



Motivasi Lansia dalam Mengikuti Program Senam Lansia di Puskesmas Poasia Kota Kendari

Marsuna^{1*}, Muhammad Rusli²

^{1,2}Universitas Halu Oleo, Indonesia

Email Korespondensi: marsuna@uho.ac.id

Informasi Artikel:

Dikirim: 21 Maret 2022 Direvisi: 16 Juni 2022 Diterbitkan: 29 Juli 2022

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi lansia dalam mengikuti program senam lansia di Puskesmas Poasia, Kota Kendari. Populasi berjumlah 30 orang lansia yang terdiri dari 7 orang laki-laki dan 23 orang perempuan berusia 60 tahun ke atas. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* yaitu seluruh populasi yang dijadikan sampel, sehingga sampel dalam penelitian berjumlah 30 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan angket, sedangkan teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi lansia dalam mengikuti program senam lansia di Puskesmas Poasia Kota Kendari secara keseluruhan berdasarkan motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik yaitu kategori sangat tinggi 1 lansia presentase 3%, kategori tinggi 15 lansia presentase 50%, kategori sedang 3 lansia presentase 10%, kategori rendah 8 lansia presentase 27%, dan sangat rendah 3 lansia presentase 10%. Berdasarkan rata-rata 177,90, motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Puskesmas Poasia, Kota Kendari masuk dalam kategori tinggi.

Kata Kunci: motivasi; lansia; senam

Motivation for Elderly in Participating in the Elderly Gymnastics Program at the Poasia Health Center Kendari City

ABSTRACT

This study aims to determine the motivation of the elderly in participating in the elderly gymnastics program at the Poasia Health Center, Kendari City. The population is 30 elderly people consisting of 7 men and 23 women aged 60 years and over. The sampling technique used was the total sampling technique, that is, the entire population was sampled, so that the sample in this study amounted to 30 respondents. The instrument used in this study used a questionnaire, while the data analysis technique used descriptive analysis with percentages. The results showed that the motivation of the elderly in participating in the elderly gymnastics program at the Poasia Health Center, Kendari City as a whole was based on intrinsic motivation and extrinsic motivation, namely very high category 1 elderly with a percentage of 3%, high category 15 elderly with a percentage of 50%, medium category 3 elderly with a percentage of 10%, low category 8 elderly with a percentage of 27%, and very low 3 elderly with a percentage of 10%. Based on an average of 177.90, the motivation of the elderly in participating in elderly gymnastics at the Poasia Health Center, Kendari City is in the high category.

Keywords: motivation; elderly; gymnastics



PENDAHULUAN

Penuaan merupakan masalah yang terjadi pada lansia di usia 60 tahun ke atas, dengan bertambahnya usia, fungsi fisik didalam tubuh akan semakin menurun dan tidak mampu lagi dalam merawat diri, dimasa tua hanya dapat mengandalkan anggota keluarga atau pengasuh (Lao et al., 2021). dimasa tua lansia memiliki perubahan yang besar dalam hal kepribadian salah satunya yaitu mudah emosi (Tantanokit et al., 2021). Penuaan mengakibatkan penurunan fungsi otot menurun dan meningkatnya massa lemak, yang akan mengakibatkan terjadinya masalah kesehatan pada lansia (Mulyati et al., 2021). Bertambahnya usia dapat menyebabkan lansia mengalami depresi dan gangguan kesehatan lainnya (Krismiyati & Berlina 2020).

Faktor penurunan fisik lansia juga mengakibatkan gangguan keseimbangan yang menjadi dasar gerak pada manusia terutama pada lanjut usia, sehingga jika itu terjadi akan menghambat lansia dalam melakukan aktivitas (Ahmad, 2021). Penyebab dari gangguan keseimbangan diakibatkan proses penuaan yang terjadi akibat kemunduran sel (Andria et al., 2020). Sehingga mengakibatkan penurunan memori dan memerlukan upaya pendampingan anak atau keluarga terhadap orang tuanya (Fazriana, 2020). Motivasi sangat dibutuhkan untuk meningkatkan semangat dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Akmatov et al., 2017).

Dukungan keluarga sangat dibutuhkan dan berpengaruh besar terhadap psikologis lansia, sehingga dapat memberikan kesenangan pikiran dan lansia akan lebih aktif dalam mengikuti kegiatan olahraga (Yuniartika & Muhammad, 2019). Karena lansia sangat rentan dalam mengalami nyeri sendi dan sangat membutuhkan gerak aktif (Siagian et al., 2019). Upaya yang dilakukan oleh lansia untuk mempertahankan kesehatan yaitu melalui pola hidup sehat (Handayani & Sari, 2020). Salah satunya dengan latihan olahraga, karena terbukti dapat menjaga kebugaran fisik (Justine, 2013). Dengan melakukan latihan olahraga akan meningkatkan keseimbangan lansia (Cruz, 2020). Olahraga yang dapat diikuti lansia salah satunya yaitu senam.

Senam lansia merupakan gerakan yang tersusun secara sistematis yang mudah diikuti dan mempunyai alunan musik yang menyenangkan dan bermanfaat untuk membantu menjaga kesehatan agar tetap bugar dan sehat (Karmila, Kartika, 2018). Serta latihan senam dapat meningkatkan kemampuan untuk berolahraga (Asmunandar, Arni AR, Khaeriah, 2021). Dengan melakukan latihan senam lansia dapat mencegah dan mengurangi peningkatan massa otot, fungsi otot serta massa tulang yang dapat menghambat kesehatan lansia (Erfin et al., 2019). Senam lansia jika dilakukan secara rutin akan meningkatkan kerja jantung bekerja secara optimal (Saelan, 2020). Latihan senam lansia mempunyai manfaat untuk meningkatkan aliran darah (Han et al., 2016).

Pelaksanaan senam lansia untuk menjaga kebugaran membutuhkan faktor-faktor motivasi lansia mengikuti program olahraga karena kegiatan tersebut merupakan partisipasi yang dilakukan secara sukarela tanpa adanya paksaan dan disertai dukungan keluarga, dengan latihan akan memperoleh sikap positif dalam kehidupan dan akan menghasilkan perasaan gembira atau mendapatkan kesenangan secara psikologis (Oh & Yi, 2017). Jika dalam kehidupan lansia tidak ada dukungan dari keluarga maka akan cenderung memiliki pemahaman yang rendah terhadap pelaksanaan olahraga, karena semakin bertambahnya usia akan mengakibatkan kemampuan fisik berkurang (Justine, 2013). Oleh sebab itu dalam penelitian ini faktor motivasi sangat mendukung lansia dalam pemenuhan kesehatan melalui kegiatan olahraga senam lansia yang akan berdampak kepada pemeliharaan kesehatan di usia tua.

Lansia yang aktif mengikuti program senam berasumsi bahwa dengan mengikuti

kegiatan senam di Puskesmas Poasia, Kota Kendari secara rutin dapat menjaga kesehatan serta meningkatkan kebugaran tubuh, sehingga penelitian ini dilakukan untuk melihat antusias lanjut usia dalam mengikuti program senam setiap minggu. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan jenis penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk melihat peningkatan motivasi dalam mengikuti program senam, menggunakan angket berupa pernyataan tertulis yang diberikan kepada responden. Penelitian motivasi lansia dalam mengikuti program senam lansia, baru pertama kali dilakukan di Puskesmas Poasia, Kota Kendari, ada beberapa penelitian dilakukan tentang motivasi senam, tetapi berada di lokasi yang berbeda, oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui motivasi lansia dalam mengikuti program senam lansia di Puskesmas Poasia, Kota Kendari.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei, yang diperoleh menggunakan angket berupa pernyataan tertulis yang diberikan kepada responden yang dituangkan dalam bentuk pengkategorian dan presentase. Tempat penelitian dilakukan pada lansia di puskesmas Poasia, Kota Kendari dan telah dilaksanakan penelitian pada Januari 2022. Populasi dalam penelitian ini seluruh lansia yang mengikuti program senam lansia secara rutin berusia 60 tahun ke atas berjumlah 30 responden yang terdiri dari 6 responden laki-laki dan 24 responden perempuan, sedangkan proses pengambilan sampel menggunakan teknik total *sampling* yaitu penentuan sampel berdasarkan seluruh jumlah populasi, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 responden.

Instrumen yang digunakan yaitu angket yang di uji coba dan telah di validasi dari variabel motivasi lansia dalam mengikuti program lansia yang terdiri dari faktor instinsik dengan indikator: kegembiraan, cinta tindakan, kesempatan untuk menunjukkan, meningkatkan keterampilan, kebugaran jasmani, dan keinginan diterima dikelompok lain. Sedangkan faktor ekstrinsik terdiri dari indikator: pujian, status, dan persaingan. Adapun teknik pengumpulan data dilaksanakan dengan mekanisme peneliti melakukan observasi terlebih dahulu dan pengambilan data lansia di Puskesmas Poasia, Kota Kendari, Peneliti menyebar angket, peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket, dan setelah memperoleh data, peneliti menganalisis dan mengolah data. Angket dalam penelitian ini berbentuk *rating scale*, berupa pernyataan-pernyataan dengan kriteria penskoran sangat setuju, setuju, tiada pendapat, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan presentase menggunakan *microsoft excel* 2010, sehingga untuk menghitung presentase menggunakan rumus:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Angka

F = Frekuensi

N = Jumlah responden (Sudijono, 2012).

Jawaban pada tiap item instrumen menggunakan skala likert yang mempunyai gradasi mulai dari sikap positif sampai negatif. Data dikelompokkan, menjadi lima

kategori yaitu:

Tabel 1. Rentang Pengkategorian

No	Rentang	Kategori
1.	$(Mi+1,5SDi) < X \leq (Mi+3SDi)$	Sangat Tinggi
2.	$(Mi) < X \leq (Mi+1,5SDi)$	Tinggi
3.	$(Mi - 0,5 SDi) < X < (Mi + 0,5 SDi)$	Sedang
4.	$(Mi-1,5SDi) < X \leq (Mi)$	Rendah
5.	$(Mi-3SDi) < X \leq (Mi-1,5SDi)$	Sangat Rendah

Keterangan:

Mi = Mean ideal = 1 / 2 (maksimum ideal + minimum ideal).

SDi = SD ideal = 1 / 6 (maksimum Ideal - minimum ideal).

Maksimum ideal = skor harapan tertinggi.

Tertinggi minimum ideal = skor harapan terendah (Arikunto, 2006).

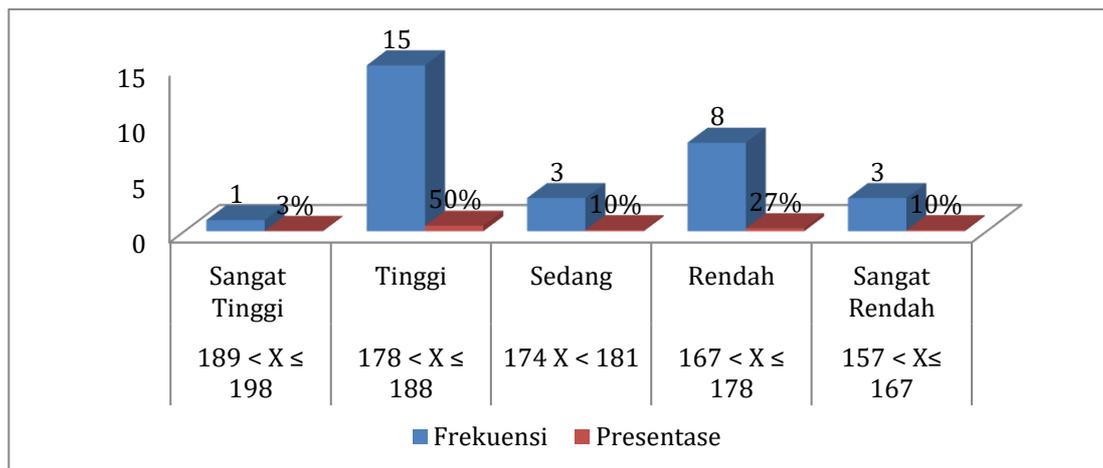
HASIL

Deskriptif statistik hasil penelitian pada motivasi lansia dalam mengikuti program senam lansia di Puskesmas Poasia, Kota kendari secara keseluruhan diperoleh skor terendah 166, skor tertinggi 195, rata-rata 177,90, dan standar deviasi 7,43. Data yang diperoleh berdasarkan skor dari faktor intrinsik dan ekstrinsik di konversikan kedalam lima kategori, yaitu sebagai berikut:

Tabel 2. Pengkategorian Hasil Penelitian secara Keseluruhan Motivasi Lansia dalam Mengikuti Program Senam Lansia

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
$189 < X \leq 198$	Sangat Tinggi	1	3%
$178 < X \leq 188$	Tinggi	15	50%
$174 < X < 181$	Sedang	3	10%
$167 < X \leq 178$	Rendah	8	27%
$157 < X \leq 167$	Sangat Rendah	3	10%
Jumlah		30	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa motivasi lansia dalam mengikuti program senam lansia secara keseluruhan diperoleh kategori sangat tinggi 1 lansia dengan presentase 3%, kategori tinggi 15 lansia dengan presentase 50%, kategori sedang 3 lansia dengan presentase 10%, kategori rendah 8 Lansia dengan presentase 27%, dan kategori sangat rendah 3 lansia dengan presentase 10%. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa secara keseluruhan motivasi lansia dalam mengikuti program senam lansia masuk dalam kategori tinggi dengan rata-rata 17,90. Dan disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 1. Digram Batang Hasil Penelitian Secara Keseluruhan Motivasi Lansia dalam Mengikuti Program Senam Lansia

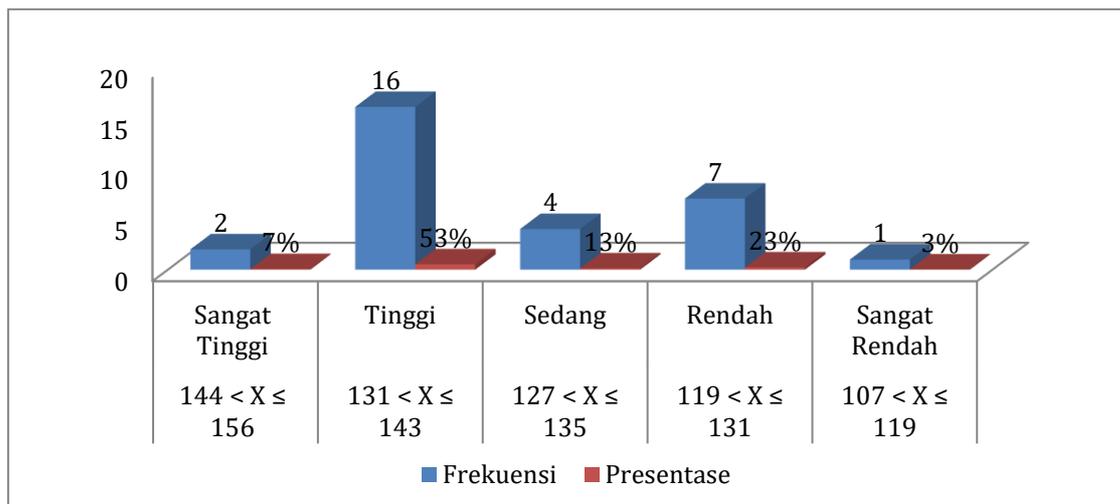
Faktor Intrinsik

Deskripsi statistik data hasil penelitian faktor intrinsik secara keseluruhan dalam mengikuti senam lansia di Puskesmas Poasia, Kota Kendari, diperoleh skor terendah 173, skor tertinggi 219, rata-rata 191,27, dan standar deviasi 12,94. Data yang diperoleh berdasarkan skor dari faktor internal di konversikan kedalam lima kategori yaitu sebagai berikut:

Tabel 3. Pengkategorian secara Keseluruhan Faktor Intrinsik Motivasi Lansia dalam Mengikuti Program Senam Lansia

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
$144 < X \leq 156$	Sangat Tinggi	2	7%
$131 < X \leq 143$	Tinggi	16	53%
$127 < X \leq 135$	Sedang	4	13%
$119 < X \leq 131$	Rendah	7	23%
$107 < X \leq 119$	Sangat Rendah	1	3%
Jumlah		30	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa pengkategorian secara keseluruhan faktor intrinsik motivasi lansia dalam mengikuti program senam lansia diperoleh kategori sangat tinggi 2 lansia dengan presentase 7%, kategori tinggi 16 lansia dengan presentase 53%, kategori sedang 4 lansia dengan presentase 13%, kategori rendah 7 Lansia dengan presentase 23%, dan kategori sangat rendah 1 lansia dengan presentase 3%. Faktor intrinsik secara keseluruhan masuk dalam kategori tinggi. Dan disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Faktor Intrinsik secara Keseluruhan Motivasi Lansia dalam Mengikuti Program Senam Lansia

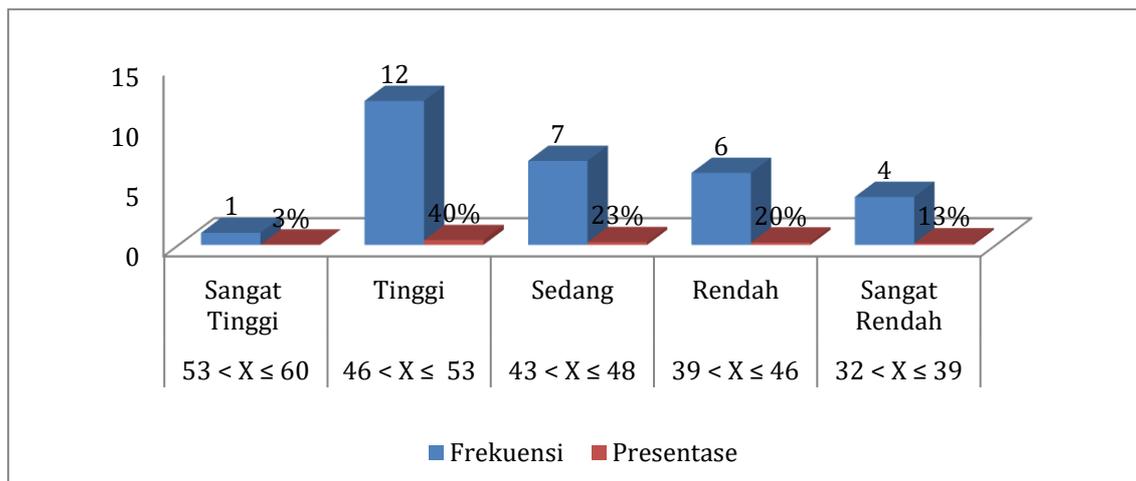
Faktor Ekstrinsik

Deskripsi statistik data hasil penelitian faktor ekstrinsik secara keseluruhan dalam mengikuti senam lansia di Puskesmas Poasia, Kota Kendari, diperoleh skor terendah 35, skor tertinggi 59, rata-rata 46,27, dan standar deviasi 4,66. Data yang diperoleh berdasarkan skor dari faktor internal di konversikan kedalam lima kategori yaitu sebagai berikut:

Tabel 4. Pengkategorian secara Keseluruhan Faktor Ekstrinsik Motivasi Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
$53 < X \leq 60$	Sangat Tinggi	1	3%
$46 < X \leq 53$	Tinggi	12	40%
$43 < X \leq 48$	Sedang	7	23%
$39 < X \leq 46$	Rendah	6	20%
$32 < X \leq 39$	Sangat Rendah	4	13%
Jumlah		30	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa pengkategorian secara keseluruhan faktor ekstrinsik motivasi lansia dalam mengikuti program senam lansia diperoleh kategori sangat tinggi 1 lansia dengan presentase 3%, kategori tinggi 12 lansia dengan presentase 40%, kategori sedang 7 lansia dengan presentase 23%, kategori rendah 6 Lansia dengan presentase 20%, dan kategori sangat rendah 4 lansia dengan presentase 13%. Faktor ekstrinsik secara keseluruhan masuk dalam kategori tinggi. Dan disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Faktor Ekstrinsik secara Keseluruhan Motivasi Lansia dalam Mengikuti Program Senam Lansia

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data motivasi lansia dalam mengikuti program senam lansia secara keseluruhan baik faktor secara intrinsik maupun secara ekstrinsik masuk dalam kategori tinggi, ini terbukti pada perolehan faktor instrinsik dengan rata-rata sebesar 191,27 dengan standar deviasi 12,94, sedangkan motivasi ekstrinsik diperoleh dengan rata-rata 46,27 dengan standar deviasi 4,66. Hal tersebut terlaksana dengan baik karena adanya motivasi dari dalam diri lansia untuk pemeliharaan dan menjaga kesehatan yang dilakukan secara rutin di Puskesmas Poasia, Kota Kendari. Program pelaksanaan senam lansia dilaksanakan seminggu sekali, tetapi sebelum pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemeriksaan kesehatan seperti pemeriksaan tekanan darah, kolesterol, asam urat dan lain-lain.

Faktor instrinsik sangat dibutuhkan dalam setiap individu terutama pada lansia, faktor tersebut menjadi penguat karena berasal dari dalam diri seseorang, sehingga kemampuan lansia dalam melaksanakan olahraga senam lansia selalu semangat dalam menjalani program yang dilakukan secara rutin, dengan kegiatan yang dilakukan oleh lansia tidak lagi menimbulkan gangguan-gangguan yang akan menjadi salah satu faktor penyebab menurunnya gangguan kesehatan, salah satunya yang yaitu jatuh atau menyebabkan gangguan dalam berjalan maupun kehilangan kesadaran dalam beraktifitas, karena lansia yang terbiasa dan rutin melakukan olahraga akan meningkatkan keseimbangan pada dirinya (Zulfadhli & Abdurrahman, 2020). Sedangkan faktor ekstrinsik merupakan faktor yang berasal dari luar yaitu salah satunya untuk dapat terlibat dalam program senam lansia yang utama adalah dukungan keluarga, karena keluarga sangat berperan dalam mendorong minat lansia serta dapat menjadi motivator yang kuat bagi lansia dan dapat mendampingi langsung dalam mengikuti berbagai kegiatan (Novianti, 2018).

Hasil penelitian tersebut sependapat dengan Suharno et al., (2020), mengatakan bahwa dukungan keluarga dalam memotivasi lansia melaksanakan senam memiliki banyak manfaat baik secara emosional maupun secara instrumental. Menurut Maita (2017), bahwa lansia membutuhkan dukungan keluarga, karena peran keluarga sangat dibutuhkan dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi, pemeriksaan kesehatan maupun kebutuhan istirahat. Menurut (Faridah, 2019), bahwa olahraga pada lansia sangat penting karena akan membantu lansia tetap bugar dan sehat, serta dengan olahraga dapat membantu menjaga kemandirian

dan mengurangi resiko terkena berbagai penyakit. Menurut (Anggraeni et al., 2015), mengatakan bahwa setelah adanya dukungan dari keluarga, lansia terus melakukan aktifitas-aktifitas yang berguna bagi kehidupannya dalam menjaga kesehatan maupun kejiwaannya, salah satunya yaitu dengan melakukan olahraga senam lansia.

Usia lansia memiliki kondisi fisik yang rentang terserang penyakit, oleh karena itu partisipasi lanjut usia dalam mengikuti senam lansia sangat diperlukan untuk menjaga kebugaran jasmani di usia tua. Lansia yang terbiasa atau aktif dalam mengikuti aktifitas senam jika tidak mengikuti kegiatan tersebut akan merasa rugi, karena akan berefek pada kondisi kesehatan (Wahyunita & Sitepu, 2022). Pelaksanaan senam lansia ada beberapa faktor yang mempengaruhi keterlibatan lanjut usia dalam mengikuti kegiatan olahraga yaitu kurangnya informasi dari puskesmas setempat dan waktu senam yang dilaksanakan tanpa adanya kesepakatan dari lansia. tetapi dalam pelaksanaan senam di Puskesmas Poasia Kota Kendari, lanjut usia sangat antusias dalam mengikuti program tersebut. Dikarenakan salah satu faktor instrinsik maupun ekstrinsik dari lansia (Pustikasari, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian bahwa motivasi sangat penting untuk mendorong keinginan menambah pengetahuan dan keinginan untuk sehat dan tetap bugar, serta keinginan untuk bersosialisasi kepada masyarakat lainnya dan akan membuat lansia lebih tekun dalam mengikuti segala program yang direncanakan, selain itu kegiatan yang didorong oleh motivasi intrinsik lebih menunjukkan sikap tekun, percaya diri, disiplin yang tinggi dan memiliki kepribadian yang matang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa secara keseluruhan motivasi lansia dalam mengikuti program senam lansia masuk dalam kategori tinggi, untuk faktor intrinsik secara keseluruhan masuk dalam kategori tinggi, dan faktor ekstrinsik secara keseluruhan masuk dalam kategori tinggi. Dari hasil penelitian ini bahwa motivasi lansia mengikuti program senam lansia sangat baik, karena dari hasil analisis menunjukkan bahwa semangat lansia dalam menjaga kesehatan agar tetap bugar sangat antusias sekali, dan ditunjang pula dengan motivasi dan dukungan keluarga sehingga lansia dapat mencapai kehidupan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, D. D. (2021). Gymnastics Reduces the Risk of Falling in the Elderly at Social Centers Elderly Meci Angi Bima. *International Research Journal of Engineering, IT & Scientific Research*, 7(2), 71–75.
<https://doi.org/https://doi.org/1021744/irjeis.v7n2.1357>
- Akmatov, M. K., Jentsch, L., Riese, P., May, M., Ahmed, M. W., Werner, D., Rösel, A., Prokein, J., Bernemann, I., Klopp, N., Prochnow, B., Illig, T., Schindler, C., Guzman, C. A., & Pessler, F. (2017). Motivations for (non)participation in population-based health studies among the elderly - comparison of participants and nonparticipants of a prospective study on influenza vaccination. *BMC Medical Research Methodology*, 17(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12874-017-0302-z>
- Andria, R. D., Riyadi, A., Pardosi, S., Keperawatan, J., & Bengkulu, P. K. (2020). Peningkatan Keseimbangan Tubuh Lansia Melalui Senam di Sebuah Balai Pelayanan dan Penyantunan Lansia. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 2(November), 61–70. <https://doi.org/10.33088/jkr.v2i2.424>
- Anggraeni, A., Sutriyanti, Y., & Warsito, S. (2015). Hubungan peran keluarga terhadap keaktifan mengikuti senam lansia. *Medika Kesehatan*, 173–176.

- Arikunto, S. (2006). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Asmunandar, Arni AR, Khaeriah, E. H. A. (2021). Hubungan senam lansia terhadap kebugaran jasmani di kelurahan mattirotappareng kecamatan tempe kabupaten wajo. *Jurnal Ilmiah Mappadising*, 3(September), 222–228.
- Cruz, J. L. (2020). Analysis of the systems of balance in elderly practitioners of modalities of yoga, gymnastics and stretching of the Exercise Orientation Service in Vitória/ES. *Brazilian Journal of Exercise Physiology*, 19(2), 104–113. <https://doi.org/https://doi.org/10.33233/rbfe.v19i2.3642>
- Erfin, M., Riviati, N., Kurniati, N., Bahar, E., & Sukandi, E. (2019). Bioscientia Medicina : Journal of Biomedicine & Translational Research Correlation of Serum IL-6 Levels with Muscle Mass , Muscle Strength , and Physical Performance in Elderly Gymnastics Community in Mohammad Hoesin General Hospital Palembang. *Bioscientia Medicina: Journal of Biomedicine & Translational Research*. *Bioscientia Medicina: Journal of Biomedicine & Translational Research Correlation*, 862–870.
- Faridah. (2019). *Upaya peningkatan kesehatan lanjut usia melalui program pelatihan senam lansia bugar*. 1(1), 61–66.
- Fazriana, E. (2020). Profil Fungsi Kognitif Berdasarkan Karakteristik Lansia Binaan Sahabat Lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(Desember), 314–321. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v4i1.1457> PROFIL
- Han, Y., Araki, T., Lee, P., Choi, J., Kwon, I., Kwon, K., & Kim, J. (2016). Development and effect of a cognitive enhancement gymnastics program for elderly people with dementia. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 12(4), 340–345. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.12965/jer.1632624.312> Journal
- Handayani, S. P., & Sari, R. P. (2020). Studi Literatur LITERATURE REVIEW MANFAAT SENAM LANSIA TERHADAP KUALITAS HIDUP LANSIA. *BIMIki*, 8(Juli), 48–55.
- Justine, M. (2013). *Barriers to participation in physical activity and exercise among middle-aged and elderly individuals*. 54(10), 581–586. <https://doi.org/10.11622/smedj.2013203>
- Karmila, Kartika, A. (2018). *Faktor yang mempengaruhi keikutsertaan senam lansia di wilayah kerja puskesmas titue*. 70–76.
- Krismiati, B. (2020). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia melalui Penerapan Pola Hidup Sehat di Dusun Gondang dan Dusun Donoasih Donokerto Turi Sleman. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 68–76.
- Lao, C. K., Wang, B. L., Wang, R. S., & Chang, H. Y. (2021). The combined effects of sports smart bracelet and multi-component exercise program on exercise motivation among the elderly in Macau. *Medicina (Lithuania)*, 57(1), 1–9. <https://doi.org/10.3390/medicina57010034>
- Maita, L. (2017). Peran Keluarga Terhadap Lansia di Puskesmas Rejosari. *Ilmu Kesehatan*, 10(Agustus), 214–217.
- Mulyati, S., Antarsih, N. R., & Nirmalasari, D. (2021). *The Effect of Elderly Gymnastics on Menopausal Women on Decreased Body Fat*. 3(1), 126–137.
- Novianti, D. M. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 1(Juni), 123–138. <https://doi.org/DOI : https://doi.org/10.31539/jks.v1i2.84> FAKTOR-FAKTOR
- Oh, A., & Yi, E. (2017). A study on the effects of exercise motivation of the elderly people on euphoria. *Journal of Exercise Rehabilitation* 2017;13(4):387-392, 13(4),

- 387–392. <https://doi.org/https://doi.org/10.12965/jer.1735084.542>
- Pustikasari, A. (2019). Dukungan Keluarga Terhadap Motivasi Lanjut Usia Dalam Meningkatkan Produktifitas Hidup Melalui Senam Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan, 11*(2), 153–160. <https://doi.org/10.37012/jik.v11i2.92>
- Saelan. (2020). Efek Senam Lanjut Usia Terhadap Peningkatan Aktifitas Fisik Lanjut Usia Di Dusun Bonorejo Kelurahan Plesungan. *Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan, 10*(1), 17–22.
- Siagian, M. L., Syanif, A. H., Sukur, A. W., Baga, M. D., Ketut, N., & Rayuni, E. (2019). *The Effect of Ergonomic Gymnastics on Joint Pain in Community-Dwelling Elderly. 14*(3). [https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20473/jn.v14i3\(si\).16995](https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20473/jn.v14i3(si).16995) This
- Sudijono, A. (2012). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Suharno, S., Nugraha, Y., & M, M. G. (2020). Hubungan Antara Senam, Pola Makan, Dan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan, 8*(2), 1033–1039. <https://doi.org/10.38165/jk.v8i2.113>
- Tantanokit, T., Bosittipichet, T., & Leesri, T. (2021). The Study of Prevalence and Associated Factors of Dementia in the Elderly. *Siriraj Medical Journal, 73*(4), 224–235. <https://doi.org/10.33192/Smj.2021.30>
- Wahyunita, S., & Sitepu, B. (2022). MOTIVATION OF THE ELDERLY IN ELDERLY EXERCISE DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN SERDANG VILLAGE , PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI DESA SERDANG ,. *JOM FKIP Health and Recreation Physical Education Study Program Department Of Sport Education Faculty of Teacher Training and Education Riau University Abstract: , 9*, 1–13.
- Yuniartika, W., & Muhammad, F. (2019). *Family Support on the Activities of Elderly Hypertension Patients in Elderly Gymnastics Activities. 14*(3). [https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20473/jn.v14i3\(si\).17213](https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20473/jn.v14i3(si).17213) This
- Zulfadhli, Abdurrahman, L. (2020). Hubungan Motivasi Melakukan Latihan Fisik dengan Resiko Jatuh pada Lansia pada Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences), 9*, 19–26.