

SKRIPSI

**GAMBARAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP KEPATUHAN
LANSIA MENGIKUTI SENAM: LITERATURE REVIEW**

Diajukan sebagai salah satu syarat penyelesaian studi di Program Studi Ilmu
Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin



OLEH :

ERNIK JUMAIN DRAJAYATI

C12114026

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS HASANUDDIN

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi

GAMBARAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP KEPATUHAN
LANSIA MENGIKUTI SENAM DENGAN :LITERATURE REVIEW

Disetujui untuk di ajukan dihadapan tim penguji akhir skripsi Program Studi Sarjana Ilmu
Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin

Oleh :

ERNIK JUMAIN DRAJAYATI

C121 14026

Dosen Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II



A. Masvitha Irwan S.Kep.,Ns.,MAN.,Ph.D
NIP. 19830310 200812 2 002

Silvia Malasari S.Kep.,Ns.,MN
NIP. 19830425 201212 2003

Mengetahui,
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Keperawatan
Universitas Hasanuddin



Dr. Yuliana Svam, S.Kep., Ns., M.Si
NIP. 19760618 200212 2 002

Halaman Pengesahan

**GAMBARAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP KEPATUHAN
LANSIA MENGIKUTI SENAM: LITERATURE REVIEW**

Telah dipertahankan di hadapan Sidang Tim Penguji Akhir pada:

Hari/ Tanggal: Rabu/ 30 Juni 2021

Pukul : 12.00-Selesai

Tempat : Via Online

Disusun Oleh:

ERNIK JUMAIN DRAJAYATI

C12114026

Dan yang bersangkutan dinyatakan

LULUS

Tim Penguji Akhir

Pembimbing I : A. Masyitha irwan S.Kep,Ns.,MAN.,Ph.D (*Amir*)

Pembimbing II : Silvia Malasari S.Kep,Ns.,MN (*Silvia*)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana keperawatan
Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin

Yuliana Syam
Dr. Yuliana Syam, S.Kep.,Ns., M.Si

NIP. 19760618 200212 2 002

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ernik Jumain Drajayati

Nomor Mahasiswa : C12114026

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis dengan judul "GAMBARAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP KEPATUHAN LANSIA MENGIKUTI SENAM: LITERATURE REVIEW" ini benar benar merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pemikiran orang lain. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini merupakan hasil karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi yang seberat-beratnya atas perbuatan tidak terpuji tersebut.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan sama sekali.

Makassar ,15 Juli 2021

Yang membuat pernyataan


Ernik Jumain Drajayati

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat hidayah dan karunia yang telah dilimpahkan Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “GAMBARAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP KEPATUHAN LANSIA MENGGIKUTI SENAM: LITERATURE REVIEW”

Dengan terselesaikannya skripsi ini perkenankan peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. Dr Ariyanti Saleh S.Kp.,M.Kes selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin Makassar.
2. Rini Rachmawaty,S.Kep.,Ns.,MN.,Ph.D selaku Wakil Dekan Kemasiswaan, Alumni dan Kemitraan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin Makassar.
3. Dr. Yuliana Syam, S.Kep.,M.Kes Selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.
4. A.Masyita irwan S.Kep,NS.,MAN.,Ph.D selaku pembimbing I dan Silvia Malasari S.Kep.,Ns.,MN selaku pembimbing II yang telah banyak membantu membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Waode Nur Isnah S.Kep .Ns.,M.Kes selaku penguji I dan Arnis Puspitha R.,S.kep,Ns.,M.Kes selaku penguji II yang telah banyak memberi masukan pada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Dosen dan staf program studi ilmu keperawatan UNHAS Makassar yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan pendidikan di program studi ilmu keperawatan.
7. Rekan rekan cranial angkatan 2014 yang telah banyak membantu dan memeberikan dukungan dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
8. Kakak dan ibuku tersayang yang telah memberikan dukungan baik dari segi material maupun moril.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam rangka menyelesaikan skrip
- 10.
11. si ini, baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian dan penyusunan proposal tidak luput dari salah dan khilaf. Oleh karena itu, peneliti senantiasa mengharapkan kritik dan saran sehingga peneliti dapat berkarya lebih baik lagi dimasa yang akan datang.

Makassar, 30 Juni 2021

Peneliti

ABSTRAK

ERNIK JUMAIN DRAJAYATI C12114026 GAMBARAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP KEPATUHAN LANSIA MENGIKUTI SENAM : *LITERATURE REVIEW*.dibimbing oleh A.Masyita Irwan S dan Silvia Malasari

Latar belakang: Perkiraan peningkatan dari tahun 2000 sampai 2050 akan berlipat ganda dari sekitar 11% menjadi 22 %, atau secara absolut meningkat dari 605 juta menjadi 2 milyar lansia (WHO,2014). Peningkatan populasi lansia ini menimbulkan berbagai kebutuhan peningkatan kualitas hidup lansia. Semakin berusia lanjut maka seorang individu semakin rentan terhadap penyakit dan kondisi fisik yang mulai menurun. Oleh karena itu, diperlukan dukungan keluarga untuk meningkatkan kepatuhan lansia mengikuti senam

Tujuan: Untuk mengetahui gambaran dukungan keluarga terhadap kepatuhan lansia mengikuti senam

Metode: Rancangan yang digunakan adalah Literature review. Studi *Literature review* ini berdasarkan MOOSE checklist. Pencarian artikel melalui 4 database. *PubMed, Science Direct, Proquest, dan Google scholar*. Pertanyaan penelitian terstruktur dengan memakai metode PICO (patient, intervention, comparison, dan outcome). Ada 13.827 artikel yang diidentifikasi tetapi hanya 20 artikel yang memenuhi kriteria inklusi.

Hasil: Dari 13.827 artikel dari tahun 2010-2020 yang diidentifikasi didapatkan sebanyak dua puluh artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Dari 20 artikel didapatkan bahwa gambaran dukungan keluarga mempunyai peranan yang sangat penting dalam meningkatkan kepatuhan dan motivasi lanjut usia untuk lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan senam lansia. Dalam artikel didapatkan bahwa dukungan keluarga yang baik dapat meningkatkan kepatuhan lansia itu sendiri.

Kesimpulan: Dukungan keluarga sangat berpengaruh terhadap kepatuhan dan keaktifan lansia dalam mengikuti senam lansia. Dimana semakin baik dukungan keluarga maka tingkat kepatuhan dan keaktifan lansia semakin baik pula.

Kata kunci: dukungan keluarga, kepatuhan lansia, senam

ABSTRACT

ERNIK JUMAIN DRAJAYATI C12114026 DESCRIPTION OF FAMILY SUPPORT TO ELDERLY COMPLIANCE FOLLOWING GYSTERN: LITERATURE REVIEW. Supervised by A.Masyita Irwan S and Silvia Malasari

Background: Estimated increase from 2000 to 2050 will double from about 11% to 22%, or in absolute terms increase from 605 million to 2 billion elderly (WHO, 2014). This increase in the elderly population raises various needs to improve the quality of life of the elderly. The older an individual is, the more susceptible he is to disease and his physical condition begins to decline. Therefore, family support is needed to increase the elderly's adherence to gymnastics.

Objective: To find out the description of family support for elderly compliance with gymnastic

Results: Of the 13,827 articles identified from 2010-2020, there were twenty articles that met the inclusion and exclusion criteria.

From 20 articles it was found that the description of family support has a very important role in increasing the compliance and motivation of the elderly to be more active in participating in elderly gymnastics activities. In the article, it was found that good family support can increase the compliance of the elderly themselves.

Conclusion: Family support is very influential on the compliance and activity of the elderly in participating in elderly gymnastics. Where the better the family support, the better the level of compliance and activity of the elderly

Keywords: family support, elderly compliance, gymnastics

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
BAB	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II.....	5
TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Lansia.....	5
1. Pengertian Lansia.....	5
2. Batasan Umur Lansia.....	5
3. Klasifikasi Lansia.....	6
4. Karakteristik Lansia.....	6
5. Tipe Lansia.....	6
6. Proses Penuaan.....	9
7. Teori-teori Proses Penuaan.....	10
8. Tugas Perkembangan Lansia.....	13
B. Dukungan keluarga.....	15
1. Pengertian dukungan keluarga.....	15
2. Tugas Keluarga Dalam Bidang Kesehatan.....	16
3. Bentuk Dukungan Keluarga.....	17
4. Dukungan Keluarga Bagi Kesehatan Lansia.....	19
C. Kepatuhan.....	20

1. Pengertian kepatuhan.....	20
D. Senam lansia.....	22
1. Defenisi Senam Lansia.....	22
2. Manfaat Senam Lansia.....	22
3. Prinsip Program Latihan Senam Lansia.....	23
4. Langkah Langkah Senam Lansia.....	24
5. Hal-hal Yang menjadi Perhatian Dalam Melakukan Senam Lansia Demi Keselamatan Lansia.....	26
E. Gambaran Dukungan keluarga terhadap kepatuhan lansia mengikuti senam.....	27
BAB III.....	31
METODE PENELITIAN.....	31
A. Rancangan penelitian.....	31
B. Kriteria Inklusi dan Ekslusi.....	31
C. Sumber Informasi.....	32
D. Seleksi Studi.....	33
E. Penjelasan Etik.....	39
F. Penjelasan Data Abstraction Dan Analisis.....	39
BAB IV.....	42
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	42
A. HASIL.....	42
B. PEMBAHASAN.....	.62
BAB V PENUTUP.....	67
A. KESIMPULAN.....	67
B. SARAN.....	68
DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN.....	72
LAMPIRAN 1.....	72
LAMPIRAN 2.....	74
LAMPIRAN 3.....	78
LAMPIRAN 4.....	82
LAMPIRAN 5.....	95

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia merupakan seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut aging proses atau proses penuaan. Usia lanjut sebagai tahapan akhir siklus kehidupan merupakan tahap perkembangan normal yang akan dialami oleh setiap individu yang mencapai usia lanjut. Hal tersebut merupakan suatu kenyataan yang tidak dapat dihindari oleh setiap manusia (Notoatmojo, 2018). Proporsi penduduk diatas 60 tahun di dunia diperkirakan akan terus meningkat. Perkiraan peningkatan dari tahun 2000 sampai 2050 akan berlipat ganda dari sekitar 11% menjadi 22 %, atau secara absolut meningkat dari 605 juta menjadi 2 milyar lansia (WHO,2014). Menurut *World Health Population* didapatkan data serta informasi Kementerian Kesehatan RI tahun 2016 bahwa populasi lansia pada tahun 2013 mencapai 13.8 %. Sehingga dibutuhkan salah satu upaya untuk mencegah lansia menjadi ketergantunagn dengan melaksanakan salah satu aktifitas yaitu senam atau olahraga ringan yang memiliki fungsi menghambat proses penuaan, mempertahankan kebugaran tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh serta dapat mencegah atau melambatkan kehilangan fungsional,

bahkan latihan yang teratur dapat memperbaiki morbiditas dan mortalitas yang diakibatkan oleh penyakit kardiovaskuler. Golongan lanjut usia yang telah lama tidak aktif biasanya mempunyai kelenturan, kekuatan otot dan daya tahan yang kurang. Oleh karena itu, penilaian berbagai keadaan tersebut, baik yang diakibatkan oleh kurangnya aktifitas maupun akibat patologis misalnya osteoarthritis atau rematisme yang lain harus dikenali (Martono & Pranaka, 2010)

Senam yang dilakukan lansia sangat bermanfaat. Sehingga diperlukannya adanya dukungan keluarga agar lansia lebih termotivasi untuk melaksanakan aktifitas fisik. Dukungan keluarga disini memiliki fungsi yang penting dari hubungan sosial dan berbentuk dari ikatan jaringan sosial antara orang-orang yang menyediakan dukungan dan menerima dukungan (Mangoen, 2014). Setelah seseorang memasuki masa lanjut usia, maka dukungan keluarga dari orang lain menjadi sangat berharga dan akan menambah ketentraman hidupnya. Dengan demikian, adanya dukungan keluarga tidaklah berarti bahwa setelah memasuki masa lanjut usia hanya tinggal duduk, diam, tenang dan berdiam diri saja. Untuk menjaga kesehatan baik fisik, maupun kejiwaan lansia justru tetap harus melaksanakan aktifitas yang berguna bagi kehidupan lansia. Lansia tidak boleh hanya bersantai dan dilayani semua orang karena hal tersebut dapat mendatangkan berbagai penyakit dan penderitaan serta dapat menimbulkan cepat meninggal dunia. Dalam rangka membantu agar lansia tetap melaksanakan aktifitasnya maka dibutuhkan dukungan keluarga (Kuntjoro, 2014).

Namun, dalam pelaksanaannya lansia lebih sering mengabaikan dan tidak patuh mengikuti aktifitas yang diberikan oleh pihak puskesmas. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Gambaran Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Lansia Mengikuti Senam: Literature Review”.

B. Rumusan Masalah

Meningkatnya populasi jumlah lansia memberikan masalah ketergantungan lansia terhadap keluarga. Oleh karena itu dibutuhkan salah satu aktifitas senam olahraga ringan yang memiliki fungsi menghambat proses penuaan serta meningkatkan daya tahan tubuh lansia. Dukungan keluarga dalam memotivasi lansia mengikuti senam lansia dapat membuat lansia meningkatkan kesehatan mental, mengurangi stress serta menghambat proses penuaan Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimanakah **Gambaran Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Lansia Mengikuti Senam : Literature Review?**

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran dukungan keluarga terhadap kepatuhan lansia mengikuti senam.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran dukungan keluarga pada lansia
- b. Untuk mengetahui gambaran kepatuhan lansia

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dilakukannya penelitian ini antara lain sebagai berikut:

1. Bagi puskesmas

Literature review ini diharapkan memberikan masukan bagi pihak puskesmas untuk meningkatkan pelayanan dalam kegiatan senam lansia.

2. Bagi tenaga keperawatan

Literature ini digunakan sebagai bahan acuan agar keluarga mendapatkan penyuluhan mengenai manfaat dilaksanakannya senam lansia.

3. Bagi peneliti

Literature review ini diharapkan menjadi pengetahuan untuk mendapatkan pengalaman dan meningkatkan kemampuan untuk mengetahui mengenai gambaran dukungan keluarga terhadap kepatuhan lansia mengikuti senam.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Lansia

1. Pengertian Lansia

Lanjut usia (Lansia) menurut *World Health Organization* (WHO) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Lansia disebut sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia setelah mengalami proses penuaan yang terjadi secara alami sejak awal kehidupan (Dewi, 2014). Dijelaskan pula oleh Efendi & Makhfudli (2013) bahwa lanjut usia adalah keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologis, dimana perubahan sistem tubuh seorang lansia meliputi perubahan fisik, mental dan psikososial.

2. Batasan Umur Lansia

Berikut beberapa batasan-batasan umur lansia menurut para ahli yang dikutip dari Nugroho (2012) dalam (Efendi & Makhfudli, 2013). Menurut Prof. Dr. Ny. Sumiati Ahmad Mohammad batasan umur lansia yaitu masa lanjut usia (senium) adalah 65 tahun keatas sedangkan Prof. Dr Setyonegoro Koesoemato batasan umur lansia yaitu > 65 atau 70 tahun dimana Setyonegoro membaginya menjadi 3 kategori yaitu *young old* 70 – 75 tahun, *old* 75 – 80 tahun, dan *very old* >80 tahun (Nugroho, 2000 dikutip dalam Efendi & Makhfudli, 2013). Namun, di Indonesia sendiri batasan untuk umur lansia sudah diatur dalam Permenkes Nomor 79 tahun

2014 dalam Bab 1 Ayat 1 yang berbunyi “lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas “.

3. Klasifikasi Lansia

Menurut WHO dalam Dewi (2014), klasifikasi lansia yakni:

- a. *Middle age*, yaitu usia 45-59 tahun
- b. *Elderly*, yaitu usia 60 - 74 tahun
- c. *Old*, yaitu usia 75 – 90 tahun
- d. *Very old*, yaitu usia >90 tahun

4. Karakteristik Lansia

Adapun karakteristik lansia menurut Dewi (2014), yaitu:

- a. Berusia lebih dari 60 tahun.
- b. Memiliki kebutuhan dan masalah yang bervariasi dari rentang sehat sampai sakit, dari kebutuhan biopsikososial hingga spiritual, serta dari kondisi adaptif hingga kondisi maladaptive.
- c. Lingkungan tempat tinggal yang bervariasi.

5. Tipe Lansia

Menurut Nugroho (2000) dalam Dewi (2014), bahwa ada beberapa tipe lansia yang menonjol, diantaranya:

- a. Arif bijaksana, dimana lansia lebih kaya dengan hikmah pengalaman, menyesuaikan diri dengan perubahan zaman, mempunyai kesibukan, bersikap ramah, rendah hati, sederhana, dermawan, memenuhi undangan dan menjadi panutan.

- b. Mandiri, dimana lansia lebih senang mengganti kegiatan yang hilang dengan kegiatan yang baru, selektif dalam mencari pekerjaan dan teman pergaulan, serta memenuhi undangan.
- c. Merasa tidak puas, dimana lansia cenderung mengalami konflik lahir batin, menentang proses penuaan yang menyebabkan kehilangan kecantikan, kehilangan daya tarik jasmani, kehilangan kekuasaan, status, teman yang disayangi, lebih pemarah dan tidak sabaran, mudah tersinggung, menuntut sulit dilayani dan pengkritik.
- d. Pasrah, dimana lansia cenderung menerima dan menunggu nasib baik, mengikuti kegiatan beribadah, ringan kaki, dan melakukan berbagai jenis pekerjaan.
- e. Bingung, dimana lansia cenderung kaget, kehilangan kepribadian, mengasingkan diri, merasa minder, menyesal, pasif, dan acuh tak acuh.

Adapun tipe lansia yang bergantung pada karakter, pengalaman hidup, lingkungan, kondisi fisik, mental, sosial dan ekonomi, antara lain:

- a. Tipe optimis, yaitu tipe lansia yang cenderung santai dan periang, penyesuaian cukup baik, memandang lansia dalam bentuk bebas dari tanggung jawab dan sebagai kesempatan untuk menuruti kebutuhan pasifnya.
- b. Tipe konstruktif, yaitu tipe lansia dengan integritas baik, dapat menikmati hidup, mempunyai toleransi tinggi, humoris, fleksibel dan sadar diri.

- c. Tipe ketergantungan, yaitu tipe lansia yang selalu pasif, tidak berambisi, masih sadar diri, tidak mempunyai inisiatif, dan tidak praktis dalam bertindak. Meskipun demikian lansia masih dapat diterima di tengah masyarakat.
- d. Tipe defensif, yaitu tipe lansia yang sebelumnya mempunyai riwayat pekerjaan/jabatan yang tidak stabil, selalu menolak bantuan, emosi sering terkontrol, memegang teguh kebiasaan, bersifat kompulsif aktif, takut menghadapi “menjadi tua” dan menyenangi masa pension.
- e. Tipe militan dan serius, yaitu tipe lansia yang tidak mudah menyerah, serius, senang berjuang dan bias menjadi panutan.
- f. Tipe pemarah frustasi, yaitu tipe lansia yang pemarah, tidak sabar, mudah tersinggung, selalu menyalahkan orang lain, menunjukkan penyesuaian yang buruk, dan sering mengekspresikan kepahitan hidupnya.
- g. Tipe bermusuhan, yaitu tipe lansia yang selalu menganggap orang lain yang menyebabkan kegagalan, selalu mengeluh, bersifat agresif dan curiga, menganggap menjadi tua menjadi hal yang tidak baik, takut mati, iri hati pada orang yang masih muda, senang mengadu untung pekerjaan dan aktif menghindari masa yang buruk.
- h. Tipe putus asa, membenci dan menyalahkan diri sendiri, yaitu tipe lansia yang bersifat kritis dan menyalahkan diri sendiri, tidak memiliki ambisi, mengalami penurunan sosio-ekonomi, tidak dapat menyesuaikan diri, suka marah, depresi, dan menganggap usia lanjut sebagai masa yang tidak menarik dan berguna.

Adapula tipe lansia berdasarkan tingkat kemandirian yang dinilai berdasarkan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari (Indek Katz), yaitu:

- Lansia mandiri sepenuhnya.
- Lansia mandiri dengan bantuan langsung dari keluarganya.
- Lansia mandiri dengan bantuan tidak langsung.
- Lansia dengan bantuan badan social.
- Lansia di panti.
- Lansia yang dirawat di Rumah sakit.
- Lansia dengan gangguan mental.

6. Proses Penuaan

Menua atau menjadi tua merupakan suatu proses dalam kehidupan manusia yang ditentukan secara genetik, terjadi secara perlahan-lahan dan dimulai sejak awal kehidupan hingga terjadi penurunan fungsi organ tubuh secara alami (Martono & Pranaka, 2010). Dalam proses ini, perubahan fisik yang terjadi adalah normal dan sering menjadi penyebab bagi lansia untuk menderita penyakit (Potter & Perry, 2010). Proses penuaan bukan saja dipengaruhi oleh satu faktor, melainkan dipengaruhi oleh kombinasi dari berbagai macam faktor yang saling berkaitan (Efendi & Makhfudli, 2013).

Adapun yang merupakan salah satu faktor risiko yang sering kali timbul akibat proses penuaan adalah munculnya penyakit degeneratif, seperti penyakit aterosklerosis pembuluh darah, diabetes mellitus, hipertensi, kanker dan sebagainya (Efendi & Makhfudli, 2013).

7. Teori-teori Proses Penuaan

Menurut (Tamher & Noorkasiani, 2013), teori proses penuaan digolongkan dalam dua kelompok, yakni teori biologis dan teori psikososial.

a. Teori biologis

Teori yang merupakan teori biologis antara lain:

1. Teori jam genetik

Menurut teori ini, material di dalam inti sel secara genetik telah terprogram bagaikan memiliki jam genetik terkait dengan frekuensi mitosis, dimana spesies-spesies tertentu memiliki harapan hidup (*life span*) yang tertentu pula. Manusia yang memiliki rentang kehidupan maksimal sekitar 110 tahun, sel-selnya diperkirakan hanya mampu membelah sekitar 50 kali, sesudah itu akan mengalami deteriorasi.

2. Teori interaksi seluler

Menurut teori ini, sel yang satu dengan sel yang lain saling berinteraksi dan mempengaruhi satu sama lain. Dimana keadaan tubuh akan baik-baik saja selama sel-sel masih berfungsi dalam satu harmoni. Sebaliknya, jika tidak demikian maka lambat laun sel-sel akan mengalami degenerasi.

3. Teori mutagenesis somatik

Menurut teori ini, begitu terjadi pembelahan sel (mitosis), maka akan terjadi “mutasi spontan” yang terus menerus berlangsung dan akhirnya akan mengalami kematian sel.

4. Teori eror katastrof

Menurut teori ini, eror akan terjadi pada struktur DNA, RNA, dan sintesis protein, dimana masing-masing eror akan saling menambah eror pada eror lainnya dan berkulminasi dalam eror yang bersifat katastrof.

5. Teori pemakaian dan keausan (*tear and wear*)

Teori ini termasuk teori biologis yang paling tua, dimana pemakaian dan keausan sel akan terus berlangsung dari tahun ke tahun dan lama-kelamaan akan timbul *deteriorasi*/penurunan fungsi/kerusakan.

b. Teori psikososial

Teori yang termasuk teori psikososial antara lain:

1. Teori menarik diri (*disengagement theory*)

Menurut teori ini, individu dan masyarakat akan mulai menarik diri setelah memasuki usia tua. Hal ini disebabkan karena lansia berusaha untuk beraktivitas yang berfokus pada dirinya dalam memenuhi kebutuhan.

2. Teori aktivitas (*activity theory*)

Teori ini menyatakan bahwa melakukan aktivitas atau ikut serta dalam kegiatan masyarakat sangatlah penting bagi kehidupan

lansia. Ditekankan pula bahwa konsep diri seseorang bergantung pada aktivitasnya dalam berbagai peran, dimana mutu dan jenis interaksi lebih menentukan daripada jumlah interaksi, serta aktivitas informal lebih berpengaruh daripada aktivitas formal.

3. Teori kontinuitas/kesinambungan (*continuity theory*)

Menurut teori ini, hubungan antara kepribadian dengan kesuksesan hidup lansia adalah yang terpenting. Dimana ciri-ciri kepribadian individu berikut strategi kopingnya telah terbentuk sebelum memasuki usia lanjut. Namun, gambaran kepribadian tersebut juga bersifat dinamis dan berkembang secara kontinu. Untuk itu, penting untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan selama hidupnya.

4. Teori subkultur

Teori ini mengatakan bahwa lansia sebagai kelompok yang memiliki norma, harapan, rasa percaya, dan adat kebiasaan tersendiri. Sehingga lansia lebih cenderung berinteraksi antar sesama mereka sendiri dan kurang berintegrasi pada masyarakat luas.

5. Teori stratifikasi usia (*age stratification theory*)

Teori ini menerangkan adanya saling keterantunan antara usia dengan struktur sosial, dimana lansia dan mayoritas masyarakat senantiasa saling memengaruhi dan selalu terjadi perubahan kohor

dalam artian sosial, biologis, dan psikologis maupun perubahan dalam masyarakat.

6. Teori penyesuaian individu dengan lingkungan

Menurut teori ini, ada hubungan antara kompetensi individu dengan lingkungannya. Di tekankan bahwa untuk tingkat kompetensi seseorang terdapat suatu tingkatan suasana/tekanan lingkungan tertentu yang menguntungkan baginya dan semakin terganggu (cacat) seseorang, maka tekanan lingkungan yang dirasakan akan semakin besar.

8. Tugas Perkembangan Lansia

Seorang lansia harus menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik yang terjadi seiring dengan proses penuaan. Perubahan yang terjadi tidak serta merta sama pada tiap individu, melainkan bervariasi sesuai dengan kebiasaan hidup yang dijalani. Namun demikian, perubahan fisik baik dari segi penampilan dan fungsi tubuh dipastikan akan terjadi seiring berjalannya waktu.

Adapun tugas perkembangan lansia menurut (Kozier et al., 2010) sesuai usia antara lain:

a. Usia 65-75 tahun, yakni:

1. Menyesuaikan diri dengan kesehatan dan kekuatan fisik yang menurun.
2. Menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan penghasilan yang menurun.

3. Menyesuaikan diri dengan kematian orang tua, pasangan, dan teman.
4. Menyesuaikan diri dengan hubungan yang baru bersama anak-anak yang sudah dewasa.
5. Menyesuaikan diri dengan waktu luang.
6. Menyesuaikan diri dengan respons fisik dan kognitif yang melambat.

b. Usia 75 tahun atau lebih, yakni:

- 1) Beradaptasi dengan situasi “hidup sendiri”.
- 2) Menjaga kesehatan fisik dan mental.
- 3) Menyesuaikan diri dengan kemungkinan tinggal di panti jompo.
- 4) Tetap berhubungan dengan anggota keluarga yang lain.
- 5) Menemukan makna hidup.
- 6) Mengurus akan kematiannya kelak.
- 7) Tetap aktif dan terlibat dalam aktivitas
- 8) Membuat perencanaan hidup yang memuaskan seiring penuaan

Berikut beberapa hal yang harus dipersiapkan menjelang masa lansia:

1. Dari aspek kesehatan, antara lain:

- a. Latihan fisik/olahraga secara teratur dan sesuai kemampuan
- b. Pengaturan gizi/diet seimbang
- c. Tetap bergairah dan tetap memelihara kehidupan seks yang sehat
- d. Melakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur (minimal 6 bulan sekali)

- e. Memelihara penampilan diri yang rapi dan bersih
 - f. Menghindari kebiasaan buruk yang berdampak tidak baik bagi kesehatan seperti merokok, minum minuman keras, malas olahraga, makan berlebihan, tidur tidak teratur, minum obat tidak sesuai anjuran, dan hubungan tidak harmonis.
2. Dari aspek sosial, antara lain:
- a. Meningkatkan iman dan takwa
 - b. Tetap setia dengan pasangan yang sah
 - c. Mengikuti kegiatan social
 - d. Meningkatkan keharmonisan dalam rumah tangga
 - e. Menyediakan waktu untuk rekreasi
 - f. Tetap mengembangkan hobi/bakat
3. Dari aspek ekonomi, antara lain:
- a. Mempersiapkan tabungan hari tua
 - b. Berwiraswasta
 - c. Mengikuti asuransi

B. Dukungan keluarga

1. Pengertian dukungan keluarga

Keluarga adalah dua atau lebih individu yang bergabung karena hubungan darah, hubungan perkawinan atau pengangkatan dan mereka hidup dalam satu rumah tangga, berinteraksi satusama lain dan didalam

perannya masing-masing menciptakan serta mempertahankan kebudayaan (Friedman, 2010).

2. Tugas Keluarga Dalam Bidang Kesehatan

Friedman (2010) dikutip dari Setiadi (2014) membagi 5 tugas keluarga dalam bidang kesehatan yang harus dilakukan yaitu:

a. Mengenal masalah kesehatan setiap anggotanya. Kesehatan merupakan kebutuhan keluarga yang tidak boleh diabaikan karena tanpa kesehatan segala sesuatu tidak akan berarti dan karena kesehatanlah kadang seluruh kekuatan sumber daya dan dana keluarga habis. Orang tua perlu mengenal keadaan kesehatan dan perubahan-perubahan yang dialami anggota keluarga. Perubahan sekecil apapun yang dialami anggota keluarga secara tidak langsung menjadi perhatian dan tanggung jawab keluarga, maka apabila menyadari adanya perubahan perlu segera dicatat kapan terjadinya, perubahan apa yang terjadi dan seberapa besar perubahannya.

b. Mengambil keputusan untuk melakukan tindakan kesehatan yang tepat bagi keluarga. Tugas ini merupakan upaya keluarga yang utama untuk mencari pertolongan yang tepat sesuai dengan keadaan keluarga, dengan pertimbangan siapa diantara keluarga yang mempunyai kemampuan memutuskan untuk menentukan tindakan keluarga. Tindakan kesehatan yang dilakukan oleh keluarga diharapkan tepat agar masalah kesehatan dapat dikurangi atau bahkan teratasi. Jika keluarga mempunyai keterbatasan dapat meminta bantuan kepada orang di lingkungan sekitar keluarga.

- c. Memberikan keperawatan anggota keluarga yang sakit atau yang tidak dapat membantu dirinya sendiri karena cacat atau usianya yang terlalu muda. Perawatan ini dapat dilakukan di rumah apabila keluarga memiliki kemampuan melakukan tindakan untuk memperoleh tindakan lanjutan agar masalah yang lebih parah tidak terjadi.
- d. Mempertahankan suasana rumah yang menguntungkan kesehatan dan perkembangan kepribadian anggota keluarga. Keluarga memainkan peran yang bersifat mendukung anggota keluarga yang sakit. Dengan kata lain perlu adanya sesuatu kecocokan yang baik antara kebutuhan keluarga dan asupan sumber lingkungan bagi pemeliharaan kesehatan anggota keluarga.
- e. Mempertahankan hubungan timbal balik antara keluarga dan lembaga kesehatan (pemanfaatan fasilitas kesehatan yang ada). Hubungan yang sifatnya positif akan memberi pengaruh yang baik pada keluarga mengenai fasilitas kesehatan. Diharapkan dengan hubungan yang positif terhadap pelayanan kesehatan akan merubah setiap perilaku anggota keluarga mengenai sehat sakit.

3. Bentuk Dukungan Keluarga

Keluarga memiliki beberapa bentuk dukungan (Friedman, 2010) yaitu:

a. Dukungan Penilaian

Dukungan ini meliputi pertolongan pada individu untuk memahami kejadian depresi dengan baik dan juga sumber depresi dan strategi coping

yang dapat digunakan dalam menghadapi stressor. Dukungan ini juga merupakan dukungan yang terjadi bila ada ekspresi penilaian yang positif terhadap individu. Individu mempunyai seseorang yang dapat diajak bicara tentang masalah mereka, terjadi melalui ekspresi pengharapan positif individu kepada individu lain, penyemangat, persetujuan terhadap ide-ide atau perasaan seseorang dan perbandingan positif seseorang dengan orang lain, misalnya orang yang kurang mampu. Dukungan keluarga dapat membantu meningkatkan strategi koping individu dengan strategi-strategi alternatif berdasarkan pengalaman yang berfokus pada aspek-aspek yang positif.

b. Dukungan Instrumental

Dukungan ini meliputi penyediaan dukungan jasmaniah seperti pelayanan, bantuan finansial dan material berupa bantuan nyata (*instrumental support material support*), suatu kondisi dimana benda atau jasa akan membantu memecahkan masalah praktis, termasuk di dalamnya bantuan langsung, seperti saat seseorang memberi atau meminjamkan uang, membantu pekerjaan sehari-hari, menyampaikan pesan, menyediakan transportasi, menjaga dan merawat saat sakit ataupun mengalami depresi yang dapat membantu memecahkan masalah. Dukungan nyata paling efektif bila dihargai oleh individu dan mengurangi depresi individu. Pada dukungan nyata keluarga sebagai sumber untuk mencapai tujuan praktis dan tujuan nyata.

c. Dukungan Informasional

Jenis dukungan ini meliputi jaringan komunikasi dan tanggung jawab bersama, termasuk di dalamnya memberikan solusi dari masalah, memberikan nasehat, pengarahan, saran, atau umpan balik tentang apa yang dilakukan oleh seseorang. Keluarga dapat menyediakan informasi dengan menyarankan tentang dokter, terapi yang baik bagi dirinya dan tindakan spesifik bagi individu untuk melawan stresor. Individu yang mengalami depresi dapat keluar dari masalahnya dan memecahkan masalahnya dengan dukungan dari keluarga dengan menyediakan *feedback*. Pada dukungan informasi ini keluarga sebagai penghimpun informasi dan pemberi informasi.

d. Dukungan Emosional

Selama depresi berlangsung, individu sering menderita secara emosional, sedih, cemas dan kehilangan harga diri. Jika depresi mengurangi perasaan seseorang akan hal yang dimiliki dan dicintai. Dukungan emosional memberikan individu perasaan nyaman, merasa dicintai saat mengalami depresi, bantuan dalam bentuk semangat, empati, rasa percaya, perhatian sehingga individu yang menerimanya merasa berharga. Pada dukungan emosional ini keluarga menyediakan tempat istirahat dan memberikan semangat.

4. Dukungan Keluarga Bagi Kesehatan Lansia

Menurut Kuntjoro (2010) dukungan yang diberikan keluarga pada lansia dalam merawat dan meningkatkan status kesehatan adalah memberikan pelayanan dengan sikap menerima kondisinya. Bomar (2012)

menjelaskan bahwa dukungan keluarga adalah suatu bentuk perilaku melayani yang dilakukan oleh keluarga baik dalam bentuk dukungan emosi, penghargaan, informasi dan instrumental. Dukungan sosial keluarga mengacu pada dukungan-dukungan yang dipandang oleh anggota keluarga sebagai suatu yang dapat diakses atau diadakan untuk keluarga. Dukungan bisa atau tidak digunakan tapi anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan. Keluarga merupakan sistem pendukung yang berarti sehingga dapat memberikan petunjuk tentang kesehatan mental, fisik dan emosi lanjut usia. Dukungan keluarga itu dapat dibagi menjadi empat aspek yaitu dukungan penilaian, dukungan instrumental, dukungan informasional dan dukungan emosional (Kaplan, 2010).

C. Kepatuhan

1. Pengertian kepatuhan

Kepatuhan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berarti: bersifat patuh, taat, dan tunduk pada ajaran dan aturan. Kepatuhan adalah tingkat perilaku pasien yang setuju terhadap instruksi atau petunjuk yang diberikan dalam bentuk terapi apapun yang ditentukan, baik itu diet, latihan pengobatan atau menepati janji pertemuan dengan dokter. Ketidakepatuhan atau tidak mengikuti petunjuk atau instruksi merupakan suatu masalah kesehatan masyarakat yang penting dan merupakan masalah paling serius yang dihadapi praktek kedokteran saat ini. Selain itu, ketidakepatuhan tampaknya saling berhubungan dengan interaksi kompleks antara dukungan

keluarga, pengalaman dan nilai-nilai kepribadian profesional kesehatan yang melakukan pengajaran dan kompleksitas pengajaran

Menurut Niven (2018) faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan dapat digolongkan menjadi empat bagian yaitu:

a. Pemahaman tingkat instruksi

Tidak seorangpun dapat memahami instruksi jika salah paham tentang instruksi yang diberikan.

b. Kualitas interaksi

Kualitas interaksi antara profesional kesehatan dan pasien merupakan bagian yang penting dalam menentukan derajat kepatuhan.

c. Dukungan keluarga

Dukungan keluarga merupakan bagian dari penderitaan yang paling dekat dan tidak dapat dipisahkan. Lansia akan merasa senang dan tentram apabila mendapatkan perhatian dan dukungan dari keluarganya. Dengan dukungan tersebut akan dapat menimbulkan kepercayaan diri untuk menghadapi dan mengontrol kondisi yang dialami saat ini, serta keluarga dapat memberikan penunjang pengolahan dan saran-saran mengenai kondisi yang dialami lansia saat ini.

d. Keyakinan, sikap dan kepribadian

Keyakinan merupakan kondisi dimensi spiritual yang dapat menjalani kehidupan motivasi atau sifat yang paling kuat dalam diri individu sendiri

D. Senam lansia

1. Defenisi Senam Lansia

Senam lansia yang dibuat oleh Menteri Negara Pemuda dan Olahraga (MENPORA) merupakan upaya peningkatan kesegaran jasmani kelompok lansia yang jumlahnya semakin bertambah. Senam lansia merupakan aerobik *low impact* yang gerakannya sesuai untuk lansia. Senam lansia sekarang sudah diberdayakan diberbagai tempat seperti di panti wredha, posyandu, klinik kesehatan, dan puskesmas (Suroto,2012).

2. Manfaat Senam Lansia

Ada 3 manfaat olahraga pada lansia secara umum menurut Dewi (2014) dalam bukunya yang berjudul “Buku Ajar Keperawatan Gerontik” sebagai berikut:

- a. Fisik, olahraga dapat meningkatkan kapasitas aerobik, kekuatan, fleksibilitas dan keseimbangan.
- b. Psikologis, olahraga dapat meningkatkan mood, meningkatkan kepercayaan diri, menurunkan resiko demensia, dan mencegah depresi.
- c. Sosial, mengurangi ketergantungan pada orang lain, meningkatkan interaksi sosial, dan meningkatkan produktivitas.

Adapun beberapa manfaat melakukan senam secara teratur dan benar dalam jangka waktu yang cukup adalah sebagai berikut:

- a. Memperlambat proses degenerasi (penuaan) karena perubahan usia

- b. Membentuk kondisi fisik yang terdiri dari kekuatan otot, kelenturan, ketahanan, keseimbangan, kecepatan, dan keluwesan. Penelitian yang dilakukan oleh Raharjo & Kumaat (2015) menemukan bahwa senam lansia berpengaruh secara signifikan pada indikator kebugaran dan IMT pada lansia dengan taraf signifikansi (0,001).
- c. Membentuk berbagai sikap kejiwaan diantaranya membentuk kepercayaan diri, keberanian, kesiapan diri, dan kesanggupan dalam bekerjasama.
- d. Meningkatkan daya tahan tubuh dan imunitas
- e. Senam lansia dapat menurunkan tekanan darah. Hal ini dibuktikan pada penelitian yang dilakukan oleh Sunkundon, Palandeng, dan Kallo (2015) dengan hasil senam lansia berpengaruh terhadap tekanan darah sistolik.
- f. Dapat memberikan rangsangan terhadap saraf-saraf yang lemah pada lansia. Dalam jurnal Nursing Studies (2012) hasil penelitian ini didapatkan bahwa pemberian senam lansia efektif mengatasi nyeri lutut pada lansia.
- g. Meningkatkan kesehatan mental mengurangi ketegangan dan stress serta memupuk rasa tanggung jawab terhadap kesehatan diri sendiri dan masyarakat. Penelitian yang dilakukan oleh Manaf, Ayumar, & Effendi (2015) menemukan bahwa ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di Puskesmas Bodoa Makassar.

3. Prinsip Program Latihan Senam Lansia

Senam lansia akan bermanfaat apabila dilakukan secara terprogram dan teratur. Menurut Bafirman (2013) Frekuensi dalam Senam

lansia baik apabila dilakukan 1 kali dalam satu minggu namun sebaiknya dilakukan 3-5 kali per minggu untuk memperoleh hasil yang signifikan. Dalam bukunya Darmojo (2015) menyebutkan bahwa aktivitas fisik yang terdiri atas latihan setidaknya seminggu sekali dapat menurunkan penyakit misalnya diabetes mellitus dan hipertensi namun latihan harus ditingkatkan satu tahap dari aktivitas sebelumnya. Menurut standar prosedur pelaksanaan senam lansia.

4. Langkah Langkah Senam Lansia

a. Latihan kepala dan leher

- 1) Melihat keatas kemudian menunduk sampai dagu kedada
- 2) Putar kepala dengan melihat bahu sebelah kanan lalu sebelah kiri
- 3) Miringkan kepala kebahu sebelah kanan lalu kesebelah kiri

b. Latihan bahu dan lengan

- 1) Angkat kedua bahu keatas mendekati telinga, kemudian turunkan kembali perlahan lahan
- 2) Tepukan kedua telapak tangan dan renggangkan lengan kedepan lurus dengan bahu. Pertahankan bahu tetap lurus dan kedua tangan bertepuk kemudian angkat kedua lengan keatas kepala.
- 3) Satu tangan menyentuh bagian belakang dari leher kemuadian raihlah punggung sejauh mungkin yang dapat dicapai. Bergantian tangan kanan dan kiri.
- 4) Letakkan tangan di punggung kemudian coba meraih keatas sedapatnya.

c. Latihan tangan

- 1) Letakkan telapak tangan diatas meja. Lebarkan jari jarnya dan tekan ke meja.
- 2) Baliklah telapak tangan. Tariklah ibu jari melintasi permukaan telapak tangan untuk menyentuh jari kelingking. Kemudian tarik kembali.
- 3) Lanjutkan dengan menyentuh tiap tiap jari dengan ibu jari dan kemudian setelah menyentuh tiap jari.
- 4) Kepalkan tangan sekuatnya kemudian renggangkan jari jari selurus mungkin.

d. Latihan punggung

- 1) Dengan tangan disamping bengkokan badan kesatu sisi kemudian kesisi yang lain.
- 2) Letakkan tangan dipinggang dan tekan kedua kaki, putar tubuh dengan melihat bahu kekiri dan kekanan.
- 3) Tepukan kedua tangan dibelakang dan rengangkan kedua bahu kebelakang.

e. Latihan paha

- 1) Latihan ini dapat dilakukan dengan berdiri tegak dan memegang sandaran kursi atau dengan posisi tiduran.
- 2) Lipat satu lutut sampai pada dada dimana kaki yang lain tetap lurus, dan tahan beberapa waktu.

- 3) Duduklah dengan kedua kaki lurus kedepan. Tekankan kedua lutut pada tempat tidur sehingga bagian belakang lutut menyentuh tempat tidur.
- 4) Pertahankan kaki lurus tanpa membengkokkan lutut, kemudian tarik telapak kaki kearah kita dan rengangkan kembali.
- 5) Tekuk dan rengangkan jari jari kaki tanpa mengerakkan lutut.
- 6) Berdiri dengan kaki lurus dan berpegangan pada bagian belakang kursi. Angkat tumit tinggi tinggi kemudian putarkan.

f. Latihan pernapasan

- 1) Duduklah di kursi dengan punggung bersandar dan bahu relaks.
- 2) Letakkan kedua telapak tangan pada tulang rusuk. Tarik napas dalam dalam maka terasa dada mengembang
- 3) Sekarang keluarkannapas perlahan lahan sedapatnya. Terasa tangan akan kembali.

5. Hal-hal Yang menjadi Perhatian Dalam Melakukan Senam Lansia

Demi Keselamatan Lansia

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan senam lansia, hal ini perlu diperhatikan untuk mencegah cedera dan keselamatan pada lansia (Supodmo, 2000):

1. Konsultasi dengan dokter dan dinyatakan sehat/tidak dalam perawatan medis.
2. Tidak memaksakan diri dalam mengikuti gerakan – gerakan
3. Mengukur denyut nadi sebelum dan setelah senam lansia

4. Berdoa sebelum melakukan senam lansia

E. Gambaran Dukungan keluarga terhadap kepatuhan lansia mengikuti senam

Dukungan keluarga adalah bagaimana sikap, tindakan, dan penerimaan keluarga terhadap anggotanya yang tidak dapat terpisahkan dalam lingkungan keluarganya. Menurut BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional),2020 yaitu

- a. Fungsi keagamaan keluarga menjadi tempat dimana nilai agama diberikan diajarkan dan di praktekkan. Orang tua berperan menanamkan nilai agama sekaligus memberikan identitas agama kepada anak agar dapat menerapkan nilai nilai agama dalam kehidupan sehari hari
- b. Fungsi kasih sayang ,perasaan disayangi sangat penting bagi anak karena daapat menumbuhkan perasaan untuk saling menyayangi pula. dengan adanya perasaan ini, dapat mengurangi permusuhan dan anarkisme dalam masyarakat.
- c. Fungsi perlindungan keluarga menjadi tempat untuk anggota keluarganya merasa aman dan tenang seburuk apapun konflik yang terjadi dalam keluarga hindari terjadinya tindakan kekerasan verbal secara fisik ,diskriminasi,dan pemaksaan kehendak.
- d. Fungsi social budaya, keluarga menjadi tempat yang berperan penting dalam memperkenalkan nilai nilai social budaya seperti sopan santun, dan norma adat istiadat yang berlaku di masyarakat

- e. Fungsi reproduksi, keluarga menjadi tempat untuk menghasilkan dan meneruskan generasi melalui pernikahan dan sebagai tempat pembelajaran pendidikan seks sejak dini untuk menghargai lawan jenis.
- f. Fungsi sosialisasi dan pendidikan, keluarga menjadi tempat pertama bagi anak untuk belajar sosialisasi dengan orang lain, dan anak juga mendapat pendidikan pertama dari keluarga.
- g. Fungsi ekonomi ,keluarga mengajari anak untuk berhemat agar bisa menumbuhkan jiwa wirausaha dan membuat mereka dapat cerdas secara finansial.
- h. Fungsi pembinaan lingkungan, keluarga mengajarkan kebiasaan peduli dengan lingkungan sekitar seperti tetangga masyarakat secara umum

Dalam hal ini keluarga memiliki beberapa bentuk dukungan (Friedman, Bowden , & Jones ,2013) yaitu :

- a. Dukungan emosional dimana dukungan ini melibatkan ekspresi, rasa empati dan perhatian terhadap lansia sehingga membuatnya merasa lebih baik, memperoleh kembali keyakinannya, merasa dimiliki dan dicintai pada saat stress. Keluarga disini memperlihatkan adanya dukungan keluarga terhadap anggota keluarga yang telah lansia, komunikasi dan interaksi antara anggota keluarga diperlukan untuk memahami situasi anggota keluarga. Lansia mempunyai seseorang untuk diajak berbicara mengenai masalah kesehatan yang sedang dialami oleh lansia serta memberikan penyemangat dan memberikan persetujuan ide ide untuk meningkatkan kesehatannya dengan menjalankan senam sehingga dapat

meningkatkan strategi koping lansia. Dukungan ini dapat berubah dengan penyampaian pesan, menjaga dan merawat lansia sehingga lansia dapat melaksanakan senam secara rutin.

- b.** Dukungan penghargaan dimana keluarga memberikan pengakuan dan penghargaan terhadap lansia yang telah melaksanakan senam secara rutin dengan memberikan umpan balik terhadap lansia seperti memuji lansia dikarenakan telah melaksanakan senam lansia secara teratur.
- c.** Dukungan informasi dimana lansia mempunyai seseorang yang memberikan solusi untuk meningkatkan kesehatannya, memberikan saran untuk mengikuti senam secara rutin, dan memberikan informasi mengenai senam lansia, manfaat senam lansia apabila dilakukan secara rutin oleh lansia sehingga dapat meningkatkan taraf kesehatan lansia itu sendiri.
- d.** Dukungan instrumental dimana keluarga memberikan bantuan secara langsung kepada lansia. Bantuan yang diberikan keluarga terhadap lansia ini dapat berupa meluangkan waktu untuk mengantar lansia ke tempat lansia melaksanakan senam tersebut secara rutin atau menyediakan media transportasi yang akan digunakan lansia untuk menuju tempat diadakannya senam lansia sehingga lansia dapat melaksanakan senam secara rutin setiap minggunya.

Dukungan keluarga sangat berarti bagi lansia karena dari dukungan keluarga dapat mempengaruhi proses pelaksanaan suatu program yang telah direncanakan oleh pihak penyelenggara. Berikut beberapa Hasil penelitian

yang dilakukan oleh beberapa orang yang meneliti mengenai dukungan keluarga terhadap kepatuhan lansia yaitu : Dwi handayani (2012) menunjukkan bahwa sebagian responden memiliki tingkat kepatuhan rendah (71 %) dan sebagian besar memiliki dukungan keluarga yang rendah.

Alif zainal& Faizah(2010) Menunjukkan bahwa semakin baik tingkat dukungan keluarga maka semakin baik pula tingkat kepatuhan lansia dalam mengikuti senam lansia. Menurut Fadelia, dkk (2017) menunjukkan bahwa memiliki dukungan keluarga yang baik dapat meningkatkan minat lansia sehingga lebih memperhatikan lagi tentang kondisinya pada saat ini.Oleh karena itu , memiliki dukungan dari orang terdekat baik dari teman maupun keluarga yang dimiliki oleh lansia dapat mempertahankan atau meningkatkan kepatuhan lansia dalam jangka yang cukup lama. Seperti yang kita ketahui dukungan keluarga memegang peranan penting dalam kepatuhan program yang dilaksanakan oleh lansia dalam jangka waktu yang cukup lama. Oleh karena itu, keluarga harus dapat menunjukkan dukungannya terhadap lansia dengan cara selalu mendampingi serta mengingatkan instruksi yang telah diberikan sehingga lansia dukungan keluarga menjadi lebih kuat dibandingkan dukungan dari orang lain sehingga terjadi peningkatan kepatuhan yang efektif dukungan terhadap lansia.