

MOTIVASI LANSIA DALAM MENGIKUTI SENAM LANSIA DI DESA KALI TENGAH KECAMATAN TANGGULANGIN KABUPATEN SIDOARJO JAWA TIMUR

Irfan Efendi

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
irfan.17060484110@mhs.unesa.ac.id

Soni Sulistyarto

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
sonisulistyarto@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kesadaran akan kesehatan fisik dikalangan masyarakat desa utamanya pada orang tua lanjut usia. Beberapa faktor yang mempengaruhi ketidakaktifan lansia meliputi kurangnya promosi kesehatan, jarak rumah yang jauh, masalah waktu senam di pagi hari dan aktivitas yang perlu dilakukan pada jam-jam tersebut. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran dan motivasi lansia agar badan tetap bugar dan sehat jasmani guna meningkatkan kualitas hidup. Salah satu olahraga yang cocok untuk meningkatkan tubuh pada lansia adalah melakukan senam yang dilengkapi dengan latihan kekuatan, gerakan keseimbangan dan peregangan. Latihan fisik yang dikenal sebagai senam lansia memiliki manfaat positif bagi kemampuan fisik lanjut usia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan informasi tentang tingkat motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Desa Kali Tengah Kabupaten Sidoarjo. Informasi ini diperoleh melalui penggunaan angket yang terdiri dari 35 pertanyaan. Penelitian ini terdiri dari dua faktor, yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Data yang dikumpulkan menggunakan tehnik survei melalui pengisian angket responden. Dalam penelitian ini sebanyak 30 orang lansia memenuhi kualitas dan karakteristik yang telah ditetapkan oleh peneliti. Data yang diperoleh dalam penelitian ini didasarkan pada skor yang diperoleh dari faktor internal dan eksternal. Setelah mendapatkan data motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Desa Kali Tengah Kabupaten Sidoarjo, data tersebut dikonversi ke dalam empat kategori, yaitu sangat tinggi, tinggi, rendah, dan sangat rendah. Motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Desa Kali Tengah Kabupaten Sidoarjo berada pada kategori tinggi. Hal ini juga dapat dilihat dari nilai rata-ratanya sebesar 94,467 yang menyatakan berada pada kategori tinggi.

Kata kunci: Lansia, Motivasi, Senam

Abstract

This research was motivated by low awareness of physical health among rural communities, especially among elderly parents. Some of the factors that influence the inactivity of the elderly include lack of health promotion, long home distances, problems with gymnastics time in the morning and activities that need to be done at these hours. Therefore, it is important to increase awareness and motivation of the elderly so that the body remains fit and physically healthy to improve the quality of life. One sport that is suitable for improving the body in the elderly is doing gymnastics equipped with strength training, balance movements and stretching. Physical exercise known as elderly gymnastics has positive benefits for the physical abilities of the elderly. The purpose of this study is to describe information about the level of motivation of the elderly in participating in elderly gymnastics in Kali Tengah Village, Sidoarjo Regency. This information was obtained through the use of a questionnaire consisting of 35 questions. This study consists of two factors, namely intrinsic factors and extrinsic factors. This study used quantitative descriptive method. Data collected using survey techniques through filling out respondent questionnaires. In this study as many as 30 elderly people met the qualities and characteristics set by researchers. The data obtained in this study are based on scores obtained from internal and external factors. After obtaining data on the motivation of the elderly in participating in elderly gymnastics in Kali Tengah Village, Sidoarjo Regency, the data was converted into four categories, namely very high, high, low, and very low. The motivation of the elderly in participating in elderly gymnastics in Kali Tengah Village, Sidoarjo Regency is in the high category. This can also be seen from the average score of 94,467 which states to be in the high category.

Keywords: Elderly, Motivation, Gymnastics

PENDAHULUAN

Dalam masyarakat modern, di mana ketajaman mental lebih dihargai daripada aktivitas fisik, kesehatan dan kebugaran telah menjadi perhatian penting bagi individu. Hal ini menyebabkan aktivitas fisik menjadi semakin minim dan tidak aktif. Meskipun demikian, kesadaran akan kesehatan fisik di kalangan masyarakat desa yang mayoritas bekerja di sektor pertanian cenderung lebih tinggi daripada masyarakat di perkotaan. Namun, kondisi fisik pada lansia masih bisa menurun karena faktor usia dan perubahan fisiologis. Sebagai hasilnya, menyebarkan informasi dan menginspirasi para manula untuk terus bergerak dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mereka. (Farida dan Sujatmiko, 2019, Parkoso, 2022).

Orang yang berusia 60 tahun ke atas dianggap termasuk dalam kategori lansia, dan penuaan didefinisikan sebagai proses perubahan fisik yang alami, progresif, dan berkelanjutan yang tidak menyebabkan penyakit. Masalah kesehatan, terutama masalah fisik, cenderung memburuk seiring bertambahnya usia, dan tren ini konsisten dengan teori penuaan. Status kesehatan yang menurun pada lansia akan berdampak pada kualitas hidup mereka, terutama ketika usia bertambah dan mereka mengalami penurunan fungsi tubuh, keseimbangan, dan risiko jatuh. Lansia seharusnya dapat merawat diri mereka sendiri secara fisik dan mental dan terus melakukan hal-hal seperti mencuci, berpakaian, dan bergerak tanpa bantuan, sehingga hal ini bertentangan dengan harapan mereka. Depresi pada lansia dapat disebabkan oleh ketidaksesuaian antara harapan dan kondisi aktual mereka (Damanik, 2019).

Di Indonesia, jumlah penduduk berusia 65 tahun ke atas terus meningkat, yang mencerminkan tren harapan hidup dan kesejahteraan masyarakat. Dengan 18,1 juta orang, atau 9,6% dari keseluruhan populasi, yang berusia lanjut pada tahun 2010, Indonesia termasuk di antara lima negara dengan jumlah lansia terbanyak di dunia. Sekitar 10,96% penduduk Jawa Timur, atau 4,23 juta orang, dianggap sebagai lansia pada tahun 2014. Populasi penduduk lansia perempuan lebih banyak dibandingkan dengan penduduk lansia laki-laki, yakni 2,32 juta perempuan lansia dibandingkan dengan 1,91 juta laki-laki lansia (BPS, 2014).

Berdasarkan data dari BPS pada tahun 2017, populasi lansia di Kabupaten Sidoarjo tercatat sebesar 7,23% dari total penduduk sekitar 2 juta jiwa, sementara cakupan layanan kesehatan untuk lansia mengalami penurunan sebesar 6,61%. Angka harapan hidup di daerah ini telah meningkat menjadi 71 tahun dan masih terus meningkat. Namun, peningkatan angka harapan hidup juga mengakibatkan bertambahnya jumlah lansia dengan berbagai masalah kesehatan.

Berkurangnya pendengaran dan penglihatan, berkurangnya aktivitas fisik, berkurangnya nafsu makan, dan penyakit fisik lainnya adalah hal yang umum terjadi pada lansia saat mereka memasuki usia lanjut. Penurunan kualitas hidup sering terjadi seiring dengan proses penuaan, sehingga lansia perlu memperhatikan faktor gizi dan olahraga agar tetap aktif dan produktif dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Jalan cepat, bersepeda santai, Lansia dapat melakukan kegiatan seperti senam dan jenis kebugaran fisik lainnya dengan hati-hati jika mereka fokus pada intensitas yang tepat. Manfaatnya bagi kesehatan dapat terlihat bahkan dalam kegiatan sehari-hari selama 30 menit seperti berkebun, mencuci pakaian, atau membersihkan rumah (Azisah dan Gultom, 2018).

Salah satu olahraga yang cocok untuk meningkatkan kebugaran tubuh pada orang lanjut usia adalah melakukan senam yang dilengkapi dengan latihan kekuatan, gerakan keseimbangan, dan peregangan. Latihan fisik yang dikenal sebagai senam lansia memiliki manfaat positif bagi kemampuan fisik orang lanjut usia. Olahraga ini cukup mudah dilakukan dan dapat disesuaikan dengan kondisi lansia karena gerakan yang diatur, terarah, dan terencana. Tubuh dengan melakukan senam lansia dapat tetap sehat dan bugar, menghilangkan radikal bebas, dan meningkatkan fungsi jantung secara optimal (Fathurrohman dan Sulistiyani, 2017).

Ada beberapa alasan yang menyebabkan kurangnya aktivitas fisik pada lansia, antara lain kurangnya promosi kesehatan, jarak rumah yang jauh, mengatasi masalah sesi senam pagi, dan aktivitas rumah tangga yang perlu dilakukan pada jam-jam tersebut. Lansia dalam mencapai kesehatannya, perlu mendapatkan motivasi baik dari dalam dirinya sendiri (motivasi intrinsik) maupun

dari lingkungan dan orang di sekitarnya (motivasi ekstrinsik). Kurangnya imbalan ekstrinsik yang diperlukan untuk menjalankan motivasi intrinsik sedangkan motivasi ekstrinsik membutuhkan rangsangan dari lingkungan sekitarnya seperti keluarga, teman, dan informasi (Prasetya dan Adiguna, 2018).

Untuk membantu dan mendorong para lansia untuk terlibat dalam olahraga geriatri, kader posyandu atau pemandu olahraga sering kali memberikan informasi tentang kegiatan tersebut. Lansia mungkin lebih termotivasi oleh dorongan internal dan penguatan eksternal dari orang yang dicintai. Menggunakan kekerasan atau ancaman untuk memaksa lansia melakukan apa yang dibutuhkan, menggunakan hadiah atau bujukan untuk membuat mereka melakukan apa yang diharapkan, dan meningkatkan tingkat kesadaran mereka sehingga mereka bertindak berdasarkan keinginan mereka sendiri adalah cara-cara untuk meningkatkan motivasi pada lansia (Ningsih dan Soenarnatalina (2018).

Peneliti telah melakukan observasi di Desa Kali Tengah, Tanggulangin, Sidoarjo, Jawa Timur. Pengamatan ini mencakup pengamatan langsung peneliti dan pengamatan yang dilakukan di masyarakat. Berdasarkan hasil observasi, terdapat beberapa informasi yang menunjukkan bahwa mayoritas penduduk di Desa Kali Tengah memiliki profesi yang beragam, seperti ASN, pegawai swasta, petani, buruh, dan kuli bangunan. Saat ini, terdapat program khusus untuk lansia di Desa Kali Tengah yang dilakukan secara rutin. Penulis ingin mengetahui lebih lanjut tentang apa yang mendorong para lansia di Desa Kali Tengah untuk mengikuti program kebugaran lansia, mengingat banyaknya masalah yang muncul akibat kurangnya minat dari demografi ini terhadap program-program semacam itu. Kondisi keaktifan beberapa lansia di Desa Kali Tengah menarik untuk diteliti terkait keaktifan fisik dan olahraga, terutama dalam senam lansia. Tujuannya adalah agar senam lansia ini dapat membantu meningkatkan kesehatan dan meningkatkan angka harapan hidup para lansia.

Hasil observasi yang dilakukan di Desa Kali Tengah menunjukkan bahwa program senam lansia di sana diadakan satu kali dalam seminggu. Sebagai pelengkap, balita dapat menggunakan alat ini sebagai alat peraga Posyandu untuk menimbang berat badan

mereka. Dari luar Desa Kali Tengah, seorang guru perempuan memberikan instruksi kebugaran untuk para lansia, dan lokasinya berada di halaman Balai Desa Kali Tengah yang cukup lapang dan nyaman untuk digunakan oleh para lansia yang masih bisa bergerak dengan leluasa. Acara senam lansia ini biasanya dilaksanakan pada jam 8 pagi. Pelaksanaannya dapat dilakukan dengan hanya menggunakan alat sound sistem yang telah disediakan di lokasi senam.

METODE

Metode penelitian sangat dibutuhkan dalam setiap kegiatan penelitian, karena dengan adanya metode dapat membantu seorang peneliti dalam menyusun rencana secara sistematis. Sehingga dalam pelaksanaannya akan lebih mudah untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai.

Jenis penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Metodologi kuantitatif digunakan dalam Penelitian ini. Dengan menggunakan pertanyaan tertulis yang mencerminkan keadaan yang sebenarnya, pendekatan survei digunakan untuk mengumpulkan data. Setelah penyebaran kuesioner, hasilnya diolah dan dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif. Data-data ini disajikan dalam bentuk persentase dan kategori. Peneliti dalam penelitian ini bertujuan untuk menentukan apa yang memotivasi penduduk lansia setempat untuk terlibat dalam latihan senam.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kues. Adapun pengolahan data yang dilakukan adalah dengan analisis data menggunakan persentase dengan Microsoft Excel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berikut hasil yang ditemukan pada analisis deskriptif motivasi senam lansia di Desa Kali Tengah, Kabupaten Sidoarjo: skor minimum 88, skor maksimum 98, skor rata-rata (mean) 94,467, nilai yang sering muncul (modus) 95, dan standar deviasi (SD) 2,029. Di Desa Kali Tengah, Kabupaten Sidoarjo, penelitian yang telah disebutkan di atas menemukan bahwa lansia memiliki tingkat antusiasme yang tinggi untuk mengikuti senam lansia. Nilai rata-rata 94,467, yang menunjukkan

bahwa mereka termasuk dalam kelompok tinggi, semakin mendukung pandangan ini. Hal ini dapat ditampilkan secara grafis untuk membantu memahaminya dengan lebih baik:



Gambar 1. Grafik Motivasi Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia

❖ Faktor Intrinsik

Dalam analisis deskriptif mengenai motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Desa Kali Tengah Kabupaten Sidoarjo berdasarkan faktor intrinsik, ditemukan hasil berikut: skor terendah (minimum) adalah 70, skor tertinggi (maksimum) adalah 81, rerata (mean) adalah 76,7, nilai yang sering muncul (mode) adalah 77, dan standar deviasi (SD) adalah 1,914. Berikut ini adalah penjelasan data dari tabel distribusi yang mengklasifikasikan motivasi lansia berdasarkan faktor intrinsik dalam mengikuti senam lansia di Desa Kali Tengah Kabupaten Sidoarjo:

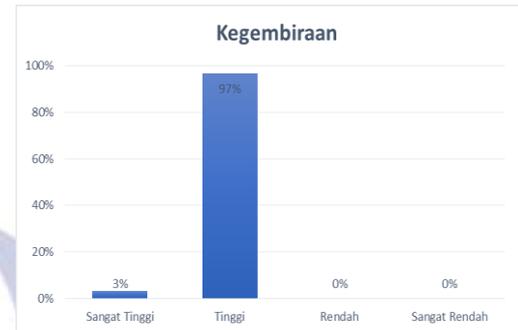


Gambar 2. Grafik Faktor Intrinsik

1. Kegembiraan

Indikator untuk mengukur kegembiraan, digunakan angket yang terdiri dari tiga pertanyaan dengan skor berkisar dari 1 hingga 4. Hasil yang diperoleh dari indikator kegembiraan tersebut adalah sebagai berikut: skor terendah (minimum) adalah 8, skor tertinggi (maksimum) adalah 10, rerata

(mean) adalah 8,9, nilai yang sering muncul (mode) adalah 9, dan standar deviasi (SD) adalah 0,396. Di Desa Kali Tengah, Kabupaten Sidoarjo, berikut ini adalah deskripsi data dari diagram distribusi yang mengelompokkan keinginan lansia dalam mengikuti senam lansia berdasarkan indikator antusiasme:



Gambar 3. Grafik Kegembiraan

2. Cinta Tindakan

Indikator untuk mengukur love of action adalah kuesioner dengan empat pertanyaan dengan kemungkinan skor empat. Berdasarkan data yang terkumpul dari indikator love of action dapat diketahui bahwa: skor minimum 11, skor maksimum 16, mean 12,67, modus 12, dan standar deviasi 1,467. Berikut ini adalah penjelasan data Indikator distribusi yang mengkategorikan motivasi peserta senam lansia di Desa Kali Tengah, Kabupaten Sidoarjo, berdasarkan indikator love of action:



Gambar 4. Grafik Cinta Tindakan

3. Kesempatan Ingin Menunjukkan

Kesempatan untuk menampilkan indikasi adalah survei dengan empat pertanyaan dengan kemungkinan skor satu sampai empat. Berikut adalah hasil temuan dari indikator kesempatan

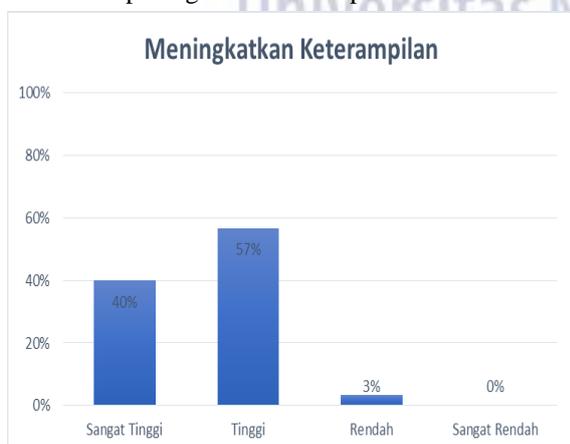
untuk tampil: skor minimum 10 dan skor maksimum 11, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 10,37, nilai tengah (median) sebesar 10, dan standar deviasi (SD) sebesar 0,48. Berikut ini adalah deskripsi data dari Diagram distribusi yang mengklasifikasikan keinginan lansia mengikuti senam lansia di Desa Kali Tengah Kabupaten Sidoarjo menurut indikator kesempatan tampil:



Gambar 5. Grafik Kesempatan Ingin Menunjukkan

4. Meningkatkan Keterampilan

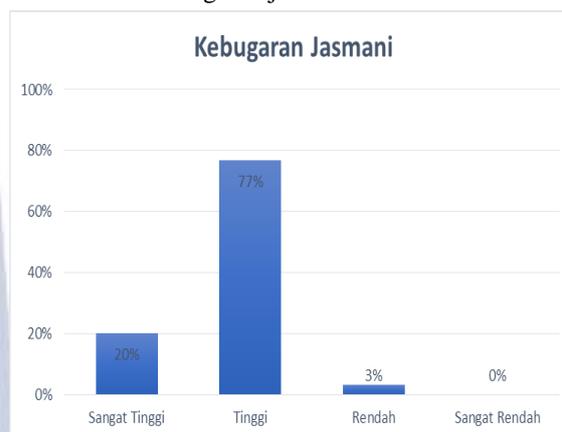
Indikator untuk mengukur meningkatkan keterampilan, digunakan angket yang terdiri dari tiga pertanyaan dengan skor berkisar dari 1 hingga 4. Hasil yang diperoleh dari indikator meningkatkan keterampilan tersebut adalah sebagai berikut: skor terendah (minimum) adalah 7, skor tertinggi (maksimum) adalah 10, rerata (mean) adalah 9,33, nilai yang sering muncul (mode) adalah 9, dan standar deviasi (SD) adalah 0,65. Berikut ini adalah deskripsi data dari Diagram distribusi yang mengklasifikasikan keinginan lansia mengikuti senam lansia di Desa Kali Tengah, Kabupaten Sidoarjo, berdasarkan ukuran peningkatan keterampilan:



Gambar 6. Grafik Meningkatkan Keterampilan

5. Kebugaran Jasmani

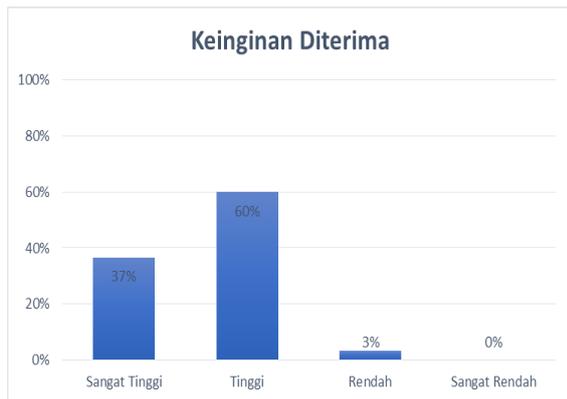
Untuk mengevaluasi kebugaran fisik, kami menggunakan kuesioner tujuh item dengan nilai antara satu dan empat. Indikator kebugaran fisik menghasilkan hasil sebagai berikut: skor minimum 16, skor maksimum 25, skor rata-rata 22,1, skor modus 22, dan standar deviasi (SD) 1,33. Di Desa Kali Tengah Kabupaten Sidoarjo, berikut ini adalah deskripsi data dari Diagram distribusi yang mengklasifikasikan antusiasme lansia dalam mengikuti senam lansia berdasarkan indikator kebugaran jasmani:



Gambar 7. Grafik Kebugaran Jasmani

6. Keinginan Diterima

Kuesioner dengan empat pertanyaan dan kemungkinan skor satu sampai empat digunakan sebagai indikasi keinginan untuk diterima. Berdasarkan data yang dikumpulkan dari indikator keinginan untuk diterima, rentang skor yang mungkin diperoleh adalah 10-16, dengan rata-rata 13,33, modus 13, dan standar deviasi 13,33. Berikut ini adalah deskripsi data dari Diagram distribusi yang mengklasifikasikan motivasi lansia mengikuti senam lansia di Desa Kali Tengah Kabupaten Sidoarjo, menurut indikator keinginan untuk diterima:



Gambar 8. Grafik Keinginan Diterima

❖ **Faktor Ekstrinsik**

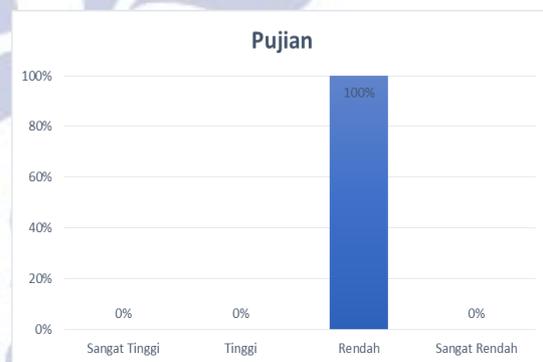
Hasil analisis deskriptif faktor ekstrinsik terhadap motivasi peserta senam lansia di Desa Kali Tengah, Kabupaten Sidoarjo menunjukkan hasil sebagai berikut: skor minimum 17, skor maksimum 21, skor rata-rata 17,77, nilai yang sering muncul 18, dan standar deviasi (SD) 0,82. Di Desa Kali Tengah Kabupaten Sidoarjo, berikut ini adalah deskripsi data dari Diagram distribusi yang mengklasifikasikan keinginan lansia mengikuti senam lansia berdasarkan faktor ekstrinsi. Data dari Diagram menunjukkan bahwa terdapat empat kategori faktor ekstrinsik yang memotivasi lansia di Desa Kali Tengah Kabupaten Sidoarjo untuk mengikuti senam lansia: “sangat tinggi” (0% lansia), “tinggi” (0% lansia), “rendah” (63% lansia), dan “sangat rendah” (37% lansia). Di Desa Kali Tengah, Kabupaten Sidoarjo, keinginan intrinsik lansia untuk berpartisipasi dalam senam lansia dinilai “rendah” dengan skor rata-rata 17,77. Berikut grafiknya:



Gambar 9. Grafik Faktor Ekstrinsik

1. Pujian

Indikator untuk mengukur pujian, digunakan angket yang terdiri dari empat pertanyaan dengan skor berkisar dari 1 hingga 4. Hasil yang diperoleh dari indikator pujian tersebut adalah sebagai berikut: skor terendah (minimum) adalah 8, skor tertinggi (maksimum) adalah 9, rerata (mean) adalah 8,63, nilai yang sering muncul (mode) adalah 9, dan standar deviasi (SD) adalah 0,48. Di Desa Kali Tengah, Kabupaten Sidoarjo, berikut ini adalah deskripsi data dari Diagram distribusi yang mengklasifikasikan keinginan lansia dalam mengikuti senam lansia berdasarkan indikator pujian. Berdasarkan data pada Diagram tersebut, lansia di Desa Kali Tengah Kabupaten Sidoarjo tidak terlalu termotivasi untuk mengikuti program senam lansia. Indikator pujian mengklasifikasikan motivasi mereka sebagai “sangat tinggi” untuk 0% lansia, “tinggi” untuk 0% lansia, “rendah” untuk 100% lansia, dan “sangat rendah” untuk 0% lansia. Antusiasme lansia terhadap senam lansia di Desa Kali Tengah Kabupaten Sidoarjo masuk dalam kelompok “rendah” dengan nilai rata-rata 8,63 pada indikator pujian. Agar tabel lebih mudah dibaca, kami menyertakan informasi dalam bentuk Grafik.

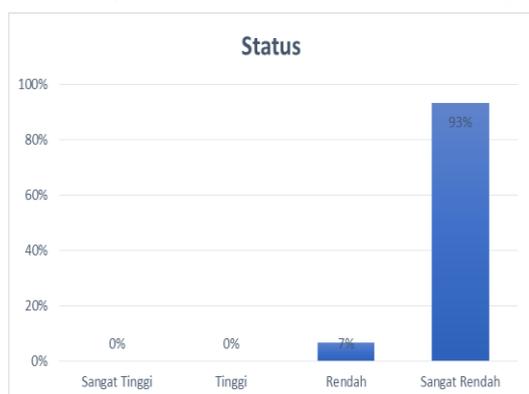


Gambar 10. Grafik Pujian

2. Status

Survei dengan tiga pertanyaan dengan kemungkinan nilai satu sampai empat berfungsi sebagai indikasi status. Indikator status memberikan hasil sebagai berikut: skor minimum 3, skor maksimum 6, skor rata-rata 4,06, skor modus 4, dan standar deviasi (SD) 0,44. Berikut ini adalah penjelasan data dari Diagram distribusi yang mengklasifikasikan keinginan lansia mengikuti senam lansia di Desa Kali Tengah Kabupaten Sidoarjo menurut indikator status. Di

Desa Kali Tengah Kabupaten Sidoarjo, data motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia terbagi menjadi empat kategori sesuai dengan indikator status yang ditunjukkan pada Diagram di atas: “sangat tinggi” sebanyak 0% lansia, “tinggi” sebanyak 0% lansia, “rendah” sebanyak 7% lansia, dan “sangat rendah” sebanyak 93% lansia. Keinginan lansia untuk mengikuti senam lansia di Desa Kali Tengah Kabupaten Sidoarjo masuk dalam kategori “sangat rendah” dengan skor rata-rata 4,06. Agar tabel lebih mudah dibaca, kami menyertakan informasi dalam bentuk Grafik.



Gambar 11. Grafik Status

3. Persaingan

Indikator untuk mengukur persaingan, digunakan angket yang terdiri dari tiga pertanyaan dengan skor berkisar dari 1 hingga 4. Hasil yang diperoleh dari indikator persaingan tersebut adalah sebagai berikut: skor terendah (minimum) adalah 5, skor tertinggi (maksimum) adalah 6, rerata (mean) adalah 5,06, nilai yang sering muncul (mode) adalah 5, dan standar deviasi (SD) adalah 0,25. Berikut ini adalah penjelasan data dari Diagram distribusi yang mengklasifikasikan motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Desa Kali Tengah Kabupaten Sidoarjo menurut indikator persaingan. Data pada Diagram di atas mengkategorikan motivasi peserta senam lansia di Desa Kali Tengah Kabupaten Sidoarjo sebagai berikut: 0% (sangat tinggi), 100% (30 lansia), 0% (tinggi), dan 0% (sangat rendah) menurut indikator status. Motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Desa Kali Tengah Kabupaten Sidoarjo masuk dalam kategori “rendah” dengan nilai rata-rata 5,06. Hal ini ditampilkan dalam

bentuk Grafik agar tabel dapat lebih mudah dipahami.



Gambar 12. Grafik Persaingan

Pembahasan

Adapun pembahasan pada penelitian ini dapat diuraikan berdasarkan masing-masing indikatornya sebagai berikut:

1. Indikator Kegembiraan

Berdasarkan indikator antusiasme, penelitian tersebut di atas menunjukkan bahwa lansia di Desa Kali Tengah Kabupaten Sidoarjo memiliki motivasi yang tinggi untuk mengikuti senam geriatri. Nilai rata-rata 8,9, yang menempatkannya dalam kelompok tinggi, semakin menegaskan hal ini. Menurut temuan ini, senam lansia merupakan kegiatan yang dilakukan lansia karena memberikan kegembiraan dan kesenangan bagi mereka. Banyak lansia yang berpartisipasi dalam senam lansia karena mereka memiliki banyak teman yang juga mengikutinya, terlihat dari partisipasi lansia yang berasal dari berbagai wilayah di Desa Kali Tengah Kabupaten Sidoarjo, sehingga lansia tidak merasa bosan. Rutinitas instruktur senam yang menghibur dan banyak variasi. Antusiasme para lansia di Desa Kali Tengah, Kabupaten Sidoarjo, dalam mengikuti lomba senam lansia yang merupakan salah satu bagian dari perayaan Posyandu adalah buktinya.

2. Indikator Cinta Tindakan

Berdasarkan indikator kecintaan terhadap kegiatan, para peserta program senam lansia di Desa Kali Tengah, Kabupaten Sidoarjo memiliki motivasi yang tinggi, sesuai dengan hasil penelitian. Selain itu, nilai rata-rata 12,67 menempatkannya dalam kategori tinggi, sehingga terlihat jelas. Penelitian ini menunjukkan bahwa beberapa lansia suka berolahraga, dan di antara

sekian banyak bentuk aktivitas fisik yang termasuk dalam kategori ini adalah senam lansia. Orang-orang di masa keemasan mereka yang belum pernah berpartisipasi dalam acara atletik sebelumnya sering kali penuh energi dan bersemangat untuk belajar. Para lansia percaya bahwa mereka akan kehilangan manfaat kesehatan dari senam lansia jika mereka tidak bergabung. Karena alasan ini, dan lebih dari sekadar cara untuk memusatkan minat dan kesenangan mereka, senam lansia adalah kegiatan yang serius bagi para lansia.

3. Indikator Kesempatan Menunjukkan

Menurut temuan penelitian tersebut di atas, lansia di Desa Kali Tengah, Kabupaten Sidoarjo, memiliki motivasi yang tinggi untuk mengikuti senam lansia berdasarkan tanda-tanda kemungkinan yang dapat ditampilkan. Nilai rata-rata 10,37, yang menempatkannya dalam kelompok tinggi, semakin menegaskan hal ini. Senam lansia menyediakan kesempatan bagi lansia untuk berinteraksi dan terlibat dalam kegiatan sosial dengan lansia lainnya. Hal ini menciptakan rasa kebersamaan dan solidaritas di antara mereka, memberikan kesempatan untuk membangun hubungan baru, serta merasa diterima dan diakui oleh komunitas mereka. Melalui senam lansia, lansia memiliki kesempatan untuk menunjukkan kemampuan dan prestasi mereka dalam menguasai gerakan senam.

Mereka dapat mendapatkan penghargaan dan pengakuan dari teman sebaya, instruktur, dan lingkungan sekitar. Karena itu, mereka merasa lebih yakin dan termotivasi untuk terus mengikuti kegiatan tersebut. Senam lansia menawarkan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan fisik dan kognitif.

Melalui latihan rutin, lansia dapat meningkatkan kebugaran, fleksibilitas, keseimbangan, dan koordinasi gerak tubuh mereka. Kemampuan yang diperoleh ini memberikan rasa pencapaian dan membangkitkan motivasi lansia untuk terus berlatih dan mengikuti senam lansia. Lansia yang mengikuti senam lansia merasakan manfaat positif terhadap kesehatan fisik dan mental mereka. Aktivitas fisik yang teratur membantu meningkatkan kekuatan otot, menjaga

keseimbangan, dan meningkatkan fungsi jantung serta sirkulasi darah. Manfaat lebih lanjut dari senam termasuk suasana hati yang lebih baik, tidur yang lebih nyenyak, dan berkurangnya stres.

Manfaat ini mendorong lansia untuk tetap berpartisipasi dalam senam lansia untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan mereka. Dengan adanya kesempatan ini, Partisipasi dalam senam geriatri sering kali didorong oleh keinginan yang kuat di antara para lansia karena mereka merasakan manfaat positif dan memiliki dorongan untuk berpartisipasi dalam kegiatan tersebut.

4. Indikator Meningkatkan Keterampilan

Hasil penelitian di atas menggambarkan bahwa motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Desa Kali Tengah Kabupaten Sidoarjo berdasarkan indikator meningkatkan keterampilan berada pada kategori tinggi. Hal ini juga dapat dilihat dari nilai rata-ratanya sebesar 9,33 yang menyatakan berada pada kategori tinggi. Melalui senam lansia, lansia memiliki kesempatan untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan fisik mereka. Ketika mereka berhasil menguasai gerakan-gerakan senam dan merasakan peningkatan kemampuan mereka, rasa percaya diri mereka meningkat.

Hal ini memberi mereka motivasi untuk terus berpartisipasi dalam senam lansia dan mengatasi batasan-batasan yang mungkin mereka hadapi. Lansia yang mengalami peningkatan keterampilan dalam senam lansia merasakan kepuasan dari pencapaian dan rasa prestasi pribadi. Mereka merasa bangga atas kemajuan yang mereka capai dan merasakan dampak positifnya terhadap kesehatan dan kesejahteraan mereka.

Rasa prestasi ini menjadi pendorong yang kuat untuk terus berlatih dan mengikuti senam lansia. Ketika lansia melihat perkembangan dan peningkatan keterampilan mereka dalam senam lansia, hal ini dapat mengaktifkan motivasi internal mereka.

Mereka merasa terdorong secara pribadi untuk terus meningkatkan diri, mencapai tujuan pribadi, dan mengembangkan potensi maksimal mereka. Motivasi internal yang tinggi ini mendorong lansia untuk tetap berpartisipasi

dalam senam lansia dan menjadikannya sebagai bagian penting dari gaya hidup sehat mereka. Ketika lansia merasakan peningkatan keterampilan dalam senam lansia, mereka merasa memiliki suatu kemampuan dan identitas sebagai peserta senam lansia.

Mereka merasa terlibat dan menjadi bagian dari komunitas senam lansia. Rasa kepemilikan dan identitas ini menciptakan rasa keterikatan emosional yang kuat terhadap kegiatan senam lansia dan memotivasi mereka untuk tetap terlibat dalam aktivitas tersebut.

Dengan meningkatnya keterampilan lansia dalam senam lansia, motivasi mereka cenderung meningkat karena mereka merasakan dampak positif dari peningkatan keterampilan tersebut. Peningkatan rasa percaya diri, pencapaian pribadi, motivasi internal, dan rasa kepemilikan dan identitas menjadi faktor-faktor penting yang mendorong lansia untuk terus berpartisipasi dan bersemangat dalam mengikuti senam lansia.

5. Indikator Kebugaran Jasmani

Berdasarkan indikator kebugaran jasmani, hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia di Desa Kali Tengah, Kabupaten Sidoarjo memiliki keinginan yang tinggi untuk mengikuti senam geriatri. Nilai rata-rata sebesar 22,1 semakin menegaskan hal ini, menempatkannya dalam kategori tinggi.

Senam lansia sebagai aktivitas fisik dapat memberikan manfaat langsung bagi kesehatan fisik lansia. Dengan rutin berpartisipasi dalam senam lansia, lansia dapat meningkatkan kebugaran jasmani mereka, termasuk kekuatan otot, fleksibilitas, dan keseimbangan.

Manfaat ini membuat mereka merasa lebih bugar dan kuat secara fisik, yang pada gilirannya meningkatkan motivasi mereka untuk terus mengikuti senam lansia. Aktivitas fisik yang teratur melalui senam lansia dapat meningkatkan tingkat energi dan vitalitas lansia. Lansia yang merasa lebih bertenaga dan energik cenderung merasa lebih termotivasi untuk terlibat dalam kegiatan sehari-hari, termasuk mengikuti senam lansia.

Mereka merasakan manfaat langsung dari peningkatan kebugaran jasmani mereka dan

ingin mempertahankan kondisi tersebut. Senam lansia merupakan bentuk aktivitas fisik yang membantu mengurangi risiko berbagai penyakit kronis yang sering terkait dengan proses penuaan, seperti penyakit jantung, diabetes, dan osteoporosis.

Lansia yang menyadari manfaat ini dan memiliki indikator kebugaran jasmani yang tinggi cenderung lebih termotivasi untuk menjaga kesehatan mereka dan mengurangi risiko penyakit melalui partisipasi aktif dalam senam lansia.

Senam lansia adalah cara yang bagus untuk menjaga kesehatan fisik dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Keuntungan psikologis, seperti suasana hati yang lebih baik, penurunan stres, dan peningkatan kesejahteraan, dialami oleh para lansia yang mempertahankan tingkat kebugaran fisik yang tinggi.

Menjaga kebugaran fisik dan mengambil bagian dalam kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan kebugaran sangatlah penting bagi para lansia karena hal ini dapat meningkatkan kualitas hidup mereka.

Dengan adanya indikator kebugaran jasmani yang tinggi, motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia cenderung tinggi. Manfaat langsung yang mereka rasakan dalam hal kesehatan fisik, tingkat energi, pengurangan risiko penyakit, dan perbaikan kualitas hidup menjadi pendorong yang kuat bagi lansia untuk terus aktif dan bersemangat dalam mengikuti senam lansia.

6. Indikator Keinginan Diterima

Berdasarkan indikasi keinginan untuk diterima, para peserta program senam lansia di Desa Kali Tengah, Kabupaten Sidoarjo memiliki tingkat motivasi yang tinggi, sesuai dengan temuan penelitian. Selain itu, nilai rata-rata 13,33 menempatkannya dalam kategori tinggi, sehingga terlihat jelas.

Lansia yang mengikuti senam lansia merasa diterima dan diakui oleh komunitas senam lansia. Mereka merasa bahwa partisipasi mereka bernilai dan dihargai oleh anggota komunitas lainnya, termasuk instruktur dan teman sebaya.

Rasa diterima ini memberikan dorongan emosional yang kuat dan meningkatkan motivasi

lansia untuk terus terlibat dalam kegiatan tersebut. Senam lansia menyediakan kesempatan bagi lansia untuk memperluas jaringan sosial mereka dan membangun hubungan baru. Dengan terlibat dalam komunitas senam lansia, lansia dapat bertemu dengan orang-orang sebaya yang memiliki minat dan tujuan yang serupa. Mereka dapat saling mendukung, berbagi pengalaman, dan menciptakan ikatan sosial yang erat.

Rasa keinginan untuk diterima dan terhubung dengan komunitas ini menjadi faktor penting yang memotivasi lansia untuk terus mengikuti senam lansia. Ketika lansia merasakan keberhasilan dan perbaikan dalam kemampuan senam mereka, mereka menerima umpan balik positif dari instruktur dan anggota komunitas senam lansia lainnya. Umpan balik ini dapat berupa pujian, pengakuan, atau apresiasi atas upaya mereka. Rasa keinginan untuk mendapatkan penerimaan dan umpan balik positif ini menjadi pendorong kuat bagi lansia untuk terus berpartisipasi dan meningkatkan keterampilan senam mereka. Komunitas senam lansia sering kali menciptakan lingkungan yang inklusif dan mendukung.

Lansia merasa nyaman dan aman dalam lingkungan ini, di mana mereka dapat berbagi perjuangan dan keberhasilan mereka. Dalam lingkungan yang mendukung ini, lansia merasa didorong untuk terus berkembang, mengatasi hambatan, dan mencapai tujuan pribadi mereka dalam senam lansia. Dengan adanya indikator keinginan diterima yang tinggi, motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia cenderung tinggi. Rasa diterima dalam komunitas, penguatan sosial dan hubungan, timbal balik positif, serta lingkungan yang mendukung menjadi faktor-faktor penting yang memotivasi lansia untuk terus aktif dan bersemangat dalam mengikuti senam lansia.

7. Indikator Pujian

Lansia di Desa Kali Tengah, Kabupaten Sidoarjo memiliki tingkat motivasi untuk berolahraga sebagai berikut: 0% (sangat tinggi), 100% (30 lansia), 0% (tinggi), dan 0% (sangat rendah) menurut indikator pujian. Antusiasme lansia terhadap senam lansia di Desa Kali Tengah Kabupaten Sidoarjo masuk dalam kelompok

“rendah” dengan nilai rata-rata 8,63 pada indikator pujian.

Dengan adanya indikator pujian yang rendah, motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia dapat menurun. Kurangnya pengakuan dan penghargaan, rendahnya dukungan dan dorongan, kurangnya kepercayaan diri, serta ketidakjelasan tujuan dan harapan dapat menjadi faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia. Penting untuk menciptakan lingkungan yang memberikan pujian dan umpan balik positif yang memadai kepada lansia untuk meningkatkan motivasi dan partisipasi mereka dalam kegiatan senam lansia.

8. Indikator Status

Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi lansia untuk mengikuti senam lansia di Desa Kali Tengah Kabupaten Sidoarjo dapat dikategorikan sebagai berikut berdasarkan indikator status: "sangat tinggi" sebesar 0% (0 lansia), "tinggi" sebesar 0% (0 lansia), "rendah" sebesar 7% (2 lansia), dan "sangat rendah" sebesar 93% (28 lansia). Dengan nilai rata-rata sebesar 4,06, motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Desa Kali Tengah Kabupaten Sidoarjo berdasarkan indikator status termasuk dalam kategori "sangat rendah".

Dengan adanya indikator status rendah, motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia dapat menurun. Perasaan tidak penting, kurangnya pengakuan atau penghargaan, rendahnya rasa keterlibatan, dan dampak pada kesejahteraan psikologis menjadi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia. Penting untuk menciptakan lingkungan yang memberikan pengakuan, keterlibatan, dan rasa penting bagi semua lansia dalam komunitas senam lansia untuk meningkatkan motivasi mereka dan mendorong partisipasi yang lebih aktif.

9. Indikator Persaingan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi lansia untuk mengikuti senam lansia di Desa Kali Tengah Kabupaten Sidoarjo dapat dikategorikan sebagai berikut berdasarkan indikator status: "sangat tinggi" sebesar 0% (0 lansia), "tinggi" sebesar 0% (0 lansia), "rendah" sebesar 100% (30 lansia), dan "sangat rendah"

sebesar 0% (0 lansia). Dengan nilai rata-rata sebesar 5,06, motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Desa Kali Tengah Kabupaten Sidoarjo berdasarkan indikator persaingan termasuk dalam kategori "rendah". Dengan adanya indikator persaingan rendah, motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia dapat menurun. Kurangnya dorongan untuk mencapai kemajuan, rendahnya fokus pada peningkatan diri, kurangnya rasa kepuasan dan prestasi, serta potensi kemacetan dalam perkembangan menjadi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia. Penting untuk menciptakan lingkungan yang seimbang antara persaingan yang sehat dan kolaborasi, sehingga lansia dapat merasakan dorongan dan penghargaan yang tepat untuk terus berpartisipasi dengan semangat dalam senam lansia.

Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan diatas maka dapat diberikan beberapa saran diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Diharapkan pada penelitian selanjutnya dilakukan penelitian dengan metode lain.
2. Bagi instruktur diharapkan untuk lebih kreatif dalam melakukan pengembangan terhadap pembinaan lansia agar minat untuk mengikuti senam lansia menjadi semakin meningkat.
3. Melakukan pengawasan yang lebih ketat selama proses pengambilan data untuk memastikan bahwa data yang diperoleh lebih obyektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Azisah, E., & Gultom, L. A. (2018). Hubungan Kemandirian Lansia dengan Kebugaran Jasmani pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia Medan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 93-99.
- Boedhi-Dharmojo. (2011). *Geriantri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Farida, Ana. (2008). Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kepatuhan Lanjut Usia dalam Melaksanakan Senam Lansia di RW 04 Giwangan Umbulharjo VII Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global.
- Farida, M. R., & Sujatmiko, N. (2019). Efektivitas Senam Lansia terhadap Kebugaran Jasmani Lansia di Kelurahan Padasuka, Kecamatan Cibeunying Kaler, Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 7(2), 125-135.
- Fathurrohman, M., & Sulistiyani, N. (2017). Pengaruh Senam Aerobik terhadap Kebugaran Jasmani pada Lansia di Kelurahan Tunggul Hitam, Kota Pekanbaru. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(2), 133-141.
- Fatmawati, Siti. (2004). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tanda dan Gejala pada Proses Degeneratif di Wilayah Kauman Ngupasan Gondomanan Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Jamaris, Martini. (2013). *Orientasi Psikologi Pendidikan*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Jansen, Ongko. (2018). *Fitness Trainer Study Guide*. APKI: Jakarta.
- Mulyaningsih, Ana. (2016). Analisis Senam Angguk di Kabupaten Kulonprogo Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 12(2):106.
- Mustaqimah, R. L., & Azizah, E. (2019). Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 11(1), 1-7.
- Ningsih, R. A., & Soenarnatalina, M. (2018). Hubungan Tingkat Kegiatan Fisik dengan Kebugaran Jasmani pada Lansia di Panti Wreda Kota Bandung. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 6(2), 93-100.
- Prakoso, Y.F.N., & Irawan, R.J. (2022). Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga di Tempat Kebugaran se Kecamatan Benjeng. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(2), 1-8.
- Prasetya, I. T., Anwar, Y. R., & Adiguna, R. A. (2018). Pengaruh Pembinaan Senam Lansia terhadap Kebugaran Jasmani Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarbaru Utara. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 9(1), 1-8.
- Prasetyo. (2004). Daya Tahan Kardiorespirasi pada Lansia Anggota Senam Jantung Sehat Indonesia di Klub Jantung Sehat RS Panti

Nugroho. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Pustikasari .et.al., (2021). Dukungan Keluarga Terhadap Motivasi Lanjut Usia Dalam Meningkatkan Produktifitas Hidup Melalui Senam Lansia, 11(September), 153–160.

Reeve, J. (2018). Understanding motivation and emotion (7th ed.). Wiley.

Sardiman, A. M. (2016). Interaksi dan motivasi belajar mengajar. PT Grafindo Media Pratama.

Sudijono, Anas. (2012). Pengantar Statistika Pendidikan. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

