



Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Motivasi Lansia Berpartisipasi di Program Olahraga Rutin Posyandu Lansia Permata

Ernawati^{1*}, Hellen Triyana Mone Ke²

¹Universitas Kristen Krida Wacana, ²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus
*Corresponding Author: ernawati.ernawati@ukrida.ac.id

Abstrak

Proses penuaan menyebabkan tubuh mengalami berbagai perubahan dan penurunan fungsi normal dari organ-organ tubuh. Usaha untuk menghambat kemunduran fungsi tubuh serta mengurangi risiko terhadap penyakit, aktivitas olahraga sangat penting dilakukan oleh lansia. Olah raga berfungsi untuk mendukung kesehatan mental-emosional sehingga akan berdampak pada kualitas hidup lansia. Akan tetapi, penelitian sebelumnya menemukan banyak hambatan yang menyebabkan lansia enggan berolahraga. Penelitian ini bertujuan mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan motivasi lansia dalam berolahraga di Posyandu Lansia Permata Kelurahan Kelapa Lima Kupang. Desain penelitian berupa metode *descriptive correlation* dengan pendekatan *cross-sectional*. Teknik pengumpulan data menggunakan total sampling. Responden penelitian adalah lansia yang berusia 60 tahun ke atas sejumlah 57 orang. Penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara jenis kelamin (p -value = 0,019), tingkat pendidikan (p -value = 0,000) dan hambatan dengan motivasi lansia berolahraga (p -value = 0,032). Namun tidak terdapat hubungan antara usia (p -value = 0,417) dan status pekerjaan dengan motivasi lansia berolahraga (p -value = 0,809). Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melihat faktor lain yang berhubungan dengan motivasi lansia dalam berolahraga seperti pengetahuan, kondisi ekonomi, dukungan keluarga, dukungan kader kesehatan, serta manfaat olahraga.

Kata Kunci: Lansia, Motivasi, Olahraga

Factors Associated with Elderly Motivation in Participating The Routine Exercise Program of Permata Integrated Health Post (Posyandu)

Abstract

The aging process causes various changes and decrease of body organs function. To inhibit the decline of body functions and to lessen risks of diseases, elders need to do physical exercises. Besides, the exercises are also able to support their emotional and mental. Thus, it will impact on the quality of life of elderly. However, previous studies found that there were many barriers that cause elderly reluctant to do exercises. This study aimed to determine the factors relating to the motivation of elderly in exercising at Permata Integrated Health Post (Posyandu), Kelapa Lima Village, Kupang. The research design was descriptive correlative with a cross-sectional approach. The data collection technique used total sampling. The respondents were 57 elders whose age were 60 years old and over. The study showed that there was a relationship between sex (p -value = 0.019), education level (p -value = 0.000) and barriers to the motivation of the elderly to exercise (p -value = 0.032). However, there was no relationship between age (p -value = 0.417) and work status with the motivation of the elderly to exercise (p -value = 0.809). Further research was suggested to examine other factors relating to the motivation of the elderly in exercising such as knowledge, economic conditions, family support, and the benefits of exercise.

Keywords: Elderly, Exercise, Motivation

Pendahuluan

Menjadi tua adalah bagian dari proses kehidupan yang tidak bisa dihindari oleh siapapun. Seiring bertambahnya usia, tubuh akan mengalami berbagai perubahan dan penurunan fungsi normal dari organ-organ tubuh. Seorang yang telah memasuki usia lanjut juga kerap kali terserang berbagai infeksi dan penyakit, dikarenakan daya tahan fisik yang semakin berkurang dan menurunnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri (Aspiani, 2014). Menurunnya fungsi tubuh tersebut menyebabkan lansia rawan terhadap serangan berbagai penyakit. Riskesdas 2018 memperlihatkan bahwa penyakit tidak menular yang sering dijumpai pada lansia salah satunya adalah hipertensi, penyakit sendi, serta penyakit jantung dan stroke (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Munculnya penyakit-penyakit ini tentunya akan memberikan dampak kepada tingkat kemandirian dan kualitas hidup lansia.

Upaya menghambat atau memperlambat kemunduran fungsi tubuh serta mengurangi risiko terhadap penyakit yang dapat disebabkan karena bertambahnya usia, maka olahraga sangat penting dilakukan oleh lansia (Azizah, 2011). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Effendi dkk. (2016), ditemukan 11,62% responden yang memiliki aktivitas fisik yang tinggi tidak mengalami demensia. Hal tersebut menunjukkan bahwa lansia yang banyak melakukan olahraga akan memiliki fungsi kognitif yang lebih baik dan menurunkan risiko terjadinya demensia. Selain berfungsi untuk meningkatkan kebugaran fisik, melakukan olahraga juga menguatkan keselarasan antara mental emosional dan sosial pada lansia serta untuk memastikan tetap panjang umur dan mendapatkan kualitas hidup yang baik (Junaidi, 2011). Berolah raga terbukti memberikan dampak positif bagi lansia.

Di sisi lain, upaya promosi kesehatan pada lansia merupakan hal yang kompleks. Salah satu upaya promosi kesehatan yang dilakukan terhadap lansia adalah dengan membuat program olah raga terstruktur di beberapa wadah pelayanan kesehatan lansia seperti Posyandu lansia. Beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya di Malaysia atau di negara Indonesia, banyak ditemukan faktor penghambat pelaksanaan olah raga rutin bagi lansia. Salah satunya adalah penurunan fisik pada lansia. Penurunan fisik dapat menyebabkan lansia

enggan berolahraga, yang pada akhirnya akan akan berpengaruh kepada kesehatan dan kualitas hidup lansia (Masluhiya dkk., 2017). Penelitian yang dilakukan di Malaysia, Justine dkk. (2013), ditemukan rata-rata lansia yang berusia lebih dari 60 tahun memiliki hambatan dalam melakukan olahraga. 3 hambatan eksternal yang paling umum ditemukan yaitu tidak cukup waktu untuk berolahraga, kekurangan fasilitas, dan tidak ada yang berolahraga. Sedangkan untuk hambatan internal yang umum pada lansia yaitu terlalu lelah untuk berolahraga, kurang motivasi dan sudah cukup aktif (Justine dkk., 2013). Lansia kebanyakan tidak mengikuti olahraga disebabkan karena berbagai alasan diantaranya karena penurunan fisik dan kesibukan mengurus pekerjaan rumah karena sebagian besar mereka bekerja sebagai ibu rumah tangga (Andria, 2013). Upaya mempromosikan kesehatan lansia melalui program olah raga terstruktur cukup menemukan hambatan. Beberapa hambatan dari penelitian sebelumnya adalah: kemunduran fisik, fungsi kognitif, motivasi, kesibukan di rumah tangga, dan kurang fasilitas.

Nola Penders's Health promotion Model (HPM) merupakan model yang diperkenalkan di tahun 1980 di Amerika Serikat, yang dapat digunakan untuk memahami perilaku sehat (Cardoso dkk., 2021). Model ini menggabungkan antara ilmu perilaku berdasarkan konsep promosi kesehatan. Model ini menyatakan bahwa ada 3 aspek yang mempengaruhi perilaku kesehatan seseorang: latar belakang, karakteristik subyek dan konsekwensi dari perilaku (Cardoso dkk., 2021). Hal ini menarik, bahwa perilaku kesehatan seseorang merupakan hal yang didasari banyak faktor yang bukan hanya faktor fisik atau penurunan fungsi, dan ini mungkin berbeda sesuai konteks. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik mengkaji lebih jauh tentang faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi lansia mengikuti program olah raga yang diadakan di Posyandu Lansia Permata Kelurahan Kelapa Lima Kota Kupang.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan metode *descriptive corelation* dengan pendekatan cross sectional. Pemilihan metode dalam penelitian ini didasarkan pada tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan variabel independen dengan variabel dependen. Pengambilan data dilakukan

antara bulan Agustus - September 2017. Sampel yang direncanakan adalah total sampling yaitu keseluruhan anggota Posyandu Lansia Permata Kelurahan Kelapa Lima Kota Kupang yang berjumlah 60 orang. Akan tetapi dalam proses perekrutan partisipan penelitian hanya didapatkan 57 partisipan. Adapun kriteria inklusi yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah lansia yang kooperatif, aktif, serta tidak memiliki gangguan kognitif (nilai *Mini Mental State Examination* antara 24-30).

Data dikumpulkan dengan menggunakan instrument berupa kuesioner. Untuk mengukur hambatan dalam berolahraga, peneliti menggunakan kuesioner dengan mengadaptasi instrumen "*Exercise Benefits/barriers Scale [EBBS] (Adult Version)*". Pada penelitian ini, jumlah item EBBS yang digunakan adalah 14 pertanyaan dengan menggunakan skala Likert (nilai 1 = sangat setuju; 2 = setuju; 3 = tidak setuju; dan 4 = sangat tidak setuju). Sementara untuk menilai motivasi lansia dalam berolahraga menggunakan kuesioner yang terdiri dari 21 pertanyaan, yang terkait motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik (nilai -2 = sangat tidak setuju, -1 = tidak setuju, 0 = netral, 1 = setuju dan 2 = sangat setuju). Sebelum digunakan, peneliti melakukan uji reliabilitas dan validitas terhadap kedua instrumen tersebut. Uji validitas menunjukkan kedua kuesioner ini memiliki nilai validitas tinggi. Analisa data menggunakan uji statistik *Kendall's Tau C*, *Chi Square* dan *Spearman Correlation*.

Penelitian dilakukan setelah mendapatkan ijin dari Dinas Kesehatan Kota Kupang, Kantor Kecamatan Kelapa Lima, serta Puskesmas Oetapa. Penelitian ini juga mengaplikasikan prinsip etik (*Informed consent*, *Confidentiality*, *Beneficience*, *Non-Malficience*, *Justice*).

Tabel 1. Daftar Pernyataan Kuesioner Motivasi

Daftar Pernyataan Motivasi
1. Saya berolahraga karena olahraga itu menyenangkan
2. Saya harus melakukan olahraga, karena olahraga penting bagi kesehatan saya
3. Saya berolahraga atas keputusan sendiri
4. Menurut saya olahraga membuat saya nyaman
5. Olahraga membuat saya lebih percaya diri
6. Saya melakukan olahraga supaya lebih gesit dan menguatkan otot-otot

7. Saya berolahraga untuk mendapat teman baru
8. Menurut saya dengan berolahraga membuat saya terlihat lebih muda
9. Saya berolahraga karena saya suka dengan tantangan
10. Saya merasa lebih baik saat saya berolahraga
11. Saya berolahraga untuk bersenang-senang dengan orang lain
12. Saya mendapat dukungan dari keluarga untuk melakukan olahraga
13. Lingkungan sekitar mendukung saya untuk berolahraga
14. Saya menikmati waktu bersama dengan teman-teman saat melakukan olahraga
15. Jika ada kegiatan olahraga lansia di sekitar tempat tinggal, saya selalu hadir
16. Keluarga selalu mengingatkan saya untuk berolahraga secara rutin
17. Dengan mengikuti olahraga maka saya dapat diterima oleh teman-teman saya
18. Petugas kesehatan selalu mengingatkan saya untuk berolahraga dengan rutin
19. Saya berolahraga supaya kelihatan lebih baik dihadapan orang lain (kelompok saya)
20. Keluarga saya tidak pernah mengingatkan saya untuk berolahraga
21. Teman (kelompok) saya selalu mengingatkan saya untuk mengikuti olahraga

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini merupakan penelitian pertama tentang motivasi lansia dalam berpartisipasi pada kegiatan olah raga bersama di Posyandu Lansia Permata Kelurahan Lima Kota Kupang. Penelitian ini diikuti anggota Posyandu Lansia yang memenuhi kriteria inklusi penelitian. Tabel 1 menjelaskan karakteristik demografi seluruh lansia (n=57) yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Partisipan penelitian memiliki rentang usia 60-90 tahun dengan mayoritas responden berusia antara 60-74 tahun sebanyak 53 orang (93%) responden. Mayoritas partisipan penelitian memiliki jenis kelamin perempuan (n=32; 56,1%), dan mayoritas memiliki latar pendidikan Sekolah Dasar (n=16; 28,1%) dan Sekolah Menengah Atas (n=16; 28,1%). Dari keseluruhan lansia yang berpartisipasi sebanyak 35,1% masih aktif bekerja, misalnya berjualan, dan selebih nya partisipan tidak bekerja lagi (64,9%). Hubungan karakteristik lansia seperti: usia, jenis kelamin, status bekerja,

dan hambatan dalam berolah raga dengan motivasi lansia diekslore dalam penelitian ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Demografi Lansia (n=57)

Variabel	n	(%)
Usia		
Lansia (60-74 tahun)	53	93
Lansia Tua (75-90 tahun)	4	7
Gender		
Laki-laki	25	43,9
Perempuan	32	56,1
Pendidikan		
SD	16	28,1
SMP	14	24,5
SMA	16	28,1
PT	11	19,3
Status bekerja		
Bekerja	20	35,1
Tidak Bekerja	37	64,9

Selain genetik, faktor yang mempengaruhi kesehatan lansia adalah lingkungan fisik, sosial dan karakteristik personal lansia (WHO, 2021). Sex, etnik dan status sosial ekonomi berpengaruh terhadap bagaimana seseorang akan menua (WHO, 2021). Penelitian menunjukkan bahwa masih cukup banyak lansia (33,33%) anggota Posyandu yang

tidak pernah mengikuti kegiatan olahraga rutin di Posyandu. Meskipun kegiatan olah raga berguna bagi para lansia mendapatkan tubuh yang segar dan kualitas hidup yang lebih baik, ternyata masih banyak lansia yang tidak mengikuti kegiatan ini. Hal ini mungkin berkaitan dengan hambatan yang dirasakan lansia untuk berolah raga, dimana mayoritas responden penelitian (n=41; 71,9%) merasakan ada hambatan untuk berolahraga, berupa keterbatasan waktu, biaya dan perasaan tidak nyaman. Alasan keterbatasan fisik tidak ditemukan, karena partisipan penelitian ini merupakan lansia yang masih aktif.

Merujuk pada *Healthy Aging Promotion Model* didalam Teori Nola Pender yang dijelaskan oleh (Cardoso dkk., 2021), perasaan dan pengetahuan tentang perilaku berpengaruh terhadap penuaan yang sehat dan ini sangat tergantung dari motivasi seseorang. Penelitian ini menemukan bahwa, mayoritas responden memiliki motivasi positif untuk berolahraga (n=37; 64,9%). Akan tetap, disayangkan bahwa masih ada lansia yang tidak memiliki motivasi (n=2; 3,5%) dan bahkan memiliki motivasi negatif (n=18; 31,6%) dalam berolahraga. Hal ini bisa berakibat kepada minat lansia untuk berolah raga, yang lebih lanjut lagi akan mempengaruhi kepada kondisi sehat lansia. Penelitian (Fitriana dkk., 2021) ditemukan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kesepian lanjut usia.

Tabel 3. Hubungan Demografi Dengan Motivasi Berolahraga

Variabel	Motivasi						Total		p-value
	Tidak Ada Motivasi		Motivasi Positif		Motivasi Negatif				
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Usia									
Lansia (60-74 th)	2	3,5	35	61,4	16	28,1	57	100	0,417
Lansia Tua (75-90 th)	0	0,0	2	3,5	2	3,5			
Gender									
Laki-laki	1	1,75	21	36,8	3	5,3	57	100	0,019
Perempuan	1	1,75	16	28,1	15	26,3			
Pendidikan									
SD	1	1,75	5	8,8	10	17,5	57	100	0,000
SMP	0	0,0	8	14,1	6	10,5			
SMA	0	0,0	14	24,60	2	3,5			
PT	1	1,75	10	17,5	0	0,0			
Status bekerja									
Bekerja	1	1,75	12	21,05	7	12,28	57	100	0,809
Tidak Bekerja	1	1,75	25	43,86	11	19,31			
Hambatan Berolahraga									
Ada hambatan	1	1,75	31	54,4	9	15,8	57	100	0.032
Tidak ada hambatan	1	1,75	6	10,5	9	15,8			

Pada penelitian ini, peneliti ingin mengetahui, apakah ada hubungan antara usia lansia dengan motivasi dalam berolahraga. Hasil uji *Kendall's Tau C* (tabel 2) diketahui nilai *p-value* adalah 0,417, hal ini menandakan bahwa tidak ada hubungan antara usia dengan motivasi lansia dalam berolahraga. Penelitian ini menemukan bahwa mayoritas lansia yang berusia antara 60-74 tahun memiliki motivasi yang positif terhadap olahraga ($n=35$; 61,4%). Pertambahan usia tidak mempengaruhi motivasi lansia untuk berolahraga. Lansia yang memiliki motivasi positif dalam berolahraga akan mendorong lansia untuk terus melakukan olahraga dengan rutin. Teori oleh (Pender dkk., 2011) menyatakan bahwa perilaku yang pernah dilakukan sebelumnya sangat berpengaruh terhadap tindakan yang akan dilakukan pada masa sekarang. Berdasarkan teori ini, lansia yang aktif berolahraga, bisa jadi adalah mereka yang sudah mempunyai kebiasaan berolahraga sejak masih muda. Kebiasaan tersebut yang mereka bawa sampai pada usia lanjut dengan terus aktif dalam berolahraga.

Pada penelitian ini, peneliti ingin mengetahui, apakah ada hubungan antara usia lansia dengan motivasi dalam berolahraga. Hasil uji *Kendall's Tau C* (tabel 2) diketahui nilai *p-value* adalah 0,417, hal ini menandakan bahwa tidak ada hubungan antara usia dengan motivasi lansia dalam berolahraga. Penelitian ini menemukan bahwa mayoritas lansia yang berusia antara 60-74 tahun memiliki motivasi yang positif terhadap olahraga ($n=35$; 61,4%). Pertambahan usia tidak mempengaruhi motivasi lansia untuk berolahraga. Lansia yang memiliki motivasi positif dalam berolahraga akan mendorong lansia untuk terus melakukan olahraga dengan rutin. Teori oleh (Pender dkk., 2011) menyatakan bahwa perilaku yang pernah dilakukan sebelumnya sangat berpengaruh terhadap tindakan yang akan dilakukan pada masa sekarang. Berdasarkan teori ini, lansia yang aktif berolahraga, bisa jadi adalah mereka yang sudah mempunyai kebiasaan berolahraga sejak masih muda. Kebiasaan tersebut yang mereka bawa sampai pada usia lanjut dengan terus aktif dalam berolahraga.

Penelitian ini menemukan bahwa, lansia laki-laki lebih memiliki motivasi yang tinggi dalam berolahraga. Uji *Chi Square* diperoleh nilai *p-value* adalah 0,019 (Tabel 2), sehingga dapat

disimpulkan bahwa ada hubungan antara jenis kelamin dengan motivasi lansia dalam berolahraga. Penelitian oleh Greaney dkk. (2016) menyatakan bahwa kaum pria lebih aktif daripada para wanita. Hal ini bertolak belakang dengan hasil penelitian Eman (2012) yang menemukan bahwa dibandingkan lansia laki-laki, atlet lansia wanita cenderung merasakan bahwa dengan berpartisipasi mereka akan mendapatkan manfaat yang besar. Penelitian ini menemukan bahwa beberapa lansia perempuan enggan mengikuti olahraga karena berbagai alasan seperti terlalu sibuk dengan pekerjaan rumah, tidak ada waktu untuk ikut bergabung, malu untuk berolahraga serta merasa sudah cukup dalam berolahraga. Hal tersebut justru tidak sesuai dengan teori aktivitas (*Activity Theory*) yang mengatakan bahwa untuk dikatakan menjadi lansia yang sukses adalah lansia harus tetap aktif dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Aspiani, 2014).

Terkait hubungan tingkat pendidikan dan motivasi lansia berolahraga, peneliti menemukan hasil uji *Kendall's Tau C* diperoleh nilai *p-value* = 0,000 (Tabel 2) yang berarti secara statistik ada hubungan antara tingkat pendidikan dengan motivasi lansia dalam berolahraga. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan maka motivasi untuk berolahraga semakin positif. Sebaliknya, semakin rendahnya tingkat pendidikan seseorang maka semakin negatif pula motivasinya.

Hal tersebut didukung teori Health Promotion Model oleh (Pender dkk., 2011) yang mengungkapkan bahwa faktor sosial budaya (tingkat pendidikan) sangat mempengaruhi motivasi seseorang untuk melakukan suatu tindakan selanjutnya. Pendidikan yang tinggi maka seseorang cenderung lebih banyak mendapatkan informasi sehingga semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan. Pengetahuan yang lebih banyak tentang kesehatan inilah yang dapat mempengaruhi motivasi lansia untuk tetap aktif dalam berolahraga. Di lain sisi, penelitian yang dilakukan oleh Febrianto & Syarifah (2018) yang menyatakan bahwa pengetahuan bukan hanya bisa didapat melalui pendidikan formal. Seseorang bisa diperoleh dari mana saja seperti berbagi sumber informasi dengan teman, keluarga, tetangga maupun diperoleh dari

berbagai media masa bukan hanya dari tingkat pendidikan seseorang.

Penelitian ini menemukan bahwa tidak ada hubungan antara status pekerjaan dengan motivasi lansia dalam berolahraga ($p\text{-value} = 0,809$) (Tabel 2). Mayoritas responden adalah lansia yang sudah tidak bekerja (pensiunan) dan memiliki motivasi yang positif. Hal ini bisa dikarenakan lansia yang tidak bekerja memiliki waktu lebih banyak dirumah sehingga mereka dapat memanfaatkan waktu luang yang dimiliki untuk melakukan aktivitas olahraga dengan rutin dibandingkan dengan yang masih aktif bekerja. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Andria (2013) yang menyatakan bahwa lansia yang kebanyakan tidak mengikuti olahraga karena kesibukan mereka bekerja di rumah karena sebagian besar responden bekerja sebagai ibu rumah tangga. Menurut teori Maslow dalam Notoatmojo (2014), motivasi seseorang didasarkan kepada kebutuhan dasar manusia dimana salah satu dari kebutuhan dasar manusia itu adalah kebutuhan untuk bersosialisasi dengan orang lain. Saat seorang lansia memasuki masa pensiun, ia akan merasakan kehilangan aktivitas yang biasa dilakukannya sehingga lansia berpotensi merasakan kecemasan. Oleh sebab itu lansia akan berusaha mencari aktivitas lain yaitu melalui keikutsertaan lansia dalam suatu kegiatan perkumpulan tertentu seperti kegiatan berolahraga.

Hasil uji *Spearman Corelation* terkait adanya hubungan antara hambatan dengan motivasi lansia dalam berolahraga ditemukan bahwa secara statistik ada hubungan ($p\text{-value} = 0,032$) (Tabel 2). Penelitian ini menunjukkan bahwa, hambatan bukanlah faktor yang akan menurunkan motivasi lansia dalam berolahraga. Hal ini dibuktikan dengan walaupun sekitar 71,9% lansia merasakan ada hambatan untuk berolahraga, namun lebih dari 50% lansia tersebut tetap memiliki motivasi yang tinggi dalam berolahraga. Hal ini justru bertolak belakang dengan penelitian Biedenweg dkk. (2014) terhadap 39 orang lansia di kota *King County Washington* (United Kingdom) yang menemukan bahwa lansia justru kurang termotivasi melakukan olahraga saat menemukan hambatan. Hal ini mungkin saja terjadi karena yang dipandang sebagai hambatan pada lansia bukan hanya masalah fisik, tapi juga karena kurang bimbingan, kurang motivasi kurang informasi atau juga kurangnya pilihan aktivitas (Bethancourt dkk., 2014).

Berdasarkan temuan penelitian ini, banyak responden yang mengatakan bahwa mereka kadang tidak mempunyai waktu untuk berolahraga dikarenakan kesibukan rumah tangga, pekerjaan, malu untuk berolahraga dan lain-lain. Meskipun para lansia tahu bahwa olahraga sangat penting bagi kesehatan mereka namun mereka masih merasakan beberapa hambatan yang menyebabkan mereka enggan untuk melakukan olahraga dengan rutin. Kesadaran akan manfaat pola hidup yang sehat atau olahraga, belum tentu akan meningkatkan motivasi lansia untuk melakukan hal tersebut. Hal ini harus disadari oleh para petugas kesehatan maupun kader agar terus mempromosikan dan mendukung para lansia agar tetap aktif beraktivitas dan berolahraga.

Menurut Greaney dkk. (2016) beberapa faktor psikososial yang akan berdampak pada aktivitas fisik/olahraga antara lain yang ketakutan jatuh pada lansia menyebabkan lansia memiliki kekhawatiran untuk jatuh dan dikaitkan dengan penurunan aktivitas lansia, faktor yang kedua adalah niat dari lansia dimana terkadang seorang lansia mempunyai keinginan untuk berolahraga namun niat tidak diikuti dengan implementasi nyata. Faktor ketiga adalah perubahan hubungan sosial dimana seiring bertambahnya usia, jumlah hubungan sosial juga akan berkurang sehingga lansia merasa kesepian dan akan berdampak negatif pada motivasi lansia untuk ikut berolahraga. Faktor yang terakhir adalah dukungan sosial dimana ada dukungan informal (dukungan informasi dan tempat olahraga yang memadai, dukungan dari sosial) dan dukungan formal (petugas kesehatan).

Simpulan

Penelitian ini menemukan bahwa motivasi adalah salah satu hal yang mempengaruhi lansia berpartisipasi dalam kegiatan olah raga di Posyandu Lansia Permata ditunjukkan dengan mayoritas lansia memiliki motivasi positif dalam berolahraga. Secara spesifik dapat dijelaskan ada beberapa hal yang berpengaruh kepada motivasi lansia. Berdasarkan analisis statistik yang telah dilakukan ditemukan bahwa ada hubungan antara motivasi lansia dalam kegiatan olah raga di Posyandu dengan jenis kelamin ($p\text{-value} 0,019$), tingkat pendidikan ($p\text{-value} 0,000$), dan hambatan ($p\text{-value} 0,032$). Namun tidak ada hubungan antara motivasi berpartisipasi dalam olah raga di Posyandu lansia dengan usia ($p\text{-value} 0,417$) dan status pekerjaan ($p\text{-value} 0,809$). Data ini

menunjukkan motivasi ditentukan oleh faktor-faktor yang dapat diubah dan yang tidak dapat diubah. Salah satu faktor nya adalah pendidikan.

Status pendidikan anggota Posyandu mungkin sudah tidak bisa diubah, akan tetapi pengetahuan anggota Posyandu lansia masih mungkin ditingkatkan. Saran yang dapat diberikan bagi kader posyandu lansia yaitu perlu lebih meningkatkan pengetahuan lansia tentang manfaat olah raga, terutama ketika dilakukan secara kelompok. Kader posyandu juga perlu terus mengingatkan para lansia untuk selalu aktif dalam berolahraga guna menunjang kesehatan di masa tuanya. Kader kesehatan juga dapat bekerja sama dengan para petugas kesehatan di tingkat yang lebih atas untuk menyelenggarakan kegiatan olahraga minimal sebulan sekali secara rutin. Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan dengan melihat faktor-faktor lain yang berhubungan dengan motivasi lansia dalam berolahraga seperti pengetahuan, kondisi ekonomi, dukungan keluarga, dukungan kader kesehatan, serta manfaat (*benefits*) dari berolahraga terhadap motivasi lansia.

Referensi

- Andria, K. M. (2013). Hubungan antara perilaku olahraga, stress dan pola makan dengan tingkat hipertensi pada lanjut usia di posyandu lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya. *Jurnal Promkes*, 1(2), 111–117.
- Aspiani, Y. R. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik: Aplikasi NANDA NIC dan NOC* (2nd ed.). Trans Info Media.
- Azizah, L. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Graha Ilmu.
- Bethancourt, H. J., Rosenberg, D. E., Beatty, T., & Arterburn, D. E. (2014). Barriers to and facilitators of physical activity program use among older adults. *Clinical Medicine and Research*, 12(1–2), 10–20. <https://doi.org/10.3121/cmr.2013.1171>
- Biedenweg, K., Meischke, H., Bohl, A., Hammerback, K., Williams, B., Poe, P., & Phelan, E. A. (2014). Understanding older adults' motivators and barriers to participating in organized programs supporting exercise behaviors. *Journal of Primary Prevention*, 35(1), 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10935-013-0331-2>
- Cardoso, R. B., Caldas, C. P., Brandão, M. A. G., Souza, P. A. de, & Santana, R. F. (2021). Healthy aging promotion model referenced in Nola Pender's theory. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 75(1), e20200373. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0373>
- Effendi, A. D., Mardijana, A., & Dewi, R. (2016). Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Kejadian Demensia pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember (Relationship Between Physical Activity and Dementia Incidence in Elderly of UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember). *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 2(2), 332–336.
- Eman, J. (2012). The role of sports in making sense of the process of growing old. *Journal of Aging Studies*, 26(4), 467–475. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jaging.2012.06.006>
- Febrianto, E. W., & Syarifah, A. S. (2018). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Lansia Melakukan Olah Raga Senam Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia (Pslu) Kabupaten Mojokerto the Factor Which Influence Aged ' S Motivation To Do Sport Aged Gymnastics At Aged Social Caring Home (Asch) Sub-Pr*. 1–7.
- Fitriana, L. N., Lestari, D. R., & Rahmayanti, D. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Pada Lanjut Usia Dengan Tingkat Kesepian pada Lanjut Usia di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 9(2), 169–179. <https://doi.org/10.20527/dk.v9i2.6544>
- Greaney, M. L., Lees, F. D., Blissmer, B. J., Riebe, D., & Clark, P. G. (2016). Psychosocial factors associated with physical activity in older adults. In *Annual Review of Gerontology and Geriatrics* (Vol. 36, Issue 1, pp. 273–291). <https://doi.org/10.1891/0198-8794.36.273>
- Junaidi, S. (2011). Pembinaan Fisik Lansia melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1). <https://doi.org/10.15294/miki.v1i1.1130>
- Justine, M., Azizan, A., Hassan, V., Salleh, Z., & Manaf, H. (2013). Barriers to participation in physical activity and exercise among middle-aged and elderly individuals. *Singapore Medical Journal*, 54(10), 581–586. <https://doi.org/10.11622/smedj.2013203>
- Kementrian Kesehatan RI. (2019). *Indonesia*



Masaki Periode Aging Population.
Kementrian Kesehatan RI.
<https://www.kemkes.go.id/article/view/19070500004/indonesia-masaki-periode-aging-population.html>

Masluhiya, A., Swaidatul, Wijaya, Selvia, & Mega, E. (2017). Kontribusi Olahraga Terhadap Intensitas Nyeri Sendi Pada Lansia Di Posyandu Permadi Kecamatan Lowokwaru Kabupaten Malang. *Jurnal Care*, 5(1), 112–122. <https://jurnal.unitri.ac.id>

Notoatmojo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.

Pender, N., Murdaugh, C., & Parsons, M. (2011). *Health Promotion In Nursing Practice*, 6th ed. Pearson.

WHO. (2021). *Ageing and health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>