

*Lampiran 1*

## **LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Kepada :

Yth. Calon Responden Penelitian

Di tempat

Dengan hormat,

Saya sebagai mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi Diploma III Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, bermaksud melaksanakan penelitian mengenai “**MOTIVASI LANSIA DALAM MENGIKUTI SENAM**”. Data yang diperoleh dari penelitian ini akan bermanfaat bagi para tenaga kesehatan dan masyarakat pada umumnya untuk meningkatkan pelayanan dan derajat kesehatan kepada lansia.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, saya mohon kesediaan saudara untuk memberikan jawaban atas pertanyaan yang ada dalam angket sesuai dengan petunjuk. Kerahasiaan data pribadi saudara akan sangat kami jaga dan informasi yang saya dapatkan akan saya gunakan hanya untuk kepentingan penelitian.

Saya menjamin jawaban yang diberikan dan penelitian ini tidak akan merugikan saudara, apabila saudara bersedia mengisi angket, saya mohon untuk menandatangani lembar persetujuan menjadi responden (*terlampir*) dan mohon dikembalikan setelah diisi.

Atas perhatian dan kesediaan saudara, saya mengucapkan terima kasih.

Hormat Saya

Peneliti

**RESTU AYUNINGTYAS**

**Nim : 13612478**

*Lampiran 2*

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Judul penelitian : **MOTIVASI LANSIA DALAM MENGIKUTI SENAM**

Peneliti : **RESTU AYUNINGTYAS**

Mahasiswa Prodi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Saya (Setuju/ Tidak setuju\*) untuk mengisi kuesioner yang diberikan peneliti.

Saya mengerti bahwa saya menjadi bagian dari peneliti yang setuju untuk mengetahui tentang “MOTIVASI LANSIA DALAM MENGIKUTI SENAM”. Saya telah diberitahu jawaban terhadap kuisisioner tidak akan diberitahukan kepada siapapun.

Partisipasi saya atau penolakan saya untuk menjawab kuisisioner ini tidak akan merugikan saya. Saya mengerti bahwa tujuan penelitian ini akan sangat bermanfaat bagi tenaga kesehatan dan masyarakat umumnya.

Demikian secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun, saya bersedia berperan serta dalam penelitian ini.

Ponorogo,  
Responden

( )

\*) Coret yang tidak perlu

Lampiran 3

**KISI-KISI KUISIONER**

**Kunci jawaban soal motivasi**

SL : Selalu                      KK : Kadang-kadang

SR : Sering                      TP : Tidak pernah

| Variabel           | Parameter                                  | Jumlah soal | No. Soal | Pernyataan | Sifat soal   |
|--------------------|--|-------------|----------|------------|--|
| Motivasi lansia    | 1. Motivasi intrinsik                      | 8           |          |            | Pernyataan positif :<br>SL = 4<br>SR = 3<br>KK = 2<br>TP = 1<br>Pernyataan negatif :<br>SL = 1<br>SR = 2 |
|                    | a. Kemampuan kognitif                      |             | 1        | +          |  |
|                    |  |             | 2        | -          |  |
|                    | b. Kesiapan emosi                          |             | 3        | +          |  |
|                    | c. Pekerjaan                               |             | 4        | -          |  |
|                    | d. Kemampuan kognitif                      |             | 5        | +          |  |
|                    | e. Pekerjaan                               |             | 6        | -          |  |
|                    | f. Kesiapan emosi                          |             | 7        | +          |  |
|                    |  | 8           | -        |            |  |
|                    | 2. Motivasi ekstrinsik                     | 8           |          |            | KK = 3<br>TP = 4   |
|                    | a. Kejangkauan & ketersediaan SDM & materi |             | 9        | +          |  |
|                    | b. Lingkungan                              |             | 10       | -          |  |
|                    | c. Dukungan sosial                         |             | 11       | +          |  |
|                    | d. Lingkungan                              |             | 12       | -          |  |
|                    | e. Dukungan dari professional              |             | 13       | +          |  |
|                    |  |             | 14       | -          |  |
|                    | 15   |             | +        |            |  |
| f. Dukungan sosial | 16   | -           |          |            |  |
| Jumlah             |  | 16          | 16       | 16         |  |

Lampiran 4

**KUISIONER PENELITIAN MOTIVASI LANSIA DALAM MENGIKUTI  
SENAM DI DUSUN KARANGAN DESA KARANGAN KECAMATAN  
BALONG KABUPATEN PONOROGO**

**Petunjuk pengisian**

1. Isi kolom yang ada sesuai dengan keadaan diri anda yang sebenarnya. Berilah tanda check list (√) pada kolom yang anda pilih. Kami sangat menghargai kejujuran dan keterbukaan anda. Mohon dengan hormat bantuan dan kesediaan Bapak/Ibu untuk menjawab seluruh pertanyaan yang ada.
2. Isi data demografi sesuai dengan kenyataan yang ada

**A. DATA DEMOGRAFI LANSIA**

No. responden :  
(di isi peneliti)

Usia :

Jenis kelamin : L/P

Pendidikan :

SD

SMP

SMA

Akademi/Perguruan  
Tinggi

Pekerjaan :

Tidak bekerja/Ibu rumah tangga

Petani

Wiraswasta

PNS

Pensiunan

Lainnya, sebutkan....

Dengan siapa anda tinggal ?

Suami/Istri

Cucu

Anak

Lainnya, sebutkan....

Darimana anda mendapat informasi tentang senam lansia ?

Teman

Keluarga

Perangkat desa

Petugas kesehatan

Lainnya, sebutkan....

Apakah anda pernah mengikuti senam lansia ?

Ya

Tidak

Senam lansia biasanya dilakukan ?

Dirumah

Di Posyandu Lansia

Kelompok Mandiri

Petunjuk pengisian : berikan tanda contreng (√) pada salah satu jawaban yang disediakan.

**Keterangan jawaban**

**SL** : Selalu    **KK** : Kadang-kadang

**SR** : Sering    **TP** : Tidak Pernah

**B. Data khusus (motivasi lansia dalam mengikuti senam)**

| No       | Pernyataan   | SL | SR | KK | TP |
|----------|--|----|----|----|----|
| <b>1</b> | <b>Motivasi intrinsik</b>  |    |    |    |    |
|          | 1. Saya mengikuti senam lansia karena keinginan saya sendiri                                   |    |    |    |    |
|          | 2. Saya mengikuti senam lansia karena ingin mencari teman                                      |    |    |    |    |
|          | 3. Dengan mengikuti senam lansia saya akan mendapatkan kepuasan secara psikologis (kesenangan) |    |    |    |    |
|          | 4. Saya tidak mengikuti senam di posyandu namun saya melakukan senam sendiri                   |    |    |    |    |
|          | 5. Ketika ada senam lansia saya datang   |    |    |    |    |
|          | 6. Saya datang mengikuti senam jika ada waktu senggang saja                                    |    |    |    |    |
|          | 7. Saya mendapat manfaat yang baik bagi kesehatan dari kegiatan senam lansia                   |    |    |    |    |
|          | 8. Senam lansia membuat saya mudah capek   |    |    |    |    |
| <b>2</b> | <b>Motivasi ekstrinsik</b>   |    |    |    |    |
|          | 9. Saya mengikuti senam karena saya suka dengan kegiatan senam lansia                          |    |    |    |    |
|          | 10. Saya mengikuti senam karena ikut-ikutan tetangga   |    |    |    |    |
|          | 11. Keluarga aktif mengantarkan saya ketika ada kegiatan senam lansia                          |    |    |    |    |
|          | 12. Dengan mengikuti senam lansia maka saya dapat diterima oleh teman-teman saya               |    |    |    |    |
|          | 13. Saya senang mengikuti senam lansia karena petugas atau kader yang ramah                    |    |    |    |    |
|          | 14. Saya mengikuti senam lansia karena paksaan kader maupun perangkat Desa                     |    |    |    |    |
|          | 15. Petugas atau kader memberikan saran dalam meningkatkan kesehatan                           |    |    |    |    |
|          | 16. Keluarga tidak mengetahui jadwal pelaksanaan senam lansia                                  |    |    |    |    |

Lampiran 5

**TABULASI DATA DEMOGRAFI**

| No. Resp | Usia | Jenis Kelamin | Pendidikan    | Pekerjaan     | Tinggal Bersama | Sumber Informasi | Pernah Mengikuti Senam | Tempat Senam Dilakukan | Motivasi |
|----------|------|---------------|---------------|---------------|-----------------|------------------|------------------------|------------------------|----------|
| 1        | 56   | P             | SD            | Wiraswasta    | Suami/Istri     | Perangkat Desa   | Ya                     | Di Posyandu Lansia     | Tinggi   |
| 2        | 60   | P             | Tidak Sekolah | Buruh         | Sendiri         | Perangkat Desa   | Ya                     | Di Posyandu Lansia     | Rendah   |
| 3        | 60   | P             | SD            | Wiraswasta    | Suami/Istri     | Perangkat Desa   | Ya                     | Di Posyandu Lansia     | Tinggi   |
| 4        | 76   | P             | Tidak Sekolah | Tidak Bekerja | Sendiri         | Perangkat Desa   | Tidak                  | Di Posyandu Lansia     | Rendah   |
| 5        | 55   | P             | SMP           | Tidak Bekerja | Suami/Istri     | Perangkat Desa   | Tidak                  | Di Posyandu Lansia     | Rendah   |
| 6        | 55   | P             | SMP           | Tidak Bekerja | Anak            | Perangkat Desa   | Ya                     | Di Posyandu Lansia     | Tinggi   |
| 7        | 58   | P             | SD            | Wiraswasta    | Suami/Istri     | Perangkat Desa   | Ya                     | Di Posyandu Lansia     | Tinggi   |
| 8        | 62   | P             | Tidak Sekolah | Petani        | Anak            | Perangkat Desa   | Ya                     | Di Posyandu Lansia     | Tinggi   |
| 9        | 70   | P             | Tidak Sekolah | Petani        | Anak            | Perangkat Desa   | Ya                     | Di Posyandu Lansia     | Tinggi   |
| 10       | 59   | P             | SD            | Petani        | Anak            | Perangkat Desa   | Ya                     | Di Posyandu Lansia     | Tinggi   |
| 11       | 60   | P             | SD            | Wiraswasta    | Suami/Istri     | Perangkat        | Ya                     | Di Posyandu            | Tinggi   |

|    |    |   |                  |                  |             |                      |       |                       |        |
|----|----|---|------------------|------------------|-------------|----------------------|-------|-----------------------|--------|
|    |    |   |                  |                  |             | Desa                 |       | Lansia                |        |
| 12 | 55 | P | SD               | Petani           | Suami/Istri | Perangkat<br>Desa    | Ya    | Di Posyandu<br>Lansia | Tinggi |
| 13 | 55 | L | SD               | Wiraswasta       | Suami/Istri | Perangkat<br>Desa    | Ya    | Di Posyandu<br>Lansia | Tinggi |
| 14 | 67 | P | SD               | Wiraswasta       | Anak        | Perangkat<br>Desa    | Ya    | Di Posyandu<br>Lansia | Tinggi |
| 15 | 66 | P | Tidak<br>sekolah | Petani           | Sendiri     | Perangkat<br>Desa    | Ya    | Di Posyandu<br>Lansia | Rendah |
| 16 | 64 | P | SMP              | Wiraswasta       | Suami/Istri | Perangkat<br>Desa    | Ya    | Di Posyandu<br>Lansia | Tinggi |
| 17 | 60 | P | SD               | Tidak<br>Bekerja | Suami/istri | Teman                | Ya    | Di Posyandu<br>Lansia | Tinggi |
| 18 | 70 | P | SD               | Tidak<br>Bekerja | Anak        | Perangkat<br>Desa    | Ya    | Di Posyandu<br>Lansia | Tinggi |
| 19 | 65 | P | Tidak<br>Sekolah | Petani           | Suami/Istri | Petugas<br>Kesehatan | Ya    | Di Posyandu<br>Lansia | Tinggi |
| 20 | 57 | P | SD               | Wiraswasta       | Suami/Istri | Petugas<br>Kesehatan | Ya    | Di Posyandu<br>Lansia | Tinggi |
| 21 | 55 | P | SD               | Wiraswasta       | Suami/Istri | Petugas<br>Kesehatan | Ya    | Di Posyandu<br>Lansia | Tinggi |
| 22 | 70 | P | SD               | Tidak<br>Bekerja | Anak        | Perangkat<br>Desa    | Ya    | Di Posyandu<br>Lansia | Tinggi |
| 23 | 75 | L | SD               | Petani           | Sendiri     | Perangkat<br>Desa    | Tidak | Di Posyandu<br>Lansia | Rendah |
| 24 | 76 | P | Tidak<br>sekolah | Petani           | Anak        | Perangkat<br>Desa    | Tidak | Di Posyandu<br>Lansia | Rendah |

|    |    |   |               |                |             |                |       |                    |        |
|----|----|---|---------------|----------------|-------------|----------------|-------|--------------------|--------|
| 25 | 57 | P | Tidak Sekolah | Wiraswasta     | Suami/Istri | Teman          | Tidak | Di Posyandu Lansia | Rendah |
| 26 | 65 | P | SMP           | Tidak Bekerja  | Suami/Istri | Perangkat Desa | Tidak | Di Posyandu Lansia | Rendah |
| 27 | 55 | P | SMP           | Tidak Bekerjaa | Anak        | Perangkat Desa | Ya    | Di Posyandu Lansia | Tinggi |
| 28 | 65 | P | SD            | Tidak Bekerja  | Suami/Istri | Perangkat Desa | Ya    | Di Posyandu Lansia | Rendah |
| 29 | 57 | L | SD            | Petani         | Suami/Istri | Teman          | Tidak | Di Posyandu Lansia | Rendah |
| 30 | 75 | P | Tidak Sekolah | Petani         | Sendiri     | Perangkat Desa | Tidak | Di Posyandu Lansia | Rendah |
| 31 | 61 | P | SD            | Wiraswasta     | Anak        | Perangkat Desa | Tidak | Di Posyandu Lansia | Rendah |
| 32 | 64 | L | SMP           | Wiraswasta     | Suami/Istri | Perangkat Desa | Tidak | Di Posyandu Lansia | Tinggi |
| 33 | 70 | P | SD            | Wiraswasta     | Suami/Istri | Perangkat Desa | Tidak | Di Posyandu Lansia | Rendah |
| 34 | 63 | P | Tidak Sekolah | Petani         | Anak        | Perangkat Desa | Tidak | Di Posyandu Lansia | Rendah |
| 35 | 64 | L | SD            | Petani         | Sendiri     | Perangkat Desa | Tidak | Di Posyandu Lansia | Rendah |
| 36 | 55 | P | SMP           | Tidak Bekerja  | Anak        | Perangkat Desa | Tidak | Di Posyandu Lansia | Rendah |
| 37 | 75 | P | Tidak Sekolah | Tidak Bekerja  | Anak        | Perangkat Desa | Tidak | Di Posyandu Lansia | Tinggi |
| 38 | 80 | P | Tidak         | Petani         | Sendiri     | Perangkat      | Tidak | Di Posyandu        | Rendah |



|    |    |   |               |               |             |                |       |                    |        |
|----|----|---|---------------|---------------|-------------|----------------|-------|--------------------|--------|
|    |    |   | Sekolah       |               |             | Desa           |       | Lansia             |        |
| 39 | 73 | P | Tidak Sekolah | Tidak Bekerja | Anak        | Perangkat Desa | Tidak | Di Posyandu Lansia | Rendah |
| 40 | 57 | P | SD            | Petani        | Suami/Istri | Perangkat Desa | Tidak | Di Posyandu Lansia | Rendah |
| 41 | 55 | L | SMP           | Wiraswasta    | Suami/Istri | Perangkat Desa | Tidak | Di Posyandu Lansia | Tinggi |
| 42 | 70 | P | Tidak Sekolah | Petani        | Sendiri     | Perangkat Desa | Tidak | Di Posyandu Lansia | Rendah |



Lampiran 6

TABULASI KUESIONER

| No. Resp | Nomor Soal |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    | Skor (x) | x-X | (x-X) <sup>2</sup> | T    | Kriteria |
|----------|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----------|-----|--------------------|------|----------|
|          | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |          |     |                    |      |          |
| 1        | 4          | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 1  | 2  | 4  | 4  | 4  | 2  | 54       | 4   | 16                 | 60,4 | Tinggi   |
| 2        | 4          | 3 | 3 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3  | 1  | 3  | 2  | 2  | 2  | 4  | 48       | -2  | 4                  | 44,8 | Rendah   |
| 3        | 4          | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 4  | 2  | 52       | 2   | 4                  | 55,2 | Tinggi   |
| 4        | 3          | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4  | 3  | 2  | 3  | 4  | 4  | 2  | 48       | -2  | 4                  | 44,8 | Rendah   |
| 5        | 3          | 4 | 3 | 4 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 3  | 1  | 2  | 4  | 4  | 3  | 2  | 46       | -4  | 16                 | 39,6 | Rendah   |
| 6        | 4          | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 1  | 2  | 4  | 4  | 3  | 4  | 54       | 4   | 16                 | 60,4 | Tinggi   |
| 7        | 4          | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3  | 1  | 1  | 4  | 4  | 3  | 2  | 51       | 1   | 1                  | 50,2 | Tinggi   |
| 8        | 4          | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 4  | 4  | 56       | 6   | 36                 | 65,6 | Tinggi   |
| 9        | 4          | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 1  | 2  | 4  | 4  | 4  | 2  | 55       | 5   | 25                 | 63   | Tinggi   |
| 10       | 4          | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4  | 2  | 2  | 3  | 4  | 4  | 2  | 55       | 5   | 25                 | 63   | Tinggi   |
| 11       | 3          | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 2  | 1  | 4  | 4  | 4  | 2  | 54       | 4   | 16                 | 60,4 | Tinggi   |
| 12       | 4          | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 1  | 2  | 4  | 4  | 4  | 2  | 54       | 4   | 16                 | 60,4 | Tinggi   |
| 13       | 4          | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 2  | 55       | 5   | 25                 | 63   | Tinggi   |
| 14       | 4          | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 1  | 2  | 4  | 4  | 4  | 4  | 57       | 7   | 49                 | 68,2 | Tinggi   |
| 15       | 4          | 1 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4  | 2  | 1  | 4  | 4  | 4  | 1  | 48       | -2  | 4                  | 44,8 | Rendah   |
| 16       | 4          | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4  | 2  | 2  | 3  | 4  | 4  | 3  | 52       | 2   | 4                  | 55,2 | Tinggi   |
| 17       | 4          | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4  | 3  | 2  | 4  | 4  | 4  | 2  | 55       | 5   | 25                 | 63   | Tinggi   |
| 18       | 4          | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4  | 1  | 2  | 4  | 4  | 4  | 2  | 52       | 2   | 4                  | 55,2 | Tinggi   |
| 19       | 4          | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4  | 3  | 2  | 3  | 4  | 3  | 2  | 52       | 2   | 4                  | 55,2 | Tinggi   |
| 20       | 4          | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3  | 4  | 1  | 4  | 4  | 4  | 3  | 53       | 3   | 9                  | 57,8 | Tinggi   |

|        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |      |    |     |        |        |
|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------|----|-----|--------|--------|
| 21     | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 2 | 54   | 4  | 16  | 60,4   | Tinggi |
| 22     | 4 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 52   | 2  | 4   | 55,2   | Tinggi |
| 23     | 3 | 1 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 42   | -8 | 64  | 29,2   | Rendah |
| 24     | 3 | 1 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 46   | -4 | 16  | 39,6   | Rendah |
| 25     | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 42   | -8 | 64  | 29,2   | Rendah |
| 26     | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 47   | -3 | 9   | 42,2   | Rendah |
| 27     | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 52   | 2  | 4   | 55,2   | Tinggi |
| 28     | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 4 | 4 | 4 | 1 | 48   | -2 | 4   | 44,8   | Rendah |
| 29     | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 1 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 48   | -2 | 4   | 44,8   | Rendah |
| 30     | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 1 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 46   | -4 | 16  | 39,6   | Rendah |
| 31     | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 1 | 2 | 4 | 4 | 3 | 1 | 47   | -3 | 9   | 42,2   | Rendah |
| 32     | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 51   | 1  | 1   | 50,2   | Tinggi |
| 33     | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 1 | 43   | -7 | 49  | 31,8   | Rendah |
| 34     | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 45   | -5 | 25  | 37     | Rendah |
| 35     | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 1 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 47   | -3 | 9   | 42,2   | Rendah |
| 36     | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 3 | 1 | 48   | -2 | 4   | 44,8   | Rendah |
| 37     | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 51   | 1  | 1   | 50,2   | Tinggi |
| 38     | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 48   | -2 | 4   | 44,8   | Rendah |
| 39     | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 47   | -3 | 9   | 42,2   | Rendah |
| 40     | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 48   | -2 | 4   | 44,8   | Rendah |
| 41     | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 51   | 1  | 1   | 50,2   | Tinggi |
| 42     | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 49   | -1 | 1   | 47,4   | Rendah |
| Jumlah |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 2103 |    | 621 | 2101,9 |        |

$$\begin{aligned} \text{SD} &= \sqrt{\frac{\sum (x-X)^2}{n}} \\ &= \frac{\sqrt{621}}{42} \\ &= \sqrt{14,78} \\ &= 3,8 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{MT} &= \frac{\sum T}{n} \\ &= \frac{2101,9}{42} \\ &= 50,04 \\ &= 50 \end{aligned}$$



### TABULASI SILANG MOTIVASI

#### 1. Motivasi Lansia Berdasarkan Usia Lansia

| Usia (Tahun) | Motivasi |      |        |      | Jumlah | Prosentase (%) |
|--------------|----------|------|--------|------|--------|----------------|
|              | Tinggi   |      | Rendah |      |        |                |
|              | F        | (%)  | F      | (%)  |        |                |
| 55-58        | 9        | 21,4 | 5      | 11,9 | 14     | 33,3           |
| 59-62        | 5        | 11,9 | 2      | 4,7  | 7      | 16,6           |
| 63-66        | 3        | 7,1  | 5      | 11,9 | 8      | 19             |
| 67-70        | 4        | 9,5  | 2      | 4,7  | 6      | 14,2           |
| 71-74        | -        | -    | 1      | 2,3  | 1      | 2,3            |
| 75-80        | 1        | 2,3  | 5      | 11,9 | 6      | 14,2           |
| Jumlah       | 22       | 52,5 | 20     | 47,4 | 42     | 100            |

#### 2. Motivasi Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin

| Jenis kelamin | Motivasi |      |        |      | Jumlah | Prosentase (%) |
|---------------|----------|------|--------|------|--------|----------------|
|               | Tinggi   |      | Rendah |      |        |                |
|               | F        | (%)  | F      | (%)  |        |                |
| Perempuan     | 19       | 45,2 | 17     | 40,4 | 36     | 85,7           |
| Laki-laki     | 3        | 7,1  | 3      | 7,1  | 6      | 14,2           |
| Jumlah        | 22       | 52,3 | 20     | 47,5 | 42     | 100            |

#### 3. Motivasi Lansia Berdasarkan Pendidikan

| Pendidikan       | Motivasi |      |        |      | Jumlah | Prosentase (%) |
|------------------|----------|------|--------|------|--------|----------------|
|                  | Tinggi   |      | Rendah |      |        |                |
|                  | F        | (%)  | F      | (%)  |        |                |
| Tidak sekolah    | 4        | 9,5  | 10     | 23,8 | 14     | 33,3           |
| SD               | 13       | 30,9 | 7      | 16,6 | 20     | 47,5           |
| SMP              | 5        | 11,9 | 3      | 7,1  | 8      | 19             |
| SMA              | -        | -    | -      | -    | -      | -              |
| Perguruan tinggi | -        | -    | -      | -    | -      | -              |
| Jumlah           | 22       | 52,3 | 20     | 47,5 | 42     | 100            |

#### 4. Motivasi Lansia Berdasarkan Pekerjaan

| Pekerjaan     | Motivasi |      |        |      | Jumlah | Prosentase (%) |
|---------------|----------|------|--------|------|--------|----------------|
|               | Tinggi   |      | Rendah |      |        |                |
|               | F        | (%)  | F      | (%)  |        |                |
| Tidak Bekerja | 6        | 14,2 | 6      | 14,2 | 12     | 28,5           |
| Petani        | 6        | 14,2 | 9      | 21,4 | 21     | 35,7           |
| Wiraswasta    | 10       | 23,8 | 4      | 9,5  | 8      | 33,3           |
| PNS           | -        | -    | -      | -    | -      | -              |
| Pensiunan     | -        | -    | -      | -    | -      | -              |
| Buruh         | -        | -    | 1      | 2,3  | 1      | 2,3            |
| Jumlah        | 22       | 52,3 | 20     | 47,4 | 42     | 100            |

#### 5. Motivasi Lansia Berdasarkan Tinggal Bersama

| Tinggal bersama | Motivasi |      |        |      | Jumlah | Prosentase (%) |
|-----------------|----------|------|--------|------|--------|----------------|
|                 | Tinggi   |      | Rendah |      |        |                |
|                 | F        | (%)  | F      | (%)  |        |                |
| Suami/istri     | 13       | 30,9 | 7      | 16,6 | 20     | 47,6           |
| Anak            | 9        | 21,4 | 5      | 11,9 | 14     | 33,3           |
| Cucu            | -        | -    | -      | -    | -      | -              |
| Sendiri         | -        | -    | 8      | 19   | 8      | 19             |
| Jumlah          | 22       | 52,3 | 20     | 47,5 | 42     | 100            |

#### 6. Motivasi Lansia Berdasarkan Sumber Informasi

| Sumber informasi  | Motivasi |      |        |      | Jumlah | Prosentase (%) |
|-------------------|----------|------|--------|------|--------|----------------|
|                   | Tinggi   |      | Rendah |      |        |                |
|                   | F        | (%)  | F      | (%)  |        |                |
| Teman             | 1        | 2,3  | 2      | 4,7  | 3      | 7,1            |
| Keluarga          | -        | -    | -      | -    | -      | -              |
| Perangkat desa    | 18       | 42,8 | 18     | 42,8 | 36     | 85,7           |
| Petugas kesehatan | 3        | 7,2  | -      | -    | 3      | 7,1            |
| Jumlah            | 22       | 52,2 | 20     | 47,5 | 42     | 100            |

#### 7. Motivasi Lansia Berdasarkan Pernah Mengikuti Senam

| Pernah mengikuti senam | Motivasi |      |        |      | Jumlah | Prosentase (%) |
|------------------------|----------|------|--------|------|--------|----------------|
|                        | Tinggi   |      | Rendah |      |        |                |
|                        | F        | (%)  | F      | (%)  |        |                |
| Ya                     | 22       | 52,3 | -      | -    | 22     | 52,3           |
| Tidak                  | -        | -    | 20     | 47,6 | 20     | 47,6           |
| Jumlah                 | 22       | 52,3 | 20     | 47,6 | 42     | 100            |

### 8. Motivasi Lansia Berdasarkan Tempat Pelaksanaan Senam

| Tempat pelaksanaan senam | Motivasi |      |        |      | Jumlah | Prosentase (%) |
|--------------------------|----------|------|--------|------|--------|----------------|
|                          | Tinggi   |      | Rendah |      |        |                |
|                          | F        | (%)  | F      | (%)  |        |                |
| Di rumah                 | -        | -    | -      | -    | -      | -              |
| Di posyandu lansia       | 22       | 52,3 | 20     | 47,6 | 42     | 100            |
| Kelompok mandiri         | -        | -    | -      | -    | -      | -              |
| Jumlah                   | 22       | 52,3 | 20     | 47,6 | 42     | 100            |



Lampiran 8

**JADWAL PENYUSUNAN KARYA TULIS ILMIAH**

| No | Jadwal                | Oktober |   |   |   | November |   |   |   | Desember |   |   |   | Januari |   |   |   | Februari |   |   |   | Maret |   |   |   | April |   |   |   | Mei |   |   |   | Juni |   |   |   | Juli |   |   |   |
|----|-----------------------|---------|---|---|---|----------|---|---|---|----------|---|---|---|---------|---|---|---|----------|---|---|---|-------|---|---|---|-------|---|---|---|-----|---|---|---|------|---|---|---|------|---|---|---|
|    |                       | 1       | 2 | 3 | 4 | 1        | 2 | 3 | 4 | 1        | 2 | 3 | 4 | 1       | 2 | 3 | 4 | 1        | 2 | 3 | 4 | 1     | 2 | 3 | 4 | 1     | 2 | 3 | 4 | 1   | 2 | 3 | 4 | 1    | 2 | 3 | 4 | 1    | 2 | 3 | 4 |
| 1  | Penentuan judul       | ■       |   |   |   |          |   |   |   |          |   |   |   |         |   |   |   |          |   |   |   |       |   |   |   |       |   |   |   |     |   |   |   |      |   |   |   |      |   |   |   |
| 2  | Penentuan lahan       | ■       |   |   |   |          |   |   |   |          |   |   |   |         |   |   |   |          |   |   |   |       |   |   |   |       |   |   |   |     |   |   |   |      |   |   |   |      |   |   |   |
| 3  | Penyusunan proposal   |         |   | ■ | ■ | ■        | ■ | ■ | ■ | ■        | ■ | ■ | ■ |         |   |   |   |          |   |   |   |       |   |   |   |       |   |   |   |     |   |   |   |      |   |   |   |      |   |   |   |
| 4  | Ujian proposal        |         |   |   |   |          |   |   |   |          |   |   | ■ |         |   |   |   |          |   |   |   |       |   |   |   |       |   |   |   |     |   |   |   |      |   |   |   |      |   |   |   |
| 5  | Revisi ujian proposal |         |   |   |   |          |   |   |   |          |   |   | ■ |         |   |   |   |          |   |   |   |       |   |   |   |       |   |   |   |     |   |   |   |      |   |   |   |      |   |   |   |
| 6  | Pengurusan izin       |         |   |   |   |          |   |   |   |          |   |   |   |         |   |   | ■ |          |   |   |   |       |   |   |   |       |   |   |   |     |   |   |   |      |   |   |   |      |   |   |   |
| 7  | Pengumpulan data      |         |   |   |   |          |   |   |   |          |   |   |   |         |   |   |   |          |   |   | ■ |       |   |   |   |       |   |   |   |     |   |   |   |      |   |   |   |      |   |   |   |
| 8  | Pengolahan hasil      |         |   |   |   |          |   |   |   |          |   |   |   |         |   |   |   |          |   |   |   |       |   |   |   |       |   |   | ■ |     |   |   |   |      |   |   |   |      |   |   |   |
| 9  | Penyusunan laporan    |         |   |   |   |          |   |   |   |          |   |   |   |         |   |   |   |          |   |   |   |       |   |   |   |       |   |   |   |     |   |   | ■ |      |   |   |   |      |   |   |   |
| 10 | Ujian KTI             |         |   |   |   |          |   |   |   |          |   |   |   |         |   |   |   |          |   |   |   |       |   |   |   |       |   |   |   |     |   |   |   |      |   |   | ■ |      |   |   |   |
| 11 | Revisi & Pengandaan   |         |   |   |   |          |   |   |   |          |   |   |   |         |   |   |   |          |   |   |   |       |   |   |   |       |   |   |   |     |   |   |   |      |   |   |   |      |   |   | ■ |





**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

Jl. Budi Utomo No. 10 Ponorogo 63471 Jawa Timur Indonesia  
Telp (0352) 481124, Fax. (0352) 461796, e-mail : [akademik@umpo.ac.id](mailto:akademik@umpo.ac.id)  
Website : [www.umpo.ac.id](http://www.umpo.ac.id)

Nomor : 1900/III.6/PN/ 2015  
Lamp. : -  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

16 November 2015

Kepada :  
Yth. Dinas Kesehatan  
Kabupaten Ponorogo  
di-  
Ponorogo

Asalamu alaikum w. w.

Disampaikan dengan hormat bahwa sebagai rangkaian pelaksanaan Ujian Akhir Program (UAP) Pendidikan D-III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo Tahun Akademik 2015 / 2016, maka mahasiswa / mahasiswi diwajibkan untuk menyusun *Karya Tulis Ilmiah (penelitian/riset sederhana)* lingkup Keperawatan.

Untuk kegiatan dimaksud mengharap bantuan dan kerjasama Bapak / Ibu dapatnya memberikan informasi kepada mahasiswa / mahasiswi kami dalam mengadakan survey / kunjungan guna mencari data pada penyusunan *Karya Tulis Ilmiah*. Adapun nama mahasiswa / mahasiswi sebagai berikut :

Nama : Restu Ayuningtyas  
NIM : 13612478  
Lokasi Penelitian : Puskesmas Balong  
Waktu Penelitian : -  
Judul Penelitian/Riset : Motivasi Lansia Dalam Mengikuti Senam Lansia

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya di sampaikan terima kasih.

Wasalamu alaikum w. w.



Siti Munawaroh, S.Kep.Ns., M.Kep.  
NIK 19701004 199611 12



**PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO  
DINAS KESEHATAN**

Jalan Basuki Rahmat Ponorogo Telp. (0352) 481438, 487718, Fax. (0352) 484550

Ponorogo 23 November 2015

Nomor : 440.02/ *387A* / 405.09/2015  
Lampiran : 1 (satu) bendel  
Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Kepada ;  
Yth. Sdr . Kepala Badan Kesatuan Bangsa,  
Politik dan Perlindungan Masyarakat  
Kabupaten Ponorogo

Di-

**PONOROGO**

Berdasarkan Surat dari Universitas Muhammadiyah Ponorogo Nomor:1900/III.6 / PN / 2015 Perihal Permohonan Ijin Penelitian, maka dengan ini Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo memberikan Rekomendasi Ijin Penelitian di Puskesmas Balong kepada

Nama : Restu Ayuningtyas  
NIM : 13612478  
Judul : Motivasi Lansia Dalam Mengikuti Senam Lansia  
Pelaksanaan : 6 (enam ) bulan Sejak Surat ini dikeluarkan

Untuk Selanjutnya Mohon diterbitkan Ijin Penelitiannya

Demikian atas bantuan dan kerja samanya disampaikan terima kasih.

An. KEPALA DINAS KESEHATAN  
KABUPATEN PONOROGO  
Sekretaris



**Drs. SEMYO WIBOWO, MM**  
Pembina Tingkat I  
NIP. 19611223 198903 1 004

**Tembusan :**  
1. Yth Dekan FIK UNMUH Ponorogo



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO  
**BADAN KESATUAN BANGSA,  
POLITIK DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT**

Jl. Aloon-aloon Utara Nomor 6 Telepon (0352) 483852

**PONOROGO**

Kode Pos 63413

**REKOMENDASI**

Nomor : 072 /1575/ 405.19 / 2015

Berdasarkan surat Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo, tanggal 23 November 2015, Nomor : 440.02/3874/405.09/2015, perihal Permohonan Ijin Penelitian.

Dengan ini Kepala Badan Kesatuan Bangsa, Politik dan Perlindungan Masyarakat Kabupaten Ponorogo memberikan Rekomendasi kepada :

Nama Peneliti : **RESTU AYUNINGTYAS.**  
Mhs. Fak. Ilmu Kesehatan UNMUH Ponorogo  
Alamat : Jl. Sumatera 73 RT. 02 RW. 02 Kel/Desa Mangkujayan  
Kecamatan Ponorogo Kabupaten Ponorogo  
Thema / Acara Survey / Research / PKL/ Pengumpulan data/Magang : **" Motivasi Lansia Dalam Mengikuti Senam Lansia"**  
Daerah/ Tempat dilakukan PKN/ Survey/ Pengumpulan Data : 1. Wilayah Kerja Puskesmas Balong Kec. Balong  
2. Desa Karangin Kec. Balong  
Tujuan Penelitian : Karya Tulis Ilmiah (KTI).  
Tanggal dan atau Lamanya Penelitian : 6 (Enam) bulan sejak Tanggal surat dikeluarkan.  
Bidang Penelitian : Kesehatan  
Status Penelitian : Baru  
Nama Penanggungjawab / Koordinator Penelitian : **SITI MUNAWAROH, S.Kep.Ns.,M.Kep.**  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Ponorogo.  
Anggota Peneliti : -  
Nama Lembaga : Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut :

1. Dalam jangka waktu 1 X 24 jam setelah tiba ditempat yang dituju diwajibkan melaporkan kedatangannya kepada Camat setempat ;
2. Mentaati ketentuan- ketentuan yang berlaku dalam Daerah Hukum Pemerintah setempat ;
3. Menjaga tata tertib, keamanan, kesopanan dan kesusilaan serta menghindari pernyataan baik dengan lisan ataupun tulisan / lukisan yang dapat melukai / menyinggung perasaan atau menghina Agama, Bangsa dan Negara dari suatu golongan penduduk ;
4. Tidak diperkenankan menjalankan kegiatan-kegiatan diluar ketentuan-ketentuan yang telah ditetapkan seperti tersebut diatas ;
5. Setelah berakhirnya dilakukan Survey/ Research/ PKL diwajibkan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Pemerintah setempat mengenai selesainya pelaksanaan Survey / Research / PKL, sebelum meninggalkan daerah tempat Survey / Research / PKL ;
6. Dalam jangka waktu 1 (satu) bulan setelah selesai dilakukan Survey / Research / PKL diwajibkan memberikan laporan tentang pelaksanaan dan hasil-hasilnya kepada :  
- Kepala Badan Kesatuan Bangsa, Politik dan Perlindungan Masyarakat Kabupaten Ponorogo.
7. Surat Keterangan ini akan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata bahwa pemegang Surat Keterangan ini tidak memenuhi ketentuan-ketentuan sebagaimana tersebut diatas.

Demikian untuk menjadikan perhatian dan guna seperlunya.

Ponorogo, 25 November 2015

Pih. KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA,  
POLITIK DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT  
KABUPATEN PONOROGO



**Drs. H. MURDIJANTO, M.Si.**

Pembina Tingkat I

NIP. 19640514 198903 1 010

**Tembusan :**

1. Kepala Dinas Kesehatan Kab. Ponorogo
2. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Ponorogo



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO  
KECAMATAN BALONG  
**DESA KARANGAN**  
Jalan Kasatriyan Nomor 9  
KARANGAN 63461

**SURAT KETERANGAN IZIN PENELITIAN**

No : 470/ 335 /405.30.10/11/2015

Berdasarkan surat dari kepala Badan Kesatuan Bangsa, Politik dan perlindungan Masyarakat Kabupaten Ponorogo, No : 072/1576/405.09/2015 Perihal : “Motivasi Lansia Dalam Mengikuti Senam Lansia”

NAMA : RESTU AYUNINGTYAS  
NIM : 13612478

Dengan ini Kepala Desa Karangon Kecamatan Balong bersedia memberi ijin Penelitian yang bersangkutan di Desa Karangon Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo.

Demikian surat balasan ini kami sampaikan atas perhatiannya di ucapkan terimakasih.

Karangon, 29 Desember 2015

Kepala Desa Karangon





**PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO  
KECAMATAN BALONG  
DESA KARANGAN**

Jalan Kasatriyan Nomor 9  
KARANGAN 63461

**SURAT KETERANGAN SUDAH MELAKUKAN PENELITIAN**

Nomor : 474/ 351/405.30.10/11/2016

Berdasarkan Surat dari Kepala Badan Kesatuan Bangsa, Politik dan Perlindungan Masyarakat Kabupaten Ponorogo No: 072/1576/405.09/2016 Perihal Motivasi Lansia dalam mengikuti Senam Lansia dengan ini menyatakan;

Nama : **RESTU AYUNINGTYAS**

Nim : **13612478**

Dengan ini sudah melakukan Penelitian di Desa Karang Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo pada Tanggal 1 maret 2016.

Demikian Surat ini kami sampaikan atas perhtiannya diucapkan terima kasih

Karangan, 17 Juni 2016  
Kepala Desa Karang  
**BAMBANG TUJO DARMINTO, SE**