

## FAKTOR – FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PARTISIPASI IBU-IBU DALAM MENGIKUTI SENAM AEROBIK DI DESA RAWA MULYA KECAMATAN XIV KOTO KABUPATEN MUKOMUKO

Siti Aminah<sup>1\*</sup>, Muhammad Sazeli Rifki<sup>2</sup>, Hadi Pery Fajri<sup>3</sup>, Arif Fadli Muchlis<sup>4</sup>, Liza<sup>5</sup>, Apri Agus<sup>6</sup>

<sup>123456</sup> Universitas Negeri Padang, Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia.

\* Coressponding Author. E-mail: [minahragil@gmail.com](mailto:minahragil@gmail.com)

*Received: 13 September 2023 artikel dikirim; 15 September 2023 Revised: 17 September 2023 artikel revisi;*

*Accepted: 30 September 2023 artikel diterima*

**Abstrak:** Perkembangan olahraga di Indonesia berkembang secara pesat. Perkembangan tersebut ditandai dengan banyaknya masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga dengan penuh keceriaan dan atas kemauan sendiri. senam aerobik merupakan olahraga yang mudah sehingga antusias masyarakat khususnya ibu-ibu sangat tinggi. Lebih lanjut lagi mereka melakukannya dengan memiliki tujuan yang berbeda-beda. Oleh karena itu tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi ibu-ibu dalam mengikuti senam aerobik di Desa Rawa Mulya Kecamatan XIV KOTO Kabupaten Mukomuko. Penelitian ini dilaksanakan di Balai Desa Rawa Mulya. Sample penelitian ini berjumlah 60 orang. Analisis yang digunakan adalah analisis uji univariat, bivariat dan multivariat. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan umur ( $p=0,001$ ), kesehatan ( $p=0,003$ ), sosial ( $p=0,002$ ) dan dukungan keluarga ( $p=0,000$ ) terhadap partisipasi senam aerobik di Desa Rawa Mulya. Hasil uji multivariat menunjukkan bahwa variabel faktor kesehatan merupakan variabel yang paling dominan berpengaruh dibanding dengan variabel lainnya dengan nilai OR terbesar yaitu 8.855.

**Kata Kunci:** *Senam aerobik, Umur, Kesehatan, Sosial, Dukungan Keluarga*

**Abstract:** *The development of sports in Indonesia is growing rapidly. This development is marked by the large number of people who carry out sports activities with great joy and of their own accord. Aerobics is an easy sport so that the enthusiasm of the community, especially mothers, is very high. Furthermore, they do it with different goals. The aim of this study was to determine the factors that influence the participation of mothers in participating in gymnastics in the village of Rawa Mulya XIV KOTO, Mukomuko Regency. This research was conducted at the Rawa Mulya Village Hall. The sample of this research is 60 people. The analysis used was univariate, bivariate and multivariate tests. The results of this study indicate that there is a relationship between age ( $p=0.001$ ), health ( $p=0.003$ ), social ( $p=0.002$ ) and family support ( $p=0.000$ ) to participation in aerobics in Rawa Mulya Village. The results of the multivariate test showed that the health factor variable was the most influential variable with the largest OR value of 8.855.*

**Keywords:** *Mother's gymnastics, Age, Health, Social, Family Support*

### PENDAHULUAN

Kesehatan memainkan peranan yang amat penting bagi manusia, sebab tanpa kesehatan yang optimal, tiap individu akan menghadapi hambatan dalam menjalankan aktivitas-aktivitas harian. Maka dari itu, kesehatan dapat dianggap sebagai suatu harta berharga bagi semua orang. Konsep ini diakui dalam Pasal 1 ayat 1 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 39 tahun 2009 tentang kesehatan, yang memaparkan bahwa "kesehatan ialah keadaan sejahtera dalam aspek fisik, mental, dan sosial yang memungkinkan tiap individu menjalani kehidupan secara produktif di sisi sosial dan ekonomi". Dengan demikian, makna kesehatan tak hanya merujuk pada segi fisik, tetapi juga mencakup kesejahteraan mental, spiritual, dan sosial yang memungkinkan seseorang berperan secara aktif dalam masyarakat dan ekonomi.

Kesehatan tubuh menjadi sangat penting bagi semua lapisan masyarakat, terutama bagi mereka yang aktif dalam berbagai aktivitas baik di dalam maupun di luar rumah. Upaya menjaga kesehatan dan kebugaran fisik dapat dilakukan melalui berbagai jenis olahraga. Aktivitas olahraga mencakup beragam kegiatan yang dilakukan dengan metode yang teratur, yang bertujuan untuk mendorong, membangun, dan mengembangkan potensi fisik, mental, dan sosial seseorang (Oktaviani & Setiawan, 2020). Pengembangan jasmani seseorang akan tampak ketika olahraga telah terintegrasi sebagai bagian hidupnya, di mana orang tersebut menjadwalkan dan melaksanakan olahraga secara teratur (Zuraida, dkk., 2016). 16

Olahraga di Indonesia mengalami pertumbuhan yang pesat, yang tercermin dalam partisipasi yang semakin meningkat dari warga negara Indonesia dalam berbagai aktivitas olahraga. Semua ini dilakukan

dengan semangat sukarela dan keceriaan yang tinggi (Zuraida, 2016). Lebih jauh lagi, mereka melakukannya dengan berbagai tujuan yang berbeda. Beberapa orang berolahraga dengan tujuan meraih prestasi di bidang olahraga tertentu, sementara yang lain berpartisipasi dalam kegiatan olahraga untuk menjaga kebugaran tubuh. Ada juga yang melibatkan diri dalam aktivitas olahraga sebagai cara untuk mengisi waktu luang (Indrayana & Yuliawan, 2019).

Isi tersebut tercermin dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional di Bagian II yang membahas Dasar, Fungsi, dan Tujuan dalam Pasal 4 yang berbunyi sebagai berikut: "Sistem Keolahragaan Nasional bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran, meraih prestasi, meningkatkan kualitas individu, menanamkan nilai-nilai moral dan akhlak mulia berupa sportivitas, disiplin, menguatkan persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, dan juga meningkatkan martabat, harkat, dan kehormatan bangsa."

Bagi individu, terlibat dalam kegiatan fisik merupakan bentuk latihan yang memberikan berbagai keuntungan jika dijalankan secara rutin. Manfaat-manfaat ini melibatkan penurunan berat badan, pengaturan tekanan darah, penurunan tingkat kolesterol, serta pencegahan penyakit jantung. Melaksanakan latihan secara teratur juga mampu memperlambat gejala penuaan serta mengurangi risiko depresi. Data mengindikasikan bahwa mengambil bagian dalam aktivitas fisik secara terus-menerus dapat mencegah dan mengelola penyakit-penyakit tak menular seperti penyakit jantung, stroke, diabetes, dan beberapa jenis kanker. Lebih lanjut, aktivitas fisik juga berperan dalam mencegah hipertensi, menjaga bobot badan yang sehat, meningkatkan kesejahteraan mental, serta meningkatkan kualitas hidup dan kebahagiaan secara menyeluruh (Chaeroni Ahmad, 2021).

Dalam aktivitas sehari-hari, penting untuk melakukan langkah-langkah yang mendukung kesehatan agar dapat mencapai tingkat kesejahteraan yang optimal. Upaya kesehatan melibatkan berbagai tindakan yang dirancang untuk merawat dan meningkatkan kesehatan, dengan tujuan akhir menciptakan derajat kesehatan yang terbaik untuk semua orang dalam masyarakat (Prasetyo, 2013). Kesehatan merupakan isu fundamental dalam kehidupan, di mana ketidaksehatan dapat menjadi hambatan bagi kesuksesan seseorang dalam menyelesaikan berbagai tugas. Secara lebih spesifik, tubuh yang tidak sehat atau kurang bugar dapat menghambat produktivitas dan kinerja individu. Dengan kata lain, rutinitas olahraga yang teratur memiliki dampak positif terhadap peningkatan kesehatan.

Mengadopsi kebiasaan berolahraga akan membawa berbagai manfaat yang sangat menguntungkan, seperti meningkatkan kapasitas kerja jantung, meningkatkan fungsi-fungsi tubuh secara keseluruhan, dan meningkatkan resistensi terhadap penyakit. Untuk menjaga kebugaran yang optimal, penting untuk menjalani latihan secara teratur dan sungguh-sungguh. Kesehatan dan kebugaran memiliki nilai yang sangat berharga, karena dengan tubuh yang sehat, kita memiliki jiwa yang kuat untuk menghadapi segala aktivitas dalam hidup.

Olahraga adalah fenomena sosial yang diperlukan oleh seluruh lapisan masyarakat, tanpa memandang status sosial maupun usia. Baik orang miskin maupun kaya, tua ataupun muda, bahkan anak-anak, semuanya telah mulai aktif dalam kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh, sehingga dapat dianggap sebagai olahraga. Selain itu, penting untuk menyadari bahwa olahraga memiliki aspek lain sebagai sarana bermain, rekreasi, kompetisi, dan hiburan. Namun, dalam konteks ini, olahraga juga memainkan peran penting dalam mengarahkan kehidupan manusia yang memiliki keinginan untuk meningkatkan produktivitas dan meraih prestasi (Rumlah, 2022).

Keuntungan ekstra dari keterlibatan dalam kegiatan fisik adalah mengurangi risiko penyakit kardiovaskular dan diabetes, yang memiliki dampak yang lebih signifikan daripada hanya fokus pada penurunan berat badan tanpa melibatkan aktivitas fisik. Salah satu jenis aktivitas fisik yang umum dilakukan adalah senam. Senam merupakan aktivitas yang berperan dalam meningkatkan kesejahteraan di berbagai rentang usia. Ahli kesehatan sering menggunakan senam sebagai pendekatan preventif untuk menghindari penurunan fungsi tubuh pada populasi lansia (Agus & Sepdanius, 2019).

Senam berasal dari terjemahan kata "Gymnastiek" dalam bahasa Indonesia, yang dalam bahasa Inggris dikenal sebagai "Gymnastic". Asal mula istilah "Gymnastic" sendiri berasal dari kata Yunani "Gymnos", yang berarti telanjang. Pada zaman kuno, senam sering dilakukan dengan setengah telanjang agar gerakan dapat dilakukan tanpa hambatan, sehingga mencapai kesempurnaan yang diinginkan (Gustiawati & Setiawati, 2020).

aat ini, perkembangan dalam bidang olahraga senam sangatlah canggih, terutama dalam hal senam aerobik yang sangat populer di kalangan ibu-ibu dan remaja putri, baik di kota-kota besar maupun di

daerah-daerah. Kemajuan dalam senam aerobik juga memiliki dampak positif yang signifikan terhadap tingkat kebugaran masyarakat. Masyarakat semakin tertarik untuk menjaga kesehatan melalui latihan jasmani, dan ini telah mendorong bertumbuhnya berbagai sanggar dan klub yang menawarkan aktivitas senam aerobik.

Senam di Indonesia adalah olahraga yang populer di kalangan semua usia dan memiliki cakupan yang unik. Setiap daerah memiliki gaya senamnya sendiri dengan aturan dan karakteristik khas, karena setiap cabang olahraga memerlukan gerakan-gerakan senam sebagai bagian integral dari aktivitasnya (Parwati, 2013). Gerakan-gerakan dalam senam aerobik dirancang dengan baik sehingga mudah untuk diikuti oleh ibu-ibu dan anak remaja pemula. Dengan pendekatan yang terstruktur dan terencana, senam aerobik menjadi aksesibel dan bermanfaat bagi kebugaran fisik, juga mampu menciptakan perasaan kegembiraan dan kebahagiaan.

Senam aerobik termasuk dalam kategori olahraga kesehatan (Pomatahu, 2015). Olahraga kesehatan merujuk pada aktivitas fisik yang bertujuan untuk merawat dan meningkatkan tingkat kesehatan, terutama dalam aspek kesehatan yang dinamis. Peserta olahraga kesehatan memiliki beragam kondisi kesehatan dan latar belakang sosial ekonomi. Meskipun demikian, olahraga kesehatan harus bersifat inklusif, dapat diikuti oleh berbagai peserta tanpa memandang kondisi mereka. Senam aerobik adalah salah satu contoh olahraga rekreasi yang diminati oleh berbagai kalangan masyarakat. Contohnya, masyarakat di Desa Rawa Mulya, Kecamatan XIV Koto, Kabupaten Mukomuko, secara rutin mengadakan sesi senam aerobik setiap minggu.

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh peneliti, ditemukan bahwa wanita dewasa atau ibu-ibu mengikuti kegiatan senam aerobik dengan alasan-alasan tertentu. Tujuan-tujuan ini meliputi penurunan berat badan, peningkatan penampilan fisik, pengisian waktu luang, peluang untuk berkumpul dan berinteraksi sosial, serta ekspresi eksistensi dalam lingkungan sosial ibu-ibu. Selain itu, beberapa peserta juga memilih senam aerobik sebagai pilihan untuk menjaga kebugaran mengingat adanya riwayat penyakit pada sebagian dari mereka.

Partisipasi atau keterlibatan sebagian masyarakat dalam kegiatan senam aerobik memiliki beragam tujuan. Jika manfaat yang diperoleh dari aktivitas ini dirasakan secara nyata, maka partisipasi seseorang dalam senam aerobik akan berlangsung dalam jangka waktu yang lebih lama dengan frekuensi yang lebih sering. Hal ini terjadi karena manusia memiliki dorongan untuk bermain dan bergerak sebagai bentuk aktualisasi diri guna mengembangkan potensi yang dimilikinya. Minat, motivasi, serta faktor-faktor lain yang mendorong partisipasi dalam senam aerobik membentuk bagian dari pengembangan potensi individu..

Menurut teori Lawrence Green, partisipasi dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor predisposisi meliputi usia, pengetahuan, pendidikan, kepercayaan, sikap (motivasi untuk menjaga kesehatan), nilai, dan keyakinan. Faktor pendukung mencakup jarak tempuh, sarana transportasi, fasilitas, serta faktor sosial (lingkungan). Faktor pendorong termasuk dukungan dari keluarga dan tokoh masyarakat (Pratiwi, dkk., 2021).

Faktor-faktor tersebut telah didukung oleh beberapa penelitian mengenai partisipasi. Semakin bertambahnya usia, seseorang mungkin tidak dapat lagi aktif dalam mengikuti kegiatan atau aktivitas seperti yang dilakukan pada usia yang lebih muda. Selain itu, motivasi untuk menjaga kesehatan juga telah terbukti menjadi faktor penting yang mendorong partisipasi aktif dari kalangan lansia (Mutia, 2020), sedangkan dukungan keluarga dapat menjadi faktor pendorong bagi seseorang untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga (Arif, 2010). Menurut Karmila, dkk (2018) menyatakan bahwa pengaruh faktor usia, kondisi fisik, dan dukungan keluarga terhadap keikutsertaan dalam senam adalah sebesar 30,7%

Berdasarkan dari latar belakang serta fenomena yang muncul setelah melakukan observasi dan survei, di mana terdapat tingkat antusiasme yang tinggi dari kalangan ibu-ibu dalam mengambil bagian dalam kegiatan senam aerobik dengan beragam motif dan justifikasi, hal ini menjadi faktor yang memicu minat peneliti untuk melaksanakan sebuah penelitian yaitu: “faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi ibu-ibu mengikuti senam aerobik di Desa Rawa Mulya Kecamatan XIV KOTO Kabupaten Mukomuko”.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif analitik. Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan metode analisis univariat, analisis bivariat, dan analisis multivariat.

Penelitian ini dilaksanakan di Balai Desa Rawa Mulya selama periode Oktober hingga November 2022. Populasi yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah para ibu yang aktif mengikuti sesi senam aerobik di wilayah Kecamatan XIV Koto.

Sampel yang diambil merupakan sebagian dari keseluruhan populasi yang akan dijadikan objek penelitian. (Arikunto, 2010). Berdasarkan jumlah penduduk yang telah disebutkan sebelumnya, maka metode pengambilan sampel yang akan digunakan adalah Purposive Sampling, yang mana mengacu pada pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan khusus seperti karakteristik populasi atau atribut yang telah ditentukan sebelumnya. Dalam pengambilan sampel ini, kriteria yang digunakan adalah berdasarkan data yang tersedia. Peneliti akan mengambil sampel dengan kriteria tertentu, yaitu wanita yang telah menikah dan memiliki status sebagai ibu, dengan jumlah total responden sebanyak 60 orang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk menguraikan atau menggambarkan sifat-sifat masing-masing variabel yang sedang diselidiki, baik itu variabel independen (bebas) maupun variabel dependen (terikat). Output dari studi ini mencakup data seperti usia, kesejahteraan (motivasi untuk menjaga kesehatan), interaksi sosial, dan dukungan keluarga, yang tertera dalam Tabel 1.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 58 responden, sebanyak 32 orang (55.3%) berusia kurang dari 40 tahun, sementara responden yang berusia lebih dari 40 tahun berjumlah 26 orang (44.7%). Dalam hal variabel kesehatan (motivasi untuk hidup sehat), mayoritas responden yaitu 35 orang (58.3%) tidak memiliki motivasi untuk hidup sehat, sedangkan 25 orang (41.7%) dari responden menunjukkan motivasi untuk hidup sehat. Selanjutnya, pada variabel sosial, sebanyak 36 orang (60.0%) dari responden memiliki tingkat kategori rendah dalam faktor sosial, sementara 24 orang (40.0%) menunjukkan tingkat kategori tinggi dalam aspek ini. Terakhir, dalam variabel dukungan keluarga, mayoritas responden yaitu 33 orang (55.0%) mengindikasikan kurangnya dukungan dari keluarga, sementara 27 orang (45.0%) dari responden mengalami dukungan yang memadai dari keluarga.

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur, Kesehatan, Sosial dan Dukungan Keluarga di Desa Rawa Mulya

Variabel	N	%
<b>Umur</b>		
>40 tahun	28	46.7%
<40 tahun	32	53.3%
<b>Motivasi Untuk Sehat</b>		
Ada	25	41.7%
Tidak Ada	35	58.3%
<b>Sosial</b>		
Tinggi	24	40.0%
Rendah	36	60.0%
<b>Dukungan Keluarga</b>		
Mendukung	27	45.0%
Tidak Mendukung	33	55.0%

### Analisis Bivariat

Analisis bivariate dimanfaatkan untuk menguji korelasi di antara faktor-faktor terkait dalam partisipasi para ibu dalam program senam aerobik. Faktor-faktor tersebut mencakup hubungan usia dengan partisipasi senam ibu, kaitan kesehatan dengan keterlibatan dalam senam ibu, interaksi sosial dengan partisipasi ibu, serta dampak dukungan dari keluarga terhadap keterlibatan dalam senam ibu. Untuk menguji keterkaitan ini, uji Chi-Square diterapkan, dan hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut:

#### 1. Hubungan umur dengan keikutsertaan ibu-ibu dalam mengikuti senam aerobik

Data yang tertera dalam tabel menunjukkan bahwa sebanyak 28 responden (46.7%) memiliki usia di bawah 40 tahun, sedangkan proporsi responden dengan usia di atas 40 tahun sebanyak 32 responden (53.3%), mengindikasikan angka yang lebih tinggi.

**Tabel 2.** Hubungan Faktor Umur Untuk Sehat Terhadap Keikutsertaan Senam

Umur	Partisipasi/Keikutsertaan					
	Tidak Aktif		Aktif		Total	
	f	%	F	%	F	%
< 40 Tahun	18	30,0 %	6	10,0 %	24	40 %
> 40 Tahun	10	16,67 %	26	43,33 %	36	60 %
<b>Total</b>	28	46,67 %	32	53,33 %	60	100 %

p- value = 0,001 <  $\alpha$  = 0,05

Berdasarkan analisis data di atas, ditemukan hasil yang signifikan dengan nilai p-value = 0.001, yang lebih rendah dari tingkat signifikansi  $\alpha$  = 0.05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara usia dan partisipasi ibu-ibu dalam program senam aerobik di Desa Rawa Mulya. Temuan ini mendukung teori Green sebagaimana dijelaskan oleh Notoatmodjo (2014), yang menyatakan bahwa usia memiliki dampak fisik pada pelaksanaan aktivitas. Selanjutnya, pandangan Karmila dkk (2018) juga menegaskan bahwa usia menjadi salah satu faktor penentu tingkat keterlibatan dalam berbagai kegiatan, dimana semakin tua usia seseorang, semakin terbatas pula kemampuannya untuk menjalankan aktivitas tertentu.

**2. Hubungan kesehatan dengan keikutsertaan ibu-ibu dalam mengikuti senam aerobik**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 41,7% dari total responden memiliki motivasi untuk menjaga kesehatan dalam kategori yang ada, dengan jumlah responden sebanyak 25 orang. Hal ini menunjukkan angka yang lebih rendah dibandingkan dengan proporsi responden yang memiliki motivasi untuk menjaga kesehatan atau faktor kesehatan dalam kategori yang tidak ada, yang berjumlah 35 responden (53,3%).

**Tabel 3.** Hubungan Faktor Motivasi Untuk Sehat Terhadap Keikutsertaan Senam

Motivasi untuk sehat	Partisipasi/keikutsertaan					
	Tidak Aktif		Aktif		Total	
	f	%	f	%	f	%
Ada	17	28,33 %	7	11,67 %	24	40 %
Tidak ada	9	15,00 %	27	45,00 %	36	60 %
Total	26	43,33 %	34	56,67 %	60	100 %

p- value = 0,003 <  $\alpha$  = 0,05

Hasil pengujian data di atas mengindikasikan adanya nilai signifikan, dengan p-value sebesar 0.003, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi  $\alpha$  sebesar 0.05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara faktor kesehatan atau motivasi untuk menjaga kesehatan dengan partisipasi ibu-ibu dalam kegiatan senam aerobik di Desa Rawa Mulya.

**3. Hubungan tingkat sosial dengan keikutsertaan ibu-ibu dalam mengikuti senam aerobik**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 40,0% dari responden memiliki motivasi untuk kesehatan (faktor kesehatan) dalam kategori baik, yang terdiri dari 24 responden. Namun, proporsi ini lebih rendah jika dibandingkan dengan responden yang memiliki motivasi untuk kesehatan (faktor kesehatan) dalam kategori kurang, yang mencapai 60,0% atau sebanyak 36 responden.

**Tabel 4.** Hubungan Faktor Sosial Untuk Sehat Terhadap Keikutsertaan Senam

Sosial	Partisipasi/keikutsertaan					
	Tidak Aktif		Aktif		Total	
	f	%	f	%	f	%
Tinggi	16	26,67 %	8	13,33 %	24	40 %
Rendah	8	13,33 %	28	46,67 %	36	60 %
Total	24	40,00 %	32	60,00 %	60	100 %

p- value = 0,002 <  $\alpha$  = 0,05

Dari hasil pengujian data di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara faktor sosial dan keikutsertaan ibu-ibu dalam mengikuti senam aerobik di Desa Rawa Mulya. Hal ini didasarkan pada nilai p-value sebesar 0.002, yang lebih kecil daripada tingkat signifikansi  $\alpha$  sebesar 0.05.

**4. Hubungan dukungan keluarga dengan keikutsertaan ibu-ibu dalam mengikuti senam aerobik**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahwa persentase partisipan yang mendapatkan dukungan dari keluarga dalam kategori mendukung adalah sebesar 45,0%, dengan total 27 partisipan. Angka ini menunjukkan angka yang lebih rendah jika dibandingkan dengan persentase partisipan yang memiliki motivasi untuk menjaga kesehatan atau dipengaruhi oleh faktor kesehatan, yang mencapai 55,0% dengan jumlah partisipan sebanyak 33.

**/Tabel 5.** Hubungan Faktor Dukungan Keluarga Untuk Sehat Terhadap Keikutsertaan Senam

Dukungan Keluarga	Partisipasi/keikutsertaan				Total	
	Tidak Aktif		Aktif		f	%
	f	%	f	%		
Mendukung	19	29,69 %	5	7,81 %	24	40 %
Tidak mendukung	8	12,50 %	28	50,00 %	36	60 %
Total	27	46,67 %	32	53,33 %	60	100 %

p- value = 0,000 <  $\alpha$  = 0,05

Hasil pengujian data di atas mengindikasikan adanya nilai signifikan, dengan p-value sebesar 0.00045 yang lebih kecil dari tingkat signifikansi  $\alpha$  sebesar 0.05. Oleh karena itu, dapat disarankan bahwa terdapat hubungan antara faktor dukungan keluarga dan partisipasi ibu-ibu dalam kegiatan senam aerobik di Desa Rawa Mulya.

**Analisis Multivariat**

Tahap awal melibatkan seleksi variabel yang akan dimasukkan ke dalam pemodelan, dengan mempertimbangkan nilai p-nilai (p value)  $\leq$  0,25%. Sebagai hasilnya, empat variabel dipilih untuk dimasukkan ke dalam model. Bentuk model multivariat dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 6.** Pemodelan awal Multivariat

No	Variabel	p- value
1.	Umur	0.001
2.	Kesehatan	0.003
3.	Sosial	0.002
4.	Dukungan Keluarga	0.000

Dari empat variabel independen yang dimasukkan ke dalam model multivariat, analisis dilanjutkan dengan mempertimbangkan penilaian terhadapnya. Langkah ini melibatkan penghapusan variabel dengan nilai p-value tertinggi, diikuti oleh pengolahan ulang tanpa inklusi variabel tersebut. Proses ini diulang hingga mencapai nilai rasio log-likelihood yang signifikan ( $p \leq$  0,05). Jika terdapat perubahan di mana Odds Ratio (OR) mengalami peningkatan atau penurunan lebih dari 10%, hal tersebut akan dicatat seperti yang ditunjukkan dalam tabel berikut:

**Tabel 7.** Pemodelan akhir Multivariat

Variabel	B	Wald	Df	Sig	OR
Umur	1.550	3.937	1	.035	4.709
Kesehatan	2.181	6.000	1	.018	8.855
Sosial	1.931	4.551	1	.085	6.899
Dukungan keluarga	1.788	4.922	1	.033	5.975
Constant	-10.752	14.137	1	.000	.000

Pada tabel di atas, terlihat bahwa variabel yang paling dominan dalam mempengaruhi tingkat partisipasi ibu-ibu dalam mengikuti kegiatan senam aerobik adalah kesehatan. Variabel ini dianggap paling dominan karena memiliki Odd Ratio (OR) tertinggi, yakni 8.855. Dengan demikian, variabel kesehatan memiliki pengaruh yang paling besar terhadap tingkat partisipasi ibu-ibu dalam mengikuti senam aerobik.

Dari tabel tersebut, dapat disimpulkan bahwa semua variabel independen memiliki nilai p-value uji Wald (sig) > 0.05. Hal ini mengindikasikan bahwa setiap variabel memiliki pengaruh parsial yang signifikan terhadap variabel Y dalam model. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara faktor-faktor tersebut dengan tingkat partisipasi ibu-ibu dalam mengikuti kegiatan senam aerobik di Desa Rawa Mulya.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara beberapa faktor dengan partisipasi ibu-ibu dalam mengikuti senam aerobik di Desa Rawa Mulya, Kecamatan XIV Koto, Kabupaten Mukomuko. Hubungan antara usia ibu-ibu dan partisipasi dalam senam aerobik memiliki nilai signifikansi sebesar 0,001 yang lebih kecil dari 0,05. Faktor kesehatan juga berhubungan dengan partisipasi ibu-ibu dalam senam aerobik, dengan nilai signifikansi sebesar 0,003 yang juga lebih kecil dari 0,05. Selain itu, terdapat hubungan antara faktor sosial dan partisipasi ibu-ibu dalam senam aerobik, dengan nilai signifikansi sebesar 0,002 yang juga lebih kecil dari 0,05. Begitu pula dengan dukungan keluarga, yang memiliki hubungan dengan partisipasi ibu-ibu dalam senam aerobik dengan nilai signifikansi sebesar 0,0045 yang lebih kecil dari 0,05.

Faktor yang paling dominan dalam partisipasi ibu-ibu dalam senam aerobik di Desa Rawa Mulya, Kecamatan XIV Koto, Kabupaten Mukomuko adalah faktor kesehatan, dengan nilai Odds Ratio (OR) sebesar 8,885.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya ibu-ibu di Desa Rawa Mulya, tentang pentingnya berolahraga dalam menjaga kesehatan tubuh. Selanjutnya, diharapkan penelitian-penelitian mendatang dapat mengambil sampel yang lebih luas agar hasilnya lebih akurat.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Alif Zaenal, M & Faizah B. R (2010). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kepatuban Lanjut Usia dalam Melaksanakan Senam Lansia di Posyandu Kondang Waras Desa Nargorejo Boyolali*. FIK UMS
- Agus, A., & Sepdanius, E. (2019). Penyuluhan dan Latihan Senam Lansia di Puskesmas Batu Basa dan Puskesmas Sungai Geringging Kab. Padang Pariaman. *Jurnal Sporta Sainitika*, 503-511.
- Arikunto, S. (2010). Metode penelitian. *Jakarta: Rineka Cipta*, 173.
- Chaeroni, A. (2021). Aktivitas Fisik : Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Mental ? *Jurnal Sporta Sainitika*, 54-51.
- Departemen Kesehatan RI. Undang-Undang No. 39 Tahun 2009 tentang Kesehatan. Jakarta: Departemen Kesehatan RI; 2009.
- Gustiawati, R., & Setiawan, M. A. (2020). Implementasi Evaluasi Partisipatif Dalam Mengetahui Hasil Pembelajaran Senam Lantai Roll Depan pada Siswa SMP Negeri 2 Pebayuran. *Jurnal Literasi Olabraga*, 1(1).

- Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2019). Penyuluhan pentingnya peningkatan vo2max guna meningkatkan kondisi fisik pemain sepakbola fortuna fc kecamatan rantau rasau. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 41-50.
- Karmila, dkk. (2018). *Faktor Yang Mempengaruhi Keikutsertaan Senam Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Titue*. Jurnal An-Nada, Hal. 70-76.
- Mutia, S. (2020). *Partisipasi Kader Lansia Dalam Memberikan Pelayanan Pos Binaan Terpadu (Posbindu) di Ruang Publik Terpadu Ramah Anak (Rprta) Anggrek Bintaro Jakarta Selatan, 2020* (Bachelor's thesis, Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2014. *Ilmu Prilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Oktaviani & Setiawan. 2020. *Pengelola Bisnis Sanggar Senam Aerobik di Kabupaten Pangang*. Indonesia Journal For Physical Education and Sport Vol 1, No. 2.
- Parwati, N. M. (2013). Senam tera Indonesia meningkatkan kebugaran jantung paru lansia di Panti Werdha Wana Seraya Denpasar. *Public Health and Preventive Medicine Archive*, 1(1), 21523.
- Pomatahu, A. R. (2015). Senam Aerobik (Mosesahi) Untuk Kesehatan Paru. *Kota Gorontalo: Ideas Publishing*.
- Prasetyo, Y. (2013). Kesadaran masyarakat berolahraga untuk peningkatan kesehatan dan pembangunan nasional. *Medikora*, 11(2).
- Pratiwi, N. M. V., Widarsa, K. T., & Kurniasari, N. M. D. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Partisipasi Lansia Pada Posyandu Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Selatan: Analisis Jalur. *Ar. Com. Helath*, 8.
- Rumlah, S. (2022). Budaya Olahraga Di Masyarakat Sebagai Fenomena Sosial Terhadap Kesehatan Jiwa Dan Kebugaran Jasmani Lansia. *Jejak: Jurnal Pendidikan Sejarah & Sejarah*, 2(1), 94-100. UU RI No. 3 Tahun 2005. Tentang Sistem Keolahragaan Presiden Republik Indonesia, 2005.
- UU RI No. 3 Tahun 2005. Tentang Sistem Keolahragaan. Presiden Republik Indonesia; 2005.
- Zuraida, M., Ifwandi, I., & Abdurrahman, A. (2016). Motivasi Instrinsik Masyarakat Dalam Mengikuti Senam Aerobik Di Stadion Harapan Bangsa Banda Aceh Tahun 2015. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 2(2).