

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

Akhramil Azizah<sup>1</sup>, Gusril<sup>2</sup>, Anton Komaini<sup>3</sup>

Universitas Negeri Padang

akhramilazizah14@gmail.com

**Abstract**

The purpose of this research is to know the motivation of the elderly in following gymnastics clinic Anisa Medical Center the city of Padang. Type of this research is descriptive. The population in this research is the entire elderly who follow gymnastics Clinic Medical Center Anisa Padang city, that as many as 40 people. Sampling technique with total sampling where the population was made of all samples. Variable study was the motivation of the elderly. Data collection method using question form a scale Guttman with alternative answers "Yes" and "no". Research data were analyzed using descriptive analysis of percentage. From the analysis of the obtained results of the research conducted that factors of motivating the elderly followed the gymnastics in the higher categories, namely amounting to 68.67% with the desire of improving happiness and pleasure as the main reasons followed to improve health and to improve the sportifitas and confidence. Extrinsic factors motivate the elderly to follow gymnastics in the category are namely of 55.83% with the aim of getting friends is central, then followed with get achievements and join the socialite. So with the condition can be known that lack of motivation of the elderly in following gymnastics clinic Anisa Medical Center the city of Padang.

**Keywords:** Motivation, Gymnastics, Elderly

**Abstrak**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui motivasi lansia dalam mengikuti senam di Klinik Anisa Medical Center Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengikuti senam di Klinik Anisa Medical Center Kota Padang, yaitu sebanyak 40 orang. Pengambilan sampel dengan teknik total sampling dimana dari semua populasi dijadikan sampel. Variabel penelitian ini adalah motivasi lansia. Metode pengumpulan data menggunakan angket dengan skala Guttman dengan alternatif jawaban "ya" dan "tidak". Data penelitian dianalisis menggunakan analisis deskriptif persentase. Dari analisis penelitian yang dilakukan diperoleh hasil bahwa faktor instrinsik memotivasi lansia mengikuti senam dalam kategori tinggi yaitu sebesar 68,67% dengan keinginan meningkatkan kebahagiaan dan kesenangan sebagai alasan utama kemudian diikuti untuk meningkatkan kesehatan serta meningkatkan sportifitas dan kepercayaan diri. Faktor ekstrinsik memotivasi lansia mengikuti senam dalam kategori sedang yaitu sebesar 55,83% dengan tujuan mendapatkan teman adalah yang utama, kemudian diikuti dengan mendapatkan



prestasi dan bergabung dengan sosialita. Sehingga dengan kondisi dapat diketahui bahwa kurangnya motivasi lansia dalam mengikuti senam di Klinik Anisa Medical Center Kota Padang.

**Kata kunci:** Motivasi, Senam, Lansia

### **Pendahuluan**

Kesegaran Jasmani sangat penting bagi setiap orang, sehingga setiap orang dalam hidupnya tidak terlepas dari keinginan hidup, jiwa dan raga yang sehat. Kebutuhan hidup sehat ini membuat setiap individu berusaha bagaimana untuk selalu tampil bugar, sehat jasmani maupun rohani.

Begitu juga dengan olahraga, olahraga ialah serangkaian gerakan tubuh yang teratur, terencana, dan dilakukan untuk mencapai tujuan dan maksud tertentu. Berdasarkan tujuan dan maksud dari olahraga sesuai dengan Undang-Undang No.3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional bahwa bisa mencapai olahraga prestasi, olahraga rekreasi, olahraga kesehatan, olahraga kebugaran, dan olahraga pendidikan.

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”.

Proses penuaan dianggap sebagai peristiwa fisiologik yang memang harus dialami oleh semua makhluk hidup. Hingga saat ini belum diketahui dengan pasti penyebab terjadinya proses menua. Proses penuaan merupakan tantangan harus ditanggulangi karena diartikan dengan proses kemunduran prestasi kerja dan penurunan kapasitas fisik seseorang. Akibatnya kaum lansia menjadi kurang produktif, rentan terhadap penyakit dan banyak bergantung kepada orang lain. Dengan tetap bekerja dan melakukan olahraga secara teratur



dapat memperlambat proses kemunduran dan penurunan kapasitas tersebut diatas. Bagi lansia diantara usaha untuk meningkatkan kesehatan lansia dengan adanya olahraga secara teratur yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik lansia yang semakin menurun, alangkah beratnya beban yang ditanggung oleh pihak keluarga jika para lanjut usia memiliki status kesehatan yang buruk. Padahal dimasa mudanya, mereka penuh kreasi, produktif, bahkan pernah berjasa pada negeri ini. oleh karena itu, kesejahteraan dan kesehatan para lanjut usia perlu diperhatikan.

Untuk mencapai pembinaan kegiatan senam lansia yang lebih maksimal, motivasi merupakan peran penting sebagai dorongan dasar yang mengarahkan seseorang bertingkah laku. Dorongan ini berada pada diri seseorang yang menggerakkan untuk melakukan sesuatu yang sesuai dengan dorongan dalam dirinya. Oleh karena itu, perbuatan seseorang yang didasarkan atas motivasi yang mendasarinya. Dalam hal ini juga diperlukan insturktur untuk dapat memotivasi anggota lansia agar dapat melakukan kegiatan senam lansia lebih baik lagi.

Menurut Gusril (2016 : 4) “pada masa tua, menurunnya fungsi organ-organ tubuh yang disebut dengan penyakit degeneratif”. Dengan berolahraga secara teratur dan kontinu tentu akan dapat memperlambat munculnya penyakit degeneratif seperti: penuaan dini, diabetes melitus, penyakit jantung koroner, otot yang kurang lentur, koordinasi gerak yang kurang luwes akibat syaraf otot yang berkurang fungsinya, daya ingat dan berbagai macam penyakit lainnya.

Menua merupakan proses penurunan fungsi struktural tubuh yang diikuti penurunan daya tahan tubuh. “Setiap orang akan mengalami masa tua, akan tetapi penuaan pada tiap seseorang berbeda-beda tergantung pada berbagai faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor tersebut dapat berupa faktor herediter, nutrisi, stress, status kesehatan dan lain-lain”.(Stanley, 2006).

Berdasarkan dari itu maka, di Klinik Anisa Medical Center Kota Padang melaksanakan senam lansia setiap 2 kali seminggu yaitu hari selasa dan jum'at pagi pada pukul 07.30 WIB sampai dengan selesai. Senam lansia ini juga bermanfaat sekali terhadap tubuh, apabila melakukannya secara benar, rutin, dan berkesinambungan sesuai dengan gerakan yang telah dirangkai oleh ahlinya dan dirangkum sedemikian rupa dan disesuaikan dengan intensitas dan beban latihan yang cocok untuk lanjut usia di Klinik Anisa Medical Center Kota Padang.



Kegiatan ini juga menggunakan oksigen untuk menggerakkan otot-otot, kebugaran jasmani dan kemampuan motorik guna mencapai kesegaran jasmani itu sendiri.

Terlaksananya kegiatan senam lansia ini secara baik dan benar tergantung pada kemampuan dan keterampilan Instruktur dalam menyajikan rangkaian-rangkaian gerakannya, sebab Instruktur senam merupakan pemandu dan juga sebagai pelatih. kemudian motivasi lansia (lanjut usia).

Berdasarkan observasi dan pengamatan yang penulis lakukan menunjukkan bahwa kegiatan senam lansia di Klinik Anisa Medical Center Kota Padang belum sepenuhnya berjalan dengan maksimal sehingga hasilnya pun belum seutuhnya mencapai apa yang diharapkan, dalam hal ini ditemukan beberapa masalah dimana motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia belum berjalan dengan baik dan lancar sebagaimana yang semestinya, yaitu tidak semua lansia mengikuti senam lansia dengan serius dan bersemangat, ada juga lansia yang hanya berdiri saja dan tidak mau mengikuti senam hanya karena instruktur kurang pandai dalam memandu dan memperagakan gerakan sehingga, lansia tidak termotivasi untuk bersenam bersama.

### **Metode**

Penelitian ini bersifat deskriptif, yang bertujuan untuk mendeskripsikan mengenai situasi-situasi atau gejala-gejala dari suatu objek. Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta senam lansia di Klinik Anisa Medical Center Kota Padang yang berjumlah 40 orang dan seluruh populasi dijadikan sampel yaitu dengan teknik total sampling sebanyak 40 orang anggota senam lansia di Klinik Anisa Medical Center Kota Padang yang aktif.

Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. langkah-langkah yang digunakan dalam pengambilan data adalah Observasi, penyusunan kisi-kisi angket dan uji coba angket. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian yaitu angket (kusioner) dengan menggunakan skala Guttman.



## Hasil Penelitian dan Pembahasan

### Deskripsi Faktor Instrinsik

Guna mengungkapkan faktor instrinsik yang memotivasi lansia dalam mengikuti senam di Klinik Anisa Medical Center Kota Padang tahun 2018 digunakan 15 butir pertanyaan, masing-masing skornya memiliki rentang nilai 0-40, sehingga skor minimal =  $0 \times 40 = 0$  dan skor maksimal =  $40 \times 15 = 600$ . Rentang skor =  $600 - 0 = 600$ . Interval kelas =  $600 : 3 = 200$ . Dari perhitungan tersebut dapat dibuat tabel kategori sebagai berikut:

**Tabel 1.**

#### Kategori Faktor Instrinsik

Interval Skor	Interval Persentase (%)	Kategori
401-600	76-100	Tinggi
201-400	60-75	Sedang
0-200	0-59	Rendah

Dari tabel 1 di atas diketahui kriteria apabila lansia mempunyai persentase skor antara 0-59%, maka faktor instrinsiknya termasuk dalam kategori rendah, apabila 60%-75% dalam kategori sedang dan apabila 76%-100% maka termasuk dalam kategori tinggi (Notoatmodjo,2010).

**Tabel 2.**

#### Distribusi Faktor Instrinsik yang Memotivasi Lansia Mengikuti Senam

Interval persentase (%)	Kriteria	Frekuensi	Persentase
76-100	Tinggi	24	60%
60-75	Sedang	12	30%
0-59	Rendah	4	10%
Jumlah		40	100%

Sumber: data yang diolah

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa 60% lansia mengikuti senam di Klinik Anisa Medikal Center Kota Padang disebabkan oleh dorongan atau faktor instrinsik yang masuk dalam kategori tinggi sedangkan 30% lansia yang mengikuti senam dikarenakan dorongan instrinsik yang sedang dan 10% lainnya

dikarenakan faktor instrinsik yang rendah. Secara umum dapat dijelaskan bahwa lansia yang mengikuti senam pada Klinik Anisa Medical Center Kota Padang tahun 2018 dikarenakan oleh faktor instrinsik yang tinggi.

### **Deskripsi Faktor Ekstrinsik**

**Tabel 3.**  
**Kategori Faktor Ekstrinsik**

Interval Skor	Interval Persentase (%)	Kategori
11-15	76-100	Tinggi
6-10	60-75	Sedang
0-5	0-59	Rendah

Dari tabel 3 diketahui kriteria apabila lansia mempunyai persentase skor antara 0-59%, maka faktor ekstrinsiknya termasuk dalam kategori rendah, apabila 60-75% dalam kategori sedang dan apabila 76-100% maka termasuk dalam kategori tinggi.

**Tabel 4.**  
**Distribusi Faktor Ekstrinsik yang Memotivasi Lansia Mengikuti Senam**

Interval persentase (%)	Kriteria	Frekuensi	Persentase
76-100	Tinggi	11	27,5%
60-75	Sedang	24	60%
0-59	Rendah	5	12,5%
Jumlah		40	100%

Sumber: data yang diolah

Berdasarkan tabel 4 di atas menunjukkan bahwa 27,5% lansia mengikuti senam di Klinik Anisa Medikal Center Kota Padang disebabkan oleh dorongan atau faktor ekstrinsik yang masuk dalam kategori tinggi sedangkan 60% lansia yang mengikuti senam dikarenakan dorongan ekstrinsik yang sedang dan 12,5% lainnya dikarenakan faktor ekstrinsik yang rendah. Secara umum dapat dijelaskan bahwa lansia yang mengikuti senam pada Klinik Anisa Medical Center Kota Padang tahun 2018 dikarenakan oleh faktor ekstrinsik yang sedang.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa motivasi instrinsik yang mendorong lansia mengikuti senam di Klinik Anisa Medical Center Kota

Padang pada tahun 2018 sebesar 68,67% dan termasuk dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa dorongan atau keinginan dari lansia mengikuti senam lansia di Klinik Anisa Medical Center Kota Padang yang bersumber dari dalam dirinya sudah besar.

Ada beberapa faktor instrinsik yang mendorong lansia mengikuti senam diantaranya adalah mendapatkan kesenangan dan kegembiraan masuk dalam kategori tinggi (72,5%), mendapatkan kesehatan yang masuk dalam kategori tinggi (47,5%) dan untuk meningkatkan sportifitas dan percaya diri yang masuk kategori tinggi (45%).

Dari ketiga indikator instrinsik yang memotivasi lansia mengikuti senam di Klinik Anisa Medical Center Kota Padang adalah keinginan merasakan kesenangan dan kegembiraan. Kondisi tersebut cukup beralasan sebab pada masa lansia banyaknya lansia merasa sendirian sehingga dengan mengikuti senam para lansia dapat merasakan kesenangan dan kegembiraan.

Keikutsertaan lansia dalam kegiatan senam juga didasarkan untuk meningkatkan kesehatan. Dengan senam lansia berkeyakinan dapat terbebas dari berbagai penyakit yang menghampiri di masa tuanya, mereka melalui senam juga dapat meningkatkan kekuatannya yang mulai menurun.

Disamping meningkatkan kesenangan dan kebahagiaan serta kesehatan senam lansia juga dapat meningkatkan sportifitas dan kepercayaan diri dari lansia. Dengan senam lansia akan merasa sehat dan dapat berfikir lebih baik sehingga optimis akan kehidupannya walaupun seiring dengan bertambah usianya.

Selain disebabkan oleh faktor instrinsik, motivasi lansia juga disebabkan oleh faktor ekstrinsik. Motivasi lansia dalam melakukan senam lansia di Klinik Anisa Medical Center Kota Padang dalam kategori rendah (55,83%). Beberapa faktornya yaitu untuk mendapatkan teman (70%), mendapatkan prestasi (17,5%) dan adanya perkumpulan sosialita (62,5%). Dari ketiga faktor ekstrinsik yang mendorong lansia mengikuti senam menunjukkan bahwa keberadaan teman, meningkatkan prestasi serta sosialita merupakan alasan untuk yang bersumber dari luar yang paling dominan yang mendorong lansia mengikuti senam di Klinik Anisa Medical Center Kota Padang tahun 2018.

Diantara motivasi instrinsik dan motivasi ekstrinsik yang paling dominan dalam mendorong lansia mengikuti senam di Klinik Anisa Medical Center Kota



Padang adalah Motivasi Instrinsik yaitu kesenangan dan kegembiraan , meningkatkan kesehatan serta meningkatkan sportifitas dan kepercayaan diri. Sedangkan motivasi ekstrinsik dalam mengikuti senam lansia di Klinik Anisa Medical Center Kota Padang dalam kategori sedang.

Adanya motivasi instrinsik yang lebih dominan dibandingkan motivasi ekstrinsik tersebut tentunya akan membuat para lansia dapat lebih tekun dan rajin dalam mengikuti program yang telah direncanakan. Dalam mengikuti senam dapat meningkatkan ataupun menunjukkan sikap tekun, dedikasi tinggi, percaya diri, disiplin serta meningkatkan kebahagiaan dan kegembiraan tersendiri bagi para lansia. Namun demikian adanya dorongan dari luar harus tetap ditumbuhkan agar motivasi seseorang tersebut semakin tinggi.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya, maka dapat diambil suatu simpulan sebagai berikut: 1) faktor instrinsik yang dapat memotivasi lansia mengikuti senam di Klinik Anisa Medical Center tahun 2018 dalam kategori sedang (68,67%). Adapun alasan yang melatarbelakangi tingginya faktor instrinsik tersebut diantaranya adalah keinginan lansia dalam mendapatkan kesenangan dan kebahagiaan, meningkatkan kesehatan serta meningkatkan sportifitas dan kepercayaan diri dimasa-masa tuanya, 2) faktor ekstrinsik yang dapat memotivasi lansia mengikuti senam lansia di Klinik Anisa Medical Center tahun 2018 dalam kategori rendah (55,83%). Adapun beberapa diantaranya adalah menambah dan mendapatkan teman termasuk kategori tinggi sedangkan hal-hal yang kurang mendukung diantaranya adalah mendapatkan prestasi serta bergabungnya dalam sosialita.

### **Daftar Rujukan**

- Agus, Apri. 2012. Olahraga Kebugaran Jasmani. Padang : Sukabina Press.
- Ansel, mark. (1990). Sport Psychology. From Theory to Practice. Arizona: Gorsuch Scarisbrick Publisher.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian. Jakarta : Bina Aksara.
- \_\_\_\_\_. 2010. Prosedur Penelitian edisi. revisi Jakarta : Rineka Cipta.



- Fathoni, Abdurahmat. 2005. Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Gunarsah. 1989. Psikologi Olahraga. Jakarta: Bumi Aksara.
- Gusril. 2016. Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak. Padang : UNP Press Padang
- Hamalik, Oemar. 2005. Kurikulum dan Pembelajaran. Jakarta : PT Bumi Antarksa.
- Hamzah B. 2012. Teori Motivasi dan Pengukurannya. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Ichsan, M 1988. Pendidikan Kesehatan Olahraga. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Jajha, Yudrik. 2012. Psikologi Perkembangan. Jakarta : Kencana Prenada Media Grup.
- Kamal. 2012. Psikologi Olahraga. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Press.
- Komarudin. 2013. Psikologi Olahraga. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- \_\_\_\_\_. 2014. Bahan Ajar Kuliah Psikologi Olahraga. FIK UNY.
- Kusnadi, Yayan. 2004. Motivasi Mahaiswa jurusan Pendidikan Kepelatihan. Olahraga Fik UNP Terhadap Profesi Pelatih Sepak Bola.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Proverawati, Atikah dan Widianti, Tri Anggriyana. 2010. Senam Kesehatan: Aplikasi Senam Untuk Kesehatan. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Riduwan. 2002. Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian. Bandung : Alfabeta.
- Sardiman. 2007. Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sardiman. 2012. Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar. Jakarta : RajaWali press.
- Setyobroto, Sydiby. 2001. Mental Training. Jakarta : Solo.
- Setyobroto, Sudiby. 2002. Psikologi Olahraga. Jakarta : Unit Percetakan UNP.
- Sinulingga, Albadi. 2011. Jurnal. Dampak Olahraga dikalangan Pelajar dalam kaitannya dengan Motivasi Berprestasi.
- Slameto. 2003. Belajar dan faktor-factoryang mempengaruhinya. Jakarta : Rineka Cipta



Sudjana, Nana. 1989. Metode Statistik. Bandung: Transito.

Supartondo: Anti Oksidan dan Proses Menua. Tahun 2002. Prosiding Temu Ilmiah Geriatri.

Stanley M, Patricia GB. 2006. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Edisi 2. Jakarta : EGC

Syarastani. 2010. Psikologi Olahraga. Malang : Wineka Media.

Uno, Hamzah. 2006. Psikologi Pembelajaran. Jakarta : Bumi Aksara.

UNP. 2009. Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi UNP. Padang: UNP

Walgito, Bimo, 2005. Pengantar Psikologi Umum. Yogyakarta : CV. Andi Offest

