

## HUBUNGAN MOTIVASI LANSIA DENGAN KEIKUTSERTAAN PROGRAM SENAM LANSIA DI TPMB TITIK KHOIRI KABUPATEN OKU

Yustina Oktarida<sup>2)</sup>, Desi Sariyani<sup>2)</sup>, Triana Widiastuti<sup>3)</sup>, Ervi Indriyaswari<sup>4)</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan Stikes Bakti Utama Pati

Email: yustinaoktarida647@gmail.com

### ABSTRAK

Indonesia saat ini sedang memasuki fase *ageing population*, yaitu proporsi penduduk lanjut usia (lansi) semakin meningkat. Berdasarkan Sensus Penduduk Indonesia pada 2023, hampir 12 persen atau sekitar 29 juta penduduk Indonesia masuk kategori lansia. *World Health Organization* (WHO) mencatat pada tahun 2030, 1 dari 6 orang di dunia akan berusia 60 tahun atau lebih. Saat ini porsi penduduk berusia 60 tahun ke atas akan meningkat dari 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar. Pada tahun 2050, populasi penduduk berusia 60 tahun ke atas di dunia akan meningkat dua kali lipat (2,1 miliar). Jumlah penduduk berusia 80 tahun ke atas diperkirakan meningkat tiga kali lipat antara tahun 2020 dan 2050 hingga mencapai 426 juta jiwa. Tujuan penelitian untuk mengetahui Motivasi lansia dengan keikutsertaan program senam lansia. Jenis penelitian yang digunakan adalah studi korelasi deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah Lansia dari bulan Mei - Juni 2025 di TPMB Titik Khoiri yaitu sebanyak 37 Responden. Sampel sebanyak 37 responden. Teknik sampling menggunakan *total sampling* dengan analisis *chi-square*. Hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden Motivasi tinggi dengan keaktifan Keikutsertaan program senam lansia yaitu sebanyak 14 responden (87,5%) dengan nilai  $p= 0,001$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan bermakna antara Motivasi lansia dengan keikutsertaan program senam lansia di PMB Titik Khoiri Kabupaten OKU tahun 2025

Kata kunci: Motivasi, Keikutsertaan program senam lansia

### ABSTRACT

*Indonesia is currently entering the ageing population phase, where the proportion of the elderly population is increasing. Based on the Indonesian Population Census in 2023, nearly 12 percent or around 29 million Indonesians are categorized as elderly. The World Health Organization (WHO) notes that by 2030, 1 in 6 people in the world will be 60 years old or older. Currently, the portion of the population aged 60 years and over will increase from 1 billion in 2020 to 1.4 billion. By 2050, the world's 60 and over population will double (2.1 billion). The number of people aged 80 years and over is expected to triple between 2020 and 2050 to reach 426 million people. The purpose of the study was to determine the motivation of the elderly with participation in the elderly gymnastics program. The type of research used is a descriptive correlation study with a cross sectional approach. The population in this study were the elderly from May - June 2025 at TPMB Titik Khoiri, which were 37 respondents. The sample was 37 respondents. The sampling technique used total sampling with chi-square analysis. The results showed that most of the respondents had high motivation with active participation in the elderly gymnastics program, namely 14 respondents (87.5%) with a p value = 0.001. So it can be concluded that there is a significant relationship between elderly motivation and participation in the elderly gymnastics program at PMB Titik Khoiri OKU Regency in 2025.*

*Keywords: Motivation, Participation in the elderly exercise program*

### PENDAHULUAN

Penduduk rentan diantaranya adalah lanjut usia, yaitu seseorang yang sudah mencapai usia 60 tahun. Penuaan penduduk pada abad 21 merupakan suatu fenomena penting yang tidak dapat dihindari baik oleh negara maju maupun negara berkembang. Setiap negara di dunia mengalami pertumbuhan baik dalam jumlah maupun proporsi penduduk lanjut usia (Heri, 2019).

Indonesia saat ini sedang memasuki fase *ageing population*, yaitu proporsi penduduk lanjut usia (lansi) semakin meningkat. Berdasarkan Sensus Penduduk Indonesia pada 2023, hampir 12 persen atau

sekitar 29 juta penduduk Indonesia masuk kategori lansia. *World Health Organization* (WHO) mencatat pada tahun 2030, 1 dari 6 orang di dunia akan berusia 60 tahun atau lebih. Saat ini porsi penduduk berusia 60 tahun ke atas akan meningkat dari 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar. Pada tahun 2050, populasi penduduk berusia 60 tahun ke atas di dunia akan meningkat dua kali lipat (2,1 miliar). Jumlah penduduk berusia 80 tahun ke atas diperkirakan meningkat tiga kali lipat antara tahun 2020 dan 2050 hingga mencapai 426 juta jiwa (WHO, 2024).

Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut *aging process* atau proses penuaan. Berdasarkan Kementerian Kesehatan atau Kemenkes, Indonesia mulai memasuki periode *aging population* dimana terjadi peningkatan umur harapan hidup yang diikuti dengan peningkatan jumlah lansia. Lanjut usia sering dikaitkan dengan usia yang sudah tidak produktif, bahkan diasumsikan sebagai beban bagi usia produktif. Hal ini disebabkan karena dengan bertambahnya umur, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses degenerative (penuaan) sehingga mengakibatkan lansia rentan terkena gangguan kesehatan (Agustina, 2020).

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun 2023 jumlah lansia di Indonesia mencapai 29 juta jiwa atau sekitar 12 persen dari total penduduk. Menurut PBB, pada tahun 2050 jumlah lansia di Indonesia diperkirakan mencapai 74 juta jiwa atau sekitar 25 persen dari total penduduk (BPS, 2023).

Jumlah penduduk usia di atas 65 di Sumatera Selatan Tahun 2022 sebesar 13 persen dalam dua dekade ke depan. Oleh karena itu, pemerintah mengambil langkah agar mereka tetap mendapat perhatian dan terus produktif dengan mengambil langkah untuk memuliakan dan memperhatikan para lansia. Adanya sarana, prasarana seperti pelayanan kesehatan termasuk bentuk aktivitas yang lain agar lansia tetap produktif, bahagia dan ceria. Cakupan pelayanan kesehatan usia produktif di Sumatera Selatan tahun 2023 sebanyak 82,9% . Cakupan ini meningkat dibandingkan tahun 2022 (44,8%). Adapun cakupan tertinggi pada Kabupaten Musi Rawas, Kota Palembang dan Prabumulih (100%) dan terendah pada Kabupaten OKU (45,9%) (profil Kesehatan Sumatera Selatan ,2024).

Pelayanan usia lanjut di Kabupaten OKU tahun 2023 yang diperoleh dari data kunjungan posyandu lansia dan Puskesmas didapatkan laporan sebanyak 23.854 orang (83,8%) dari jumlah sasaran lansia yang ditetapkan sebesar 28,474 orang. Jika dilihat berdasarkan jenis kelamin, yang mendapat pelayanan kesehatan di posyandu lansia sebanyak 10.386 orang laki-laki (75,%) dan 13.468 orang perempuan (91,2%) (Profil Kesehatan OKU, 2024).

Lansia merupakan periode akhir dari kehidupan seseorang dan setiap individu akan mengalami proses penuaan dengan terjadinya perubahan pada berbagai aspek fisik, psikologis dan sosial. Perubahan-fisik yang terjadi pada lansia meliputi sel, kardiovaskular, respirasi, persarafan, musculoskeletal, gastrointestinal, genitourinaria, pendengaran, penglihatan, endokrin, kulit, belajar dan memori, *Inteligensi, personality* dan *adjustment* (pengaturan), pencapaian (*achievement*). Penyakit yang sering dialami lansia adalah Inkontenensia urine, stroke, diabetes, hipertensi dan penyakit jantung (Darmojo, 2024).

Sehubungan dengan proses penuaan, lansia akan mengalami proses kemunduran yang mengakibatkan lemahnya otot, kemunduran fisik serta berbagai penyakit degeneratif, faktor tersebut mempengaruhi kualitas hidup lansia secara progresif. Peningkatan populasi lansia tentu menimbulkan berbagai permasalahan karena lansia mengalami berbagai perubahan fisik, mental, sosial dan kesehatan. Proses penuaan tersebut menyebabkan lansia sulit untuk melakukan *Activity Daily Life* (ADL) secara mandiri dan menjadi tergantung pada orang lain. nyeri, penurunan fungsi kognitif, gangguan tidur, isolasi sosial, dan kepuasan hidup dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia. Banyak lansia yang sulit beradaptasi dengan proses penuaan, merasa sendirian, frustrasi, depresi dan kehilangan kepercayaan diri sehingga mempengaruhi kualitas hidup mereka. Kualitas hidup dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain karakteristik dari lansia, dukungan keluarga dan fungsi keluarga, unsur yang mempengaruhi kualitas hidup sangat luas dan kompleks. Menurut WHO, indikator *Quality of Life* terdiri dari 4 aspek yaitu, kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan social dan lingkungannya hari (Naingolan,2022).

Meningkatnya jumlah populasi lansia tersebut, Indonesia perlu berupaya menjaga kesehatan lansia agar mereka tetap sehat, aktif, dan bahagia. Salah satu upaya tersebut dengan melakukan skrining kesehatan (Kemkes RI, 2024). Masalah kesehatan yang erat kaitannya dengan lansia adalah penyakit

kronik degeneratif. Lansia cenderung mengalami penyakit degeneratif dan Penyakit Tidak Menular (PTM), seperti hipertensi, masalah gizi, penyakit sendi, penyakit diabetes melitus, penyakit jantung, stroke, dan sebagainya. Data menunjukkan, 16,4% lansia under weight dan 25,1% over weight. Masalah lain yang perlu diperhatikan bagi lansia adalah masalah gangguan mental emosional termasuk demensia 12,8 % dan depresi 7,7 % (Kemenkes RI 2021).

Pemerintah telah memberikan perhatian penuh terhadap kesejahteraan penduduk lanjut usia, mulai dari peraturan tertulis, kebijakan, hinggamerealisasikan beberapa program. Kebijakan Kemenkes untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia ,pelayanan santun lansia pengembangan Poliklinik Geriatri Terpadu di Rumah Sakit , penyediaan sarana dan prasarana yang ramah bagi lansia.sedangkan program di Puskesmas adalah Posyandu lansia (Kemenkes RI,2021)

Posyandu lansia adalah suatu wadah pelayanan kepada lansia di masyarakat berbasis UKBM dimana pembentukan dan pelaksanaannya dilaksanakan oleh masyarakat dengan pendampingan dari tenaga kesehatan Puskesmas, dalam alih informasi dan keterampilan dari petugas kepada masyarakat sebagai upaya promotif preventif dalam peningkatan status kesehatan dan kualitas hidup lansia (Kemenkes RI, 2021).

Selain itu, gaya hidup sehat juga dapat membantu lansia terhindar dari penyakit berbahaya. Beberapa gaya hidup sehat yang bisa dilakukan lansia, di antaranya: Menjaga pola makan, Berolahraga, Mencegah pengeroposan tulang, menjaga kesehatan pencernaan, Menjaga kesehatan mata.

Salah satu olahraga yang cocok untuk meningkatkan kebugaran tubuh pada orang lanjut usia adalah melakukan senam yang dilengkapi dengan latihan kekuatan, gerakan keseimbangan, dan peregangan. Latihan fisik yang dikenal sebagai senam lansia memiliki manfaat positif bagi kemampuan fisik orang lanjut usia. Olahraga ini cukup mudah dilakukan dan dapat disesuaikan dengan kondisi lansia karena gerakan yang diatur, terarah, dan terencana. Tubuh dengan melakukan Senam lansia dapat tetap sehat dan bugar, menghilangkan radikal bebas, dan meningkatkan fungsi jantung secara optimal (Fathurrohman , 2017).

Faktor yang dapat mempengaruhi kurangnya motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia yaitu kurangnya promosi kesehatan menyebabkan lansia cenderung tidak aktif dalam senam lansia dibandingkan dengan lansia yang didukung oleh promosi kesehatan.Faktor lain yang ikut mempengaruhi ketidakaktifan lansia adalah masalah waktu senam yang diadakan pada pagi hari dimana pada jam-jam tersebut lansia mempunyai aktivitas sendiri dirumah seperti mencuci baju atau membantu memasak (Lubis, 2020).

Rendahnya dukungan keluarga akan mempengaruhi perilaku lansia dalam pemeliharaan kesehatan dan akan berdampak pada penurunan kualitas hidup lansia. Bila lansia mendapat dukungan yang cukup dari keluarga, maka lansia akan termotivasi untuk merubah perilaku untuk menjalani gaya hidup yang sehat secara optimal sehingga dapat meningkatkan status kesehatan dan kualitas hidupnya (Khairuddin, 2017).

Lansia dalam mencapai kesehatannya, perlu mendapatkan motivasi baik dari dalam dirinya sendiri (motivasi intrinsik) maupun Motivasi Lansia Dalam Mengikuti Senam Lansia Di Desa Kali Tengah Kecamatan Tanggulangin 33 dari lingkungan dan orang di sekitarnya (motivasi ekstrinsik) Kurangnya imbalan ekstrinsik yang diperlukan untuk menjalankan motivasi intrinsic sedangkan motivasi ekstrinsik membutuhkan rangsangan dari lingkungan sekitarnya seperti keluarga, teman, dan informasi (Prasetya dan Adiguna, 2018).

Motivasi merupakan dorongan yang membuat seseorang mau dan rela melakukan sesuatu dalam bentuk keahlian, keterampilan, tenaga, dan waktunya untuk melakukan berbagai kegiatan yang dapat membuat tujuan atau sasaran tercapai. Motivasi yang baik/tinggi membuat lansia terdorong untuk mau mengikuti atau ikut serta dalam sekolah lansia sehingga lansia masih bisa mendapat informasi, pelatihan dan pendidikan tentang kesehatan, keagamaan, sosial budaya agar lansia dapat hidup bahagia dan sejahtera. Oleh karena itu, motivasi menjadi hal yang penting untuk membuat kualitas hidup lansia menjadi baik dan tetap produktif dalam usia yang sudah tua (Pratiwi dkk, 2024).

Dukungan keluarga merupakan tindakan yang paling penting dilakukan mengingat keluarga adalah orang dekat lansia yang biasa berinteraksi. Dukungan tersebut tentu akan memberikan stimulus bagi lansia untuk giat mengikuti senam lansia. Strategi preventif yang paling baik untuk meningkatkan dukungan keluarga yang adekuat dalam membantu anggota keluarga dalam mempertahankan

kesehatan. Keluarga yang baik akan memberi pengaruh positif bagi perkembangan lansia, dan sebaliknya (Pratiwi 2024).

Rendahnya dukungan keluarga akan mempengaruhi perilaku lansia dalam pemeliharaan kesehatan dan akan berdampak pada penurunan kualitas hidup lansia. Bila lansia mendapat dukungan yang cukup dari keluarga, maka lansia akan termotivasi untuk merubah perilaku untuk menjalani gaya hidup yang sehat secara optimal sehingga dapat meningkatkan status kesehatan dan kualitas hidupnya (Pratiwi,2024).

Hasil penelitian Efendi (2024) dengan judul *Motivasi Lansia Dalam Mengikuti Senam Lansia Di Desa Kali Tengah Kecamatan Tanggulangin* menggunakan metode penelitian *deskriptif kuantitatif*. Dengan sampel 30 orang diperoleh hasil Motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Desa Kali Tengah Kabupaten Sidoarjo berada pada kategori tinggi. Hal ini juga dapat dilihat dari nilai rata-ratanya sebesar 94,467 yang menyatakan berada pada kategori tinggi.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di TPMB Titik Khoiri Kabupaten Ogan Komering Ulu dari 10 lansia didapatkan 3 lansia yang sudah termotivasi, dari 7 yang belum termotivasi karena belum tahu cara manfaat dari senam lansia

Berdasarkan data di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Motivasi Lansia Dengan Keikutsertaan Program Senam Lansia di PMB Titik Khoiri Kabupaten OKU Tahun 2025

## METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif, Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan menggunakan desain *cross sectional*, penelitian korelasi atau korelasional merupakan suatu penelitian untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut sehingga tidak terdapat manipulasi variabel (Notoatmodjo, 2018). Sedangkan desain *crosssectional*. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional*, dimana variabel sebab (*independent variabel*) dan variabel akibat (*dependen variabel*) diobservasi sekaligus pada waktu yang sama. (Sugiyono, 2021). Jenis penelitian yang digunakan bertujuan untuk mencari Hubungan motivasi lansia dengan keikutsertaan program senam lansia di PMB Titik Khoiri Kabupaten OKU.

Penelitian ini akan dilakukan di TPMB Titik Khoiri. Populasi penelitian ini adalah seluruh lansia di TPMB Titik Khoiri berjumlah 37 Responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Total sampling*. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini yaitu kuesioner Dalam penelitian ini kuesioner yang digunakan oleh peneliti adalah kuesioner tertutup, karena responden tinggal memilih salah satu jawaban yang sudah disediakan pada lembar jawaban. Kuesioner dalam penelitian ini berbentuk *rating scale*, berupa butir pernyataan-pernyataan yang diikuti oleh kolom-kolom yang menunjukkan tingkatan : sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS), yang selanjutnya memberi tanda checklis. Analisa yang digunakan adalah analisa univariat dan bivariat menggunakan Uji statistik *Chi Square* dengan batas kemaknaan yang digunakan dalam penelitian ini adalah 0,05.

## HASIL

Analisis univariat dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi yang dapat dilihat

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Motivasi Lansia di TPMB Titik Khoiri Kabupaten OKU**

Variabel	Frekuensi	Persentase
<b>Motivasi Lansia</b>		
Rendah	10	27,0 %
Sedang	11	29,7 %
Tinggi	16	43,2%
<b>Keikutsertaan Program Lansia</b>		
Tidak Aktif	13	35,1%

Aktif	24	64,9%
-------	----	-------

Berdasarkan Tabel 1 tentang motivasi lansia menunjukkan hasil bahwa mayoritas responden yang memiliki motivasi tinggi sebanyak (43,2%), yang memiliki Motivasi sedang (29,7%) dan yang memiliki Motivasi rendah (27,0%).

Mayoritas responden yang aktif mengikuti program senam lansia (64,1 %) dan responden yang tidak aktif mengikuti program senam lansia (35,1%).

**Tabel 2. Hubungan Motivasi lansia dengan keikutsertaan program senam lansia di TPMB Titik Khoiri Kabupaten OKU**

Variabel	Keikutsertaan Program senam lansia				Jumlah		Nilai p
	Tidak Aktif		Aktif		N	%	
	N	%	N	%			
Motivasi Lansia							
Rendah	8	80,0	2	20,0	10	100	0,001
Sedang	3	27,3	8	72,7	11	100	
Tinggi	2	12,5	14	87,5	16	100	
Total	37	100	37	100	37	100	

Berdasarkan tabel 2 tentang hubungan motivasi lansia dengan keikutsertaan program senam lansia menunjukkan hasil bahwa Mayoritas responden yang tidak aktif yang memiliki motivasi rendah sebanyak 8 responden (80,0%) dan yang aktif yang memiliki motivasi tinggi sebanyak 14 responden (87,5%) di TPMB Titik Khoiri Kabupaten OKU tahun 2025.

## PEMBAHASAN

### Gambaran motivasi lansia

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas responden memiliki motivasi tinggi sebanyak (43,2%), memiliki Motivasi sedang (29,7%) dan memiliki Motivasi rendah (27,0%).

Menurut Marquis dan Huston (2018) motivasi adalah tindakan yang dilakukan orang untuk memenuhi kebutuhan yang belum tercapai. Motivasi itu timbul karena adanya suatu kebutuhan atau keinginan yang harus dipenuhi. Keinginan itu akan mendorong individu untuk melakukan suatu tindakan, agar tujuannya tercapai serta motivasi adalah dorongan penggerak untuk mencapai tujuan tertentu, baik disadari maupun tidak disadari.

Menurut Sunaryo, 2017 motivasi dapat timbul dari dalam diri individu (internal) atau datang dari lingkungan (external). Pengetahuan yang rendah merupakan salah satu faktor internal yang mempengaruhi motivasi lansia mengikuti senam lansia.

Motivasi lansia yang timbul atas dorongan internal maupun eksternal yang mendorong individu lanjut usia untuk melakukan suatu aktivitas, termasuk mengikuti program senam. Motivasi ini bisa bersifat:intrinsic (dari dalam diri) seperti keinginan untuk sehat, mandiri, dan aktif dan extrinsic (dari luar diri) seperti dorongan dari keluarga, teman sebaya, petugas kesehatan, atau adanya hadiah/souvenir.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Veronika Widyastuti (2018) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan keaktifan lansia mengikuti senam prolansis, dari 70 responden diperoleh Mayoritas lansia memiliki motivasi yang rendah sebanyak 55 responden (78,5 %).

Kurnia dkk (2018) mengungkapkan bahwa motivasi lansia dalam mengikuti kegiatan posyandu dipengaruhi pula oleh emosi yang berhubungan dengan perubahan perilaku seperti rasa marah, bahagia, sedih, cemas, takut dan lain sebagainya. Beberapa faktor yang mempengaruhi motivasi lansia untuk datang dan berpartisipasi dalam kegiatan posyandu lansia adalah kurangnya pengetahuan mengenai manfaat berkunjung ke posyandu (Fridolin dkk. 2021)

Menurut asumsi peneliti, motivasi merupakan upaya untuk menimbulkan rangsangan, dorongan ataupun pembangkit tenaga seseorang agar mau berbuat dan melaksanakan sesuatu.

### Gambaran keikutsertaan program senam lansia

Berdasarkan hasil penelitian keikutsertaan program senam lansia mayoritas responden aktif mengikuti program senam lansia (64,1 %) dan responden yang tidak aktif mengikuti program senam lansia (35,1%).

Keikutsertaan adalah suatu kesibukan yang dilakukan oleh seseorang untuk memperoleh sesuatu. Kurang aktifnya lansia dalam memanfaatkan pelayanan kesehatan di posyandu lansia, maka kondisi kesehatan mereka tidak dapat terpantau dengan baik, sehingga apabila mengalami suatu resiko penyakit akibat penurunan kondisi tubuh dan proses mengalami dikhawatirkan dapat berakibat fatal dan mengancam jiwa mereka. Maka perlunya dukungan keluarga dalam mendorong minat atau kesediaan lansia untuk mengikuti kegiatan posyandu lansia (Marlina, 2018).

Menurut Mamik (2016), keaktifan lansia mengikuti senam prolanis adalah suatu frekuensi keterlibatan dan keikutsertaan dalam mengikuti senam lansia secara rutin setiap bulan dan merupakan salah satu bentuk perilaku kesehatan lansia dalam upaya memelihara dan meningkatkan kesehatan dirinya secara optimal. Faktor penentu atau determinan perilaku manusia sulit untuk dibatasi karena perilaku merupakan kumpulan dari berbagai faktor baik internal maupun eksternal (lingkungan).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sulistio (2017), diamaa mayoritas lansia aktif dalam kegiatan posyandu lansia setiap bulannya yaitu 78 responden (68,4%). Dan lansia dalam kategori tidak aktif dalam kegiatan posyandu lansia setiap bulannya hanya ada 36 responden (31,6%).

Menurut asumsi lansia yang tidak aktif mengikuti senam lansia dikarenakan kurangnya dukungan keluarga dan motivasi lansia, sehingga lansia tidak terdorong untuk mengikuti senam prolanis

Menurut Lubis, 2020, kurangnya lansia dalam mengikuti senam lansia yaitu kurangnya promosi kesehatan menyebabkan lansia cenderung tidak aktif dalam senam lansia dibandingkan dengan lansia yang didukung oleh promosi kesehatan. Faktor lain yang ikut mempengaruhi ketidakaktifan lansia adalah masalah waktu senam yang diadakan pada pagi hari dimana pada jam-jam tersebut lansia mempunyai aktivitas sendiri dirumah seperti mencuci baju atau membantu memasak (Lubis, 2020).

#### **Motivasi lansia dengan keikutsertaan program senam lansia**

Hubungan motivasi lansia dengan keikutsertaan program senam lansia menunjukkan hasil bahwa Mayoritas responden yang tidak aktif yang memiliki motivasi rendah sebanyak 8 responden (80,0%) dan yang aktif yang memiliki motivasi tinggi sebanyak 14 responden (87,5%), responden yang tidak aktif memiliki motivasi sedang sebanyak 3 (27,3%) dan yang aktif memiliki motivasi sedang sebanyak 8 (72,7%) serta yang tidak aktif memiliki motivasi tinggi sebanyak 2 (12,5%) dan yang aktif motivasi rendah sebanyak 2 (20,0) di TPMB Titik Khoiri Kabupaten OKU tahun 2025.

Sehingga dapat disimpulkan dari hasil uji statistik didapatkan nilai signifikan ( $p$ -value) =  $< 0,05$  didapatkan hasil nilai  $p = 0,001$ . Sehingga ada hubungan anatara motivasi lansia dengan keikutsertaan program senam lansia

Secara teori, orang yang memiliki motivasi yang tinggi berarti orang tersebut memiliki kekuatan yang menyebabkan individu itu bertindak dengan cara tertentu dan akan lebih sadar terhadap dirinya sendiri, contohnya dalam hal Kesehatan diri sementara yang rendah akan sebaliknya (Effendi Irfan, Soni Sulityarto, 2024). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Agus, 2018) lansia yang memiliki motivasi tinggi (71,2%) yang berarti lansia yang memiliki motivasi tinggi akan mempunyai keaktifan yang tinggi dalam mengikuti program senam lansia.

Hasil penelitian ini sejalan juga dengan penelitian Efendi (2024) dengan judul *Motivasi Lansia Dalam Mengikuti Senam Lansia Di Desa Kali Tengah Kecamatan Tanggulangin* menggunakan metode penelitian *deskriptif kuantitatif*. Dengan sampel 30 orang diperoleh hasil Motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Desa Kali Tengah Kabupaten Sidoarjo berada pada kategori tinggi. Hal ini juga dapat dilihat dari nilai rata-ratanya sebesar 94,467 yang menyatakan berada pada kategori tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, mayoritas lansia yang mengikuti program senam lansia memiliki motivasi yang cukup tinggi untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Partisipasi mereka dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik di usia lanjut, dorongan sosial, serta dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar.

Sebagian besar responden mengakui bahwa senam lansia memberikan manfaat positif terhadap kesehatan fisik seperti peningkatan fleksibilitas, kekuatan otot, serta keseimbangan tubuh. Di samping itu, senam juga memberikan manfaat psikologis, yaitu perasaan senang, bersemangat, dan tidak merasa

kesepian karena dapat bersosialisasi dengan teman sebaya. Faktor yang dapat mempengaruhi kurangnya motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia yaitu kurangnya promosi kesehatan menyebabkan lansia cenderung tidak aktif dalam senam lansia dibandingkan dengan lansia yang didukung oleh promosi kesehatan. Faktor lain yang ikut mempengaruhi ketidakaktifan lansia adalah masalah waktu senam yang diadakan pada pagi hari dimana pada jam-jam tersebut lansia mempunyai aktivitas sendiri di rumah seperti mencuci baju atau membantu memasak (Lubis, 2020).

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian dan pembahasan tentang Motivasi Lansia dan Keikutsertaan program senam lansia di TPMB Titik khoiri Kabupaten OKU, maka peneliti dapat menarik Kesimpulan adalah hasil penelitian uji statistik terdapat hubungan antara Motivasi Lansia dan Keikutsertaan program senam lansia di TPMB Titik khoiri Kabupaten OKU dengan p-value 0,001.

### Saran

Diharapkan penelitian selanjutnya untuk melakukan penelitian yang lebih banyak lagi respondenya, lebih banyak meneliti faktor terkait penyebab rendahnya motivasi lansia dengan keikutsertaan program senam lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. Made Sudarma, et al (2021), Metodologi Penelitian Kesehatan, Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Agustina, L. (2020). Deskriptif tentang Karakteristik Lingkungan yang Beresiko Terjadinya Jatuh pada Lansia di Desa Susukan Kecamatan Susukan Kabupaten Semarang. *FIKkes Jurnal Keperawatan*,7(2),100–106.
- Ahmad, A. D., Mayasari, D., Kedokteran, F., Lampung, U., Ilmu, B., Komunitas, K., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2022). “Penatalaksanaan Holistik Pada Wanita Lanjut Usia Dengan Hipertensi dan Katarak Melalui Pendekatan Kedokteran Keluarga di Wilayah Puskesmas Karang Anyar”. *Holistic Management Of Elderly Women With Cataract and Hypertension Through Family Medicine Approach In*. 11, 65–71.
- Arikunto, Suharsimi. 2022. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Reinika Cipta.
- Ariswanti Triningtyas, D., & Muhayati, S. (2018). *Mengenal Lebih Dekat Lansia*. Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik penduduk lansia*. Jakarta : Badan Pusat Statistik.
- Bella Titis Pratiwi, 2019, Motivasi lanjut usia (Lnasia) dalam mengikuti program senam lansia didusun demoi, kalibening, dukun, magelang, Skripsi.
- Badan Pusat Statistik Indonesia. 2023. *Jumlah Penduduk Indonesia*. Diakses <http://Badan Pusat Statistik.co.id>
- Chaplin (2015) *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Darmodjo & Budhi. (2016). *GERIATRI : Ilmu Kesehatan Usia Lanjut Ed. 4*. Jakarta :Balai Penerbit FKUI.
- Darmojo R B, Mariono, H H. (2024) *Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Dalam : Mariono H H, Pranaka K, editors. Edisi ke-5. Jakarta: Balai Penerbit FKUI. 2014:7.
- Data dan Informasi. Jakarta Selatan: Kementerian Kesehatan RI; 2017.
- Drazich, B. F. *et al.* (2023) ‘Motivating older adults through immersive virtual exercise (MOTIVE): A randomized pilot study’, *Geriatric Nursing*, 54, pp. 229–236. doi: 10.1016/j.gerinurse.2023.09.019.
- Dinkes Provinsi Sumatra Selatan (2024). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatra Selatan 2024*.
- Dinkes Kabupaten OKU (2024) , *Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Kabupaten OKU*. 2024.
- Efendi Irfan & Soni Sulistyarto 2024. *Motivasi Lansia Dalam Mengikuti Senam Lansia Di Desa Kali Tengah Kecamatan Tanggulangin kabupaten Sidoarjo jawa timur*.
- Fathurrohman, M., & Sulistiyani, N. (2017). Pengaruh Senam Aerobik terhadap Kebugaran Jasmani pada Lansia di Kelurahan Tunggul Hitam, Kota Pekanbaru. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(2), 133-141.

- Febriyanto, 2016 Hubungan motivasi dengan perilaku lansia mengikuti Senam Lansia Studi Di Dusun Wates Desa Jatiwates Kecamatan Tembelang Kabupaten Jombang.
- Hasanah, U., Fitria, A., & Handoko, G. (2023). "Pengaruh Rendam Kaki Dengan Rebusan Jahe Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kedungjajang". *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(6), 85–92.
- Heri, L. (2019). *Info Demografi BKKBN*. Demografi BKKBN, 1, 16
- In E. Riyanto (Ed.), *Mengenal Lebih Dekat Lansia* (1st ed., p. 51). CV. AE MEDIA GRAFIKA.
- Jeremia Nainggolan, 2022 Gambaran kualitas hidup lansia di UPTD Puskesmas tuntungan Kec. Pancur Batu Tahun 2022
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021. *Analisis Lansia di Indonesia*. Pusat
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024. *Kemenkes hebat Indonesia sehat*. Pusat, Jakarta 11 juli 2024
- Lantz SE, Ray S. Freud's Developmental Theory. 2022 Dec 5. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2025 Jan–. PMID: 32491458
- Maghfuroh, L. (2023). *Asuhan Lansia Makna, Identitas, Transisi, dan Manajemen Kesehatan*. Kaizen Media Publishing.
- Maslow, A. H. (1987) *Motivation and Personality*. Harpercollins.
- Muhith, Abdul dan Sandu Siyoto. 2016. *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Mujiadi, & Rachmah, S. (2022). *Buku ajar keperawatan gerontik*. In CV Jejak, anggota IKAPI
- Notoatmodjo, S. 2018, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Oktora, S. P. D., & Purnawan, I. (2018). Pengaruh Terapi Murottal terhadap Kualitas Tidur Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap. *Jurnal Keperawatan Soedirman*
- Pandiangan, S. Y. U., & Ismahmudi, R. (2020). Hubungan antara Motivasi dan Dukungan Keluarga dengan Kunjungan Lansia ke Posyandu Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sempaja Samarinda.
- Patandianan, S. (2022). Pengaruh senam lansia terhadap nyeri sendi pada lansia di puskesmas pertiwi makassar.
- Pratiwi, P. M. H., & Siswantoro, E. (2023). Studi Korelasi Dukungan Keluarga Dengan Keaktifan Lanjut Usia Dalam Pelaksanaan Posyandu Lanjut Usia. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(6), 315–324. <https://doi.org/10.56586/pipk.v2i6.321>
- Rodrigues, F., Moutão, J., Teixeira, D., Cid, L., & Monteiro, D. (2022).
- Risda lubis, 2020, Hubungan dukungan keluarga dan motivasi lansia dengan keaktifan lansia mengikuti senam prolaris dipuskesmas batugana tahun 2020
- Sari, D. A., Ciena, V. P., & Pawliyah. (2019). Hubungan Interaksi Sosial dengan Kualitas Hidup Lansia di Balai Pelayanan dan Penyantunan Lanjut Usia (BPPLU) Provinsi Bengkulu. *Jurnal Smart Keperawatan*, 6(2), 106. <https://doi.org/10.34310/jskp.v6i2.271>
- Skinner, BF (1953). *Sains dan perilaku manusia*. Macmillan.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. ALFABETA.
- Utama, T. A., Yustisia, N., & Aprilatutini, T. (2022). *Buku Ajar Senam Kebugaran Bagi Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu*.
- Vroom, VH, Deci, E. (1983) *Manajemen dan Motivasi*. Penguin.
- Pendekatan Praktis. Oktora, S. P. D., & Purnawan, I. (2018). Pengaruh Terapi Murottal terhadap Kualitas Tidur Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(3), 168. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2016.11.3.7,10>