



**TINJAUAN MOTIVASI MASYARAKAT DALAM MENGIKUTI  
SENAM LANSIA DI KELURAHAN PETANANG ILIR KECAMATAN  
LUBUKLINGGAU UTARA 1**

**Nur Aida<sup>1</sup>, Muhammad Supriyadi<sup>2</sup>, Erick Salman<sup>3</sup>**

STKIP PGRI Lubuklinggau, Indonesia

Email: [naida4277@gmail.com](mailto:naida4277@gmail.com)

**Article Info**

*History Articles*

Received:  
01 March 2021  
Accepted:  
05 March 2021  
Published:  
30 June 2021

*Keywords:*

**Motivation, Elderly  
Gymnastics**

**Abstract**

Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh motivasi masyarakat dalam mengikuti senam lansia di Kelurahan Petanang Ilir Kecamatan Lubuklinggau Utara 1. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif Kuantitatif menggunakan metode survei. Subjek penelitian yang digunakan adalah anggota kelompok senam lansia yang mengikuti senam lansia di Kelurahan Petanang Ilir berjumlah 11 orang. Instrumen yang digunakan berupa angket untuk menganalisis data digunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Kelurahan Petanang Ilir pada kategori sangat tinggi dengan frekuensi 27,27% diikuti pada kategori tinggi 72,73%, kategori rendah berada di frekuensi 0% dan sangat rendah sebesar 0%. Jadi dapat disimpulkan motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Kelurahan Petanang Ilir sebagian besar berada pada kategori Tinggi.

The purpose of this study was to determine how much influence the community's motivation in participating in elderly gymnastics in Petanang Ilir Village, Lubuklinggau Utara District 1. This research is a quantitative descriptive study using a survey method. The research subjects used were members of the elderly gymnastics group who participated in elderly gymnastics in Petanang Ilir Village totaling 11 people. The instrument used in the form of a questionnaire to analyze the data used quantitative descriptive statistics with percentages. The results showed the motivation of the elderly in participating in elderly gymnastics in Petanang Ilir Village was in the very high category with a frequency of 27,27% followed by the high category of 72,73%, the low category was at the frequency of 0% and very low at 0%. So it can be concluded that the motivation of the elderly in participating in elderly gymnastics in Petanang Ilir Village is mostly in the High category.

© 2021 STKIP PGRI Lubuklinggau

✉ Address correspondence:  
STKIP PGRI Lubuklinggau, Indonesia  
E-mail: [naida4277@gmail.com](mailto:naida4277@gmail.com)

## **INTRODUCTION**

Kebugaran jasmani menjadi suatu kebutuhan yang harus dipenuhi agar dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik, efektif, dan efisien. Hasanah (2007: 2) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani menjadi salah satu masalah di kehidupan masyarakat. Hal diakibatkan oleh kondisi dimana sebagian besar manusia lebih banyak menggunakan otak ketimbang fisik dapat dikatakan bahwa keadaan fisik menjadi lebih pasif dan lebih statis. Hal ini terjadi karena adanya kecenderungan masyarakat 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 Indonesia. Masyarakat di desa mayoritas berkebun dan bertani memiliki tingkat kesadaran akan kondisi fisik yang lebih dibandingkan kondisi warga perkotaan. Meskipun begitu, menurunnya kondisi fisik dan perubahan fisiologis pada warga terutama lanjut usia (lansia) disebabkan faktor usia.

Menurut Pudjiati dalam Insan (2017:3) lansia merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah kesehatan. 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. 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. Dimasa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental, dan sosial secara bertahap. 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.

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. Padahal 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

dengan berolahraga menurut Azizah, dkk (2018:136) olahraga ialah serangkaian gerak tubuh yang teratur, terencana, dan dilakukan untuk mencapai tujuan dan maksud tertentu. Berdasarkan maksud dan tujuan Undang-Undang Sistem keolahragaan tahun 2005 tentang olahraga prestasi, olahraga rekreasi, olahraga kesehatan, olahraga kebugaran, dan olahraga pendidikan.

Aktivitas fisik yang bisa dilakukan lansia seperti senam lansia, bersepeda, dan jalan. Lansia yang jarang melakukan aktivitas fisik biasanya hanya duduk didepan rumah membaca koran, nonton TV, istirahat, dan melihat cucunya bermain. Walaupun demikian tidak semua lansia seperti itu, di Desa lansia memanfaatkan usianya dengan bertani, berkebun, dan bekerja fisik lainnya. Menjaga kebugaran dan kesehatan dengan melakukan aktivitas fisik dilakukan untuk mengurangi masalah kesehatan pada lansia yang semakin kompleks. 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.

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 berolahraga pun 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. 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.

Senam lansia adalah rangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia yang dilakukan dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga (Sulistyarini 2017:13). Senam lansia dirancang secara khusus untuk melatih bagian-bagian tubuh serta pinggang, kaki, tangan agar mendapatkan peregangan bagi para lansia, namun dengan gerakan yang tidak berlebihan. Lansia dalam mengikuti senam ini memiliki motivasi berbeda-beda tergantung kesadaran pribadi. Faktor-faktor yang mempengaruhi lansia mengikuti senam yaitu 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. 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.

Peneliti telah melakukan observasi yang dilakukan di Kelurahan Petanang Iilir. Observasi yang dilakukan meliputi tinjauan langsung dan pengamatan selama peneliti berada di dusun tersebut. Jumlah masyarakat di Petanang Iilir total ada 759 dengan usia 0-15 tahun sebanyak 139 orang, usia 15-35 tahun sebanyak 320, usia 35-60 tahun sebanyak 210 orang, dan usia 60 tahun keatas ada 90 orang. Didapatkan beberapa informasi yang menunjukkan bahwa kondisi masyarakat di Petanang Iilir ini berlatar belakang profesi sebagai petani, buruh, kuli bangunan, dan sebagainya. Kondisi ini pun terjadi pada lansia dimana warga masyarakat Petanang Iilir khususnya lansia memiliki berbagai macam kegiatan yang dilakukan sehari-hari. Menurut informasi yang peneliti dapatkan dari Ketua RT, dijelaskan bahwa mayoritas penduduk Petanang Iilir berprofesi sebagai petani, termasuk lansia. Kondisi aktif dari beberapa lansia di Petanang Iilir ini menarik perhatian penulis untuk selanjutnya digali lebih dalam terkait keaktifan para lansia dalam beraktifitas fisik dan berolahraga terutama senam lansia, menurut Ketua RT dulu senam lansia pernah diadakan di RT 03 namun tidak berjalan lama dikarenakan kelompok senamnya tidak dikoordinir dengan baik. Sejak tahun 2017 senam lansia di bentuk didukung oleh pemerintah dan dinas kesehatan setempat yang mencakup masyarakat terutama lansia yang terdiri dari 7 RT di kelurahan Petanang Iilir. Sekarang kelompok senam lansia melakukan kegiatan rutin senam setiap hari senin di pagi hari yang bertempat di RT 03 kegiatan tersebut masih berjalan hingga saat ini. Harapannya dengan adanya senam lansia ini bisa menjadikan lansia lebih bugar dan angka harapan hidup tinggi. Informasi yang didapatkan dari peninjauan langsung di Petanang Iilir.

Senam lansia di Petanang Iilir ini dilakukan setiap setiap senin pagi pada pukul 08.00. Senam lansia menjadi kegiatan pendukung Posyandu. Instruktur senam lansia ini seorang perempuan yang berprofesi sebagai instruktur senam berasal dari luar Petanang Iilir atau Instruktur panggilan yang berusia berkisar 40 tahunan bernama Ibu Amna,

Tempat berlansungnya senam berada di halaman rumah milik masyarakat yang ikut dalam anggota senam lansia, lumayan cukup luas dan nyaman karena lansia masih cukup untuk bergerak leluasa.

Menurut hasil wawancara bersama Ibu Amna tidak ada persyaratan khusus untuk mengikuti senam lansia dan tidak harus berusia 60 tahun keatas melainkan usia di bawah 60 tahun bisa mengikuti senam asalkan dengan giat mengikuti senam setiap minggunya agar bisa sehat bersama-sama. Senam lansia ini juga berkerjasama dengan Puskesmas Petanang, bukan hanya kegiatan senam melainkan ada pengecekan kesehatan anggota senam lansia yang dilakukan setiap satu bulan sekali. Senam lansia dilakukan pada pagi hari pukul 08.00 WIB tidak menjadikan lansia terganggu dengan terbitnya matahari dari arah timur karena senam menghadap selatan atau menghadap rumah. Alat yang diperlukan dalam senam lansia yaitu sound system yang sudah disediakan di tempat senam lansia. Semua fasilitas sudah tersedia. Sarana dan prasarana yang tersedia menjadikan salah satu lansia termotivasi untuk mengikuti senam.

Untuk itu, peneliti memiliki keinginan untuk meneliti lebih dalam kaitannya dengan motivasi para lansia dalam beraktivitas fisik dan berolahraga seperti senam lansia. Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka peneliti berkeinginan untuk mengetahui motivasi masyarakat dalam mengikuti senam lansia di Petanang Iilir.

## **METHODS**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yaitu penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasikan objek sesuai dengan apa adanya. Menurut Sugiyono (2016:7) metode kuantitatif adalah metode ilmiah/*scientific* karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit, obyektif, terukur, rasional dan sistematis, metode ini disebut kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, pengumpulan data diperoleh dengan menggunakan angket berupa pernyataan tertulis yang diberikan kepada responden untuk diisi dengan keadaan sebenarnya. Skor dari perolehan penyebaran angket kemudian diolah dan dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk pengkategorian dan persentase di dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui dan menemukan

informasi mengenai motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Kelurahan Petanang Iilir.

Penelitian ini dilaksanakan di Kelurahan Petanang Iilir Kecamatan Lubuklinggau Utara 1 Kota Lubuklinggau. Penelitian dilakukan pada kelompok senam lansia. Waktu pengambilan data dilaksanakan pada bulan Agustus 2020. Populasi adalah sebagian sekumpulan objek atau sumber data penelitian (Winarno, 2013:81). Populasi ialah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi adalah sebagian sekumpulan objek atau sumber data penelitian (Winarno, 2013:81). Populasi ialah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat yang mengikuti senam lansia berjumlah 30 perempuan yang ada di Kelurahan Petanang Iilir. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode purposive sampling yaitu digunakan dengan pertimbangan tertentu.. (Winarno, 2013:88). Peneliti menggunakan sampel sebanyak 11 orang lansia yang memenuhi kriteria lansia berusia 60 tahun keatas yang ada pada kelompok senam lansia di Kelurahan Petanang Iilir.

Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Kelurahan Petanang Iilir. Motivasi yang dipilih sebagai indikator adalah motivasi lansia yang berasal dari dalam individu atau intrinsik dan motivasi yang berasal dari luar individu atau ekstrinsik. Indikator motivasi intrinsik meliputi kegembiraan dan kesenangan, cinta tindakan, kesempatan untuk menunjukkan, meningkatkan ketrampilan, kebugaran jasmani, dan keinginan untuk diterima kelompok lain. Indikator dari motivasi ekstrinsik meliputi pujian, status, dan persaingan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner. Butir pernyataan yang akan diikutsertakan untuk uji penelitian tentang motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia Kelurahan Petanang Iilir Kecamatan Lubuklinggau Utara 1 Kota Lubuklinggau sebanyak 30 soal. Menurut Sugiono (2016:142) kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.

Uji coba instrumen berupa tes dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kualitas instrumen yang digunakan sebagai alat pengumpulan data. Menurut Sugiyono (2016:222) instrumen penelitian berkenaan dengan validitas dan reliabilitas instrumen dan kualitas pengumpulan data berkenaan ketepatan cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data. Suatu instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan. Sebuah intrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat. Tinggi rendahnya validitas instrumen menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang dimaksud. Menurut Sugiyono (2016: 121) reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Reliabilitas merupakan suatu instrumen yang cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Soal yang dapat diuji kebenarannya dan dapat dipercaya serta dapat diandalkan untuk diberikan kepada responden. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen yang telah digunakan oleh peneliti sebelumnya dan telah melewati uji coba penelitian, validitas dan reliabilitas.

Teknik analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Frekuensi relatif atau tabel persentase dikatakan “frekuensi relatif” sebab frekuensi yang disajikan di sini bukanlah frekuensi yang sebenarnya, melainkan frekuensi yang dituangkan dalam bentuk angka persen. Membuat kategori pengelompokan, perlu mengetahui besarnya nilai rata-rata hitung (mean diberi lambang M) dan besaran standar deviasi (SD) dari skor yang diperoleh , rumus yang digunakan sebagai berikut:

| <u>RentangSkor</u>   | <u>Kategori</u>      |
|--|----------------------|
| $x > \bar{x}_i + 1,8 \times S_{bi}$                                    | <u>Sangat Tinggi</u> |
| $\bar{x}_i + 0,6 \times S_{bi} < x \leq \bar{x}_i + 1,8 \times S_{bi}$ | <u>Tinggi</u>        |
| $\bar{x}_i - 1,8 \times S_{bi} < x \leq \bar{x}_i - 0,6 \times S_{bi}$ | <u>Rendah</u>        |
| $x < \bar{x}_i - 1,8 \times S_{bi}$                                    | <u>Sangat Rendah</u> |

Sumber Modifikasi(Widyoko, 2009)

## RESULTS AND DISCUSSION

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu penelitian yang memberikan gambaran terhadap objek penelitian apa adanya. Deskriptif yang dimaksud adalah untuk memberikan gambaran tentang motivasi masyarakat dalam mengikuti

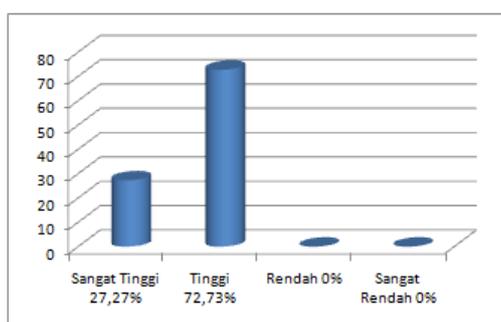
senam lansia. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 31 Agustus 2020, dilaksanakan langsung oleh peneliti dan sesuai jadwal penelitian di laksanakan di Kelurahan Petanang Iir Kecamatan Lubuklingau Utara 1. Penelitian dilaksanakan dengan responden sebanyak 11 orang. Pelaksanakan penelitian dengan melakukan pengisian angket oleh responden sebagai anggota kelompok senam lansia. Hasil penelitian dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel 1. Hasil Penelitian

| Interval | Kategori      | Frekuensi | %     |
|----------|---------------|-----------|-------|
| > 119    | Sangat Tinggi | 3         | 27,27 |
| 98 – 119 | Tinggi        | 8         | 72,73 |
| 77 – 98  | Rendah        | 0         | 0     |
| < 77     | Sangat Rendah | 0         | 0     |
| Jumlah   |               | 11        | 100   |

Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi masyarakat dalam mengikuti senam lansia di Kelurahan Petanang Iir Kecamatan Lubuklinggau Utara 1. Secara keseluruhan diukur dengan angket yang berjumlah 35 butir pernyataan dengan skor 1-4. Dari hasil penelitian diperoleh hasil skor minimum sebesar = 103, skor maksimum sebesar = 127, rata-rata =118,45, median =121, modus = 121, dan standar deviasi =7,27. Deskripsi hasil penelitian motivasi masyarakat dalam mengikuti senam lansia di Kelurahan Petanang Iir Kecamatan Lubuklinggau Utara 1 dapat dilihat pada gambar diagram dibawah ini:

Gambar 1. Hasil Penelitian



Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui motivasi masyarakat dalam mengikuti senam lansia di Kelurahan Petanang Iir Kecamatan Lubuklinggau Utara 1 sebagian besar berada dikategori sangat tinggi 27,27%, diikuti pada kategori tinggi 72,73%, kemudian kategori rendah 0% dan sangat rendah sebesar 0%. Jadi pada

kategori motivasi masyarakat dalam mengikuti senam lansia berada pada kategori tinggi.

### 1. Faktor Internal

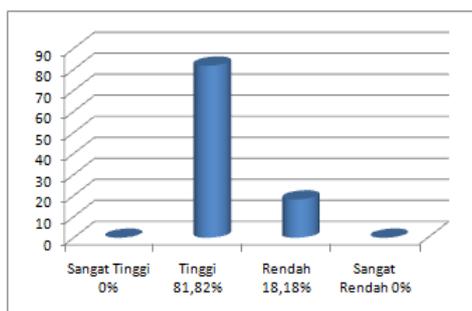
Faktor internal dalam penelitian ini meliputi motivasi masyarakat dalam mengikuti senam lansia di Kelurahan Petanang Ilir Kecamatan Lubuklinggau Utara 1. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri masyarakat itu sendiri yaitu motivasi. Faktor internal dengan indikator kegembiraan, cinta tindakan, kesempatan untuk menunjukkan, meningkatkan keterampilan, kebugaran jasmani, keinginan diterima dikelompok lain. Faktor internal masyarakat yang mengikuti senam lansia diukur dengan angket yang berjumlah 25 butir pernyataan dengan skor 1-4. Dari hasil penelitian faktor internal diperoleh hasil skor minimum sebesar = 80, skor maksimum 95, rata-rata = 88,36, median = 89, modus = 89, dan standard deviasi =5,10. Deskripsi data penilaian dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Hasil Penelitian Faktor Internal

| Interval       | Kategori      | Frekuensi | %     |
|----------------|---------------|-----------|-------|
| > 103,94       | Sangat Tinggi | 0         | 0     |
| 84,98 – 103,94 | Tinggi        | 9         | 81,82 |
| 66,02 – 84,98  | Rendah        | 2         | 18,18 |
| < 66,02        | Sangat Rendah | 0         | 0     |
| Jumlah         |               | 11        | 100   |

Berdasarkan gambar di bawah diketahui motivasi masyarakat dalam mengikuti senam lansia di Kelurahan Petanang Ilir Kecamatan Lubuklinggau Utara 1 berdasarkan faktor internal dengan indikator kegembiraan, cinta tindakan, kesempatan untuk menunjukkan, meningkatkan keterampilan, kebugaran jasmani, keinginan diterima dikelompok lain, sebagian besar berada dikategori sangat tinggi 0%, diikuti pada kategori tinggi 81,82%, kemudian kategori rendah 18,18% dan Kategori sangat rendah 0%.

Gambar 2. Motivasi Internal



## 2. Faktor Eksternal

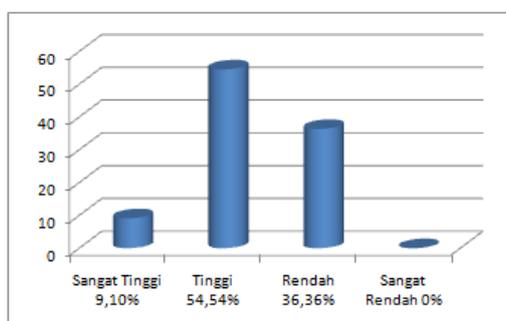
Faktor Eksternal dalam penelitian ini meliputi motivasi masyarakat dalam mengikuti senam lansia di Kelurahan Petanang Ilir Kecamatan Lubuklinggau Utara 1. Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar masyarakat diantaranya lingkungan, status masyarakat dan pujian. Faktor eksternal dengan indikator pujian, status, persaingan, Faktor Eksternal masyarakat yang mengikuti senam lansia diukur dengan angket yang berjumlah 10 butir pernyataan dengan skor 1-4. Dari hasil penelitian faktor eksternal diperoleh hasil skor minimum sebesar = 27, skor maksimum 31, rata-rata = 30,10, median =89, modus =89, dan standard deviasi =3,59. Deskripsi data penilaian dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Hasil Penelitian Faktor Eksternal

| Interval | Kategori      | Frekuensi | %     |
|----------|---------------|-----------|-------|
| > 34     | Sangat Tinggi | 1         | 9,10  |
| 28 – 34  | Tinggi        | 6         | 54,54 |
| 22 – 28  | Rendah        | 4         | 36,36 |
| < 22     | Sangat Rendah | 0         | 0     |
| Jumlah   |               | 11        | 100   |

Berdasarkan gambar di bawah diketahui motivasi masyarakat dalam mengikuti senam lansia di Kelurahan Petanang Ilir Kecamatan Lubuklinggau Utara 1 berdasarkan faktor eksternal dengan indikator pujian, status, persaingan, sebagian besar berada dikategori sangat tinggi 9,10%, diikuti pada kategori tinggi 54,54%, kemudian kategori rendah 36,36% dan Kategori sangat rendah 0%.

Gambar 3. Motivasi Eksternal



## **Pembahasan**

Menurut Kompri (2019: 4) motivasi adalah suatu dorongan dari dalam individu untuk melakukan suatu tindakan dengan cara tertentu sesuai dengan tujuan yang direncanakan. Motivasi merupakan sesuatu yang muncul dari diri seseorang yang dapat berakibat bagi pribadi tersebut dimana akan timbul dorongan untuk melakukan sesuatu hal dikarenakan adanya tujuan, kebutuhan, dan atau keinginan untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Dalam penelitian ini motivasi masyarakat dalam mengikuti senam lansia di Kelurahan Petanang Ilir dipengaruhi oleh faktor internal (faktor yang bersal dari dalam diri masyarakat) dengan indikator kegembiraan, cinta tindakan, kesempatan untuk menunjukkan, meningkatkan keterampilan, kebugaran jasmani, keinginan diterima dikelompok lain, dan faktor eksternal (faktor yang berasal dari luar atau dorongan dari luar) dengan indikator pujian, status, persaingan, motivasi sangat dibutuhkan oleh siapapun untuk meningkatkan kegairahan dalam melakukan suatu atau terhadap objek tertentu.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan maka hasil penelitian ini menunjukkan motivasi masyarakat sesuai dengan data yang dikumpulkan dari 35 butir pernyataan indikator motivasi masing-masing responden diperoleh penyebaran jawaban berdasarkan tingkat kategori sebagai berikut, kategori “sangat tinggi” frekuensi = 3 (27,27%), “tinggi” frekuensi = 8 (72,73%), “rendah” frekuensi = 0 (0%), “sangat rendah” frekuensi = 0 (0%). Hal ini menunjukkan bahwa motivasi masyarakat Kelurahan petanang Ilir terhadap pelaksanaan senam lansia dalam kategori tinggi. Dengan demikian masyarakat yang ingin menjaga kebugaran dan kesehatan jasmani dengan senam lansia terdapat motivasi yang tinggi.

Keikutsertaan lansia dalam senam atas dorongan untuk dapat berhubungan dan bermasyarakat juga sangat beralasan sebab masa tua, biasanya mereka sudah berhenti atau pension dari segala pekerjaan dan aktifitas yang dilakukannya semasa muda. Dengan meninggalkan pekerjaan tersebut tentunya mereka juga meninggalkan semua teman-teman yang dulu bersama-sama semasa muda sehingga mereka membutuhkan komunitas yang baru untuk dapat hidup bermasyarakat dan bergaul untuk mengisi masa tuanya. Disamping keinginan untuk menjadi sehat dan dapat bermasyarakat, senam lansia juga karena didorong keinginan untuk menambah pengetahuan terkait berbagai teknik dan bentuk-bentuk gerakan senam lansia agar pada akhirnya nanti selain mereka

dapat melakukan senam lansia di kelompok senam lansia Kelurahan Petanang Iilir mereka juga akan dapat melakukan gerakan senam sendiri dirumah.

Adanya motivasi internal yang lebih dominan dibandingkan motivasi ekstrinsik tersebut tentunya akan membuat para lansia dapat lebih tekun mengikuti segala program yang direncanakan. Namun demikian adanya dorongan dari luar harus tetap ditumbuhkan agar motivasi seseorang tersebut semakin tinggi. Kenyataan tersebut dibenarkan bahwa motivasi mengarahkan dan menyalurkan tingkah laku, dengan demikian ia menyediakan suatu orientasi tujuan tingkah laku individu terhadap sesuatu untuk menjaga dan menopang tingkah laku. Lingkungan sekitar harus menguatkan intensitas dan arah dorongan dari kekuatan individu sehingga dapat dikatakan bahwa motivasi adalah sesuatu yang didasari untuk menggerakkan dan menjaga tingkah laku seseorang agar ia terdorong untuk bertindak melakukan sesuatu yang bersumber daridalam maupun luar diri seseorang sehingga tercapai hasil atau tujuan yang diinginkan.

## **CONCLUSION**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat di ambil kesimpulan, bahawa motivasi masyarakat dalam mengikuti senam lansia di Kelurahan Petanang Iilir Kecamatan Lubuklinggau Utara 1 berdasarkan faktor motivasi internal dan eksternal yaitu berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 27,27% (3 lansia), kategori “tinggi” sebesar 72,73% (8 lansia), kategori rendah 0% (0 lansia), kategori sangat rendah 0% (0 lansia). Motivasi masyarakat dalam mengikuti seaman lansia di Kelurahan Petanang Iilir Kecamatan Lubuklinggau Utara 1 berada pada kategori “tinggi”

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui besarnya faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi masyarakat dalam mengikuti senam lansia di Kelurahan Petanang Iilir kecamatan Lubuklinggau Utara 1:

1. Motivasi masyarakat dalam mengikuti senam lansia lansia di Kelurahan Petanang Iilir kecamatan Lubuklinggau Utara 1 sebagian besar berada pada kategori tinggi sebesar 72,73%.
2. Motivasi masyarakat dalam mengikuti senam lansia berdasarkan faktor internal dengan indikator kegembiraan, cinta tindakan, kesempatan untuk menunjukkan dan

kebugaran jasmani motivasi masyarakat sebagian besar masyarakat pada kategori tinggi sebesar 81,82%.

3. Motivasi masyarakat dalam mengikuti senam lansia berdasarkan faktor eksternal dengan indikator pujian dan status motivasi masyarakat sebagian besar masyarakat pada kategori tinggi sebesar 54,54%.

## REFERENCES

- Azizah, dkk. (2018). *Motivasi Lansia dalam Mengikuti Senam di Klinik Anisa Medical Center Kota Padang Tahun 2018*. Skripsi Padang: Universitas Negeri Padang.
- Hasanah, Mutiatul. (2007). *Tinjauan Motivasi Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia pada Paguyuban Lansia di Rumah Sakit Panti Rahayu Yakkum Purwodadi Grobogan Tahun 2007*. Skripsi. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Insan, Nurul. (2017). *Pengaruh Penyuluhan Senam Lansia Terhadap Minat Mengikuti Senam Lansia pada Wanita Menopause di RW 09 Bumijo Jetis Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Kompri. (2019). *Motivasi Pembelajaran Perspektif Guru dan Siswa*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Pratiwi, Bella Titis. (2019). *Motivasi Lanjut Usia (Lansia) dalam Mengikuti Program Senam Lansia di Dusun Demo, Kali Bening, Dukun, Magelang 2019*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2013). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistryarini, Tri dkk. (2017). *Kompres Hangat dan Senam Lansia dalam Menurunkan Nyeri Sendi Lansia*. Nganjuk: Adjie Media Nusantara.
- Uno, Hamzah B. (2018). *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Widianti, Angriyana Tri & Proverawati, Atikah. (2018). *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Widoyoko, E. P. (2013). *Evaluasi Program Pembelajaran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Winarno. (2013). *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Zubaili dkk. (2019). *ASMARA Ayo Sehat Bersama Lansia*. Banda Aceh: Universitas Darussalam.