

**MOTIVASI DALAM MENGIKUTI SENAM LANSIA DI KLINIK ANISA
MEDICAL CENTER KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh
gelar sarjana Pendidikan*



**RAHMI PUSPITA ANDINI
NIM : 2018 / 18087316**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

MOTIVASI DALAM MENGIKUTI SENAM LANSIA DI KLINIK ANISA
MEDICAL CENTER KOTA PADANG

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh
gelar sarjana Pendidikan*



RAHMI PUSPITA ANDINI
NIM : 2018 / 18087316

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING
SKRIPSI

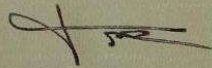
Judul : Motivasi Lansia Dalam Mengikuti Senam Di Klinik Anisa
Medical Center Kota Padang
Nama : Rahmi Puspita Andini
NIM/BP : 18087316/2018
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Departemen : Keperawatan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2023

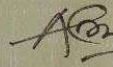
Disetujui Oleh:

Ketua Departemen Keperawatan

Pembimbing



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 19720717 199803 1 004



Drs. Afrizal S, M.Pd
NIP. 195906161986031003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Rahmi Puspita Andini

NIM/BP : 18087316/2018

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Departemen Kepeleatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

**MOTIVASI LANSIA DALAM MENGIKUTI SENAM
DI KLINIK ANISA MEDICAL CENTER KOTA PADANG**

Padang, Februari 2023

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Afrizal S. M. Pd

1.



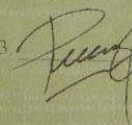
2. Anggota : Prof. Dr. Tjung Hauw Sim, M.Pd., Kons

2.



3. Anggota : Dr. Padli, S.Si., M.Pd

3.



SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "**Motivasi Lansia Dalam Mengikuti Senam Di Klinik Anisa Medical Center Kota Padang**" adalah asli karya saya sendiri
2. Karya ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan pada perpustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Februari 2023
Yang membuat pernyataan



Kahmi Puspita Andini
NIM. 18087316/2018

ABSTRAK

Rahmi Puspita Andini. 2023. Motivasi Dalam Mengikuti Senam Lansia Di Klinik Anisa Medical Center Kota Padang

Permasalahan dalam penelitian ini belum diketahui tingkat motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Klinik Anisa Medical Center Kota Padang. Adapun tujuan Penelitian ini untuk mengetahui tingkat motivasi dalam mengikuti senam lansia di Klinik Anisa Medical Center kota Padang.

Jenis penelitian adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan di Klinik Anisa Medical Center kota Padang, pada Bulan Desember 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengikuti senam lansia sebanyak 40 lansia.

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh (sensus) dengan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 40 orang. Instrument penelitian ini menggunakan kuesioner, sedangkan teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah 1) Motivasi instrinsik lansia dalam mengikuti senam di Klinik Anisa Medical Center kota Padang adalah 88,78%, berada pada kategori baik sekali, 2) Motivasi ekstrinsik lansia dalam mengikuti senam di Klinik Anisa Medical Center kota Padang adalah 82,05%, berada pada kategori baik sekali.

Kata kunci: Motivasi, Lansia, Senam Lansia

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “**Motivasi Dalam Mengikuti Senam Lansia Di Klinik Anisa Medical Center Kota Padang**”.

Skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat penyelesaian program strata satu (S1) guna memperoleh gelar sarjana (S.Pd) pada Departemen Keperawatan Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan baik moril maupun dari berbagai pihak, untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Teristimewa untuk kedua orang tua ku tercinta Ayahanda Joko Umbaran dan Ibunda Susri Yenni terima kasih atas doa yang tiada henti-hentinya, pengorbanan, motivasi serta perhatian yang selama ini telah diberikan sehingga penyusunan skripsi ini bisa diselesaikan.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd, dan Bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd selaku Ketua Departemen Kevelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Afrizal S, M.Pd, selaku Pembimbing Akademik yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan dan dorongan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd. Kons selaku penguji I yang telah memberikan masukan, bantuan dan dorongan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Padli, S.Si, M.Pd selaku penguji II yang telah memberikan masukan, bantuan dan dorongan kepada penulis, sehingga penuls dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Pendidikan Kevelatihan Olahraga yang telah membeikan ilmu penulis peroleh selama perkuliahan.
8. Teruntuk rekan-rekan seperjuangan Pendidikan Kevelatihan Olahraga Angkatan 2018, terima kasih karna sudah ada dan menjadi bagian cerita yang tidak akan pernah terlupakan.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| DAFTAR ISI | iv |
| DAFTAR TABEL | vi |
| DAFTAR GAMBAR | vii |
| DAFTAR LAMPIRAN | viii |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar belakang masalah | 1 |
| B. Identifikasi masalah..... | 9 |
| C. Pembatasan masalah | 10 |
| D. Rumusan masalah..... | 10 |
| E. Tujuan penelitian | 10 |
| F. Manfaat penelitian | 10 |
| a. Secara teoritis | 10 |
| b. Secara praktis | 11 |
| BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN | |
| A. Kajian teori..... | 13 |
| 1. Senam Lansia | 13 |
| a. Pengertian senam lansia | 13 |
| b. Jenis-jenis senam lansia | 14 |
| c. Manfaat senam lansia | 15 |
| d. Prinsip senam lansia | 15 |
| e. Gerakan senam lansia..... | 16 |
| 2. Motivasi | 17 |
| a. Pengertian Motivasi | 17 |
| b. Teori motivasi..... | 19 |
| c. Fungsi motivasi..... | 20 |
| d. Tujuan motivasi | 21 |
| e. Macam-macam motivasi | 22 |
| f. Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi | 25 |
| g. Motivasi lansia mengikuti senam | 26 |

| | |
|--|-----------|
| B. Penelitian Relevan | 27 |
| C. Kerangka konseptual | 28 |
| D. Pertanyaan Penelitian | 32 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | |
| A. Desain penelitian | 33 |
| B. Tempat dan waktu penelitian | 33 |
| C. Populasi dan sampel penelitian | 33 |
| D. Definisi operasional variabel..... | 35 |
| E. Teknik dan Instrument pengumpulan data..... | 36 |
| F. Teknik analisis data | 43 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Deskripsi Data..... | 44 |
| B. Hasil Penelitian | 44 |
| 1. Motivasi Intrinsik | 44 |
| 2. Motivasi Ektrinsik | 55 |
| C. Pembahasan | 60 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Kesimpulan | 65 |
| B. Saran..... | 65 |
| DAFTAR PUSTAKA | 66 |
| LAMPIRAN | 70 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Skor alternatif jawaban..... | 37 |
| 2. Kisi-kisi instrumen penelitian..... | 38 |
| 3. Kriteria penskoran..... | 43 |
| 4. Distribusi Frekuensi Motivasi Intrinsik Lansia pada Sub Indikator Kegembiraan..... | 45 |
| 5. Distribusi Frekuensi Motivasi Intrinsik Lansia pada Sub Indikator Cinta tindakan | 46 |
| 6. Distribusi Frekuensi Motivasi Intrinsik Lansia pada Sub Indikator Kesempatan menunjukkan..... | 48 |
| 7. Distribusi Frekuensi Motivasi Intrinsik Lansia pada Sub Indikator Meningkatkan keterampilan | 49 |
| 8. Distribusi Frekuensi Motivasi Intrinsik Lansia pada Sub Indikator Kebugaran jasmani..... | 51 |
| 9. Distribusi Frekuensi Motivasi Intrinsik Lansia pada Sub Indikator Keinginan diterima..... | 52 |
| 10. Distribusi Frekuensi Motivasi Intrinsik Lansia | 54 |
| 11. Distribusi Frekuensi Motivasi Ektrinsik Lansia pada Sub Indikator Pujian..... | 55 |
| 12. Distribusi Frekuensi Motivasi Ektrinsik Lansia pada Sub Indikator Status | 57 |
| 13. Distribusi Frekuensi Motivasi Ektrinsik Lansia pada Sub Indikator Persaingan..... | 58 |
| 14. Distribusi Frekuensi Motivasi Ektrinsik Lansia | 60 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | halaman |
|---|----------------|
| 1. Bagan kerangka berfikir | 31 |
| 2. Histogram Kegembiraan..... | 45 |
| 3. Histogram Cinta Tindakan | 47 |
| 4. Histogram Kesempatan Menunjukkan | 48 |
| 5. Histogram Meningkatkan Keterampilan | 50 |
| 6. Histogram Kebugaran Jasamani | 51 |
| 7. Histogram Keinginan Diterima..... | 53 |
| 8. Histogram Motivasi Intrinsik Lansia | 54 |
| 9. Histogram Pujian | 56 |
| 10. Histogram Status..... | 57 |
| 11. Histogram Persaingan | 59 |
| 12. Histogram Motivasi Ektrinsik Lansia | 60 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | halaman |
|---|----------------|
| 1. Instrumen Penelitian | 71 |
| 2. Instrumen Penelitian | 75 |
| 3. Hasil Uji Coca Validitas | 80 |
| 4. Tabel Motivasi Intrinsik Lansia dalam Mengikuti Senam | 81 |
| 5. Tabel Motivasi Ekstrinsik Lansia dalam Mengikuti Senam | 82 |
| 6. Tabel Daftar Hadir Peserta Senam lansia | 84 |
| 7. Bukti Validasi Angket Penelitian | 86 |
| 8. Dokumentasi Penelitian | 95 |
| 9. Surat Izin Penelitian | 98 |
| 10. Surat Balasan Izin Penelitian | 99 |

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran Jasmani menjadi suatu kebutuhan yang harus dipenuhi agar dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik, efektif, dan efisien. Mutiatul Hasanah (2007: 2) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani menjadi salah satu masalah di kehidupan masyarakat. Hal tersebut salah satunya diakibatkan oleh kondisi dimana sebagian besar manusia lebih banyak menggunakan otak ketimbang fisik. Yuniartika & Muhammad (2019:356) Dapat dikatakan bahwa keadaan fisik menjadi lebih pasif dan lebih statis. Hal ini terjadi karena adanya kecenderungan masyarakat terutama di kota-kota besar yang tidak lagi menggunakan ototnya untuk mengerjakan pekerjaan sehari-hari. Kondisi tersebut tentu tidak dapat dipukul rata di semua kalangan masyarakat khususnya di Indonesia. Thompson, M et al (2009:184) Masyarakat di Desa yang mayoritas berkebun dan bertani memiliki tingkat kesadaran akan kondisi fisik yang lebih dibandingkan kondisi para warga di perkotaan. Menurut Putra dkk (2018: 1) Kondisi fisik semakin menurun seiring bertambahnya usia. Kondisi fisik dipengaruhi oleh kebiasaan bergerak atau aktivitas fisik. Meskipun begitu, menurunnya kondisi fisik dan perubahan fisiologis pada warga terutama lanjut usia (lansia) tetaplah ada. Hal ini wajar karena perubahan kondisi fisik pada lansia disebabkan faktor usia (Ropei & Handayani, 2021:73).

Menua menurut WHO dan Undang - Undang No 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia pada Bab 1 Pasal 1 Ayat 2 menyebutkan :

“Bahwa usia 60 tahun adalah usia permulaan tua. Menua bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses yang berangsur - angsur mengakibatkan perubahan kumulatif, merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh”.

Begitu juga dengan kesehatan lanjut usia tahun 2016 Pasal 1 :

“bertujuan untuk memberikan acuan bagi pemerintah pusat, pemerintah daerah, dan pemangku kepentingan lain berupa langkah - langkah kongkrit yang harus dilaksanakan secara berkesinambungan dalam rangka peningkatan derajat kesehatan lanjut usia untuk mencapai lanjut usia yang sehat, mandiri, aktif, produktif dan berdaya guna bagi keluarga dan masyarakat”.

Pria dan wanita usia 60 tahun keatas biasa disebut lansia. Lansia umumnya digunakan untuk pria dan wanita yang telah menginjak usia lanjut. Lansia merupakan bagian dari proses tumbuh kembang manusia. Amalia & Binoriang (2021:1316) Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang sesuai dengan prosesnya mulai dari bayi, anak-anak, remaja, dewasa, dan akhirnya menjadi tua. Hal ini normal dengan perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat diramalkan yang terjadi pada semua orang hingga mencapai usia tahap perkembangan kronologis tertentu. Cassola et al (2014:135) Dimasa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental, dan sosial secara bertahap. Randriambelonoro et al (2020:190) Lansia merupakan suatu keadaan yang ditandai oleh gagalnya seseorang dalam mempertahankan kesetimbangan terhadap kesehatan dan kondisi fisiologis. Lansia juga

berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual.

Lansia yang sudah berusia 65 tahun keatas jarang dijumpai ditempat umum karena pada usia ini lansia sudah tidak produktif lagi seperti dulu saat masih usia 60 tahun kebawah (Olivera et al, 2019:4). Usia lansia sudah tidak lagi bekerja produktif sebagai pegawai pemerintahan. Lansia sudah pensiun, tinggal dirumah menyibukan diri dengan kegiatan lansia yang biasa lansia lakukan atau bisa saja ditemui di panti jompo. Lansia merupakan tahap akhir dari perkembangan manusia. Maka semua orang berharap bisa menjalani masa tuanya dengan tenang, damai, serta menikmati masa pensiun bersama keluarga dengan penuh kasih sayang.

Pada usia lanjut banyak orang yang mengurangi aktivitas fisik sehari-hari dikarenakan staminanya berkurang, tidak ada kesempatan, malas, dan sebagainya. Hal ini dikarenakan fungsi dan kemampuan tubuhnya berkurang.

Padaahal aktivitas fisik pada lansia juga penting dilakukan untuk menjaga kebugaran dan kesehatan pada lansia. Sama halnya dengan mengonsumsi vitamin, beraktivitas fisik mampu mencegah berbagai macam penyakit dan

penurunan fungsi tubuh. Aktivitas fisik pada lansia dapat melatih keseimbangan tubuh, mencegah penyakit, dan menjaga kesehatan tubuh lansia. Menurut pendapat Izhar (2017: 2) Olahraga sangat baik dilakukan terutama oleh lansia agar aliran darah menjadi lancar, salah satu olahraga yang baik dilakukan oleh lansia adalah senam lansia.

Menurut Witarsa dkk (2016: 2) Senam ini terdiri atas gerakan yang melibatkan pergerakan pada hampir semua otot tubuh, memiliki unsur rekreasi, serta teknis pelaksanaannya fleksibel yaitu dapat dilakukan di ruang terbuka maupun tertutup. Selain itu, secara fisiologis beberapa gerakan senam lansia melibatkan bagian tungkai, lengan, dan batang tubuh akan meningkatkan kontraksi otot yang berdampak pada peningkatan kekuatan otot sebagai efektor membantu dalam mempertahankan keseimbangan tubuh.

Oleh karena itu, para lansia pada umumnya membutuhkan bantuan dalam mencapai rasa tenang, nyaman, dan perlakuan yang layak dari lingkungan sekitar. Salah satunya bantuan untuk melakukan aktivitas fisik untuk meminimalkan masalah kesehatan pada lansia.

Masalah yang dialami dan dihadapi lansia berbeda dengan para remaja, kanak-kanak, atau dewasa sehingga diperlukan pengetahuan dan keterampilan khusus untuk menanganinya karena sebagian besar lansia kurang berdaya baik secara fisik, mental, sosial, dan bahkan finansial. Masalah pada lansia termasuk perubahan fisiologis berdampak pada penurunan daya produktifitas sehingga lansia wanita tidak lagi mendapatkan siklus menstruasi (menopause) yang menunjukkan berakhirnya kemampuan wanita untuk bereproduksi. Secara normal wanita akan mengalami menopause antara usia 45 tahun sampai 50 tahun. Pada saat menopause, wanita akan mengalami perubahan-perubahan di dalam organ tubuhnya yang disebabkan oleh bertambahnya usia. Usia dari hari ke hari akan terus berjalan dan setiap orang seiring dengan bertambahnya usia tidak akan lepas dari predikat tua. Bertambahnya usia

maka gerak-gerik, aktivitas sehari-hari, tingkah laku, cara berpakaian, dan bentuk tubuh mengalami suatu perubahan. Maka perlunya penanganan pada masa lansia agar lansia lebih memahami tentang gejala ketidaknyamanan yang di sebabkan oleh menopause (Nurul Insan, 2017: 1). Menopause merupakan salah satu proses dalam siklus reproduksi manusia yang alami pada setiap perempuan selain pubertas, menstruasi, dan kehamilan. Permasalahan pada lansia tidak hanya terfokus kepada menopause, tetapi juga beberapa faktor lain seperti salah satunya perihal kurangnya gerakan-gerakan fisik yang menyebabkan terjadinya penurunan fungsi di beberapa organ tubuh. Kondisi ini terjadi pada lansia laki-laki maupun perempuan. Seseorang yang sedikit melakukan pergerakan akan menimbulkan kerja paru-paru menjadi tidak efisien, jantung semakin melemah, kelenturan pembuluh-pembuluh darah berkurang, ketegangan otot-otot hilang, dan seluruh tubuh menjadi lemah sehingga akan lebih mudah terserang berbagai macam penyakit.

Penanganan terhadap masalah-masalah yang terjadi pada lansia terdiri dari beberapa cara, salah satunya dengan berolahraga. perlu diperhatikan bahwa kondisi fisik lansia mengalami penurunan, maka dalam berolahragapun perlu diperhatikan disetiap gerakannya agar sesuai dengan tujuan dan tidak menimbulkan kelelahan atau efek yang tidak baik bagi lansia. Salah satu olahraga yang dapat dilakukan lansia yaitu senam lansia. Siti Fatmawati (2004: 14) menjelaskan bahwa senam lansia adalah suatu metode yang baik untuk meningkatkan kebugaran paru dan jantung, juga bertujuan untuk meningkatkan dan mempertahankan fisik seseorang. Pendapat lain dijelaskan

oleh Prasetyo (2004: 17) bahwa senam lansia adalah senam yang diciptakan khusus untuk para lansia yang disesuaikan dengan karakteristik lansia itu sendiri. Senam lansia terdiri dari berbagai gerakan yang pelan atau lembut dan mudah diikuti oleh para lansia, sehingga para lansia yang tingkat kebugarannya rendah tetap dapat melakukan aktivitas fisik khususnya olahraga sesuai dengan kondisi fisiknya.

Lansia dalam mengikuti senam ini memiliki motivasi berbeda-beda tergantung kesadaran pribadi. Faktor-faktor yang mempengaruhi lansia mengikuti senam yaitu keluarga, masyarakat, lingkungan yang memadai, asupan gizi seimbang dari ahli gizi, teman, tempat, fasilitas, instruktur, sarana dan prasarana, suasana, dan sebagainya. Lansia yang memiliki motivasi tinggi cenderung lebih bersemangat mengikuti senam, berbeda dengan lansia yang tidak ada motivasi dalam dirinya yang membuat lansia malas dan kurang mengerti arti penting kesehatan.

Terdapat kaitan yang sangat erat antara tingkat keadaan gizi dengan konsumsi makanan (Winarno, 2002) dalam Anggreini (2018: 2). Makanan bergizi ditentukan oleh komponen gizi yang ada dalam makanan, diantaranya karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral, kesemuanya ini sangat diperlukan oleh tubuh dalam rangka mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisme dan juga proses pengolahan yang dilakukan. Oleh sebab itu sangat tepatlah jika pengetahuan akan kesehatan lansia diberikan sebagai bekal pengetahuan yang harus dimiliki disamping kebutuhan akan suplemen gizi makanan terpenuhi. (Anggreini 2018: 2).

Menurut Azizah (2011) dalam Novarina & Muhlisim (2012: 2) Salah satu faktor pendukung keberhasilan senam adalah dukungan keluarga karena keluarga merupakan salah satu unsur penting dalam membangun kesadaran lansia akan pentingnya senam lansia. Sehingga dalam hal ini dukungan keluarga sangat dibutuhkan karena memiliki peran yang penting dalam memberi motivasi, pemahaman manfaat dan pentingnya senam lansia bagi lansia.

Motivasi adalah daya yang timbul dalam diri seseorang yang dapat mendorong seseorang itu untuk mampu berbuat sesuatu dalam usaha memenuhi keinginan untuk mencapai tujuan salah satunya kebugaran jasmani. Motivasi ada 2 macam yaitu motivasi instrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah dorongan dari dalam diri individu dan motivasi ekstrinsik adalah dorongan dari luar individu. Motivasi lansia mengikuti senam karena dorongan dari dalam atau instrinsik mengambil berkaitan dengan bidang olahraga dalam hal kegembiraan, menyenangkan, mencintai tindakan, kesempatan untuk menunjukkan, kebugaran jasmani, keinginan diterima kelompok lain dan meningkatkan ketrampilan. Motivasi ekstrinsik bisa berupa status, pujian, dan persaingan.

Peneliti telah melakukan observasi yang dilakukan di klinik Anisa Medical Center Kota Padang. Observasi yang dilakukan meliputi tinjauan langsung dan pengamatan selama peneliti berada di klinik tersebut dengan jumlah lansia sebanyak 40 orang yang berusia 60 tahun keatas. Klinik Anisa Medical Center Kota Padang memiliki program senam lansia. Kondisi aktif

dari beberapa lansia di klinik Anisa Medical Center Kota Padang ini menarik perhatian penulis untuk selanjutnya digali lebih dalam terkait keaktifan para lansia dalam beraktifitas fisik dan berolahraga terutama senam lansia. Harapannya dengan adanya senam lansia ini bisa menjadikan lansia lebih bugar dan angka harapan hidup tinggi.

Informasi yang didapatkan dari peninjauan langsung di klinik Anisa Medial Center Kota Padang mengenai program senam lansia. Senam lansia di klinik ini dilakukan setiap 2 kali seminggu yaitu pada hari Selasa dan Jum'at. Instruktur senam lansia ini seorang perempuan yang berprofesi sebagai intruktur senam berasal dari kota padang atau Instruktur panggilan yang berusia berkisar 40 tahunan. Tempat berlansungnya senam berada dihalaman klinik Anisa Medical Center Kota Padang yang lumayan cukup luas dan nyaman karena lansia masih cukup untuk bergerak leluasa. Senam lansia dilakukan pada pagi hari pukul 07.30 WIB. Tetapi banyak lansia yang tidak mau mengikuti senam lansia disebabkan karena orang tersebut tidak atau belum tahu manfaat dari senam lansia. Pada penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya dari faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi lansia dalam melakukan senam di klinik Anisa Medical Center Kota Padang orang lansia tidak mengikuti senam lansia dengan alasan malas, capek, ngantuk dan tidak ada keinginan untuk melakukan senam lansia. Padahal petugas klinik selalu member arahan, perhatian, pengawasan dan motivasi, agar semua lansia tahu bahwa pentingnya melakukan senam lansia secara rutin. Namun kenyataannya masih banyak lansia tidak mau melakukan senam lansia. Hal ini disebabkan

karena ketidakmampuan dan penurunan fungsi fisik dalam melakukan senam lansia (Sugaray, 2012). Faktor yang dapat mempengaruhi kurangnya motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia yaitu kurangnya promosi kesehatan menyebabkan lansia cenderung tidak aktif dalam senam lansia dibandingkan dengan lansia yang di dukung oleh promosi kesehatan. Berdasarkan banyaknya masalah yang terjadi akibat kurangnya motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia penulis tertarik untuk melakukan penelitian dan memahami lebih jauh tentang motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di klinik Anisa Medical Center Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas maka peneliti mengidentifikasi beberapa masalah yang ada, antara lain sebagai berikut:

1. Kurangnya pengetahuan lansia terhadap manfaat serta tujuan aktifitas fisik senam lansia di klinik Anis Medical Center Kota Padang.
2. Penurunan daya fungsi fisik lansia di klinik Anisa Medical Center Kota Padang.
3. Kurangnya promosi kesehatan ke sebagian besar para lansia di klinik Anisa Medical Center Kota Padang.
4. Kurangnya motivasi lansia dalam mengikuti senam sehingga kurang mengerti arti penting senam lansia bagi kesehatan.
5. Belum diketahuinya motivasi lanjut usia (lansia) dalam mengikuti senam lansia.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, agar penelitian ini benar-benar mencapai sasaran yang diinginkan dan dapat dipertanggung jawabkan, maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti, dikarenakan berbagai keterbatasan yang peneliti miliki, baik keterbatasan waktu, keterbatasan referensi, maupun keterbatasan lain. Pembatasan masalah berkaitan dengan masalah pada motivasi lanjut usia (lansia) dalam mengikuti senam lansia di klinik Anisa Medical Center Kota Padang.

D. Rumusan Masalah

Atas dasar latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan bahwa : Seberapa besar motivasi lanjut usia (lansia) dalam mengikuti program senam lansia di klinik Anisa Medical Center Kota Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui motivasi lanjut usia (lansia) dalam mengikuti senam lansia di klinik Anisa Medical Center Kota Padang.

F. Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan kontribusi sebagai berikut:

1. Secara teoritis

- a. Bagi peneliti, penelitian ini dapat memberikan tambahan bahan,

informasi, dan referensi mengenai hal-hal yang bersangkutan dengan senam lansia, khususnya motivasi para lansia selaku peserta senam dalam mengikuti senam lansia.

- b. Bagi lansia, dengan adanya penelitian ini diharapkan para lansia mempunyai semangat yang akan terjaga dalam menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani khususnya dengan mengikuti senam lansia. Selain itu, diharapkan dapat memberikan wawasan pengetahuan tentang arti pentingnya motivasi seseorang dalam melakukan senam lansia dikarenakan motivasi sendiri memiliki peranan penting dan merupakan dasar untuk menggerakkan perbuatan atau perilaku dalam diri seseorang.
- c. Bagi kota Padang, penelitian ini dapat memberikan bahan pengembangan pemberian materi untuk para warga peserta senam, khususnya senam lansia di klinik Anisa Medical Center Kota Padang.

2. Secara praktis

- a. Bagi Peneliti, penelitian ini dapat menjadi pengalaman yang bermanfaat untuk memperluas wawasan dan pengetahuan.
- b. Bagi Lansia, penelitian ini dapat memberikan pengaruh langsung terhadap peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani. Selain itu juga penelitian ini dapat menjadi pendorong bagi para lansia di kota Padang untuk dapat lebih rajin beraktivitas fisik khususnya berolahraga dan untuk dapat lebih rajin dalam mengikuti senam lansia di klinik Anisa Medical Center Kota Padang.

- c. Bagi Kota Padang, penelitian ini dapat menjadi bahan acuan untuk program-program pengembangan dan pembinaan selanjutnya dalam kegiatan senam di klinik Anisa Medical Center Kota Padang.