

KARYA TULIS ILMIAH
MOTIVASI LANSIA DALAM MENGIKUTI SENAM

**Di Dusun Karangin Desa Karangin Kecamatan Balong Kabupaten
Ponorogo**



Oleh
RESTU AYUNINGTYAS
NIM : 13612478

PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2016

MOTIVASI LANSIA DALAM MENGIKUTI SENAM

Di Dusun Karangon Desa Karangon Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan kepada Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan



Oleh
RESTU AYUNINGTYAS
NIM : 13612478

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2016

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah oleh : Restu Ayuningtyas
Judul : Motivasi Lansia Dalam Mengikuti Senam

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan pembimbing Karya Tulis Ilmiah
pada tanggal : 1 Juli 2016

Oleh

Pembimbing I



Rika Maya Sari , S.Kep.,Ns., M.Kes

NIDN. 0711068503

Pembimbing II



Metti Verawati, S. Kep., Ns., M.Kes

NIDN. 0720058001

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Siti Munawaroh, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0717107001

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Restu Ayuningtyas
NIM : 13612478
Institusi : Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah ini berjudul “Motivasi Lansia Dalam Mengikuti Senam” ini adalah bukan Karya Tulis Ilmiah orang lain baik sebagian atau seluruhnya, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi.

Ponorogo, 20 Juli 2016

Yang Menyatakan,

Restu Ayuningtyas

NIM. 13612478

Mengetahui

Pembimbing I

Rika Maya Sari , S.Kep.,Ns., M.Kes

NIDN. 0711068503

Pembimbing II

Metti Verawati, S. Kep., Ns., M.Kes

NIDN. 0720058001

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah oleh : Restu Ayuningtyas
NIM : 13612478
Judul : Motivasi Lansia Dalam Mengikuti Senam

Telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji pada ujian Karya Tulis Ilmiah di Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Tanggal : 20 Juli 2016

Tim Penguji

Ketua : Saiful Nurhidayat, S.Kep.Ns.,M.Kep
Anggota : 1. Lina Ema Purwanti, S.Kep.Ns.,M.Kep
2. Rika Maya Sari, S.Kep.Ns.,M.Kes

Tanda Tangan

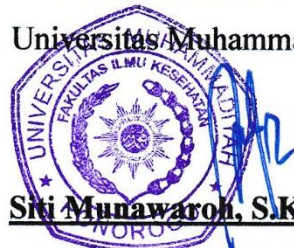
: (.....)

: (.....)

: (.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Siti Munawaroh, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0717107001

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul “Motivasi Lansia Dalam Mengikuti Senam Lansia”. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa dalam rangka kegiatan penelitian ini tidak akan terlaksana sebagaimana yang diharapkan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, dan motivasi kepada penulis. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Siti Munawaroh, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberi kemudahan dan izin sehingga memperlancar penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Rika Maya Sari, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku pembimbing I yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Metti Verawati, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku pembimbing II yang dengan kesabaran dan ketelitiannya dalam membimbing, sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Bambang Pujo Darminto, SE selaku Kepala Desa Karang Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo beserta staff yang telah banyak membantu dalam penelitian ini.
5. Alm. Ayah, Ibu, Kakak serta semua keluarga terdekat yang telah memberi dukungan baik moral maupun materi sehingga terselesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Teman-teman tingkat III D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo atas kerja sama dan motivasinya.

7. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu atas bantuan dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini. Semoga Allah SWT memberikan imbalan atas budi baik serta ketulusan yang telah mereka berikan selama ini pada penulis.

Semoga Allah SWT memberikan imbalan atas budi baik serta ketulusan yang telah mereka berikan selama ini pada penulis.

Penulis menyadari bahwa menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan sehingga diharapkan adanya kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan penelitian ini.

Akhirnya penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan kita semua.

Ponorogo, 20 Juli 2016

Penulis,



Restu Ayuningtyas

NIM. 13612478

ABSTRAK

Motivasi Lansia Dalam Mengikuti Senam Di Dusun Karangon Desa Karangan Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo

Oleh : Restu Ayuningtyas

Memasuki usia tua banyak lansia yang mengalami kemunduran fisik yaitu aktivitas fisik menjadi lambat dan kondisi tubuh mengalami kemunduran. Hal tersebut diikuti dengan penurunan kualitas hidup. Dengan adanya senam lansia, lansia dapat meningkatkan kualitas hidup tetap aktif dan produktif. Salah satu caranya yaitu dengan menanamkan kesadaran sehingga lansia mau berbuat sesuatu karena adanya keinginan yang timbul dalam dirinya sendiri dalam mengikuti senam lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi lansia dalam mengikuti senam di Dusun Karangon Desa Karangon Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo.

Desain penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di Dusun Karangon Desa Karangon Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo sebanyak 140 responden. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 42 responden dengan teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Instrument pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan analisis data menggunakan skor T.

Hasil penelitian menunjukkan dari 42 responden didapatkan 22 (52,3%) responden dalam kategori motivasi tinggi dan 20 (47,6%) responden dalam kategori motivasi rendah.

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu tinggi atau rendahnya motivasi lansia dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, dukungan keluarga, sumber informasi dan pernah mengikuti senam atau tidak. Diharapkan bagi lansia untuk dapat meningkatkan motivasinya dalam mengikuti senam agar kualitas hidup lansia menjadi lebih baik.

Kata kunci : motivasi, lansia, senam lansia

ABSTRACT

Elderly In Gymnastics Motivation Following gymnasticsin sub-Village of Karangan,KaranganVillage sub-District of Balong DistrictPonorogo

By: Restu Ayuningtyas

Entering old age many elderly people who suffered physical setbacks that physical activity slows and body deterioratedcondition. This was followed by a decrease in quality of life. With the elderly gymnastics, the elderly can improve the quality of life to remain active and productive. One way to create awareness that the elderly want to do something for their desire arising in itself in following the exercise in sub-Village of Karangan, Karangan Village sub-District of Balong DistrictPonorogo.

The study design was descriptive. The population in this study were all elderly in the village of sub-Village of Karangan, Karangan Village sub-District of Balong DistrictPonorogo many as 140 respondents. The sample in this study were 42 respondents to the sampling technique used purposive sampling. Data collection instrument using a questionnaire with data analysis using T scores.

The results showed 42 respondents obtained 22 (52.3%) of respondents in the category of high motivation and 20 (47.6%) of respondents in the category of low motivation.

The conclusion of this study is high or low motivation of elderly affected by age, gender, education, employment, family support, resources and never follow gymnastics or not. For the elderly is expected to increase motivation to exercise in order to follow the quality of life of the elderly to be better.

Keywords: motivation, elderly, elderly gymnastics

DAFTAR ISI

Sampul Depan	i
Sampul Dalam	ii
Halaman Persetujuan Pembimbing.....	iii
Pernyataan Keaslian Tulisan.....	iv
Halaman Pengesahan	v
Kata Pengantar	vi
Abstrak.....	viii
Abstract.....	ix
Daftar Isi	x
Daftar Tabel	xiii
Daftar Gambar.....	xiv
Daftar Lampiran	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.5 Keaslian Penelitian	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Motivasi.....	9
2.1.1 Definisi Motivasi	9
2.1.2 Teori-Teori Motivasi	9
2.1.3 Bentuk-Bentuk Motivasi.....	10
2.1.4 Pembagian Motivasi	10
2.1.5 Proses Terjadinya Motivasi	12
2.1.6 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi	12
2.1.7 Cara Memotivasi.....	16
2.1.8 Pengukuran Motivasi.....	17

2.2 Konsep Lansia	18
2.2.1 Definisi Lansia	18
2.2.2 Batasan Umur Lanjut Usia	18
2.2.3 Proses Menua	19
2.2.4 Teori-Teori Proses Menua	20
2.2.5 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penuaan	23
2.2.6 Perubahan Sistem Tubuh Lansia	24
2.3 Konsep Senam Lansia	29
2.3.1 Definisi Senam Lansia	29
2.3.2 Jenis-Jenis Senam Lansia	29
2.3.3 Manfaat Olahraga Bagi Lansia	30
2.3.4 Keikutsertaan Senam Lansia	32
2.4 Kerangka Konseptual	34
BAB 3 METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	35
3.2 Kerangka Kerja	35
3.3 Variabel Penelitian	37
3.4 Definisi Operasional	37
3.5 Sampling Desain	38
3.5.1 Populasi	38
3.5.2 Sampel	39
3.5.3 Besar Sampel	39
3.5.4 Sampling	41
3.6 Pengumpulan Data dan Analisa Data	41
3.6.1 Pengumpulan Data	41
3.6.2 Prosedur Pengumpulan Data	42
3.6.3 Instrumen Pengumpulan Data	43
3.7 Waktu dan Tempat Penelitian	43
3.7.1 Waktu Penelitian	43
3.7.2 Lokasi Penelitian	44
3.8 Analisa Data	45

3.8.1 Data Umum (Data Demografi).....	45
3.8.2 Data Khusus	45
3.9 Etika Penelitian	47
3.9.1 <i>Informed Consent</i> (lembar persetujuan).....	47
3.9.2 <i>Anonimity</i> (tanpa nama).....	47
3.9.3 <i>Confidentiality</i> (kerahasiaan).....	48
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian	49
4.2 Keterbatasan Penelitian	51
4.3 Hasil Penelitian	51
4.4 Pembahasan	56
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan.....	65
5.2 Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Motivasi Lansia Dalam Mengikuti Senam	39
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	51
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin...	52
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan	52
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan	53
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tinggal Bersama.....	53
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sumber Informasi	54
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pernah Mengikuti Senam.....	54
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tempat Pelaksanaan Senam	55
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Motivasi Lansia Dalam Mengikuti Senam	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Motivasi Lansia Dalam Mengikuti Senam Di Dusun Karangon Desa Karangon Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo	34
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Motivasi Lansia Dalam Mengikuti Senam Di Dusun Karangon Desa Karangon Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo	36



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Permohonan Menjadi Responden	70
Lampiran 2	Lembar Persetujuan Menjadi Responden	71
Lampiran 3	Kisi-kisi Kuesioner	72
Lampiran 4	Kuesioner	73
Lampiran 5	Tabulasi Data Demografi	75
Lampiran 6	Tabulasi Kuesioner	79
Lampiran 7	Tabulasi Silang Motivasi.....	82
Lampiran 8	Jadwal Penyusunan Karya Tulis Ilmiah	85
Lampiran 9	Surat Izin Penelitian.....	86
Lampiran 10	Lembar Bimbingan	91