehatan dasar) dan upaya rehabilitative (memberikan informasi). Keaktifan lansia dalam mengikuti senam merupakan salah satu upaya bagi lansia untuk meningkatkan status kesehatan lansia, namun kenyatannya banyak lansia yang tidak aktif mengikuti senam sehingga perlu adanya menambah pengetahuan pada lansia (Setyoadi, 2013).

Dalam penelitian Paryanti (2011) mengenai “Hubungan antara pengetahuan lanjut usia tentang senam dengan keaktifan dalam mengikuti senam di posyandu Desa Ngargorejo Ngemplak Boyolali” di dapatkan hasil bahwa sebanyak 47 responden menunjukkan: 16 responden memiliki pengetahuan rendah, 17 responden memiliki pengetahuan kategori sedang, dan 14 responden memiliki kategori tinggi. Sebanyak 29 responden tidak aktif dan 18 responden aktif mengikuti senam. Hal ini disebabkan karena rendahnya kesadaran lansia (jarak rumah ke posyandu yang jauh, dan waktu senam yang diadakan pada pagi hari dimana lansia memiliki kegiatan di rumah seperti mencuci baju) dan pengetahuan

akan pentingnya mengikuti kegiatan senam.

Dalam penelitian Suprihatin (2015) tentang "Tingkat pengetahuan ibu lansia umur 60-70 tahun tentang senam lansia dipanti Werdha Dharma Bhakti Kasih Surakarta", didapatkan hasil dengan ibu lansia pengetahuan baik sebanyak 4 responden (12,12%), pengetahuan cukup sebanyak 26 responden (78,79%), pengetahuan kurang 3 responden (9,09%), ini menunjukkan pelaksanaan senam lansia masih kurang baik. Banyak lansia yang tidak mau mengikuti senam lansia disebabkan karena orang tersebut tidak atau belum tahu manfaat dari senam lansia. Adapun manfaat dari senam lansia menurut Angga dalam Suryanto (2010) adalah meningkatkan kekuatan otot jantung, memperkecil resiko serangan jantung, melancarkan sirkulasi darah dalam tubuh sehingga menurunkan tekanan darah dan menghindari penyakit tekanan darah tinggi, menguatkan otot-otot tubuh, meningkatkan sistim kekebalan tubuh, mengurangi stress, dan menurunkan kadar lemak dalam tubuh.

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang pada 7 Januari 2019 dengan jumlah lansia sebanyak 208 jiwa lansia dan lansia yang umur 45-59 tahun (*Middle Age*) pada bulan November 2018 sebanyak 92 lansia. Setelah wawancara dengan bagian tata usaha kehadiran lansia ke posyandu lansia tidak menetap setiap bulannya, kadang menurun dan kadang meningkat. Sebagaimana lansia yang datang ke puskesmas diantar oleh keluarganya, dan sebagian kecil datang sendiri. Dimana lansia yang tidak hadir ke posyandu lupa

jawab posyandu, dan ada juga yang tidak bisanya anggota keluarga mengantar untuk posyandu di karenakan sibuk akan aktivitas yang dimiliki.

Berdasarkan data di atas, maka penulis tertarik untuk mengambil judul "Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Pentingnya Senam Lansia Bagi Kesehatan Di Puskesmas Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019".

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Desain penelitian yang di gunakan adalah *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang Penelitian ini dilaksanakan mulai bulan Februari s/d Maret 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang mengikuti senam lansia di Puskesmas Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang sebanyak 92 lansia yang berusia 45-59 tahun (*Middle Age*) pada bulan November 2018.

. Dalam penelitian ini yang menjadi sampel adalah sebagian dari populasi yang diambil dengan cara *accidental sampling*. Sampel yang digunakan yaitu 30 responden. Sebelum mengisi kuesioner responden diberikan *Inform consent* yang diikuti penyerahan kuesioner. Setelah itu kuesioner langsung diisi oleh responden sesuai dengan ketentuan yang ada. Data yang dikumpulkan dari responden meliputi umur, pendidikan, pekerjaan dan sumber informasi, sosial Budaya yang diisi dalam kuesioner. Kuesioner terdiri dari 20 pertanyaan Responden memilih salah satu jawaban paling tepat dengan memberi tanda *cross* (X). Adapun cara pengolahan data yaitu dengan cara *editing, coding, entry data*, dan

tabulating. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Pengetahuan Lansia Tentang Pentingnya Senam Lansia Berdasarkan Tingkat Pengetahuan di Puskesmas Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019.**

Pengetahuan	Frekuensi	Persen
Baik	13	43,3
Cukup	15	50,0
Kurang	2	6,7
Total	30	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 30 responden berdasarkan tingkat pengetahuan mayoritas pengetahuan cukup sebanyak 15 responden (50,0%)

**Tabel 2.**  
**Distribusi Frekuensi Pengetahuan Lansia Tentang Pentingnya Senam Lansia Berdasarkan Umur Di Puskesmas Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019.**

Umur	Pengetahuan						n	%
	Baik		Cukup		Kurang			
	n	%	n	%	n	%		
45-49 tahun	2	6,7	4	13,3	0	0,0	6	20,0
50-54 tahun	6	20,0	3	10,0	0	0,0	9	30,0
55-59 tahun	5	16,7	8	26,7	2	6,7	15	50
Total							30	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 30 responden yang berpengetahuan cukup yaitu 8 responden (26,7%)

**Tabel 3**  
**Distribusi Frekuensi Pengetahuan Lansia Tentang Pentingnya Senam Lansia Berdasarkan Pendidikan Di Puskesmas Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019.**

Pendidikan	Pengetahuan						n	%
	Baik		Cukup		Kurang			
	n	%	n	%	n	%		
Dasar	0	0	8	26,7	2	6,7	10	33,4
Menengah	6	20,0	7	23,3	0	0,0	13	43,3
Tinggi	7	23,3	0	0,0	0	0,0	7	23,3
Total							300	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 30 responden pada lansia mayoritas berpendidikan tinggi sebanyak 7 responden (23,3%)

**Tabel 4**  
**Lansia Tentang Pentingnya Senam Lansia Berdasarkan Pekerjaan Di Puskesmas Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019.**

Pekerjaan	Pengetahuan						n	%
	Baik		Cukup		Kurang			
	N	%	n	%	n	%		
Bekerja	7	23,3	5	16,7	0	0,0	12	40
Tidak Bekerja	6	20,0	10	33,3	2	6,7	18	60,0
Total							30	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 30 responden lansia yang tidak bekerja yang mayoritas berpengetahuan cukup sebanyak 10 responden (33,3%).

**Tabel 5**  
**Distribusi Frekuensi Pengetahuan Lansia Tentang Pentingnya Senam Lansia Berdasarkan Sistem Informasi Di Puskesmas Pancur**

**Batu Kabupaten Deli Serdang  
Tahun 2019.**

Sumber informasi	Pengetahuan						n	%
	Baik		Cukup		Kurang			
	n	%	n	%	n	%		
Media elektronik	5	16,7	4	13,3	2	6,7	11	36,7
Media Cetak	8	26,7	11	36,6	0	0,0	19	63,3
<b>Total</b>							<b>36</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.5 dapat dilihat bahwa mayoritas lansia yang mendapat pengetahuan cukup sebanyak 11 responden (36,6), dari media cetak

**Tabel 6  
Distribusi Frekuensi Pengetahuan Lansia Tentang Pentingnya Senam Lansia Berdasarkan Suku Di Puskesmas Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019.**

Suku	Pengetahuan						n	%
	Baik		Cukup		Kurang			
	n	%	n	%	n	%		
Batak	9	30,0	4	13,3	0	0,0	13	43,3
Melayu	1	3,3	5	16,7	0	0,0	6	20,0
Jawa	3	10,0	6	20,0	2	6,7	11	36,7
<b>Total</b>							<b>30</b>	

Tabel 4.6 menunjukkan bahwa dari 30 responden pada lansia mayoritas suku batak berpengetahuan baik sebanyak 9 responden (30,0%)

**B. Pembahasan**

**1. Pengetahuan**

Pengetahuan lansia tentang pentingnya senam lansia bagi kesehatan yang ditunjukkan pada tabel 4.1 menggambarkan bahwa berdasarkan tingkat pengetahuan yaitu mayoritas berpengetahuan cukup sebanyak 15 responden (50,0%)

Hal ini sejalan dengan penelitian Suprihatin (2015). Dalam hasil penelitian Suprihatin di katakan sebanyak 47 responden menunjukkan: 16 responden memiliki pengetahuan rendah, 17 responden memiliki pengetahuan kategori sedang, dan 14 responden memiliki kategori tinggi. Hal ini disebabkan karena masih rendahnya pengetahuan lansia akan pentingnya mengikuti kegiatan senam.

**2. Pengetahuan Berdasarkan Umur**

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti menunjukkan mayoritas berpengetahuan cukup pada umur 55-59 tahun sebanyak 8 responden (26,7%).

Hal ini sejalan dengan penelitian Farida (2016). Dalam hasil penelitian Farida dikatakana sebanyak 88 responden yang berusia 45-59 tahun yang berpengetahuan baik sebanyak 16 responden (18,2%), pengetahuan cukup 3 responden (3,4%) dan yang kurang tidak ada. Pada usia 60-74 yang berpengetahuan baik sebanyak 34 responden (43,3%), cukup 16 responden (18,2%) dan kurang tidak ada. Pada umur 75-90 tahun yang berpengetahuan baik 14 responden (15,9%), cukup 1 responden (1,1%) dan kurang tidak ada.

**3. Pengetahuan Berdasarkan Pendidikan**

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti menunjukkan mayoritas responden memiliki pendidikan tinggi berpengetahuan baik sebanyak 7 responden (23,3%).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rahmi, U., dkk., (2016) di panti sosial tresna werdha budi pertiwi sebagian besar lansia 11 lansia (37,9%) tidak sekolah, 11 lansia (37,9%) berpendidikan SD, 4 lansia (13,8%) berpendidikan SMP, 2 lansia (6,7%) berpendidikan SMA,

dan 1 lansia (3,4%) berpendidikan perguruan tinggi yang mana mayoritas berpengetahuan baik

#### **4. Pengetahuan Berdasarkan Pekerjaan**

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa mayoritas responden yang tidak bekerja berpengetahuan cukup sebanyak 10 responden (33,3%).

Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Suprihatin, (2015) di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta, yang mana di dapatkan 17 responden (51,51%) lansia yang bekerja mayoritas berpengetahuan cukup maka pekerjaan mempengaruhi pengetahuan.

#### **5. Pengetahuan Berdasarkan Sumber Informasi**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden yang mendapat informasi dari media cetak sebanyak 11 responden (36,6%) berpengetahuan cukup.

Seperti yang di kemukakan Satria Kusuma (2016) dalam jurnal posisi media cetak di tengah perkembangan media elektronik (online) di Indonesia, yang mana di katakkan media cetak memiliki karakter yang khas yaitu: berita yang jelas, lengkap dan terperinci, selain itu selama berabad-abad, media cetak telah mengiringi perkembangan peradaban manusia, sehingga tidak muda di lupakan.

#### **6. Pengetahuan Berdasarkan Sosial Budaya**

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti menunjukkan mayoritas responden yang suku batak berpengetahuan baik sebanyak 9 responden (30,0%).

Seperti yang dikatakan Bungaran Antonius Simanjuntak

dalam Buku Struktur Sosial dan sistim politik Batak Toba 2006 yang mana perkembangan sosial budaya yang bergerak sangat cepat ini menimbulkan banyak dampak terhadap kehidupan dan pergaulan sosial orang batak, perkembangan itu disadari sepenuhnya adalah pengaruh kemajuan pendidikan, hubungan masyarakat yang terbuka.

#### **KESIMPULAN**

1. Pengetahuan lansia tentang pentingnya senam lansia bagi kesehatan di puskesmas pancur batu kabupaten deli serdang tahun 2019 mayoritas berpengetahuan cukup sebanyak 15 responden (50,0%).
2. Pengetahuan lansia tentang pentingnya senam lansia bagi kesehatan di puskesmas pancur batu kabupaten deli serdang tahun 2019 berdasarkan umur mayoritas berpengetahuan cukup pada golongan umur 55-59 tahun ada 8 responden (26,7%).
3. Pengetahuan lansia tentang pentingnya senam lansia bagi kesehatan di puskesmas pancur batu kabupaten deli serdang tahun 2019 berdasarkan pendidikan mayoritas berpengetahuan baik pada perguruan tinggi sebanyak 7 responden (23,3%).
4. Pengetahuan lansia tentang pentingnya senam lansia bagi kesehatan di puskesmas pancur batu kabupaten deli serdang tahun 2019 berdasarkan pekerjaan mayoritas berpengetahuan cukup pada golongan tidak bekerja sebanyak 10 responden (33,3%).
5. Pengetahuan lansia tentang pentingnya senam lansia bagi kesehatan di puskesmas pancur batu kabupaten deli serdang tahun 2019 berdasarkan sumber informasi mayoritas berpengetahuan cukup

pada sumber informasi dari media cetak 11 responden (36,6%).

6. Pengetahuan lansia tentang pentingnya senam lansia bagi kesehatan di puskesmas pancur batu kabupaten deli serdang tahun 2019 berdasarkan sosial budaya (suku) mayoritas berpengetahuan baik pada suku batak sebanyak 9 responden (30,0%).

#### **SARAN**

1. Bagi Institusi Pendidikan  
Diharapkan agar hasil penelitian dapat ditambahkan kedalam kepustakaan hasil kajian tentang senam lansia yang dapat dijadikan sebagai bahan acuan untuk pengembangan penelitian dan kajian ilmiah mahasiswa.
2. Bagi Puskesmas Pancur Batu  
Disarankan untuk tetap memberikan informasi tentang pentingnya senam lansia bagi kesehatan dan manfaat apa yang bisa di dapat lansia, serta memotivasi lansia untuk mengikuti kegiatan senam lansia bagi lansia yang berada di wilayah kerja puskesmas pancur batu kabupaten deli serdang tahun 2019.
3. Bagi Lansia  
Diharapkan agar lansia semakin giat mengikuti senam lansia yang dilaksanakan setiap hari jumat di puskesmas pancur batu kabupaten deli serdang tahun 2019.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Andhie, dkk., 2015. Buku Statistik Penduduk Lanjut Usia. Yogyakarta: Nuha Medika.

Arikunto., 2010. Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.

Bandiyah, S., 2009. Lanjut Usia Dan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Nuha Medika.

Farida., 2016. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Aktivitas Sehari-hari Pada Lansia Di Graha Werdha Dharma Bhakti Kasih Sums el, [online] Available at:<[jurnal.unitri.ac.id](http://jurnal.unitri.ac.id)> [Accessed 18 Maret 2019].

Gani, dkk., 2017. Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Lansia Dengan Keaktifan Lansia Dalam Mengikuti Kegiatan Posyandu Lansia Di Dusun Bandung Wilayah Kerja Puskesmas Wisata Dau Malang, [online] Available at:<<http://publikasi.unitri.ac.id>> [Accessed 18 Desember 2018].

Hurlock., 2008. Konsep dan Penerapan metodologi penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan Edisi 1. Jakarta: Salemba Medika

Kusuma, S., (2016). Posisi media cetak di tengah perkembangan media online di Indonesia, [online] Available at:< [jurnal.Ojs.atmajaya.ac.id](http://jurnal.Ojs.atmajaya.ac.id)> [Accessed] (24 mei 2019).

Lestari., 2015. Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka

- Penelitian Kesehatan.  
Yogyakarta: Nuha Medika
- Maryam, S.R., dkk., 2018. Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya. Jakarta: Salemba Medika.
- Mustari, S.A., dkk., 2014. Statistik Penduduk Lanjut Usia. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Notoadmodjo, Soekidjo., 2003.pendidikan dan perilaku kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoadmodjo, Soekidjo., 2007. Ilmu Kesehatan Masyarakat. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoadmodjo, Soekidjo., 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_, 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_, 2017. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nasution, I.M., dkk., 2018. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Utilisasi Posyandu Lansia Di Puskesmas Tegai Sari Kecamatan Medan Denai Tahun 2017. [online] Available at:< [Jurnal Kedokteran STM](#), P –ISSN 2614 -610X, E –ISSN 2614 – 8218> [Accessed 18 Januari 2018].
- Nugroho, W., 2018. Keperawatan Gerontik. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Nursalam., 2003. Konsep Dan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika
- Paryanti, Y., 2011. Keaktifan Dalam Mengikuti Kegiatan Senam Di Posyandu Kondang Waras Desa Ngargorejo Ngemplak Boyolali, [online] Available at:<[eprints.ums.ac.id](http://eprints.ums.ac.id)> [Accessed 18 Desember 2018].
- Rahmi, U., dkk., 2016. Gambaran Pengetahuan Lansia Mengenai Senam Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi, [online] Available at:<[ejournal.upi.edu](http://ejournal.upi.edu)> [Accessed 18 Desember 2018].
- Riyanto, Agus. 2015. Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Setyoadi., 2013. Hubungan Peran kader Kesehatan Dengan Tingkat Kualitas Hidup Lanjut Usia, [online] Available at:<[jurnal.media.neliti.com](http://jurnal.media.neliti.com)> [Accessed 18 Desember 2018].
- Sianturi, A.M., 2017. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Basic Trauma And Cardiac Life Support Terhadap Pengetahuan Mahasiswa/I Semester IV Prodi

- NersSTIKes Santa Elisabeth.  
Medan, Skripsi STIKes Santa Elisabeth. Medan.
- Simanjuntak,A.,B., 2006. Struktur Sosial Dan Sistim Politik Batak Toba Hingga 1945. Bandung: Yayasan Obor.
- Sitorus, D.I., 2017. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Aktivitas Sehari-hari Pada Lansia Di Graha Werdha Marie Joseph Pontianak, [online] Available at:<[jurnal.untan.ac.id](http://jurnal.untan.ac.id)> [Accessed 18 Desember 2018].
- Supardi., S, Rustika., 2013. Metodologi Riset Keperawatan. Jakarta: Trans Info Medika.
- Suprihatin., 2015. Tingkat Pengetahuan Ibu Lansia Umur 60-70 Tahun Tentang Senam Lansia Di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta, [online] Available at:< [digilib.stikes\\_kusumahusada.ac.id](http://digilib.stikes_kusumahusada.ac.id)>[accessed 18 Desember 2018].
- Suryanto., 2010. Pentingnya Olahraga Bagi Lansia, [online] Available at:<[staffnew.uny.ac.id](http://staffnew.uny.ac.id)>upload> [Accessed 18 Desember 2018].
- Waruwu, F.P., 2014. Gambaran Pengetahuan Remaja Terhadap Bahaya Rokok Di Smp Negeri 41 Kecamatan Medan Tuntungan., KTI,. Politeknik Kesehatan Medan.
- Wawan&Dewi., 2016. Teori Dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Manusia. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wawan, A., 2011. Teori Dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Manusia. Yogyakarta: Nuha Medika.
- \_\_\_\_\_, 2018. Teori Dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Manusia. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Widianti, T.A., 2018. Senam Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Widyastuti, W.V., dkk. 2016. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Senam Lansia Dengan Keaktifan Mengikuti Senam Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran, [online] Available at:<[ejournal.stikestelogorejo.ac.id](http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id), [Accessed 18 Desember 2018].