

**PENGARUH MOTIVASI INTRINSIK DAN EKSTRINSIK
TERHADAP PARTISIPASI LANSIA DALAM MENGIKUTI
SENAM PROLANIS DI UPT PUSKESMAS BANDUNG
KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN 2026**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



OLEH :

DEDE AUDREY WIDODO

NPM: 2215030368

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2026

Skripsi oleh:

DEDE AUDREY WIDODO

NPM: 2215030368

Judul:

**PENGARUH MOTIVASI INTRINSIK DAN EKSTRINSIK
TERHADAP PARTISIPASI LANSIA DALAM MENGIKUTI
SENAM PROLANIS DI UPT PUSKESMAS BANDUNG
KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN 2026**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi
PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 29 Juni 2026

Pembimbing 1



Mok Nurkholis, S. Pd., M.Or.
NIDN. 0725048802

Pembimbing 2



Dr. Wasis Himawanto, M.Or.
NIDN. 0723128103

Skripsi oleh

DEDE AUDREY WIDODO

NPM 2215030368

Judul :

**PENGARUH MOTIVASI INTRINSIK DAN EKSTRINSIK
TERHADAP PARTISIPASI LANSIA DALAM MENGIKUTI
SENAM PROLANIS DI UPT PUSKESMAS BANDUNG
KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN 2026**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 13 Juli 2026

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

1. Ketua : Moh. Nurkholis, S.Pd., M.Or.
2. Penguji I : Mokhammad Firdaus, S.Pd., M.Or.
3. Penguji II : Dr. Wasis Himawanto, M.Or.



Mengetahui
Dekan FIKS

Dr. Nur Ahmad Muharram, M. Or.
NIDN. 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Dede Audrey Widodo
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/tgl. lahir : Tulungagung/ 8 Desember 2003
NPM : 2215030368
Fak/Jur./Prodi. : FIKS/ S1 PENJASKESREK

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 29 Juni 2026
Yang Menyatakan



Dede Audrey Widodo
NPM. 2215030368

MOTTO

“Ing ngarsa sung tuladha, ing madya mangun karsa, tutwuri handayani”

(Ki Hajar Dewantara)

“Imagination is more important than knowledge”

(Albert Einstein)

”Kegagalan itu tidak ada, yang ada hanyalah hasil yang belum sesuai harapan”

(Raditya Dika)

“Jangan bandingkan perjalananmu dengan orang lain, karena setiap manusia punya awal, ritme, dan akhir yang berbeda”

(Dede Audrey Widodo)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya, Alm. Bapak yang meskipun telah tiada namun doa, kasih sayang, dan semangat yang pernah beliau berikan akan selalu menjadi kekuatan terbesar dalam setiap langkah perjalanan hidup saya, serta Ibu tercinta yang tiada henti memberikan doa, kasih sayang, dan dukungan tanpa batas demi keberhasilan saya. Terima kasih pula kepada adik tersayang, seluruh saudara, serta sahabat dan teman-teman seperjuangan yang selalu hadir memberikan semangat, kepercayaan, dan kebersamaan yang tak ternilai hingga skripsi ini dapat terselesaikan.

ABSTRAK

Dede Audrey Widodo, 2215030368: Pengaruh Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik terhadap Partisipasi Lansia dalam Mengikuti Senam Prolanis di UPT Puskesmas Bandung Kabupaten Tulungagung Tahun 2026, Skripsi, FIKS UN PGRI Kediri, 2026.

Kata Kunci: motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, partisipasi lansia, senam Prolanis.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum optimalnya partisipasi lansia dalam senam Prolanis di UPT Puskesmas Bandung, Kabupaten Tulungagung. Perbedaan tingkat partisipasi antarindividu mengindikasikan adanya variasi motivasi, baik yang bersumber dari dalam diri (intrinsik) maupun dari lingkungan sekitar lansia (ekstrinsik), sehingga kontribusi masing-masing jenis motivasi tersebut terhadap partisipasi lansia perlu dikaji lebih lanjut.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) Apakah motivasi intrinsik secara parsial berpengaruh signifikan terhadap partisipasi lansia dalam mengikuti senam Prolanis di UPT Puskesmas Bandung, Kabupaten Tulungagung? (2) Apakah motivasi ekstrinsik secara parsial berpengaruh signifikan terhadap partisipasi lansia dalam mengikuti senam Prolanis di UPT Puskesmas Bandung, Kabupaten Tulungagung? (3) Apakah motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik secara simultan berpengaruh signifikan terhadap partisipasi lansia dalam mengikuti senam Prolanis di UPT Puskesmas Bandung, Kabupaten Tulungagung?

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif asosiatif kausal dengan subjek 45 lansia peserta senam Prolanis di UPT Puskesmas Bandung, Kabupaten Tulungagung, yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner berskala Likert dan dianalisis dengan regresi linier berganda melalui SPSS versi 23.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) motivasi intrinsik berpengaruh signifikan secara parsial terhadap partisipasi lansia (t hitung 2,021; sig. 0,050); (2) motivasi ekstrinsik berpengaruh signifikan secara parsial terhadap partisipasi lansia (t hitung 2,133; sig. 0,039); (3) motivasi intrinsik dan ekstrinsik berpengaruh signifikan secara simultan terhadap partisipasi lansia (F hitung 6,675; sig. 0,003), dengan *Adjusted R*² 0,205 yang berarti kedua variabel menjelaskan 20,5% variasi partisipasi, sedangkan 79,5% dipengaruhi faktor lain.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan: (1) Bagi UPT Puskesmas Bandung, agar terus mempertahankan dan meningkatkan kualitas pelaksanaan senam Prolanis melalui penyediaan fasilitas yang memadai, peningkatan kompetensi instruktur senam, serta penyelenggaraan edukasi kesehatan guna memperkuat kesadaran lansia akan pentingnya menjaga kebugaran di usia lanjut. (2) Bagi lansia peserta senam Prolanis, agar terus meningkatkan motivasi diri, baik dari dalam maupun dari lingkungan sekitar, agar dapat berpartisipasi secara aktif dan konsisten demi menjaga kualitas hidup di usia lanjut. (3) Bagi peneliti selanjutnya, mengingat kedua variabel dalam penelitian ini baru mampu menjelaskan 20,5% variasi partisipasi lansia, disarankan untuk memperluas cakupan wilayah penelitian, menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi partisipasi lansia, serta menggunakan teknik pengambilan sampel acak dengan kelompok partisipan yang lebih besar.

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penyusun dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Pengaruh Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik terhadap Partisipasi Lansia dalam Mengikuti Senam Prolanis di UPT Puskesmas Bandung Kabupaten Tulungagung Tahun 2026". Penyusunan skripsi ini merupakan bagian dari salah satu syarat untuk memperoleh gelar S1.

Penyusun menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan dan kesempurnaan penelitian ini. Semoga skripsi ini dapat diterima dan memberikan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi.

Dalam kesempatan ini, penyusun ingin menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan proposal ini, terutama kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan dan motivasi kepada mahasiswa.
2. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam proses penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Weda, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri, yang telah memberikan arahan dan fasilitas dalam proses penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Moh. Nurkholis, S.Pd., M.Or., selaku Dosen Pembimbing 1, yang dengan penuh kesabaran memberikan arahan, bimbingan, serta saran yang konstruktif dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Wasis Himawanto, M. Or., selaku Dosen Pembimbing 2, yang dengan sabar telah membimbing dan mengarahkan saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Mokhammad Firdaus, S.Pd., M.Or., selaku Dosen Penguji, yang telah banyak memberi masukan dan saran untuk penulisan skripsi ini.

7. Kedua orang tua tercinta, yang selalu memberikan doa, semangat, serta dukungan moral dan material tanpa henti, menjadi sumber kekuatan terbesar dalam setiap proses yang dijalani penyusun.
8. Seseorang yang spesial bagi saya, Amelia Tri Novita Sari yang selalu memberikan dukungan, doa, perhatian dan semangat. Terima kasih atas segalanya dan semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang terbaik.

Akhir kata, penyusun berharap skripsi ini dapat diterima dan mendapat masukan yang bermanfaat untuk kesempurnaan penelitian selanjutnya.

Kediri, 29 Juni 2026
Penyusun



Dede Audrey Widodo
NPM. 2215030368

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II : KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Landasan Teori.....	9
1. Motivasi.....	9
2. Partisipasi Lansia.....	14
3. Lansia	15
4. Aktivitas Fisik	19
5. Senam	20
6. Senam Prolanis.....	21
B. Penelitian Terdahulu	22
C. Kerangka Berpikir.....	24
D. Hipotesis Penelitian.....	25

BAB III : METODE PENELITIAN	27
A. Desain Penelitian	27
B. Definisi Operasional	27
C. Teknik Pengumpulan Data	29
D. Instrumen Penelitian	30
E. Tempat dan Jadwal Penelitian	35
F. Populasi dan Sampel Penelitian	36
G. Prosedur Penelitian	37
H. Teknik Analisis Data	39
 BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	44
B. Deskripsi Karakteristik Responden	45
C. Hasil Penelitian	48
D. Pembahasan	55
 BAB V : PENUTUP	62
A. Simpulan	62
B. Implikasi	63
C. Keterbatasan	64
D. Saran	65
 Daftar Pustaka	66
Lampiran-Lampiran	70

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
2.1 : Klasifikasi Usia Lansia.....	17
3.1 : Ketentuan Instrumen Pengukuran Penelitian	31
3.2 : Kisi-Kisi Instrumen	31
3.3 : Hasil Uji Validitas Instrumen.....	33
3.4 : Hasil Uji Reliabilitas Instrumen	35
3.5 : Jadwal Penyusunan Proposal.....	35
3.6 : Jadwal Penyusunan Skripsi	36
4.1 : Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	46
4.2 : Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	46
4.3 : Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	47
4.4 : Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Mengikuti Senam Prolanis..	48
4.5 : Statistik Deskriptif.....	48
4.6 : Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	50
4.7 : Hasil Uji Multikolinearitas	51
4.8 : Hasil Uji <i>Glejser</i>	51
4.9 : Hasil Uji Regresi Linier Berganda	52
4.10 : Hasil Uji Determinasi (R^2)	53
4.11 : Hasil Uji Hipotesis	54
4.12 : Hasil Uji F	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2.1 : Model Kerangka Berpikir	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 : Surat Izin Penelitian	71
2 : Surat Balasan Izin Penelitian.....	72
3 : Dokumen Penilaian <i>Expert Judgment</i>	73
4 : Berita Acara.....	76
5 : Angket Responden.....	78
6 : Kisi-Kisi Instrumen	82
7 : Uji Validitas dan Reliabilitas.....	83
8 : Tabulasi Data.....	85
9 : Uji Normalitas	88
10 : Uji Multikolinearitas	88
11 : Uji Heteroskedastisitas	88
12 : Uji Regresi Linier Berganda.....	89
13 : Uji Koefisien Determinasi (R^2)	89
14 : Uji t.....	89
15 : Uji F.....	89
16 : t Tabel.....	90
17 : F Tabel.....	91
18 : Dokumentasi.....	92

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga menjadi salah satu kebutuhan pokok dalam kehidupan manusia yang cakupannya tidak hanya terbatas dengan peningkatan kebugaran jasmani, namun juga memiliki keterkaitan erat dengan pemeliharaan kesehatan, pencegahan penyakit, peningkatan kualitas hidup, serta kesejahteraan psikologis dan sosial (Hasyim & Aksir, 2025). Dalam konteks olahraga masyarakat, aktivitas olahraga terbukti dapat meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus menjaga kesehatan masyarakat secara lebih luas (Rosandi & Sudijandoko, 2022). Aktivitas gerak yang dijalankan dengan terprogram, terstruktur, dan berulang kali merupakan unsur penting dari olahraga yang berkontribusi terhadap pencegahan berbagai risiko penyakit (Alfani & Fithroni, 2023). Selain itu, olahraga tidak hanya dipahami sebagai aktivitas yang berorientasi pada prestasi atau kompetisi, tetapi juga sebagai sarana promotif dan preventif dalam upaya membentuk masyarakat yang sehat, aktif, dan produktif (Rosandi & Sudijandoko, 2022). Dalam kehidupan modern yang cenderung pasif, kurang gerak, dan dipengaruhi oleh pola hidup sedentari, olahraga menjadi semakin penting karena mampu membantu masyarakat mempertahankan kebugaran jasmani sekaligus mengurangi risiko berbagai gangguan kesehatan (Rahma & Wirjatmadi, 2020). Oleh karena itu, olahraga perlu diposisikan sebagai bagian dari gaya hidup sehat yang harus dibudayakan dalam seluruh kelompok usia tanpa terkecuali, meliputi anak-anak, remaja, dewasa, hingga lansia.

Dalam perspektif keolahragaan nasional, olahraga juga memiliki dimensi sosial yang luas, karena pelaksanaannya tidak hanya berlangsung di lingkungan pendidikan formal atau arena prestasi, tetapi juga tumbuh dan berkembang di tengah kehidupan masyarakat (Yachsie et al., 2021). UU Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan menegaskan bahwa olahraga di Indonesia meliputi cakupan olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga masyarakat (Keolahragaan, 2022). Keberadaan olahraga

masyarakat menjadi sangat berarti karena menyediakan wadah bagi seluruh lapisan masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik sesuai dengan minat, kemampuan, kondisi kesehatan, serta budaya setempat. Dengan demikian, olahraga tidak lagi dipandang sebagai aktivitas eksklusif yang hanya dilakukan oleh atlet atau individu tertentu, melainkan sebagai kebutuhan kolektif yang dapat diakses oleh semua orang untuk menunjang kualitas hidup yang lebih baik. Dalam konteks ini, pembudayaan olahraga masyarakat tergolong taktik penting dalam mendukung pembangunan potensi manusia yang sehat secara fisik, mental, dan sosial (Rosandi & Sudijandoko, 2022).

Olahraga masyarakat merupakan bentuk kegiatan aktivitas fisik yang diikuti oleh masyarakat berdasarkan ketertarikan, kemampuan, kebutuhan, serta kondisi budaya yang berkembang di lingkungan setempat secara berkelanjutan dalam rangka menjaga kesehatan, kebugaran, kegembiraan, dan interaksi sosial. Dalam UU Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, olahraga masyarakat ditekankan sebagai sarana untuk membudayakan aktivitas fisik, menjaga kesehatan serta kebugaran jasmani, meningkatkan kegembiraan, mempererat interaksi sosial, serta menciptakan kehidupan masyarakat yang lebih harmonis (Keolahragaan, 2022). Artinya, olahraga masyarakat bukan sekadar kegiatan fisik biasa, melainkan memiliki fungsi multidimensional yang mencakup aspek kesehatan, rekreasi, psikologis, sosial, bahkan budaya. Melalui olahraga masyarakat, individu tidak hanya memperoleh manfaat berupa kebugaran tubuh, tetapi juga memperoleh pengalaman sosial, rasa kebersamaan, dan dukungan emosional dari lingkungan sekitar. Dalam praktiknya, olahraga masyarakat dapat berbentuk jalan sehat, senam bersama, aktivitas rekreasi aktif, maupun bentuk latihan fisik terstruktur lainnya yang disesuaikan dengan karakteristik peserta. Karena sifatnya yang inklusif, fleksibel, dan mudah diakses, olahraga masyarakat sangat relevan diterapkan pada kelompok rentan kesehatan, salah satunya adalah kelompok lanjut usia, mengingat aktivitas fisik terbukti penting dalam merawat kesehatan fisik, mental sekaligus menjaga kualitas hidup lansia (Ariyanto et al., 2020).

Lansia adalah kelompok orang berusia 60 tahun ke atas yang sedang menjalani proses penuaan, yaitu perubahan alami yang membawa berbagai

perubahan pada tubuh, pikiran, dan gaya hidup mereka. Seiring bertambahnya usia, kemampuan tubuh untuk berfungsi secara optimal mulai menurun. Hal ini mencakup penurunan kekuatan otot, daya tahan, fleksibilitas, dan keseimbangan, serta kesulitan dalam koordinasi, waktu reaksi yang lebih lambat, dan kesulitan beradaptasi dengan aktivitas fisik (Putri, 2021). Selain itu, lansia lebih rentan mengalami berbagai jenis kondisi degeneratif, termasuk tekanan darah tinggi, diabetes, masalah jantung, osteoporosis, nyeri sendi, dan gangguan mobilitas (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Kondisi-kondisi ini berarti lansia memerlukan perhatian ekstra agar tetap sehat dan menjalani kehidupan yang lebih baik. Dengan meningkatnya jumlah penduduk lansia di Indonesia, maka kebutuhan terhadap intervensi kesehatan berbasis komunitas yang mudah dijangkau, murah, aman, dan berkelanjutan juga semakin mendesak untuk dikembangkan (Adiputra et al., 2021).

Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) di Indonesia, jumlah penduduk lanjut usia mencapai 12% pada tahun 2024, dan rasio ketergantungan tercatat sebesar 17,08% (Badan Pusat Statistik, 2024). Jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia diperkirakan akan mencapai sekitar 33,7 juta jiwa pada tahun 2025 (Umry et al., 2025). Jumlah ini menunjukkan bahwa Indonesia sedang memasuki era *ageing population*, sehingga upaya menjaga kualitas hidup lansia menjadi semakin penting. Kondisi ini menunjukkan bahwa isu kesehatan lansia bukan lagi persoalan individual, melainkan persoalan sosial dan pembangunan nasional, karena peningkatan jumlah penduduk lansia menuntut adanya perhatian yang lebih besar terhadap upaya pemeliharaan kesehatan dan semakin banyak jumlah lansia, semakin sulit upaya untuk membantu mereka tetap sehat, hidup mandiri, terus bekerja, dan menjalani kehidupan yang berkualitas. (Palit et al., 2021). Jika kesehatan lansia tidak dikelola dengan baik, maka beban keluarga, masyarakat, dan sistem pelayanan kesehatan akan meningkat (Natikoh et al., 2023). Oleh karena itu, berbagai upaya promotif dan preventif menjadi sangat penting, salah satunya melalui pembiasaan aktivitas fisik dan olahraga yang sesuai dengan karakteristik lansia (Ariyanto et al., 2020).

Sebagai bagian dari olahraga masyarakat yang berbasis komunitas dan bersifat promotive dan preventif, upaya menjaga kesehatan dan meningkatkan

kualitas hidup lansia dapat dilakukan dengan aktivitas fisik yang terstruktur, salah satunya berupa senam Prolanis. Sebuah jenis olahraga aerobik yang disebut senam Prolanis diciptakan khusus bagi penderita masalah kesehatan jangka panjang, seperti hipertensi dan diabetes melitus, dilaksanakan secara rutin setiap minggu dan dipandu oleh instruktur senam sebagai bagian dari Program Pengelolaan Penyakit Kronis yang diselenggarakan oleh puskesmas (BPJS Kesehatan, 2014). Selain itu, senam Prolanis memiliki berbagai manfaat yang signifikan, baik secara fisik, psikologis, serta sosial.

Secara fisik, senam Prolanis dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani, fleksibilitas, serta menjaga kesehatan jantung dan fungsi tubuh secara umum (Bintang et al., 2020). Senam Prolanis juga terbukti dapat menurunkan tekanan darah sehingga berperan dalam pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi pada lansia (Maksuk & Shobur Yusneli, 2020). Selain itu, latihan ini membantu mengurangi nyeri sendi yang sering dialami oleh para lansia serta meningkatkan fungsi kognitif. Dari aspek psikologis, senam Prolanis mampu memberikan rasa senang, mengurangi tingkat kecemasan, serta meningkatkan kepercayaan diri para lansia dalam kemampuan mereka untuk melakukan tugas-tugas sehari-hari (Prafitasari et al., 2021). Sementara itu, dari aspek sosial, pelaksanaan senam secara berkelompok dapat mempererat interaksi antar lansia, menciptakan lingkungan yang suportif, serta meningkatkan partisipasi sosial dalam kehidupan masyarakat (Prafitasari et al., 2021). Selain itu, senam Prolanis terbukti membantu memperbaiki kualitas tidur sehingga mendukung kondisi kesehatan secara menyeluruh.

Meskipun senam Prolanis memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan, pada kenyataannya tidak semua lansia berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan tersebut (Fadila & Ahmad, 2021). Sebagian lansia diketahui memiliki kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik, namun belum mampu mengikuti kegiatan senam secara rutin dan berkelanjutan (Suriani et al., 2023). Di sisi lain, terdapat lansia yang aktif mengikuti senam karena motivasi dari luar, termasuk dukungan keluarga, teman sebaya, maupun tenaga kesehatan (Novianti & Mariana, 2018).

Kondisi ini memperlihatkan bahwa partisipasi lansia dalam aktivitas senam tidak sekedar ditentukan oleh faktor kesadaran pribadi, tetapi juga oleh faktor lingkungan dan sosial di sekitarnya (Aminah et al., 2023). Perbedaan tingkat partisipasi tersebut mengindikasikan adanya variasi motivasi yang dimiliki oleh setiap lansia dalam mengikuti program senam (Efendi & Sulistyarto, 2024). Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi partisipasi lansia, khususnya yang berkaitan dengan aspek motivasi (Suriani et al., 2023).

Motivasi merupakan salah satu dari berbagai faktor yang memengaruhi keterlibatan lansia dalam program kebugaran. Menurut Suriani et al. (2023), motivasi adalah proses psikologis yang mencerminkan hubungan antara kebutuhan, sikap, pandangan, dan pengambilan keputusan seseorang. Terdapat dua jenis motivasi untuk melakukan aktivitas fisik yakni motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik berasal dari dalam diri individu, seperti keinginan untuk berolahraga, rasa kepuasan saat melakukannya, atau pemahaman mengenai pentingnya menjalani gaya hidup sehat. Di sisi lain, motivasi ekstrinsik berasal dari faktor luar, termasuk ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai serta dukungan dari teman sebaya, keluarga, dan tenaga medis. (Zuriaturizky & Ghasya, 2024).

Fenomena yang kerap dijumpai di lapangan ialah adanya lansia yang memiliki kesadaran akan pentingnya olahraga namun tidak rutin mengikuti kegiatan senam. Sebaliknya, ada pula lansia yang aktif mengikuti senam karena adanya rangsangan dari luar, misalnya dukungan keluarga maupun teman. Kondisi ini menunjukkan bahwa partisipasi lansia dalam kegiatan senam dipengaruhi oleh kombinasi motivasi intrinsik dan ekstrinsik, namun kontribusi masing-masing jenis motivasi tersebut belum diketahui secara pasti.

Self-Determination Theory (SDT) yang dikemukakan oleh Ryan dan Deci (2020) menekankan bahwa seseorang akan lebih berkomitmen terhadap suatu aktivitas jika mereka memiliki tiga elemen utama, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial. Dalam konteks senam Prolanis, teori ini menjelaskan bahwa lansia dengan motivasi intrinsik tinggi akan lebih mandiri dalam berpartisipasi dan memiliki konsistensi yang lebih tinggi. Sebaliknya,

lansia yang lebih bergantung pada motivasi ekstrinsik mungkin hanya berpartisipasi dalam kondisi tertentu dan mudah berhenti ketika faktor eksternal menghilang.

Berbagai studi terdahulu sudah mengkaji faktor-faktor yang memengaruhi keterlibatan lansia dalam senam, seperti penelitian Febrianto (2014) yang menunjukkan bahwa kondisi fisik dan pengetahuan memiliki pengaruh terhadap motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di PSLU Kabupaten Mojokerto. Selanjutnya, penelitian Novianti & Mariana (2018) menyatakan bahwa motivasi, pengetahuan, dan dukungan keluarga memiliki hubungan yang signifikan terhadap perilaku aktif lansia dalam mengikuti senam lansia di wilayah kerja Puskesmas Bengkulu. Penelitian terbaru oleh Efendi & Sulistyarto (2024) di Desa Kali Tengah, Kecamatan Tanggulangin, Sidoarjo menemukan bahwa lansia memiliki tingkat motivasi intrinsik dan ekstrinsik yang tinggi dalam mengikuti senam, meskipun analisis yang digunakan masih bersifat deskriptif.

Hasil penelitian tersebut mengarah pada simpulan bahwa motivasi lansia telah banyak dikaji dari berbagai sudut pandang, namun belum ada penelitian yang secara spesifik membandingkan pengaruh motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik secara simultan terhadap partisipasi lansia dalam senam Prolanis, khususnya dalam konteks pelayanan kesehatan seperti puskesmas. Selain itu, pendekatan analisis yang digunakan dalam penelitian-penelitian tersebut umumnya masih bersifat deskriptif atau korelasional dan belum memanfaatkan metode regresi linier berganda untuk mengukur kontribusi relatif dari masing-masing jenis motivasi. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah penelitian tersebut dan memberikan kebaruan (*novelty*) berupa pemahaman ilmiah yang lebih mendalam mengenai pengaruh motivasi intrinsik dan ekstrinsik secara parsial maupun simultan terhadap partisipasi lansia dalam pelaksanaan senam Prolanis di UPT Puskesmas Bandung, Kabupaten Tulungagung.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah motivasi intrinsik secara parsial berpengaruh signifikan terhadap partisipasi lansia dalam mengikuti senam Prolanis di UPT Puskesmas Bandung, Kabupaten Tulungagung?
2. Apakah motivasi ekstrinsik secara parsial berpengaruh signifikan terhadap partisipasi lansia dalam mengikuti senam Prolanis di UPT Puskesmas Bandung, Kabupaten Tulungagung?
3. Apakah motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik secara simultan berpengaruh signifikan terhadap partisipasi lansia dalam mengikuti senam Prolanis di UPT Puskesmas Bandung, Kabupaten Tulungagung?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui dan menganalisis apakah motivasi intrinsik secara parsial berpengaruh signifikan terhadap partisipasi lansia dalam mengikuti senam Prolanis di UPT Puskesmas Bandung, Kabupaten Tulungagung.
2. Untuk mengetahui dan menganalisis apakah motivasi ekstrinsik secara parsial berpengaruh signifikan terhadap partisipasi lansia dalam mengikuti senam Prolanis di UPT Puskesmas Bandung, Kabupaten Tulungagung.
3. Untuk mengetahui dan menganalisis apakah motivasi intrinsik dan ekstrinsik secara simultan berpengaruh signifikan terhadap partisipasi lansia dalam mengikuti senam Prolanis di UPT Puskesmas Bandung, Kabupaten Tulungagung.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis
 - a. Memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian ilmu keolahragaan dan kesehatan masyarakat, khususnya dalam membuktikan relevansi *Self-Determination Theory* (Ryan & Deci, 2020) dalam konteks partisipasi lansia pada program kesehatan berbasis komunitas.
 - b. Menambah referensi bagi penelitian selanjutnya terkait pengaruh motivasi intrinsik dan ekstrinsik terhadap partisipasi lansia dalam kegiatan kesehatan, khususnya senam Prolanis.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Lansia: Memberikan wawasan mengenai pentingnya motivasi, baik internal maupun eksternal, dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh melalui keikutsertaan aktif dalam aktivitas fisik senam Prolanis.
- b. Bagi Puskesmas: Sebagai dasar dalam menyusun rencana yang lebih sukses guna meningkatkan partisipasi lansia dalam senam Prolanis, antara lain melalui penguatan edukasi kesehatan, peningkatan kualitas instruktur, pelibatan keluarga, serta perbaikan fasilitas pendukung kegiatan senam.
- c. Bagi Pemerintah: Sebagai sumber informasi bagi pemerintah daerah dalam membuat kebijakan dan program kesehatan lansia yang berbasis motivasi, khususnya dalam mendukung keberlanjutan Prolanis di fasilitas kesehatan tingkat pertama.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Sunariati, N. L. G. I., Trisnadewi, N. W., & Oktaviani, N. P. W. (2021). Pengaruh Senam Bugar Terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi : Studi Quasi Eksperimental. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 6(4), 241. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.66441>
- Alfani, A. W. F., & Fithroni, H. (2023). Profiling Motivasi dan Aktivitas Fisik Masyarakat Sukodono Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 11(01), 29–34.
- Aminah, S., Rifki, M. S., Fajri, H. P., Muchlis, A. F., Liza, & Agus, A. (2023). Faktor–Faktor yang Mempengaruhi Partisipasi Ibu-Ibu dalam Mengikuti Senam Aerobik di Desa Rawa Mulya Kecamatan XIV Koto Kabupaten Mukomuko. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1(5), 16–23.
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1, 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Arianti. (2018). Peranan Guru dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 12(2), 117–134. <https://doi.org/https://doi.org/10.30863/didaktika.v12i2.181>
- Ariyanto, A., Puspitasari, N., & Utami, D. N. (2020). Aktivitas Fisik terhadap Kualitas Hidup pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, XIII(2), 145–151.
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024*.
- Bintang, S. S., Tinambunan, N. W., Zannah, M., & Jehaman, I. (2020). Otot dan Kecepatan Berjalan pada Lansia di Desa Sionom Hudon Selatan Tahun 2020. *Jurnal Keperawatan & Fisioterapi*, 3(1).
- BPJS Kesehatan. (2014). *Panduan Praktis PROLANIS (Program Pengelolaan Penyakit Kronis)*.
- Chiquita, D. D., & Krisnatuti, D. (2017). *Aktivitas Fisik, Status Kesehatan, Dukungan Sosial dan Kualitas Hidup Lansia Laki-laki dan Perempuan*.
- Cohen, J. M., & Uphoff, N. T. (1977). *Rural Development Participation: Concepts and Measures for Project Design, Implementation and Evaluation*. Rural Development Participation, Center for International Studies, Cornell University.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (6th ed.). SAGE Publications.
- Efendi, I., & Sulistyarto, S. (2024). Motivasi Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia di Desa Kali Tengah Kecamatan Tanggulangin Kabupaten Sidoarjo Jawa Timur. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 12, 31–42.
- Fadila, R., & Ahmad, A. N. (2021). Determinan Rendahnya Partisipasi dalam Program Pengelolaan Penyakit Kronis di Puskesmas. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 6(4), 208–216. <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/jkesvo.66299>

- Febrianto, E. W. (2014). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Lansia Melakukan Olah Raga Senam Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia (PSLU) Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Metabolisme*, 3(1), 1–7.
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 26* (10th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Olahraga*. BPK Gunung Mulia.
- Gustian, M. A., & Palmizal. (2021). Motivasi Lansia pada Aktivitas Olahraga. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(1), 102–108. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JOK/article/view/542>
- Handayani, S. P., Sari, R. P., & Wibisono. (2020). Literature Review Manfaat Senam Lansia terhadap Kualitas Hidup Lansia. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 8(2), 48–55. <https://doi.org/10.53345/bimiki.v8i2.143>
- Hasyim, & Aksir, M. I. (2025). Peran Olahraga Rekreasi dalam Pembentukan Gaya Hidup Aktif dan Pencegahan Penyakit Tidak Menular. *Empiricism Journal*, 6(4), 1829–1838. <https://doi.org/https://doi.org/10.36312/ej.v6i4.3773>
- Indrayana, B., & Murniati, S. (2021). Pelatihan Senam Kreasi pada Guru Olahraga Kota Jambi: Creative Gymnastics Training in Jambi City Sports Teachers. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 10(1), 42–51. <https://doi.org/https://doi.org/10.22437/csp.v10i1.13581>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *RENCANA AKSI NASIONAL KESEHATAN LANJUT USIA TAHUN 2020 - 2024*. Kementrian Kesehatan RI.
- Keolahragaan (2022). <https://peraturan.go.id/id/uu-no-11-tahun-2022>
- Kesejahteraan Lanjut Usia (1998). <https://peraturan.go.id/id/uu-no-13-tahun-1998>
- Kholis, M. N. (2021). Menjaga Kebugaran Jasmani dan Imunitas sebagai Pemutus Mata Rantai Covid-19. *Journal of Physical Activity*, 2(1), 8–16. <https://doi.org/https://journal.apopi.org/index.php/jpa/article/view/31>
- Kristi, P. D., Pribadi, A., & Ariwibowo, G. S. (2024). Analisis Program Latihan Beban pada Pusat Kebugaran (GYM). *Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST)*, 3(2), 358–365. <https://doi.org/https://doi.org/10.31316/ijst.v3i2.7541>
- Kusumaningtyas, W. N., & Noorratri, E. D. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Keaktifan Lansia dalam Mengikuti Kegiatan Senam Lansia di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Sawit Kabupaten Boyolali. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1(4), 605–612. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v1i4.950>
- Maksuk, & Shobur Yusneli, S. (2020). Pengaruh Senam Prolanis dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Dengan Hipertensi. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 15(2), 99–105. <https://doi.org/https://doi.org/10.36086/jpp.v15i1.616>
- Manurung, S. S., Ritonga, I. L., & Damanik, H. (2020). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Deepublish Publisher.

- Marberliantina, B. N., Doewes, R. I., Miragama, Z. B., & Nugroho, N. A. (2025). Motivasi Siswa SMA Negeri di Kota Surakarta pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam Perspektif Self-Determination Theory. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 4(2), 103–114. <https://doi.org/10.54284/jopi.v4i2.370>
- Mardiatmoko, G. (2020). Pentingnya Uji Asumsi Klasik pada Analisis Regresi Linier Berganda (Studi Kasus Penyusunan Persamaan Allometrik Kenari Muda [*Canarium Indicum* L.]). *Barekeng*. 14(3), 333–342.
- Mauyah, N., Riansyah, F., Hidayatullah, M., Halizasia, G., & Remadeni, Y. (2025). Pengaruh Senam Prolanis terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Melitus. *Sport Science and Health*. 7(7), 317–323. <https://doi.org/10.17977/um062v7i72025p317-323>
- Muhammad, M. (2016). Pengaruh Motivasi Dalam Pembelajaran. *Lantanida Journal*, 4(2). <https://doi.org/10.22373/lj.v4i2.1881>
- Natikoh, Wirakhmi, I. N., & Haniyah, S. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 14(2), 79–86. <https://doi.org/https://doi.org/10.54630/jk2.v14i2.305>
- Novianti, & Mariana, D. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 1(2), 123–138. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v1i2.84>
- Palit, I. D., Kandou, G. D., & Kaunang, W. J. P. (2021). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Desa Salurang Kecamatan Tabukan Selatan Tengah Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal KESMAS*, 10(6), 93–100.
- Prafitasari, I., Mawaddah, N., & Arini, O. D. (2021). Penurunan Kecemasan melalui Senam Prolanis Pada Lansia. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 8(2), 83–91. <https://doi.org/https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol8.iss2.140>
- Puspodari, Moh. Nur Kholis, Septyaning Lusianti, Setyo Harmono, Dhedy Yuliawan, & Yanuar Rizky. (2020). Maintain Body Fitness in The Pandemic with Video Tutorials Senam Cegah Covid19 (SCC19) with Nusantara Aerobic Nusantara University PGRI Kediri in 2020. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 7–12. <https://doi.org/10.36526/gandrung.v1i2.917>
- Putri, D. E. (2021). Hubungan Fungsi Kognitif dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2, 1147–1152. <https://doi.org/https://doi.org/10.47492/jip.v1i4.835>
- Rahma, E. N., & Wirjatmadi, B. (2020). Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi Lebih pada Anak Sekolah Dasar. *Amerta Nutrition*, 4(01), 1–3. <https://doi.org/10.20473/amnt.v4i1.2020.79-84>
- Rosandi, A. S., & Sudijandoko, A. (2022). Peningkatan Kebugaran Jasmani melalui Pemberian Olahraga Masyarakat Senam Aerobik Mix pada Masyarakat Dusun Morkolak Barat Desa Kramat Kecamatan Bangkalan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 217–222. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/jurnal-kesehatan-olahraga.v10i02.46793>

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and Extrinsic Motivation from A Self-Determination Theory Perspective: Definitions, Theory, Practices, and Future Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61(April), 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Sartika, Said, H., & Syam, A. (2023). Pengembangan Senam Kreasi Dancha pada Pembelajaran Senam Irama Mahasiswa Angkatan 2021 Prodi Penjaskesrek Universitas Negeri Gorontalo. *Jambura Arena of Physical Education and Sports*, 2(1), 41–51. <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/japes>
- Sidabutar, N. A., Lubis, N. A., Lubis, D. M. P., & Suyono. (2025). Manfaat Senam untuk Kebugaran Tubuh dan Kesehatan Mental pada Siswa MIS Parmiyatu Wasaadah. *HEMAT: Journal of Humanities Education Management Accounting and Transportation*, 2(1), 552–556.
- Siregar, E. Z. (2020). Partisipasi Masyarakat dalam Pemberdayaan Lingkungan. *Jurnal Dakwah Dan Pemberdayaan Masyarakat Desa*, 3(1), 144–146. <https://doi.org/https://doi.org/10.24952/taghyir.v3i1.3350>
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (M. Dr. Ir. Sutopo, S.Pd, Ed.). Alfabeta.
- Sukitman, T. (2018). Tafsir Tematik tentang Motivasi dalam Pendidikan. *Jurnal Autentik*, 2(1), 34–45. <https://doi.org/https://doi.org/10.36379/autentik.v2i1.19>
- Suriani, Parellangi, A., & Amiruddin. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga, Motivasi dan Aksesibilitas dengan Keaktifan Lansia dalam Mengikuti Kegiatan Posyandu Lansia di Desa Bunyu Barat Kecamatan Bunyu. *Aspiration of Health Journal*, 1(1), 97–107. <https://doi.org/10.55681/aohj.v1i1.90>
- Umry, S. H., Iqbal, K. M., & Fitri, F. I. (2025). Hubungan antara Risiko Jatuh dengan Kualitas Hidup pada Lanjut Usia di Unit Pelaksana Teknis Daerah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. *Jurnal Sosial Dan Sains (SOSAINS)*, 5(4), 780–793.
- Utari, Darmi, S., & Ciptiasrini, U. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga, Pengetahuan dan Motivasi Lansia dalam Mengikuti Posyandu Lansia di Desa Jeriji Tahun 2022. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(5), 1704–1720. <https://doi.org/https://doi.org/10.55681/senrti.v2i5.872>
- Yachsie, B. T. P. W. B., Nugroho, S., Hartanto, A., Arianto, A. C., Dewanti, G., & Ayudi, A. R. (2021). Pemanfaatan Sarana Masyarakat sebagai Bentuk Partisipasi Berolahraga di Sleman. *MEDIKORA*, 20(2), 194–203. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/medikora.v20i2.44262>
- Zuriaturizky, F., & Ghasya, D. A. V. (2024). Tingkat Motivasi Mahasiswa dalam Melakukan Aktivitas Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 37–46. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3411>