

# **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Lansia dalam Melakukan Senam Lansia di UPT Pelayanan Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru**

Romario sugaray<sup>1</sup>, Ns.Arneliwati<sup>2</sup>, H. Erwin, S.Kp, M.kep<sup>3</sup>

## **Abstrak**

*Purpose of this study was to examine the relationship of age, knowledge, nursing personnel and the environment (friends) with motivation in doing gymnastics elderly elderly. method in this research is descriptive correlation. research is done in UPT social services Tresna wherdha khusnul khotimah pekanbaru with a sample of 63 individuals. sampling technique was total sampling. measuring instrument used was a questionnaire with 10 questions for motivation, for ages 10 questions, 10 questions to the environment (friends). Univariate test results obtained majority Elderly age category (60-75) were 39 people (61.9%), good motivation were 36 (42.9%), poor knowledge of as many as 37 (58.7%), both as a nursing officer 35 (55.6%), and environment (friends) unfavorable by 36 (57.1%). bivariate test results obtained p value 0.991 for age relationship with motivation, p value 0.000 for the relation between knowledge and motivation, p value 0.000 for the relationship with the motivation of health workers and the p value 0.581 for the relationship (friend) with motivation. at alpha = 0.05 and conclude p value <alpha value. so the results of this study indicate that there is no relationship between age and environment (friends) with elderly motivation in doing gymnastics, while for knowledge, health significant relationship with motivation in doing gymnastics elderly seniors in UPT Institution Sosial Sresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru.*

*Keys word : motivation, age, knowledge, health, environment (friends)*

*Reading list : 36 (2002-2012)*

## **PENDAHULUAN**

Lanjut usia merupakan bagian dari proses tumbuh kembang. Manusia tidak secara tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua (Pujiastuti & Utomo, 2003). Menurut *World Health Organization* (WHO) dan Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia pada Bab 1 Pasal 1 Ayat 2 menyebutkan bahwa umur 60 tahun adalah usia permulaan tua (Nugroho, 2008).

Dinas kependudukan Amerika Serikat menyebutkan (1998) jumlah populasi lansia yang berumur 60 tahun atau lebih diperkirakan hampir mencapai 600 juta jiwa dan di proyeksikan menjadi 2 miliar pada tahun 2050 (Maryam,dkk 2008). Diperkirakan peningkatan jumlah lansia hampir 2 kali lipat pada tahun 2025, yaitu menjadi sekitar 828 juta jiwa(9,7%) dari total penduduk dunia. Peningkatan jumlah lansia ternyata berdampak juga pada negara-negara maju antara lain

Jepang(17,2%), Singapura (8,7%), Hongkong (12,9%) dan Korea Selatan (7,5%) sudah cukup besar sejak tahun 1990-an. Sementara negara-negara seperti Belanda, Jerman dan Prancis sudah lebih dulu mengalami masalah yang sama (Notoadmodjo, 2007).

Peningkatan populasi lanjut usia tidak hanya terjadi ditingkat dunia, di Indonesia pertumbuhan lanjut usia juga tercatat sebagai negara paling pesat di dunia dalam kurung waktu dari tahun 1990-2025 (Martono & Pranaka, 2010). Pada tahun 2000 jumlah penduduk Indonesia yang berusia 60 tahun atau lebih sebesar 15,3 juta jiwa atau 7,4% dari total penduduk dan pada tahun 2020 diperkirakan akan meningkat sebesar 33 juta jiwa atau 12% dari total penduduk. Kota Pekanbaru jumlah penduduk lanjut usia berdasarkan registrasi penduduk tahun 2009, penduduk lanjut usia berumur 60-64 tahun sebesar 12.417 jiwa, usia 65-69 sebesar 8.575 jiwa, usia 70-74 sebesar 4.646 jiwa dan usia lebih dari 75 tahun sebesar 3.946 jiwa (Profil Dinkes Kota Pekanbaru, 2009).

Meningkatnya populasi lanjut usia mengakibatkan bertambahnya masalah kesehatan pada lansia. Hal ini dipengaruhi oleh proses menua. Penuan merupakan suatu proses alami yang tidak dapat dihindari, berjalan secara terus-menerus dan berkesinambungan. Selanjutnya, akan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis dan biokimia pada tubuh sehingga akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan (Depkes RI, 2001 dalam Maryam dkk, 2008). Penuaan biasanya diikuti dengan penurunan

kualitas hidup, untuk mempertahankan kualitas hidup tetap aktif dan produktif lansia perlu memperhatikan masalah faktor gizi dan olahraga. Olahraga yang sering dilakukan pada lansia adalah senam lansia, dan dilakukan sesuai dengan kemampuan lansia itu sendiri (Pudjiastuti & Utomo, 2003).

Senam lansia merupakan olahraga ringan, mudah dan aman dilakukan. Senam lansia ini sudah memiliki standar gerakan dan diakui untuk dilakukan pada lansia. Gerakan pada senam lansia bersifat *Low Impact*, dimana gerakan biasanya untuk anggota tubuh bagian atas karena pada lansia terjadi penurunan fungsi jantung dan paru-paru. Tujuan diberikannya senam lansia agar lansia tetap sehat. Dalam mencapai kesehatannya, lansia perlu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik yaitu motivasi yang berfungsi tanpa rangsangan dari luar tetapi sudah dengan sendirinya terdorong untuk berbuat sesuatu. Misalnya dari dalam dirinya lansia itu sendiri sedangkan motivasi ekstrinsik yaitu motivasi yang berfungsi karena adanya rangsangan dari luar seperti lingkungan, teman, keluarga dan informasi (Purwanto, 2004).

Informasi tentang senam lansia diberikan oleh kader posyandu atau pemandu senam tujuannya untuk menghindari gerakan-gerakan yang bisa mencederai tubuh lansia. Informasi diharapkan dapat membantu dan memotivasi lansia untuk melakukan senam lansia, selain motivasi dari diri sendiri diharapkan juga dukungan dari keluarganya sendiri (tim Redaksi, 2010). Setiap orang memiliki kebutuhan hidup, begitu juga dengan lansia agar dapat hidup sejahtera.

Kebutuhan hidup lansia antara lain kebutuhan makanan gizi seimbang, pemeriksaan kesehatan secara rutin, perumahan yang sehat dan kondisi rumah yang tentram dan aman, kebutuhan-kebutuhan sosial seperti bersosialisasi dengan semua orang dalam segala usia, sehingga lansia dapat menikmati masa tua dengan keadaan sehat dan bugar tanpa masalah kesehatan. Agar di masa tua tetap sehat dan bugar, sebaiknya lansia mampu melakukan senam lansia (Rejeki, 2009).

Senam adalah gerakan yang teratur dan terarah serta terencana yang dilakukan secara tersendiri atau berkelompok dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga untuk mencapai tujuan tersebut (Santosa, 1994). Menurut penelitian Rokhman (2009), dengan judul “hubungan senam lansia dengan kebugaran jasmani pada lansia di UPT pelayanan sosial lanjut usia” diperoleh hasil penelitian bahwa ada pengaruh besar antara senam lansia terhadap kualitas hidup lansia. Kualitas hidup lansia juga dapat dipenuhi di Panti Werdha.(Rejeki, 2009).

Berdasarkan data sekunder pada bulan Juli 2012 didapatkan di UPT Pelayanan Sosial Tresna werdha khusnul Khotimah Pekanbaru jumlah lansia adalah 70 orang, dengan jumlah lansia laki-laki adalah 35 orang (50%) dan lansia perempuan adalah 35 orang (50%). Peneliti juga melakukan wawancara

**Metode penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, menggunakan metode “cross sectional” serta mempelajari hubungan (korelasi) dari faktor – faktor yang mempengaruhi dengan motivasi

pada 5 lansia yang sehat, didapatkan 3 dari 5 orang lansia tidak mengikuti senam lansia dengan alasan malas, capek, ngantuk dan tidak ada keinginan untuk melakukan senam lansia. Padahal petugas panti selalu memberi arahan, perhatian, pengawasan dan motivasi, agar semua lansia tahu bahwa pentingnya melakukan senam lansia secara rutin. Namun kenyataannya masih banyak ditemukan lansia tidak mau melakukan senam lansia. Hal ini disebabkan karena ketidakmampuan dan penurunan fungsi fisik dalam melakukan senam lansia.

Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) adalah institusi yang memberi pelayanan dan perawatan jasmani, rohani, sosial dan perlindungan untuk memenuhi kebutuhan lansia agar dapat memiliki kehidupan secara wajar. Institusi ini dapat diselenggarakan oleh pemerintah ataupun swasta. Kebutuhan harian lansia biasanya disediakan oleh pengurus panti, sehingga lansia yang tinggal di PSTW tetap dapat menikmati hari tuanya dengan diliputi ketentraman lahir dan batin (Nugroho, 2009). Dari fenomena yang terjadi, peneliti tertarik untuk mengetahui **“Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Lansia dalam Melakukan Senam Lansia di UPT Pelayanan Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru”**.

lansia dalam melakukan senam lansia. Pada penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* yang merupakan rancangan penelitian dengan melakukan pengukuran atau pengamatan pada

saat bersamaan atau sekali waktu (Nursalam, 2009). Sampel yang dijadikan subjek penelitian lansia yang ada di UPT pelayanan sosial tresna wherdha khusnul khotimah pekanbaru

Instrumen penelitian yang digunakan yaitu kuisioner yang telah dilakukan ujiinvaliditas dan reabilitas terhadap 20 responden

Populasi penelitian adalah seluruh subjek atau objek dengan karakteristik tertentu yang akan diteliti (Hidayat, 2009). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang berada di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru yang berjumlah 70 lansia. Sampel adalah bagian populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Hidayat, 2007). Pada penelitian ini sampel yang digunakan adalah *Total Sampling*, yaitu Seluruh populasi akan dijadikan reponden pada penelitian ini.

## HASIL PENELITIAN

### A. Analisa Univariat

#### 1. Karakteristik Responden berdasarkan Motivasi

Tabel 1  
*Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan motivasi*

No	Motivasi	Jumlah	Persentase (%)
1.	Baik	36	42,9
2.	Kurang baik	27	57,1
Total		63	100

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat dilihat bahwa karakteristik responden bermotivasi baik di UPT Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru yaitu sebanyak 36 orang (42,9%), kurang baik sebanyak 27 orang (57,1%).

Analisa data yang digunakan adalah analisa Univariat dan Bivariat. Analisa univariat bertujuan untuk mengetahui besarnya porposi masing-masing variabel dalam bentuk distribusi frekuensi. Analisa bivariat melihat hubungan antara Variabel-Variabel

#### 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 2  
*Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur*  
Berdasarkan tabel 4 di atas

No	Umur	Jumlah	Persentase (%)
1.	elderly	39	61,9
2.	old	24	38,1
Total		63	100

menunjukkan bahwa lansia dalam kelompok elderly sebanyak 39 orang (61,9%) dan direntang old sebanyak 24 orang (38,1%). Dengan keseluruhan jumlah lansia sebanyak 63 orang.

#### 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Pengetahuan

Tabel 5  
*Disrtibusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan*

No	Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
1.	Baik	26	41,3
2.	Kurang baik	37	58,7
Total		63	100

Berdasarkan tabel 5 diatas dapat dilihat bahwa karakteristik responden berpengetahuan baik di UPT tresna sosial tresna werdha khusnul khotimah pekanbaru yaitu sebanyak 26 orang (41,3%), kurang baik sebanyak 37 orang (58,7%) .

#### 2. Karakteristik Responden Menurut Petugas Panti

Tabel 3  
Distribusi Frekuensi Responden

No	Petugas panti	Jumlah	Persentase (%)
1.	Baik	35	44,4
2.	Kurang baik	28	55,6
Total		63	100

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat dilihat bahwa mayoritas karakteristik responden dukungan Petugas panti di UPT tresna sosial tresna werdha khusnul khotimah pekanbaru yaitu baik sebanyak 35 orang (44,4%), kurang baik sebanyak 28 orang (55,6%)

### 3. Karakteristik Responden berdasarkan lingkungan (teman)

Tabel 4  
Distribusi Frekuensi Responden Lingkungan (teman)

No	Lingkungan (teman)	Jumlah	Persentase (%)
1.	Baik	27	42,9
2.	Kurang baik	36	57,1
Total		63	100

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat dilihat bahwa mayoritas karakteristik responden berdasarkan lingkungan (teman) di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha khusnul Khotimah Pekanbaru yaitu kurang baik sebanyak 36 orang (57,1%), baik sebanyak 27 orang (42,9%)

### 4. Analisa Bivariat

#### 1. Hubungan Umur Terhadap Motivasi

Tabel 5

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Hubungan Motivasi Dengan umur lansia dalam melakukan senam lansia

Umur	Motivasi				Total		P value
	Kurang baik		Baik		n	%	
	n	%	n	%	n	%	
Elderly	16	41,0	23	59,0	39	100	0,911
old	11	45,8	13	54,2	24	100	
Jumlah	27	42,9	36	57,1	63	100	

Hasil uji statistik *Chi Square* diperoleh nilai  $p > 0,05$  yaitu  $p = 0,911$  maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara motivasi dengan umur lansia dalam melakukan senam lansia

#### 2. Hubungan Petugas Kesehatan Terhadap Motivasi

Tabel 10

Petugas kes	Motivasi				Total		P value
	Kurang baik		Baik		n	%	
	n	%	n	%	n	%	
Kurang Baik	24	85,7	4	14,3	28	100	0,000
Baik	3	8,6	32	91,4	35	100	
Jumlah	27	42,9	36	57,1	63	100	

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Hubungan Motivasi Dengan Petugas Kesehatan lansia dalam melakukan senam lansia

Hasil uji statistik *Chi Square* diperoleh nilai  $p > 0,05$  yaitu  $p = 0,000$  maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara motivasi dengan

petugas kesehatan dalam melakukan senam lansia

### 3. Hubungan Pengetahuan Terhadap Motivasi

Tabel

*Distribusi Frekuensi Berdasarkan Hubungan Motivasi Dengan Pengetahuan lansia dalam melakukan senam lansia*

Pengetahuan	Motivasi				Total		P value
	Kurang baik		Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Kurang Baik	26	70,3	11	29,7	37	100	0,000
Baik	1	3,8	25	96,2	26	100	
Jumlah	27	42,9	37	57,1	63	100	

Hasil uji statistik *Chi Square* diperoleh nilai  $p > 0,05$  yaitu  $p = 0,000$  maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara motivasi dengan pengetahuan lansia dalam melakukan senam lansia

### 4. Hubungan lingkungan(teman) terhadap motivasi

Lingkungan (teman)	Motivasi				Total		P value
	Kurang baik		Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Kurang Baik	17	47,2	19	52,8	36	100	0,581
Baik	10	37,0	17	63,0	27	100	
Jumlah	27	42,9	36	57,1	63	100	

Hasil uji statistik *Chi Square* diperoleh nilai  $p > 0,05$  yaitu  $p = 0,581$  maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara motivasi dengan dukungan teman dalam melakukan senam lansia

## PEMBAHASAN

### a. Analisa Univariate

#### 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Motivasi lansia Dalam Melakukan senam lansia

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 63 responden di UPT Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru didapatkan hasil sebagian besar motivasi responden baik yaitu 36 responden (42,9%). Peneliti mengasumsikan bahwa mayoritas motivasi lansia baik karena sebagian besar lansia memiliki tingkat pengetahuan baik sehingga mempengaruhi keinginan lansia dalam melakukan senam lansia.

Menurut Nursalam (2002), motivasi dapat di pengaruhi oleh faktor dari internal dan eksternal; seperti usia, pengetahuan, tingkat pendidikan dan lingkungan yang bisa diperoleh dari keluarga dan teman sekitar. Manusia bertingkah laku di pengaruhi oleh keinginan seseorang untuk mencapai suatu tujuan. Sehingga tujuan tersebut menjadi suatu kebutuhan yang harus dipenuhi (Farozin, 2004).

#### 2. Karakteristik responden berdasarkan umur lansia dalam melakukan senam lansia

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 63 responden di UPT Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru didapatkan hasil sebagian besar umur responden dalam kategori elderly yaitu 39 responden (61,9%) dan kategori old 24 responden (38,1). Peneliti mengasumsikan bahwa mayoritas karakteristik umur lansia di kategori elderly sehingga mempengaruhi keinginan lansia untuk melakukan senam lansia.

Menurut Fitriyanti (2009). *Hubungan antara motivasi dengan kemampuan aktivitas bekerja sehari-hari pada lanjut usia* menyatakan bahwa kematangan usia seseorang akan mempengaruhi pada proses berpikir dan pengambilan keputusan dari diri seseorang tersebut.

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pengetahuan lansia dalam melakukan senam lansia

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 63 responden di UPT Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang kurang baik yaitu 37 orang (58,7%). Peneliti mengasumsikan bahwa rendahnya pengetahuan lansia, karena sebagian besar tidak mampu menyerap informasi kesehatan yang diberikan oleh pelayanan kesehatan atau informasi yang tersedia seperti media cetak maupun elektronik.

Menurut Notoatmodjo (2007) tingkat pengetahuan selain diperoleh dari bangku pendidikan, juga dapat diperoleh dari pengalaman langsung seperti informasi yang diterima dari pelayanan kesehatan yang rutin dikunjungi dan pengalaman tidak langsung seperti informasi yang didapatkan dari media massa, sehingga dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan lansia dalam melakukan senam lansia, selain itu lansia juga harus mempunyai rasa keingintahuan yang tinggi tentang kegiatan senam yang di adakan petugas panti dengan tujuan utama untuk meningkatkan status kesehatan lansia itu sendiri.

4. Karakteristik Responden Berdasarkan petugas kesehatan Dalam Melakukan senam lansia

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti terhadap

63 lansia di UPT Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru diperoleh hasil penelitian mayoritas baik yaitu sebanyak 35 orang (44,4%).

Peneliti mengasumsikan hasil mayoritas yang didapatkan untuk variabel petugas kesehatan sangat dipengaruhi oleh peran serta dari petugas kesehatan itu sendiri dalam meningkatkan minat lansia untuk dapat melakukan senam lansia dengan tujuan utama mempertahankan dan meningkatkan kesehatan lansia untuk menjalani rutinitas yang lebih sehat, bugar, dan lebih ceria di kedepan harinya. *Sembiring, Nasab (2004)*. Menyatakan bahwa Sarana dan prasarana kesehatan yang ada di Panti juga dapat mempengaruhi motivasi lansia untuk melakukan kegiatan senam pada lansia. Semakin baik dan lengkap sarana dan prasarana kesehatan yang tersedia, maka lansia akan lebih termotivasi untuk meningkatkan status kesehatan nya.

5. Karakteristik Responden Berdasarkan Lingkungan (teman) lansia dalam melakukan senam lansia

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti terhadap 63 lansia di UPT Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru, diperoleh hasil penelitian mayoritas dukungan teman lansia di UPT Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru adalah kurang baik yaitu sebanyak 36 orang (57,1%).

Peneliti mengasumsikan bahwa mayoritas dukungan teman adalah tidak baik, dengan kata lain lebih dari 50% lansia di UPT Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru kecil pengaruh dukungan teman untuk lansia dalam melakukan senam lansia. dalam penelitian ini

fenomena sekarang tidak sesuai dengan teori yang ada. Sondang (2004), menyatakan bahwa motivasi dapat diperoleh dari luar diri seseorang yang dikenal dengan motivasi ekstrinsik. Motivasi ekstrinsik bisa juga bersifat positif dan negatif. Oleh karena itu, seorang lansia yang mau melakukan senam lansia mendapat dorongan dari luar seperti lingkungan, (teman).

## **b. Analisa Bivariat**

### **a. Hubungan motivasi dengan umur lansia dalam melakukan senam lansia**

Dari hasil uji statistik didapatkan bahwa responden dalam penelitian ini lansia yang memiliki umur lansia kategori elderly bahwa ada 23 dari 39 lansia. Sedangkan diposisi old ada 13 dari 24 lansia. dapat disimpulkan bahwa baik dalam kategori elderly maupun old keduanya mempunyai motivasi yang baik dalam melakukan kegiatan senam lansia

Hasil uji statistik *Chi Square* diperoleh nilai  $p > 0,05$  yaitu  $p = 0,911$  maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara motivasi dengan pengetahuan lansia dalam melakukan senam lansia di UPT Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru. Peneliti mengamsumsikan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan terhadap umur lansia dalam melakukan kegiatan senam pada lansia sekaligus hasil ini bertentangan dengan pendapat dari penelitian Fitriani (2009) yang menyatakan bahwa kematangan usia seseorang akan lebih merangsang pola pikir untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang bersifat positif seperti kegiatan senam lansia.

### **b. Hubungan Motivasi dengan Pengetahuan Lansia dalam Melakukan Senam Lansia**

Dari hasil uji statistik didapatkan bahwa responden dalam penelitian ini didapatkan bahwa lansia yang memiliki pengetahuan baik memiliki motivasi yang baik lebih banyak dibandingkan dengan lansia yang memiliki pengetahuan tidak baik dengan motivasinya yaitu sebanyak 25 responden (96,2%).

Hasil uji statistik *Chi Square* diperoleh nilai  $p > 0,05$  yaitu  $p = 0,000$  maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara motivasi dengan pengetahuan lansia dalam melakukan senam lansia di UPT Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru

Dari hasil penelitian ini didapatkan kesimpulan bahwa seseorang dengan pengetahuan yang baik akan memiliki motivasi yang baik pula dalam melakukan tindakan dan sebaliknya apabila seseorang dengan pengetahuan kurang baik akan memiliki motivasi yang kurang baik pula. Semakin baik pengetahuan seseorang terhadap sesuatu, maka semakin baik pula motivasi seseorang untuk berperilaku.

Penelitian ini mendukung teori yang di ungkapkan oleh Notoatmodjo (2007) yang mengatakan bahwa motivasi merupakan proses manajemen yang dipengaruhi oleh pengetahuan untuk mewujudkannya dalam berperilaku. Pada penelitian ini diperoleh bahwa lansia yang memiliki pengetahuan baik akan mempunyai motivasi yang baik, sehingga akan mampu melakukan kegiatan senam lansia untuk meningkatkan kesehatannya.

### **c. Hubungan Motivasi dengan Petugas Kesehatan dalam Melakukan Senam Lansia**

Dari hasil uji statistik didapatkan bahwa responden



dalam penelitian ini didapatkan bahwa petugas panti baik lansia yang memiliki motivasi yang baik lebih banyak yaitu 32 responden (91,4%) dibandingkan dengan lansia yang kurang baik dengan motivasinya yaitu sebanyak 24 responden (85,7%).

Hasil uji statistik *Chi Square* diperoleh nilai  $p > 0,05$  yaitu  $p = 0,000$  maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara motivasi petugas kesehatan dalam lansia melakukan senam lansia di UPT Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru

Dari hasil penelitian ini peneliti mengasumsikan apa bila petugas panti memberi pelayanan yang sesuai dengan kebutuhan lansia maka akan meningkatkan minat lansia untuk melakukan kegiatan senam. Penelitian ini mendukung teori yang diungkapkan Rizka Amelia (2012) bahwa Motivasi dapat diartikan sebagai kekuatan (energi) seseorang yang dapat menimbulkan tingkat persistensi dan entusiasmenya dalam melaksanakan suatu kegiatan, baik yang bersumber dari dalam diri individu itu sendiri (motivasi intrinsik) maupun dari luar individu (motivasi ekstrinsik).

#### **d. Hubungan motivasi dengan lingkungan (teman) dalam melakukan senam lansia**

Dari hasil uji statistik didapatkan hasil responden untuk kategori kurang baik yaitu sebanyak 36 responden (52,8%). Dengan hasil tersebut penulis menggambarkan bahwa mayoritas dukungan lingkungan (teman) tidak mempengaruhi minat lansia untuk melakukan senam lansia.

Hasil uji statistik *Chi Square* diperoleh nilai  $p > 0,05$  yaitu  $p = 0,581$  maka dapat disimpulkan

tidak ada hubungan yang signifikan antara motivasi petugas kesehatan dalam lansia melakukan senam lansia di UPT Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru. Hasil ini bertolak belakang dengan teori Samsudin (2005) memberikan pengertian bahwa yang dimaksud dengan motivasi sebagai proses mempengaruhi atau mendorong dari luar terhadap seseorang atau kelompok kerja agar mereka mau melaksanakan sesuatu yang telah ditetapkan.

## **KESIMPULAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Lansia dalam Melakukan Senam Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru diperoleh hasil yang dilakukan pada 63 responden dapat di tarik kesimpulan bahwa dari empat variabel yang dihubungkan dengan motivasi lansia dalam melakukan senam lansia hanya dua variabel yang mempunyai hubungan dengan motivasi lansia dengan dilain  $p$  value  $< 0,05$ .

### **B. SARAN**

#### **1. Bagi peneliti**

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti untuk lebih memahami tentang manfaat senam untuk lansia sehingga mampu meningkatkan minat lansia dalam melakukan kegiatan senam lansia untuk mempertahankan dan meningkatkan status kesehatan lansia di kedepan hari nya.

#### **2. Bagi perkembangan Ilmu Keperawatan**

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa dan praktisi keperawatan untuk meningkatkan perhatian terhadap lansia dengan tujuan utama untuk

meningkatkan status kesehatan lansia dan salah satu cara adalah dapat memotivasi lansia dalam melakukan kegiatan senam lansia

sehingga berjalan hari lansia bisa memaksimalkan derajat kesehatannya.