



**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN  
MOTIVASI LANSIA DALAM BEROLAHRAGA  
DI POSYANDU LANSIA PERMATA  
KELURAHAN KELAPA LIMA  
KOTA KUPANG**

**OLEH**

**HELLEN TRYANI MONE KE**

**NIM : 2016-12-018**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN *Sint Carolus***

**PROGRAM S1 KEPERAWATAN**

**JAKARTA**

**2017**



**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN  
MOTIVASI LANSIA DALAM BEROLAHRAGA  
DI POSYANDU LANSIA PERMATA  
KELURAHAN KELAPA LIMA  
KOTA KUPANG**

Penelitian ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
SARJANA KEPERAWATAN

**OLEH**

**HELLEN TRYANI MONE KE**

**NIM : 2016-12-018**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN *Sint Carolus*  
PROGRAM S1 KEPERAWATAN  
JAKARTA  
2017**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAAN SINT CAROLUS**  
**PROGRAM S-1 KEPERAWATAN**

Laporan penelitian

22 Januari 2018

Hellen Tryani Mone Ke

**Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Motivasi Lansia Dalam Berolahraga di Posyandu Lansia Permata Kelurahan Kelapa Lima Kota Kupang**

xiv + 62 halaman, 11 tabel, 12 lampiran

**ABSTRAK**

Proses penuaan menyebabkan tubuh mengalami berbagai perubahan dan penurunan fungsi normal dari organ-organ tubuh. Untuk menghambat kemunduran fungsi tubuh serta mengurangi risiko terhadap penyakit, maka aktivitas olahraga sangat penting dilakukan oleh lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan motivasi lansia dalam berolahraga di Posyandu Lansia Permata Kelurahan Kelapa Lima Kupang. Desain penelitian berupa metode *descriptive corelation* dengan pendekatan *cross sectional* dengan menggunakan teknik pengumpulan data *total sampling*. Responden penelitian adalah lansia yang berusia 60 tahun ke atas sejumlah 57 orang. Hasil 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). Diharapkan penelitian selanjutnya 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 : Motivasi, Lansia, Berolahraga

Daftar Pustaka: 15 buku (2007-2017), 18 jurnal (2013-2017)

**SINT CAROLUS SCHOOL OF HEALTH SCIENCE**

**S1 NURSING PROGRAM**

Research Report

January, 22<sup>nd</sup> 2018

Hellen Tryani Mone Ke

**Factors Related to Elderly Motivation in Exercise at Posyandu of Permata  
Elderly District Kelapa Lima Kupang**

xiv + 62 pages, 11 tables, 12 appendixes

**ABSTRACT**

Aging process may result in changes and alteration of body function and organs. In order to reduce the decline of body functions as well as the risk of disease, physical exercise is important to be done regularly. The aims of this study to determine the factors associated with the motivation in elderly in physical exercise at 'Posyandu Lansia Permata' of district Kelapa Lima Kupang. The design of this research is descriptive correlation method with cross sectional approach and using total sampling data collection technique. The respondents of this research are the elderly aged over 60 years and total of 57 people. The results of this research show that there is a relationship between gender (p value = 0,019), education level (p value = 0,000) and barriers (p value = 0,032). However, there is no relationship between age (p value = 0,417) and job with the motivation of the elderly in physical exercise (p value = 0,809). It is expected that the future research would capture some other factors of elderly motivation of doing physical exercise, such as knowledge, economic status, family support, support from health care volunteer, and the benefits of physical exercise.

Keywords : Motivation, Eldely, Physical Exercise

Reference : 15 books (2007-2017), 18 journals (2013-2017)

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Hellen Tryani Mone Ke

NIM : 2016-12-018

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan duplikasi dari hasil karya orang lain.

Apabila pada masa yang akan datang diketahui bahwa pernyataan ini tidak benar adanya, saya bersedia menerima sanksi yang diberikan dengan segala konsekuensinya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, 22 Januari 2018



(Hellen Tryani Mone Ke)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN**  
**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN MOTIVASI LANSIA**  
**DALAM BEROLAHRAGA DI POSYANDU LANSIA**  
**PERMATA KELURAHAN KELAPA LIMA**  
**KOTA KUPANG**

Laporan Penelitian

Telah disetujui dan di ujikan dihadapan tim penguji Laporan Penelitian

Program S1 Keperawatan Sint Carolus

Jakarta, 22 Januari 2018

Pembimbing Metodologi



(Dr. Ir. Wilhelmus Hary Susilo, MM)

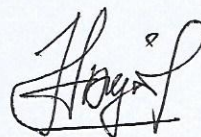
Pembimbing Materi



(Ernawati, SKp., MNg)

Mengetahui :

Koordinator M.K. Riset Keperawatan



(E. Sri Indiyah Supriyanti, SKp. M. Kes)

**LEMBARAN PENGESAHAN**

**PANITIA SIDANG**

**UJIAN PENELITIAN KEPERAWATAN**

**PROGRAM S1 KEPERAWATAN**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus**

Jakarta, 22 Januari 2018

**Ketua**



(Ns. G. Sri Redjeki, MKep., Sp.Kom)

**Anggota**



(Ernawati, SKp., MNg)

**LEMBARAN PERNYATAAN PERSETUJUAN**  
**PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMISI**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya mahasiswa/i Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus:

Nama : Hellen Tryani Mone Ke

NIM : 2016-12-018

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus Hak Bebas Royalty Noneksklusif atas skripsi saya yang berjudul:

Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Motivasi Lansia Dalam Berolahraga di Posyandu Lansia Permata Kelurahan Kelapa Lima Kota Kupang

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

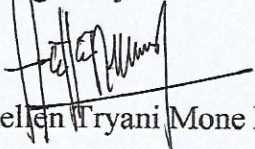
Dengan demikian saya memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus hak untuk menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikannya secara terbatas, dan mempublikasikannya di Internet atau media lain untuk kepentingan akademisi tanpa perlu meminta ijin dari saya maupun memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Jakarta

Pada tanggal: 22 Januari 2018

Yang menyatakan

  
Hellen Tryani Mone Ke



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur patut di panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya, laporan penelitian yang berjudul “Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Motivasi Lansia dalam Berolahraga di Posyandu Lansia Permata Kelurahan Kelapa Lima Kota Kupang” dapat di selesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya. Hasil penelitian ini dibuat untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar “Sarjana Keperawatan” Program Ekstensi Strata 1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint. Carolus. Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Emiliana Tarigan SKp.,MKes sebagai Ketua STIK *Sint Carolus* Jakarta
2. Ibu Ns.Elisabeth Isti Daryati, SKep, MSN selaku Ketua Program S1 Keperawatan STIK *Sint Carolus*
3. Ibu E. Sri Indiyah Supriyanti, SKp., M.Kes selaku Koordinator Mata Ajar Riset Keperawatan yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penelitian.
4. Ibu Ernawati, SKp., MNg selaku pembimbing materi riset yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis.
5. Ibu Ns. G. Sri Redjeki, MKep., Sp.Kom selaku penguji riset keperawatan yang telah memberi masukan untuk perbaikan laporan penelitian ini.
6. Bapak Dr. Ir. Wilhelmus Hary Susilo, MM selaku pembimbing metodologi riset yang telah memberi pemahaman dan arahan kepada penulis tentang statistika dalam proses penelitian.
7. Kepala Posyandu Lansia Permata dan kader kesehatan yang telah menerima dan memberi izin kepada penulis dalam pengambilan data awal dan penelitian.

8. Program studi S1 Keperawatan STIK Sint Carolus dan seluruh civitas akademika yang telah membantu dan mendukung serta memberikan saran dan semangat dalam penyelesaian skripsi penelitian ini.
9. Orang Tua terkasih (Papa Jack dan Mama Adel) untuk setiap doa, dukungan, kasih sayang yang luar biasa yang diberikan kepada penulis sampai saat ini.
10. Keluarga Besar Mone Ke – Tagi Huma (Nene Tana, Kakak Agung, Bobby, Aldo dan Rian) untuk perhatian dan dukungan yang tulus kepada penulis.
11. Teman-teman seperjuangan S1 Program B Tahun 2016 STIK Sint Carolus untuk dukungan dan motivasi serta semua hal yang telah kita lalui bersama.
12. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis ucapkan satu per satu, yang telah memberikan dorongan dan motivasi yang bermakna bagi penulis

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan hasil riset ini masih sangat jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang membangun diharapkan untuk perbaikan di waktu yang akan datang. Semoga hasil riset ini dapat bermanfaat dalam mengembangkan profesi keperawatan.

Jakarta, 22 Januari 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul Dalam.....	i
Halaman Pernyataan Orisinalitas.....	ii
Lembar Persetujuan Publikasi.....	iii
Abstrak.....	iv
Pernyataan Persetujuan.....	vi
Lembaran Pengesahan.....	vii
Kata Pengantar.....	viii
Daftar Isi.....	x
Daftar Gambar.....	xii
Daftar Tabel.....	xiii
Daftar Lampiran.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Masalah Penelitian.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Ruang Lingkup.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Teori Motivasi	
1. Hakekat dan Pengertian Motivasi.....	7
2. <i>Intrinsic Motivation</i> .....	8
3. <i>Extrinsic Motivation</i> .....	11
B. Model Promosi Kesehatan	
1. <i>Individual Characteristics and Experiences</i> .....	13
2. <i>Behavior-Specific Cognitions and Affect</i> .....	14
3. <i>Commitment to a Plan of Action</i> .....	17
4. <i>Immediate Competing Demands</i> .....	18
5. <i>Behavioral Outcome</i> .....	18
C. Teori Olahraga pada Lansia	
1. Macam-macam Olahraga bagi Lansia.....	19
2. Manfaat Olahraga.....	21
D. Faktor yang Berhubungan dengan Motivasi Lansia Berolahraga	
1. Faktor Karakteristik.....	24
2. Hambatan yang Dirasakan ( <i>Barriers</i> ).....	25
E. Hasil Penelitian Terkait.....	26
<b>BAB III KERANGKA KONSEP</b>	
A. Kerangka Konsep Teori.....	29
B. Hipotesis Penelitian.....	30
C. Defenisi Operasional.....	31
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	33
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	33
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
D. Etika Penelitian.....	35
E. Alat Pengumpul Data.....	36
F. Metode Pengumpulan Data.....	38
G. Teknik Analisa Data.....	39

<b>BAB V HASIL PENELITIAN</b>	
A. Gambaran Lokasi Penelitian.....	42
B. Hasil Analisa Data.....	43
1. Analisa dan Hasil Interpretasi Univariat.....	43
2. Analisa Dan Hasil Interpretasi Non-Parametik Statik.....	46
C. Keterbatasan Penelitian.....	54
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	55
B. Saran.....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>59</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 *Health Promotion Model*

Gambar 3.1 Kerangka Konsep

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Defenisi operasional
Tabel 5.1	Distribusi responden berdasarkan usia
Tabel 5.2	Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin
Tabel 5.3	Distribusi responden berdasarkan tingkat pendidikan
Tabel 5.4	Distribusi responden berdasarkan status pekerjaan
Tabel 5.5	Distribusi responden berdasarkan hambatan berolahraga
Tabel 5.6	Distribusi responden berdasarkan motivasi berolahraga
Tabel 5.7	Analisis hubungan antara usia dan motivasi lansia dalam berolahraga
Tabel 5.8	Analisis hubungan antara jenis kelamin dan motivasi lansia dalam berolahraga
Tabel 5.9	Analisis hubungan antara tingkat pendidikan dan motivasi lansia dalam berolahraga
Tabel 5.10	Analisis hubungan antara status pekerjaan dan motivasi lansia dalam berolahraga
Tabel 5.11	Analisis hubungan antara hambatan dan motivasi lansia dalam berolahraga

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 2 : Surat Permohonan Izin Menggunakan Kuesioner
- Lampiran 3 : Surat Balasan Izin Menggunakan Kuesioner
- Lampiran 4 : Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 5 : Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 6 : Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7 : Surat Permohonan Izin Uji Valid Dan Penelitian
- Lampiran 8 : Surat Selesai Penelitian
- Lampiran 9 : Hasil Uji Valid Dan Reliabilitas
- Lampiran 10 : Hasil Penelitian
- Lampiran 11 : Jadwal Kegiatan
- Lampiran 12 : Lembar Konsultasi