

# LAPORAN PENELITIAN

## “TINGKAT MOTIVASI LANSIA UNTUK MENGIKUTI KEGIATAN OLAHRAGA DI PANTI “

Disusun Guna Memenuhi  
Mata Ajaran Riset Keperawatan

MILIK PERPUSTAKAAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS INDONESIA



Perpustakaan FIK



00 / 0149

Oleh :

**EMY RIANTI**  
NPM 1399005154  
PROGRAM B EKSTENSI PAGI '99

Tgl Menerima	: 14-3-2002
Beli / Sumbangan	: <i>Penulis</i>
Nomor Induk	: 149
Klasifikasi	:

**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS INDONESIA  
2000**

149

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Laporan Penelitian dengan Judul

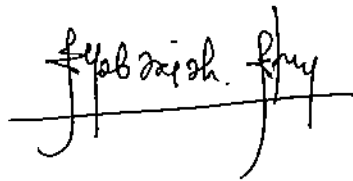
**“TINGKAT MOTIVASI LANSIA UNTUK MENGIKUTI  
KEGIATAN OLAH RAGA DI PANTI “**

Telah mendapat persetujuan

Jakarta, Desember 2001

**Pembimbing, Co. Koordinator**

**Mata Ajaran Riset Keperawatan**

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Siti Syabariyah', written over a horizontal line.

**SITTI SYABARIYAH, SKp, MS**

**NIP. 132.129.848**

## Kata Pengantar

Puji syukur Penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia Nya Penulis dapat menyelesaikan laporan penelitian ini yang berjudul “Tingkat Motivasi Lansia untuk Mengikuti Kegiatan Olah Raga di Panti”.

Selama proses pembuatan laporan ini, Penulis mendapatkan banyak dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, sehingga laporan ini dapat terselesaikan dengan baik dan sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan.

Untuk itu, pada kesempatan ini Penulis menghaturkan banyak terima kasih kepada Yang Terhormat:

1. Ibu Dra. Elly Nurachmah, DN.Sc, sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
2. Ibu Dewi Irawaty, M.A, sebagai koordinator mata kuliah riset keperawatan.
3. Ibu Sitti Syabariyah, SKp. M.S. sebagai pembimbing dalam pembuatan laporan penelitian ini.
4. Teman-teman seangkatan Program B Ekstensi Pagi 1999.
5. Suami dan anak-anakku tersayang, serta Orang tua tercinta.
6. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan laporan ini yang tidak dapat Penulis sebutkan satu per satu.

Semoga laporan penelitian ini dapat bermanfaat bagi penelitian selanjutnya.

Jakarta, Desember 2001

Penulis.

## ABSTRAK

Sebagai perawat profesional yang bertanggung jawab membantu klien lansia memperoleh kesehatan yang optimal dan memelihara kesehatan lansia, salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan upaya preventif. Realisasi upaya preventif tersebut salah satunya adalah dengan memberikan motivasi dan mendukung keikut-sertaan lansia dalam kegiatan olah raga. Maka peneliti tertarik mengetahui tingkat motivasi lansia untuk mengikuti kegiatan olah raga di panti.

Desain dalam penelitian ini adalah menggunakan deskriptif sederhana, sedang responden yang dipilih adalah 30 orang lansia yang berusia 60 tahun ke atas dan tinggal dipanti.

Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner pada responden yang memenuhi kriteria. Setelah dilakukan analisa data diperoleh hasil sebagai berikut : sebagian besar lansia mempunyai motivasi yang tinggi untuk melakukan kegiatan olah raga di Panti (86,70%), motivasi sedang 13,30%, dan motivasi rendah tidak ada (0%). Hal ini kemungkinan disebabkan telah terjadi internalisasi dalam diri lansia untuk memenuhi kebutuhan olah raga bagi dirinya. Internalisasi tersebut dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik yang ada terutama support system dari lingkungan panti, dimana panti sudah mempunyai jadwal yang tetap dan teratur untuk kegiatan olah raga serta dukungan penuh dari petugas panti.

Kiranya hasil penelitian ini tidaklah berhenti sampai disini, tetapi perlu ditindak lanjuti dengan melaksanakan penelitian lebih lanjut guna mengembangkan ilmu pengetahuan, khususnya dibidang olah raga bagi lansia demi meningkatkan kesejahteraan lansia pada umumnya.

## DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN .....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
ABSTRAK .....	iii
DAFTAR ISI .....	iv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	3
C. Guna Penelitian .....	3
D. Studi Kepustakaan .....	4
I. Teori dan Konsep Terkait .....	4
II. Penelitian Terkait .....	9
E. Kerangka Konsep Penelitian .....	9
F. Pertanyaan Penelitian .....	10
G. Variabel Penelitian .....	11
<b>BAB II DESAIN DAN METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>14</b>
A. Desain Penelitian .....	14
B. Populasi dan Sampel .....	14
C. Tempat Penelitian .....	14
D. Etika Penelitian .....	14
E. Alat Pengumpul Data .....	15
F. Metoda Pengumpulan Data .....	16
G. Analisa Data .....	16
H. Jadwal Penelitian .....	17
<b>BAB III HASIL PENELITIAN</b> .....	<b>18</b>
A. Analisa Data .....	18
B. Hasil Penelitian .....	19
<b>BAB IV PEMBAHASAN</b> .....	<b>21</b>
A. Pembahasan Hasil Penelitian .....	21
B. Keterbatasan Penelitian .....	23
C. Kesimpulan .....	23
D. Rekomendasi.....	24
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b>	

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. LATAR BELAKANG

Salah satu hasil pembangunan nasional di bidang kesehatan adalah meningkatnya usia harapan hidup. Sejalan dengan hal tersebut, maka akan meningkat pula kelompok lanjut usia (Lansia). Pada tahun 2000 ini, populasi lansia diperkirakan menjadi sekitar 22.227.700 jiwa atau 9,99 % dari jumlah penduduk dengan umur harapan hidup 65-70 tahun (Nugroho, 1995).

Lansia dimulai setelah kemunduran fungsi-fungsi tubuh dan biasanya antara 65-75 tahun (Potter & Perry, 1993). Pada populasi ini akan terjadi perubahan biologi, psikologi, sosial kultural, ekonomi dan kesehatan. Perubahan biologis sistem pergerakan yang menonjol adalah: perubahan tulang, otot, sendi dan jaringan. Miller ( 1995 ) menyebutkan bahwa komposisi tulang mengalami perubahan yang berhubungan dengan waktu. Perubahan ini akan terlihat antara lain: mengecilnya rahang bawah *mandibula*, menipisnya cakram antara dua tulang belakang *discus intervertebralis*, erosi sendi-sendi *facies paricularis*, merapuhnya tulang *osteoporosis* dan atropi otot-otot (Kusmana, 2000). Hal tersebut tentu saja akan memengaruhi kekuatan, kelenturan dan kecepatan. Akibatnya terjadi kemunduran fisik terutama pada kegiatan hidup sehari – hari secara mandiri.

Sampai saat ini para ahli menyebutkan bahwa latihan yang baik dan teratur dengan beban yang cukup dapat mengurangi kemunduran secara fisik di samping menghilangkan faktor-faktor resiko lainnya. ( 1967 ) De Vries mengatakan,

kemampuan otot meningkat hampir 12% pada usia di atas 65 tahun yang mengikuti program latihan lari disertai stretching (Kusmana, D, 2000). Setiabudhi dan Hardywinoto (1999) juga mengatakan ada tiga pokok kegiatan program sehat bagi lansia yaitu olah raga, diet, dan kondisi mental. Dengan demikian olah raga merupakan salah satu upaya menjaga kesehatan fisik lansia agar tetap mampu menjalani kehidupan sehari-hari secara mandiri dan dapat menikmati masa tua yang bahagia dan berguna.

Untuk melakukan kegiatan olah raga, motivasi dari dalam diri lansia maupun dari luar diri mereka sangat penting. Motivasi adalah faktor internal manusia yang menimbulkan, menggerakkan, dan mengorganisasikan tingkah laku manusia (Handoko, M, 1995). Dengan adanya keinginan yang muncul dari dalam diri dan melihat apa yang dilakukan orang lain atau pun mendengar apa yang dikatakan orang lain maka lansia akan termotivasi untuk mengikuti kegiatan olah raga.

Pada kenyataannya tidak semua lansia mempunyai motivasi untuk ikut olah raga. Hal ini disebabkan pandangan dari masyarakat yang menganggap lansia harus ditempatkan dalam posisi agar mengurangi aktivitas, juga proses penuaan adalah hal yang wajar sehingga tidak perlu diantisipasi dan berlangsung apa adanya (Kusmana, D, 2000).

Sebagai perawat profesional yang bertanggung jawab membantu klien lansia memperoleh kesehatan yang optimal dan memelihara kesehatan lansia, salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan upaya preventif. Realisasi upaya preventif tersebut salah satunya adalah dengan memberikan motivasi dan

mendukung keikut-sertaan lansia dalam kegiatan olah raga. Untuk itu Penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Motivasi Lansia Untuk Mengikuti Kegiatan Olah Raga di Panti”. Peneliti melakukan penelitian di panti dengan pertimbangan bahwa tersedia populasi yang cukup, adanya kegiatan olah raga dan jadwal kegiatan yang teratur serta tersedia fasilitas yang memadai. Di samping itu Peneliti sudah melakukan kunjungan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia baik dalam rangka memberikan bimbingan praktek lapangan bagi siswa SPK Dep Kes Fatmawati Jakarta, yaitu sejak tahun 1995-1998, maupun mengikuti pelatihan lansia. Sehingga Penulis berharap tidak akan banyak menemui kendala dalam melakukan pendekatan di panti maupun dalam pengambilan data penelitian.

## **B. TUJUAN PENELITIAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat motivasi lansia untuk mengikuti kegiatan olah raga di panti.

## **C. GUNA PENELITIAN**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan bagi :

1. Pendidikan keperawatan dalam upaya meningkatkan perkembangan ilmu dan teknologi keperawatan tentang olah raga bagi kesehatan lansia.
2. Panti Werdha dalam rangka meningkatkan dan atau mempertahankan motivasi lansia untuk mengikuti olah raga.
3. Masyarakat dalam upaya membina dan memberikan motivasi kepada keluarga yang mempunyai anggota keluarga lansia.
4. Penelitian selanjutnya sebagai bahan dan sumber data.



## D. STUDI KEPUSTAKAAN

### I. Teori dan Konsep Terkait

#### 1. Lansia

Lansia adalah individu yang berusia di atas 60 tahun yang pada umumnya memiliki tanda-tanda terjadinya penurunan fungsi-fungsi biologis, psikologis, sosial dan ekonomi (BKKBN, 1995).

#### 2. Motivasi

##### a. Definisi Motivasi

Motivasi diartikan sebagai suatu tenaga atau faktor yang terdapat di dalam diri manusia yang menimbulkan, menggerakkan, dan mengorganisasikan tingkah laku manusia untuk memenuhi kebutuhannya (Handoko, 1995).

Pender (1980) mengatakan bahwa motivasi adalah suatu hal yang mempengaruhi keinginan seseorang untuk berperilaku. Menurut Pender, motivasi bersifat internal dan eksternal. Motivasi internal terdiri dari pengalaman, pengetahuan, pendidikan dan minat, sedangkan motivasi eksternal meliputi lingkungan, fasilitas dan pengaruh dari orang lain.

##### b. Jenis Motivasi

Meyer dari *Succes Motivation Institute* (1995), membagi motivasi menjadi tiga bagian, yaitu :

- 1) Motivasi kekhawatiran (fear motivation) yaitu melakukan suatu kegiatan karena takut akan konsekuensi atau akibatnya jika tidak dilakukan.
- 2) Motivasi insentif ialah ganjaran, keuntungan nyata atau tidak nyata sebagai hasil suatu kegiatan.

- 3) Motivasi sikap *attitude motivation* yaitu motivasi yang berhubungan dengan seperangkat tujuan yang bersifat pribadi.

c. Teori Motivasi

1) Teori Naluri

Manusia pada dasarnya memiliki tiga dorongan nafsu pokok yang disebut dengan naluri, yaitu naluri mempertahankan diri, naluri mengembangkan diri dan naluri mempertahankan jenis. Oleh karena itu menurut teori ini untuk memotivasi seseorang harus berdasarkan naluri mana yang akan dituju dan perlu dikembangkan (Sondang Siagian, P, 1990).

2) Teori Kebutuhan

Teori ini merupakan teori motivasi yang sekarang banyak dianut. Menurut teori ini manusia pada hakekatnya berusaha memenuhi kebutuhannya baik secara fisik maupun psikis.

Pakar psikologi, Abraham Maslow, mengemukakan suatu teori kebutuhan yaitu bahwa motivasi manusia ditujukan pada pemenuhan 5 kebutuhan; yaitu kebutuhan biologis, rasa aman dan perlindungan, dicintai, penghargaan serta aktualisasi diri. Apabila kebutuhan-kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, maka individu akan mengalami frustrasi atau ketegangan-ketegangan psikologis.

d. Ciri-ciri motivasi

Sardiman (1986) mengemukakan bahwa ciri-ciri motivasi yang ada dalam diri seseorang adalah:

- 1) Tekun dalam menghadapi tugas, atau dapat bekerja secara terus menerus dalam waktu lama.
  - 2) Ulet menghadapi kesulitan dan tidak mudah putus asa.
  - 3) Tidak cepat puas akan prestasi yang diperoleh.
  - 4) Menunjukkan minat yang besar.
  - 5) Tidak tergantung pada orang lain.
  - 6) Tidak cepat bosan dengan tugas rutin.
  - 7) Senang mencari dan memecahkan masalah.
- e. Faktor yang terkait dengan motivasi

Dari penjelasan tentang teori dan jenis motivasi dapat dikatakan individu memiliki macam-macam motif yang mendorong dirinya untuk melakukan kegiatan untuk mencapai tujuan dan memenuhi kebutuhan hidupnya dalam rangka mempertahankan eksistensinya. Timbulnya motivasi sebagai kekuatan agar individu berbuat, bertindak dan bertingkah laku untuk mencapai tujuannya dipengaruhi oleh faktor yang berasal dari dalam (intrinsik) dan luar dirinya (ekstrinsik). Faktor intrinsik terdiri dari kebutuhan, pengalaman, pengetahuan, persepsi, minat dan keyakinan, sedangkan faktor ekstrinsik meliputi fasilitas, sosial, budaya, ekonomi dan support sistem. Faktor intrinsik dan ekstrinsik ini perlu diperhatikan bagi seseorang yang akan memotivasi orang lain.

### 3. Olah raga Bagi Lansia

Olah raga pada dasarnya adalah proses yang berkaitan dengan sistem otot, rangka dan kardio pulmonal. Aktivitas fisik yang bersifat dinamis akan meningkatkan oksidasi. Peningkatan proses oksidasi di dalam jaringan otot, akan meningkatkan kemampuan otot untuk berkontraksi, sehingga menyebabkan pergerakan badan semakin giat.

Bertambahnya kemampuan kerja jantung dan kemampuan otot untuk menggerakkan badan atau aktivitas fisik dinamis, teratur, dan berkesinambungan, akan menghambat kemunduran sistem otot rangka dan kardio pulmonal. Dengan demikian proses menua dapat dihambat baik dengan berolah raga maupun aktivitas fisik yang bersifat dinamis.

Prinsip olah raga pada lansia berkaitan dengan reaksi tubuh yang relatif lebih lamban. Oleh karena itu, jangka waktu dan beban latihan harus disesuaikan.

#### a. Pemanasan.

Pemanasan pada lansia lebih lama 5-10 menit dari usia muda dan dewasa. Bentuk gerakan pemanasan lebih santai serta terbatas, mengingat kemungkinan sudah timbul gangguan pada berbagai sendi seperti pada leher, pinggang dan lutut. Jadi pada prinsipnya gerakan harus lebih pelan dan kekuatannya lebih ringan.

#### b. Latihan untuk Otot.

Waktu yang digunakan relatif, antara 15-20 menit. Untuk meningkatkan kekuatan otot cukup dengan latihan tanpa memakai beban tetapi dengan menambah gerakan.

c. Latihan Aerobik.

Dapat dilakukan antara 30-60 menit, tergantung dari kemampuan lansia. Bila latihan dalam waktu 30 menit, memakai sistem interval artinya 2x15 menit dengan diselingi jeda antara 2-3 menit. Begitu juga jika latihannya 60 menit, dibagi menjadi 2x30 menit.

Latihan yang paling sederhana adalah jalan kaki. Kecepatan paling rendah misalnya 3 km/jam, sehingga dalam 30 menit akan dicapai 1,5 km, atau 15 menit untuk 750 m. Bisa dimulai dari 2x750 m, kemudian ditingkatkan setiap minggu.

d. Latihan Pendinginan.

Waktunya sekitar 10-15 menit. Bentuk latihan pendinginan sama dengan latihan pemanasan.

e. Latihan Olah Raga Lain.

Bagi yang sudah terbiasa dapat diteruskan dengan berjalan cepat atau jogging, tetapi sebaiknya tidak berlari, tenis meja, berenang, maupun bersepeda. Bagi lansia yang mempunyai masalah medis dibutuhkan surat keterangan dokter.

4. Panti Werdha

Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia adalah unit pelaksana teknis di bidang pembinaan kesejahteraan sosial lanjut usia, yang memberikan pelayanan kesejahteraan sosial, berupa pemberian penampungan dan jaminan hidup, pemeliharaan kesehatan, bimbingan mental/agama dan sosial sehingga mereka dapat hidup tenteram (Kanwil Dep Sos DKI, 1996).

Tujuan panti adalah memenuhi kebutuhan hidup lansia terutama yang disantun di dalam panti seperti kebutuhan jasmaniah, rohaniah dan sosial, sehingga mereka dapat menikmati hari tuanya dengan diliputi ketentraman lahir batin.

Fungsi panti adalah sebagai pusat pelayanan kesejahteraan sosial lansia, pusat informasi usaha kesejahteraan sosial, pusat pengembangan usaha kesejahteraan sosial.

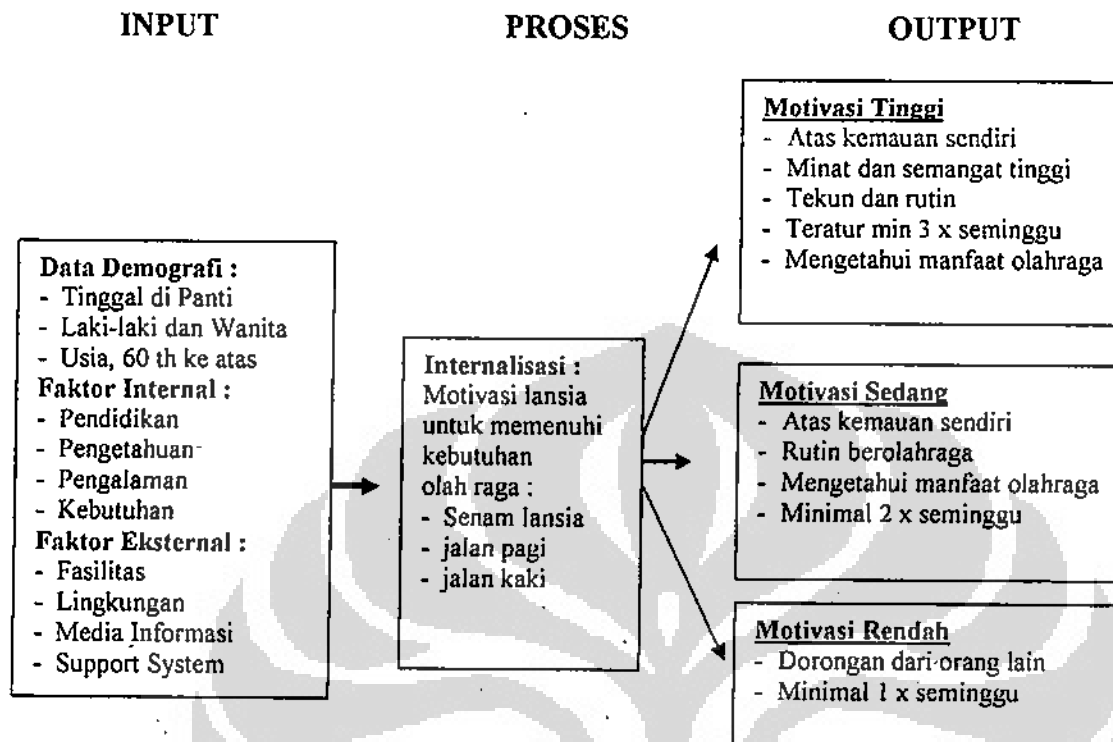
Sasaran Panti adalah lansia terutama yang berusia 60 tahun ke atas baik yang terlantar karena tidak ada keluarga, tidak diurus keluarga, tidak mau hidup di lingkungan keluarga, atau keluarga yang tidak dapat memelihara orang tua yang telah lanjut usia.

## **II. Penelitian Terkait**

Sampai saat ini Peneliti belum menemukan penelitian yang terkait dengan penelitian ini.

## **E. KERANGKA KONSEP PENELITIAN**

Kerangka konsep pada penelitian ini menggunakan pendekatan sistem yang terdiri dari input – proses – output, yang digambarkan sebagai berikut.



Dari skema di atas, dapat dilihat bahwa lansia yang tinggal di panti dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal dan eksternal ini akan mempengaruhi timbulnya motivasi pada diri lansia untuk memenuhi kebutuhan olah raga. Bila lansia merasa membutuhkan olah raga maka ada motivasi untuk melakukan kegiatan olah raga dan sebaliknya bila lansia tidak membutuhkan olah raga maka tidak ada motivasi untuk melakukan kegiatan olah raga.

#### F. PERTANYAAN PENELITIAN

Penelitian ini diharapkan dapat menjawab pertanyaan penelitian yaitu bagaimana tingkat motivasi lansia untuk mengikuti kegiatan olah raga di panti.

## G. VARIABEL PENELITIAN

Variabel yang terdapat dalam penelitian ini adalah motivasi lansia dalam mengikuti kegiatan olah raga di panti.

### 1. Motivasi

#### a. Definisi Konseptual

Motivasi adalah suatu faktor yang mempengaruhi keinginan seseorang untuk berperilaku baik bersifat internal maupun eksternal (Pender, 1980).

Motivasi dapat bersifat tinggi, sedang, rendah.

#### b. Definisi Operasional

Motivasi adalah suatu faktor baik yang terdapat di dalam diri maupun dari luar diri lansia yang mempengaruhi lansia untuk melakukan olah raga di panti tiga kali seminggu.

Motivasi tinggi adalah lansia yang melakukan olah raga di panti atas kemauan sendiri dan teratur tiga kali seminggu.

Motivasi sedang adalah lansia yang melakukan olah raga di panti atas kemauan sendiri dan minimal dua kali seminggu.

Motivasi rendah adalah lansia yang melakukan olah raga di panti karena orang lain (petugas panti / teman) dan minimal satu kali seminggu.

### 2. Lansia

#### a. Definisi Konseptual

Lansia adalah individu yang berusia di atas 60 tahun yang pada umumnya memiliki tanda-tanda terjadinya penurunan fungsi-fungsi biologis, psikologis, sosial dan ekonomi (BKKBN, 1995).



b. Definisi Operasional

Lansia adalah individu yang berusia di atas 60 tahun yang tinggal di panti tanpa membedakan jenis kelamin, suku, budaya, sosial dan ekonomi, dengan kondisi tidak memiliki masalah kesehatan fisik.

3. Olah Raga

a. Definisi Konseptual

Olah raga adalah gerak badan yang bertujuan untuk menyehatkan dan menguatkan tubuh (Yandianto, 2000).

b. Definisi Operasional

Olah raga adalah gerak badan yang dilakukan oleh lansia yang tinggal di panti dengan jadwal kegiatan yang telah ditentukan oleh panti atau pun yang dilakukan sendiri oleh lansia di luar jadwal yang bertujuan untuk menyehatkan dan menguatkan tubuh.

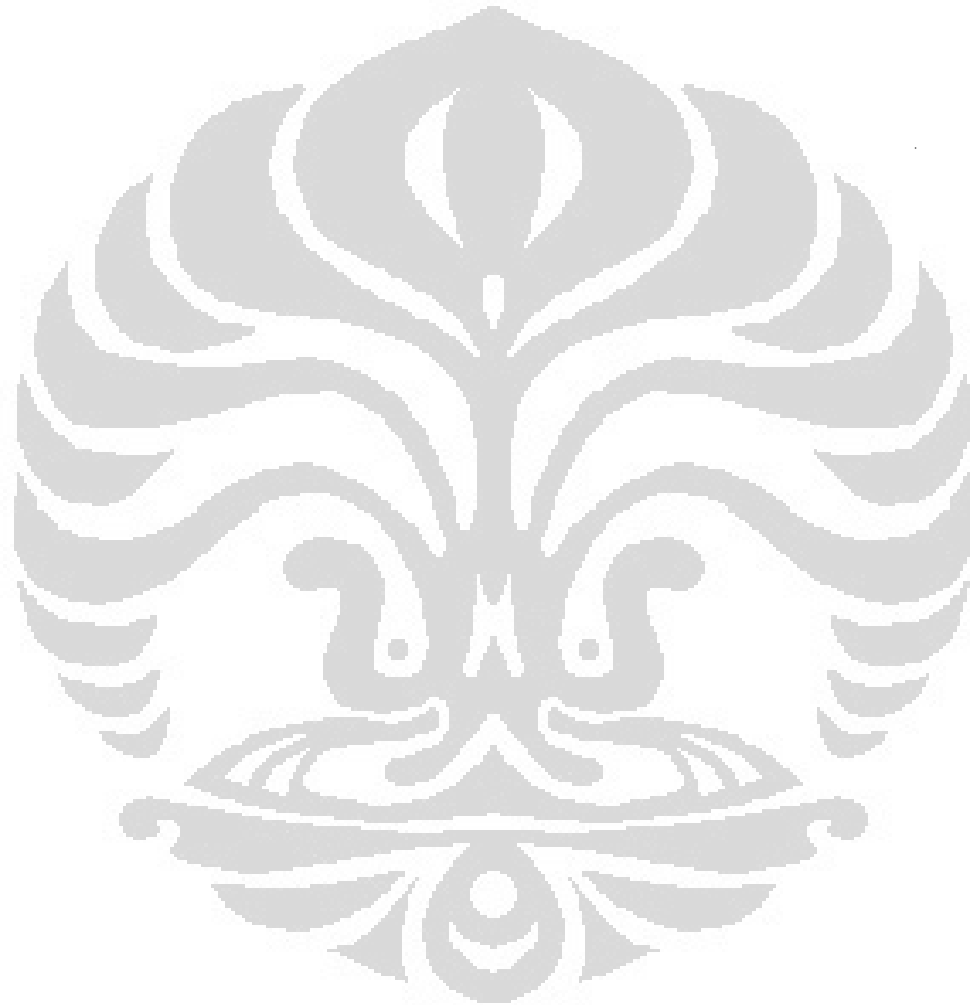
4. Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia

a. Definisi Konseptual

Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia adalah unit pelaksana teknis di bidang pembinaan kesejahteraan sosial lanjut usia yang memberikan pelayanan kesejahteraan sosial berupa pemberian penampungan dan jaminan hidup, pemeliharaan kesehatan, bimbingan mental/agama dan sosial sehingga mereka dapat hidup tenteram (Kanwil Dep Sos DKI, 1996).

b. Definisi Operasional

Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia adalah tempat tinggal lansia yang akan diikuti sebagai responden dalam penelitian, baik lansia yang baru masuk panti maupun yang sudah lama tinggal di panti.



## BAB II

### DESAIN DAN METODOLOGI PENELITIAN

#### A. DESAIN PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain penelitian deskripsi sederhana untuk mengetahui tingkat motivasi lansia untuk mengikuti kegiatan olah raga di panti.

#### B. POPULASI DAN SAMPEL

Populasi penelitian ini adalah lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia. Jumlah sampel 30 orang dan pengambilan sampel dilakukan secara acak. Kriteria sampel adalah : lansia berumur 60 tahun ke atas, jenis kelamin laki-laki dan perempuan, dan mampu baca-tulis serta mau berpartisipasi dalam penelitian.

#### C. TEMPAT PENELITIAN

Penelitian dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia, Jl Gudang Air, RT.013 / RW.03, Kelurahan Dukuh, Kramat Jati, Jakarta Timur.

#### D. ETIKA PENELITIAN

Peneliti akan mendapatkan responden yang bersedia secara sukarela tanpa paksaan. Sebelumnya calon responden akan diberi penjelasan tentang tujuan, manfaat penelitian serta kerahasiaan data dan hasil penelitian. Selanjutnya bila

calon responden setuju maka akan diminta untuk menandatangani lembar persetujuan.

#### **E. ALAT PENGUMPUL DATA**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah mengisi data demografi dan kuesioner/angket yang dibuat oleh Peneliti sendiri. Kuesioner disusun menggunakan “Skala Likert” untuk menilai tingkat motivasi dengan kriteria : Sangat Setuju (5), Setuju (4), Ragu-ragu (3), Tidak Setuju (2), Sangat Tidak Setuju (1). Jumlah pertanyaan 15 item dengan rincian : untuk pertanyaan “Tekun dalam berolah raga” (No 1 – 5), “Mempunyai semangat yang tinggi” (No 6 – 9), “Menunjukkan minat yang besar” (No 10 – 13), dan “Menunjukkan Keuletan dalam Berolah Raga” (No 14 - 15).

Setelah instrumen penelitian tersusun, Peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas terlebih dahulu. Untuk uji reliabilitas, Peneliti melakukan uji coba kuesioner pada lima orang responden dengan tujuan untuk mengetahui apakah pertanyaan dalam kuesioner dapat dimengerti oleh responden, dengan demikian data hasil kuesioner diharapkan valid. Responden yang telah mengikuti uji coba tidak diikutsertakan lagi dalam pengumpulan data penelitian. Sedangkan untuk uji validitas Peneliti melakukannya dengan berkonsultasi pada Pembimbing (nara sumber).

## F. METODE PENGUMPULAN DATA

1. Setelah peneliti mendapatkan surat ijin dari instansi, maka peneliti akan mengadakan pendekatan kepada pihak panti di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia, Jl Gudang Air, RT.013 / RW.03, Kelurahan Dukuh, Kramat Jati, Jakarta Timur.
2. Mengadakan pendekatan kepada calon responden dan menjelaskan maksud, tujuan serta prosedur penelitian dan mempersilahkan responden menandatangani informed consent.
3. Menjelaskan dan memberi contoh cara mengisi kuesioner kepada responden.
4. Mengumpulkan kembali kuesioner dari responden
5. Memeriksa kelengkapan kuesioner yang telah dijawab.

## G. ANALISA DATA

Setelah proses pengumpulan data selesai maka data yang terkumpul akan dianalisa dengan menggunakan metode statistik Tendensi Sentral. Terdapat tiga indikator dalam Tendensi Sentral yaitu Mean, Modus dan Median. Dalam penelitian ini akan digunakan metode analisa Deskriptif Mean. Skor individu pada tiap nomor akan diolah dengan menggunakan rumus Mean sebagai berikut.

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

$\bar{X}$  = Mean  
 $\sum X$  = Nilai mentah tiap responden  
 $n$  = Jumlah responden

Persentasi jumlah variabel akan diperoleh dengan menggunakan rumus Modus dikalikan dengan 100%.

## H. JADWAL PENELITIAN

No	Kegiatan	WAKTU																			
		Okt 2000				Nov 2000				Des 2000				Feb 2001		Jun 2001		Sep 2001		Des 2001	
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	3	4	3	4
1	Identifikasi Masalah	■																			
2	Studi Kepustakaan		■																		
3	Penyusunan Proposal			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■								
4	Persiapan Administrasi													■							
5	Pengumpulan Data															■					
6	Pengolahan Data																	■			
7	Penyusunan Laporan																			■	
8	Presentasi																				
9	Penyerahan Laporan																				■

### BAB III

## HASIL PENELITIAN

#### A. ANALISA DATA

Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 16 Juni 2001 yaitu dengan mengumpulkan lansia sebanyak 40 orang yang memenuhi kriteria sampel, bertempat di Aula PSTW Budi Mulia – Pasar Rebo, Jakarta Timur.

Data dikumpulkan dengan cara membagikan kuesioner kepada responden dan diisi selama lebih kurang 30 menit didampingi oleh Peneliti. Kemudian dilakukan pengeditan pada setiap kuesioner untuk memeriksa kelengkapan jawaban. Dari 40 kuesioner yang dibagikan pada responden, 30 responden memenuhi syarat untuk dianalisa.

Selanjutnya skor tiap-tiap item dijumlah dan dikelompokkan berdasarkan motivasi masing-masing lansia. Masing-masing pertanyaan / item mempunyai nilai skor antara 1 – 5. Sehingga nilai total skor antara 15 – 75.

Setelah diketahui nilai total skornya maka dapat diketahui tingkat motivasi masing-masing responden dengan kriteria sebagai berikut :

1. Motivasi tinggi , nilai skor : 53-75
2. Motivasi sedang, nilai skor : 38-52
3. Motivasi rendah, nilai skor : 15-37

Kemudian dilakukan penghitungan persentase dengan rumus :

$$\% = \frac{F}{n} \times 100 \%$$

F = jumlah responden pada tingkat motivasi

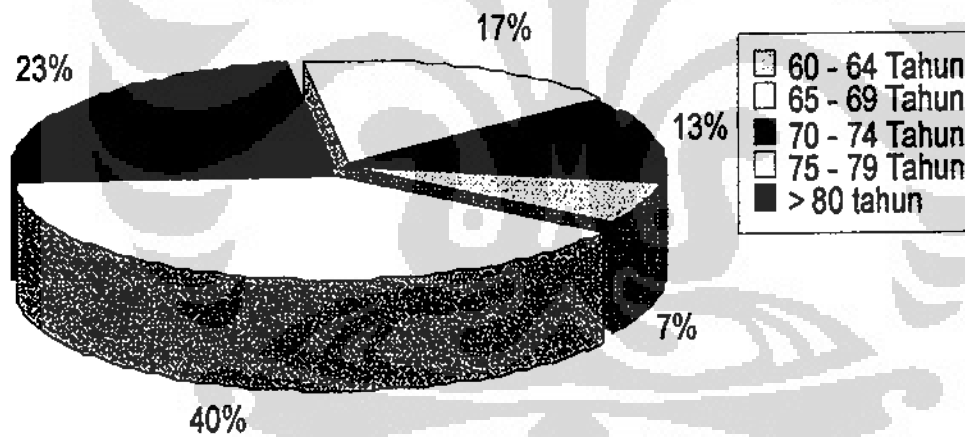
n = jumlah responden keseluruhan

100% = hitungan tetap

## B. HASIL PENELITIAN

Hasil penghitungan nilai setelah dilakukan analisa data dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 1. Data Umum Usia Lansia yang Menjadi Responden Penelitian di PSTW Budi Mulia - Pasar Rebo, Jakarta Timur.**

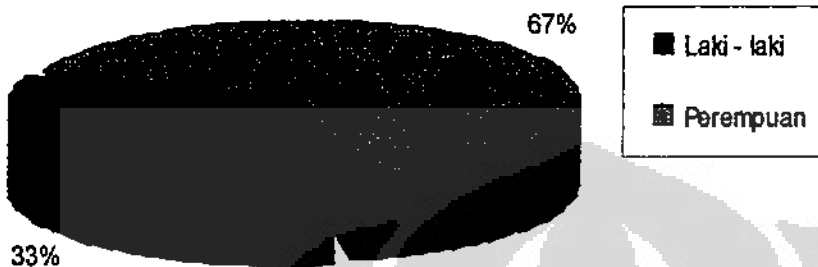


Dari grafik di atas terlihat bahwa usia yang terbanyak dari responden adalah antara 65 – 69 tahun (40%) dan terbanyak kedua adalah usia 70 – 74 tahun (23,30%).



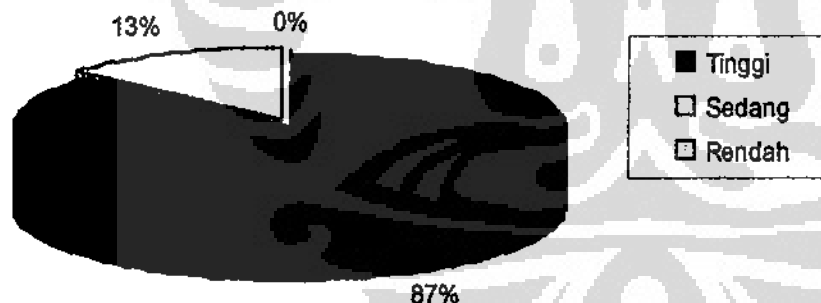
**Tabel 2. Data Umum Jenis Kelamin Lansia yang Menjadi Responden**

**Penelitian di PSTW Budi Mulia - Pasar Rebo, Jakarta Timur.**



Dari grafik di atas terlihat bahwa jenis kelamin responden adalah perempuan 20 orang (66,67%) dan laki – laki 10 orang ( 33,33 % ).

**Tabel 3. Data Distribusi Tingkat Motivasi Lansia untuk Mengikuti Kegiatan Olahraga di Panti.**



Dari grafik di atas terlihat bahwa tingkat motivasi lansia untuk melakukan kegiatan olahraga di Panti adalah tinggi ( 86,70 % ). Ditandai dengan jawaban terbanyak dari lansia adalah menunjukkan minat yang besar dalam berolahraga diikuti dengan berturut – turut mempunyai semangat yang tinggi, tekun dalam berolahraga dan menunjukkan keuletan dalam berolahraga.

## BAB IV

### PEMBAHASAN

#### A. PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Pada konsep terkait dikatakan bahwa individu memiliki macam-macam motif yang mendorong dirinya untuk melakukan kegiatan untuk mencapai tujuan dan memenuhi kebutuhan hidupnya dalam rangka mempertahankan eksistensinya. Timbulnya motivasi sebagai kekuatan agar individu berbuat, bertindak dan bertingkah laku untuk mencapai tujuannya dipengaruhi oleh faktor intrinsik meliputi kebutuhan, pengalaman, pengetahuan, persepsi, minat dan keyakinan, dan faktor ekstrinsik meliputi fasilitas sosial, budaya, ekonomi dan support system. Dikatakan juga bahwa tidak semua lansia mempunyai motivasi untuk ikut berolah raga. (Kusmana, 2000)

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada 30 responden terlihat bahwa sebagian besar lansia mempunyai motivasi yang tinggi untuk melakukan kegiatan olah raga di Panti (86,70%), motivasi sedang 13,30%, dan motivasi rendah tidak ada (0%). Hal ini kemungkinan disebabkan telah terjadi internalisasi dalam diri lansia untuk memenuhi kebutuhan olah raga bagi dirinya. Internalisasi tersebut dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik yang ada terutama support system dari lingkungan panti, dimana panti sudah mempunyai jadwal yang tetap dan teratur untuk kegiatan olah raga serta dukungan penuh dari petugas panti.

Jadwal tetap olahraga lansia di panti adalah setiap hari senin, rabu dan jum'at pukul 07.30 – 08.30. olahraga meliputi pemanasan, inti dan pendinginan

Dukungan dari petugas panti adalah misalnya dalam setiap melakukan kegiatan olahraga, petugas panti hadir terlebih dahulu dengan memakai seragam yang menarik, hampir semua petugas hadir untuk ikut senam, lalu dengan sabar menunggu lansia yang belum hadir, setelah memanggil dan mengingatkan lansia melalui pengeras suara. Bagi lansia yang belum hadir juga petugas akan mendatangi wisma untuk mengetahui keadaan lansia.

Begitu juga dalam setiap gerakan, instruktur ( petugas panti ) melakukan gerakan demi gerakan senam yang sesuai sehingga setiap lansia dapat mengikuti gerakan yang di demonstrasikan oleh instruktur.

Fasilitas yang ada juga sangat mendukung seperti : radio – tape, dengan kaset – kaset olahraga yang berirama riang sehingga membuat lansia mengikuti kegiatan olahraga di panti dengan hati yang senang dan gembira. Tampak lansia bersemangat dalam berolahraga, hadir tepat waktu, tidak cepat bosan dan tidak ada yang meninggalkan tempat sebelum selesai kegiatan.

Dalam mengembangkan tenaga khususnya dalam bidang olahraga, hampir semua petugas panti dapat berolahraga dan menjadi instruktur secara bergantian. Petugas panti juga selalu ikut dalam setiap perlombaan – perlombaan yang diadakan baik di DKI Jakarta atau kegiatan – kegiatan olahraga lain yang berhubungan dengan olahraga bagi lansia.

Semua ini peneliti lihat secara langsung karena pada saat pengambilan data yaitu hari sabtu tanggal 16 juni 2001 peneliti juga sedang melakukan praktek profesi asuhan keperawatan gerontik dari tanggal 21 Mei – 22 Juni 2001 di panti yang sama yaitu PSTW Budi Mulya Ps. Rebo, Jakarta Timur.

## **B. KETERBATASAN PENELITIAN**

Dalam penelitian ini peneliti menyadari masih terdapat beberapa keterbatasan sebagai berikut.

1. Penelitian dilakukan dalam skala kecil.
2. Instrumen penelitian yang peneliti buat sendiri, walaupun sudah peneliti uji-cobakan reliabilitasnya namun kualitasnya masih perlu dikembangkan lebih lanjut.
3. Penelitian tentang tingkat motivasi lansia untuk mengikuti kegiatan olah raga di Panti baru pertama kali dilakukan.
4. Desain penelitian hanya terbatas pada deskripsi sederhana.

## **C. KESIMPULAN**

Pada lansia dengan tingkat motivasi yang tinggi untuk melakukan kegiatan olah raga di Panti, banyak faktor yang mempengaruhinya, baik faktor internal maupun eksternal. Faktor tersebut harus terus ditingkatkan dan tetap dipertahankan. Upaya ini merupakan usaha mengurangi kemunduran secara fisik di samping menghilangkan faktor-faktor risiko lainnya. Sehingga diharapkan lansia tetap mampu menjalani kehidupan sehari-hari secara mandiri dan dapat menikmati masa tua yang bahagia dan berguna.

#### D. REKOMENDASI

Sebagai hasil akhir dari penelitian ini, Peneliti membuat beberapa rekomendasi sebagai berikut.

1. PSTW Budi Mulia merupakan lingkungan yang sudah kondusif sebagai salah satu faktor eksternal yang penting dalam support system yang memotivasi lansia untuk melakukan kegiatan olah raga, supaya terus ditingkatkan dan tetap dipertahankan dan juga telah sesuai dengan fungsi panti (Kanwil Depsos DKI, 1996).
2. Penelitian ini kiranya dapat dikembangkan pada skala yang lebih luas dan dengan desain berupa korelasi atau eksperimen, dengan pertanyaan seperti faktor apa saja yang mempengaruhi tingkat motivasi lansia untuk melakukan kegiatan olah raga sehingga diharapkan hasilnya akan lebih mampu mengembangkan ilmu pengetahuan, khususnya dalam meningkatkan kesejahteraan bagi lansia pada umumnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Djauhari Widjaja Kusuma, M, 1992, *Kumpulan Makalah Simposium Sehari Keperawatan - Tetap Bahagia di Usia Lanjut*, PSIK Universitas Indonesia, Jakarta.
- Handoko, M, 1995, *Motivasi – Daya Penggerak Tingkah Laku*, Kanisius, Jogjakarta.
- Kanwil Departemen Sosial DKI Jakarta, 1996, *Bahan Penyuluhan Sosial, Panti Sosial Tresna Werdha “Budi Mulia”*, Jakarta.
- Kusmana, D, 2000, *Olah raga Pada Usia Lanjut*, Fakultas Kedokteran UI, Jakarta.
- Miller, C.A, 1995, *Nursing Care of Older Adults, Theory and Practice*, JB Lippincolt Company: Philadelphia.
- Potter , P.A, & Perry, A.G, 1993, *Fundamental of Nursing Concept, Process and Practice*, Mosby Year Book, Philadelphia.
- Setiabudhi, T, & Hardywinoto, 1999, *Panduan Gerontologi*, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Sondang Siagian, P, 1990, *Teori Motivasi dan Aplikasi*, PT Rinika Cipta, Jakarta.
- Wahyudi Nugroho, 1995, *Perawatan Lanjut Usia*, EGC, Jakarta.
- Yandianto, 2000, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, PT Gramedia, Jakarta.

## Lembar Permohonan Kesediaan Menjadi Responden

Jakarta, Desember 2000  
Kepada Yth:  
Bp/Ibu Calon Responden  
Di Tempat.

Dengan hormat.

Saya yang bertanda-tangan di bawah ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia yang akan melakukan penelitian dengan :

Judul : "Tingkat Motivasi Lansia Untuk Mengikuti Kegiatan Olah Raga di Panti".  
Nama : Emy Rianti  
Alamat : Fakultas Ilmu Keperawatan, Jl Salemba Raya No.4, Jakarta Pusat.  
Pembimbing : Netty Herawati, SKp, M.App.Sc.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas saya mengharap kesediaan Bapak /Ibu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan cara mengisi kuesioner yang telah Peneliti sediakan. Informasi yang Bapak/Ibu berikan akan saya jamin kerahasiaannya. Apabila Bapak/Ibu menyetujui saya mohon Bapak /Ibu menandatangani lembar **Persetujuan untuk Menjadi Responden**.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu, saya ucapkan terima kasih

Peneliti

## Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Setelah saya membaca dan memahami isi penjelasan pada lembar Permohonan Kesiediaan Menjadi Responden, saya bersedia turut berpartisipasi sebagai responden penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia yang bernama EMY RIANTI, dengan judul penelitian "Tingkat Motivasi Lansia untuk Mengikuti kegiatan Olah Raga di Panti".

Saya memahami bahwa penelitian ini tidak akan merugikan bagi saya, oleh karena itu saya bersedia memberikan jawaban yang sebenar-benarnya dan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari siapa pun.

Jakarta, Desember 2000

Responden



## LEMBAR KUESIONER PENELITIAN

## I. Data Demografi

Petunjuk pengisian:

Isilah pertanyaan pada data demografi di bawah ini dengan tepat.

- Nama (inisial) : .....
- Umur : .....
- Jenis kelamin : .....
- Pendidikan terakhir : .....
- Alamat : .....

## II. Daftar Kuesioner

Petunjuk Pengisian :

1. Pernyataan mohon diisi semua sesuai dengan pendapat Bapak/Ibu.
2. Berikan tanda cek (√) pada kolom yang disediakan.
3. Bila Bapak/Ibu ingin memperbaiki jawaban yang salah, berilah tanda silang (x) pada jawaban yang salah dan berikan tanda cek (√) pada jawaban yang Bapak/Ibu anggap benar.

## Keterangan Jawaban

- 5 = sangat setuju  
 4 = setuju  
 3 = ragu-ragu  
 2 = tidak setuju  
 1 = sangat tidak setuju

No	Pernyataan	Jawaban				
		5	4	3	2	1
1	Dengan semakin bertambahnya umur, saya akan tetap melakukan kegiatan olah raga.					
2	Saya harus melakukan kegiatan olah raga minimal tiga kali seminggu.					
3	Saya harus melakukan kegiatan olah raga secara teratur.					
4	Saya selalu serius dalam mengikuti kegiatan olah raga.					

### Keterangan Jawaban

5 = sangat setuju

4 = setuju

3 = ragu-ragu

2 = tidak setuju

1 = sangat tidak setuju

No	Pernyataan	Jawaban				
		5	4	3	2	1
5	Pada setiap kegiatan olah raga, saya selalu melakukannya dari awal sampai dengan akhir / selesai.					
6	Saya mempunyai semangat yang tinggi untuk mengikuti kegiatan olah raga.					
7	Saya melakukan olah raga bukan karena perintah orang lain					
8	Saya tetap melakukan olah raga meski pun fasilitas tidak ada.					
9	Saya akan berusaha meningkatkan kegiatan olah raga saya.					
10	Saya sangat tertarik pada semua jenis olah raga yang sesuai dengan kemampuan saya, misalnya senam lansia, jalan pagi, jalan kaki.					
11	Olah raga bermanfaat bagi lansia.					
12	Saya mengetahui cara melakukan olah raga dengan benar.					
13	Saya selalu ingin tahu lebih banyak tentang kegiatan olah raga bagi lansia.					
14	Saya tidak pernah merasa bosan melakukan kegiatan olah raga.					
15	Saya akan berusaha mengatasi setiap masalah yang saya temui dalam melakukan olah raga.					