

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN MOTIVASI LANSIA DALAM MENGIKUTI SENAM LANSIA
DI POSYANDU LANSIA DUTA KUSUMA DUSUN NGAWONGGO
KECAMATAN TAJINAN KABUPATEN MALANG**



OLEH

LIDYA DINDA HENDRAWAN

NIM.17.1.098

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

POLITEKNIK KESEHATAN RS.dr. SOEPRAOEN MALANG

TA. 2019/2020

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN MOTIVASI LANSIA DALAM MENGIKUTI SENAM LANSIA
DI POSYANDU LANSIA DUTA KUSUMA DUSUN NGAWONGGO
KECAMATAN TAJINAN KABUPATEN MALANG**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Prodi Keperawatan

Politeknik Kesehatan RS. dr. Soepraoen

Malang



LIDYA DINDA HENDRAWAN

NIM.17.1.098

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN MALANG

MALANG

2019/2020

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Lidy Dinda Hendrawan
Tempat/tanggal lahir : Malang, 25 Juli 1999
NIM : 17.1.098
Alamat : Jl. Kesatrian Terusan G-12.

Menyatakan dan bersumpah bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jika dikemudian hari ternyata saya terbukti melakukan pelanggaran atas pernyataan dan sumpah tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, 18 Mei 2020

Yang menyatakan


MELIKAI
TAMPEK
08157744513251079
Lidy Dinda Hendrawan
NIM. 17.1.098

CURRICULUM VITAE

Nama : Lidya Dinda Hendrawan
Tempat Tgl Lahir : Malang, 25 Juli 1999
Agama : Islam
Alamat Rumah : Jl. Kesatrian Terusan G-12
Jurusan : D-III Keperawatan
Nama Orang Tua :

Ayah : Bobby Hendrawan

Ibu : Widyawati

Riwayat Pendidikan :

TK : TK KARTIKA IV-80

SD : SD KARTIKA IV-6

SMP : SMP NEGERI 20 MALANG

SMA : SMA LABORATORIUM MALANG



LEMBAR PERSEMBAHAN

Motto : Jadilah diri sendiri dan jangan menjadi orang lain, walaupun dia terlihat lebih baik dari kita.

Dengan segala puja dan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa serta atas dukungan dan doa dari orang-orang tercinta, akhirnya tugas akhir ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Oleh karena itu dengan rasa bangga dan bahagia saya haturkan rasa syukur dan terimakasih saya kepada :

1. **Ayah dan Ibu saya** yang telah memberikan dukungan moril dan materiil serta doa yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada kata seindah lantunan doa dan tiada doa paling khusus selain doa yang terucap dari orang tua. Ucapan terimakasih saja tidak akan pernah cukup untuk membalas kebaikan orang tua, karena itu terimalah persembahan bakti dan cintaku untuk kalian ayah ibuku.
2. **Kakak, Nenek, dan Saudara saya** yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, senyum dan doanya untuk keberhasilan ini. Cinta kalian memberikan kobaran semangat yang menggebu. Terimakasih, sayang dan cintaku untuk kalian.
3. **Bapak dan Ibu dosen pembimbing, penguji dan pengajar** yang selama ini telah tulus ikhlas meluangkan waktunya untuk menuntun dan mengarahkan saya, memberikan bimbingan dan pelajaran yang tiada ternilai harganya, agar saya menjadi lebih baik. Terimakasih banyak Bapak dan Ibu dosen, jasa kalian akan selalu terpatri dihati.
4. **Sahabatkelas 3B Keperawatan** tanpa lelah memberi dukungan dan bantuan kalian semua tidak mungkin aku sampai disini, terimakasih untuk canda tawa, tangis dan perjuangan yang kita lewati bersama dan terimakasih untuk kenangan manis yang telah diukir selama 3 tahun ini.

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini telah Disetujui untuk Diujikan di


Depan Tim Penguji

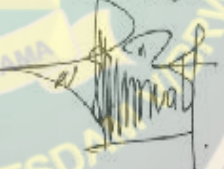
Tanggal Persetujuan:

Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II


Ns. Kumoro Asto Lenggono, M. Kep.


Ns. Nunung Ernawati, M. Kep.

LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang
Karya Tulis Ilmiah di Program Studi Keperawatan Politeknik Kesehatan
RS dr. Soepraoen Malang

Tanggal, 18 Mei 2020

TIM PENGUJI

Nama	Tanda tangan
Ketua : Ns. Aloysia Ispriantari, M.Kep	
Anggota : 1. Ns. Mokhtar Jamil, M.Kep	
: 2. Ns. Kumoro Asto Lenggono, M.Kep	

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan



Ns. Kumoro Asto Lenggono, M.Kep

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Gambaran Motivasi Lansia Dalam Mengikuti Senam Lansia Di Posyandu Lansia Duta Kusuma Dusun Ngawonggo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang” sesuai dengan waktu yang ditentukan.

Karya Tulis Ilmiah ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di Program Studi Keperawatan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang. Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Letnan Kolonel (Ckm) Arief Effendi, S.MPh.,SH, S.Kep., Ners,M. M. M.Kes selaku Direktur Poltekkes RS. Dr. Soepraoen Malang.
2. Kepala Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang DRG. Wiwien Windrati dalam penelitian ini yang telah memberi izin saya untuk studi pendahuluan di Posyandu Duta Kusuma Dusun Ngawonggo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang.
3. Bapak Ns. Kumoro Asto Lenggono, M.Kep., selaku Ketua Program Studi Keperawatan dan selaku pembimbing I serta penguji III dalam penelitian ini yang telah memberikan bimbingan dan saran kepada penulis.

4. Ibu Ns. Nunung Ernawati, M.Kep., selaku pembimbing II dalam penelitian ini yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.
5. Ibu Ns. Aloysia Ispriantari, M.Kep selaku Penguji I dalam Ujian Karya Tulis Ilmiah yang telah banyak memberikan saran dan dukungan.
6. Bapak Ns. Mokhtar Jamil, M.Kep selaku Penguji II dalam Ujian Seminar Karya Tulis Ilmiah yang telah banyak memberikan saran dan dukungan.
7. Ketua Kader Ibu Titik yang telah memberikan izin saya untuk melakukan studi pendahuluan dan banyak membantu memberi bimbingan dan saran kepada penulis.
8. Kedua orang tua saya yang selalu mendukung, membantu dan mendo'akan saya.
9. Nenek dan Kakek saya yang selalu mendukung dan mendo'akan saya.
10. Serta group BCT Team (Intan, Inneke, Kurnia, Tiyas, Nanda R) yang banyak membantu dan mau direpotkan, dan teman-teman kelas 3B yang banyak membantu kelancaran penelitian ini.

Penulis berusaha untuk dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini, dengan sebaik-baiknya. Namun, demikian penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan. Oleh karena itu demi kesempurnaan, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran dari semua pihak, untuk menyempurnakannya.

Malang, Mei 2020



Penulis

ABSTRAK

Hendrawan, Lidya Dinda. 2020. **Gambaran Motivasi Lansia Dalam Mengikuti Senam Lansia Di Posyandu Lansia Duta Kusuma Dusun Ngawonggo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang**. Karya Tulis Ilmiah. Program Studi Keperawatan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang. Pembimbing I Ns. Kumoro Asto Lenggono, M.Kep. pembimbing II Ns. Nunung Ernawati, M.Kep

Senam lansia merupakan olahraga ringan mudah dilakukan dan bertujuan untuk membantu tulang tetap kuat, membantu radikal bebas yang berkeliaran didalam tubuh, dan mengurangi keluhan-keluhan yang terjadi pada lansia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Posyandu Duta Kusuma Dusun Ngawonggo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Populasinya dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di Posyandu Lansia Duta Kusuma Dusun Ngawonggo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang sebanyak 85 orang. Sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Alat ukurnya menggunakan kuesioner. Sample yang digunakan yaitu sebanyak 33 orang lansia. Penelitian dilakukan pada tanggal 28 Desember 2019. Analisa data menggunakan *editing, coding, scoring, tabulating*.

Dari hasil penelitian yang didapat oleh peneliti adalah sebagian besar kategori Motivasi Intrinsik dengan Kriteria Tinggi yaitu 14 orang (42,2%), Kriteria Sedang sejumlah 10 orang (30,3%) dan Kriteria Rendah sejumlah 9 orang (27,3%). Dan Kategori Motivasi Ekstrinsik dengan Kriteria Tinggi yaitu sejumlah 1 orang (3%), Kriteria Sedang sejumlah 18 orang (55%) dan Kriteria Rendah sejumlah 14 orang (42%).

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

Kata kunci : Motivasi, Lansia, Senam Lansia



ABSTRACT

Hendrawan, Lidya Dinda. 2020. Descriptions of **Elderly Motivation in Following Elderly Gymnastics at Posyandu Elderly Duta Kusuma, Ngawonggo Hamlet, Trafts District, Malang Regency**. Scientific papers. Poltekkes Hospital Nursing Study Program Dr. Soepraoen Malang. Advisor I Ns. Kumoro Asto Lenggono, M.Kep. Advisor II Ns. Nunung Ernawati, M.Kep

Elderly gymnastics is an easy exercise that is easy to do and is not burdensome for older people. This sports activity is aimed to help bones stay strong, reduce free radicals that roam the body, and reduce complaints that occur in the elderly. The goal of this research is to get to know the depiction of elderly motivation to take part of elderly gymnastics Posyandu elderly Duta Kusuma Ngawonggo hamlet, Trafst District, Malang Regency.

The research design used in this study is descriptive. The population in this study were all the elderly in Posyandu Elderly Duta Kusuma, Ngawonggo Hamlet, T Crafts District, Malang Regency as many as 85 people. The sampling used purposive sampling. The researcher used the questionnaire as a measurement tool. The samples used were as many as 33 elderly people. The study was conducted on December 28, 2019. Data analysis uses *editing, coding, scoring, tabulating*.

From the research results obtained by researchers, most categories of Intrinsic Motivation with High Criteria are 14 people (42.2%), Medium Criteria are 10 people (30.3%) and Low Criteria are 9 people (27.3%). And Extrinsic Motivation Category with High Criteria is 1 person (3%), Medium Criteria are 18 people (55%) and Low Criteria are 14 people (42%).

In conclusion, the high or low motivation of the elderly is influenced by age, gender, occupation and sources of information. It is expected for the elderly to be able to increase their motivation in following gymnastics so that their quality of life becomes much better.

Keywords: Motivation, Elderly, Elderly Gymnastics.



DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL.....	I
COVER DALAM	II
LEMBAR PERNYATAAN.....	III
CURRICULUM VITAE	IV
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	V
LEMBAR PERSETUJUAN	VI
LEMBAR PENGESAHAN	VII
KATA PENGANTAR	VIII
ABSTRAK	XI
ABSTRACT	XIII
DAFTAR ISI.....	XV
DAFTAR GAMBAR	XVII
DAFTAR TABEL	XVIII
DAFTAR SINGKATAN.....	XIX
DAFTAR LAMPIRAN	XX
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Motivasi.....	6
2.1.1 Definisi Motivasi.....	6
2.1.2 Teori Motivasi	7
2.1.3 Tipe-Tipe Motivasi	9
2.1.4 Prinsip-Prinsip Motivasi	14
2.1.5 Tujuan dan Fungsi Motivasi.....	16
2.1.6 Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi	17
2.1.7 Motivasi Lansia Mengikuti Senam	19
2.2 Konsep Lansia	20
2.2.1 Definisi Lansia	20
2.2.2 Klasifikasi Lansia	21
2.2.3 Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia.....	22
2.2.4 Dampak Perubahan Pada Lansia.....	27
2.2.5 Gejala Yang Sering Timbul Pada Masa Lansia	28
2.3 Konsep Senam Lansia.....	29
2.3.1 Pengertian Senam Lansia	29
2.3.2 Tujuan Senam Lansia.....	29
2.3.3 Gerakan Senam Lansia.....	29
2.3.4 Manfaat Senam Bagi Lansia.....	32
2.4 Kerangka Konsep	33
2.4.1 Deskripsi Kerangka Konsep	34

BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	35
3.2 Kerangka Kerja	36
3.3 Populasi, sampel, dan sampling	37
3.3.1 Populasi.....	37
3.3.2 Sampel	37
3.3.3 Sampling.....	37
3.4 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional.....	37
3.4.1 Identifikasi Variabel.....	37
3.4.2 Definisi Operasional Variabel	37
3.5 Pengumpulan Dan Analisa Data	39
3.5.1 Proses Pengumpulan Data.....	39
3.5.2 Instrumen Pengumpulan Data	40
3.5.3 Waktu Dan Tempat Pengumpulan Data	40
3.5.4 Analisis Data	41
3.6 Etika Peneliti	44
3.7 Keterbatasan Peneliti	46
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	47
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	47
4.1.2 Data Umum	48
4.1.3 Data Khusus.....	50
4.2 Pembahasan.....	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	54
5.2 Saran	54
Daftar Pustaka.....	56
Lampiran-Lampiran	58
Dokumentasi	81

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konsep.....	33
Gambar 3.1 Kerangka Kerja	36



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1	Definisi Operasional 38
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Motivasi Lansia Dalam Mengikuti Senam Berdasarkan Tingkat Usia di Posyandu Lansia Duta Kusuma Dusun Ngawonggo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang Pada Bulan Desember 2019.....48
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Motivasi Lansia Dalam Mengikuti Senam Berdasarkan Jenis Kelamin di Posyandu Lansia Duta Kusuma Dusun Ngawonggo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang Pada Bulan Desember 2019..... 48
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Motivasi Lansia Dalam Mengikuti Senam Lansia Berdasarkan Pekerjaan di Posyandu Lansia Duta Kusuma Dusun Ngawonggo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang Pada Bulan Desember 2019 49
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Motivasi Lansia Dalam Mengikuti Senam Lansia Berdasarkan Sumber Informasi di Posyandu Lansia Duta Kusuma Dusun Ngawonggo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang Pada Bulan Desember 2019 49
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Motivasi Intrinsik Lansia Dalam Mengikuti Senam Lansia di Posyandu Lansia Duta Kusuma Dusun Ngawonggo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang Pada Bulan Desember Tahun 2019..... 50
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Motivasi Ekstrinsik Lansia Dalam Mengikuti Senam Lansia di Posyandu Lansia Da Kusuma Dusun Ngawonggo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang Pada Bulan Desember Tahun 2019..... 51

DAFTAR SINGKATAN

WHO : *World Health Organization*

BPS : Badan Pusat Statistik



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Jadwal Penelitian	58
Lampiran 2 Lembar permohonan menjadi responden	59
Lampiran 3 Surat persetujuan menjadi responden	60
Lampiran 4 Kisi-kisi instrumen penelitian.....	61
Lampiran 5 Lembar kuisisioner.....	62
Lampiran 6 Data Umum.....	66
Lampiran 7 Data Khusus	68
Lampiran 8 Rekapitulasi Data Umum	69
Lampiran 9 Rekapitulasi Data Khusus Motivasi Intrinsik.....	72
Lampiran 10 Rekapitulasi Data Khusus Motivasi Ekstrinsik	74
Lampiran 11 Surat Studi Pendahuluan	76
Lampiran 12 Surat Penelitian.....	77
Lampiran 13 Surat Balasan Bakesbangpol.....	78
Lampiran 14 Surat Balasan Dinas Kesehatan	79
Lampiran 15 Kartu Bimbingan Dosen Pembimbing I	80
Lampiran 16 Kartu Bimbingan Dosen Pembimbing II	81
Lampiran 17 Dokumentasi Penelitian	82