



## Motivasi Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia di Klinik Anisa Medical Centre Kota Padang

**Mahendra Siddiq, Sri Gusti Handayani, Syahrastani, Eldawaty**

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang  
[mahendrashiddiq0209@gmail.com](mailto:mahendrashiddiq0209@gmail.com) [srigustihandayani@fik.unp.ac.id](mailto:srigustihandayani@fik.unp.ac.id) [syahrastani@fik.unp.ac.id](mailto:syahrastani@fik.unp.ac.id)  
[eldawaty@fik.unp.ac.id](mailto:eldawaty@fik.unp.ac.id)

**Kata Kunci:** lansia, motivasi, senam

**Abstrak :** Masalah Penelitian adalah belum diketahuinya Motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Klinik Anisa Medical Centre Kota Padang. Motivasi adalah daya yang timbul dalam diri seseorang yang dapat mendorong untuk mampu berbuat sesuatu dalam usaha memenuhi keinginan untuk mencapai tujuan salah satunya kebugaran jasmani. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui motivasi lansia dalam mengikuti program senam lansia di Klinik Anisa Medical Center Kota Padang. Penelitian tergolong deskriptif. Populasi penelitian adalah peserta senam lansia di Klinik Anisa Medical Centre berjumlah 40 orang .sampel pada Penelitian ini di tetapkan hanya Sebagian dari peserta senam lansia yang berjumlah 32 orang dengan rician 6 laki-laki dan 26 perempuan. Pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner (Angket) menggunakan teknik mendistribusi frekuensi (statistik deskriptif) dengan perhitungan persentase. Hasil motivasi intrinsik yang mendorong lansia mengikuti senam di klinik anisa medikal sentre kota padang tahun 2023 sebesar 87,79% dan termasuk dalam kategori sangat tinggi. Dan Hasil motivasi ekstrinsik yang mendorong lansia mengikuti senam di klinik anisa medikal sentre kota padang tahun 2023 sebesar 54,79% dan termasuk dalam kategori sedang.

**Keywords:** *elderly, gymnastics, motivation*

**Abstract:** *The problem in this study is that the motivation of the elderly in participating in elderly exercise at the Anisa Medical Center Clinic in Padang City is unknown. Motivation is the power that arises in a person that can encourage that person to be able to do something in an effort to fulfill the desire to achieve goals, one of which is physical fitness. The purpose of this study was to determine the motivation of the elderly in participating in the elderly exercise program at the Anisa Medical Center Clinic in Padang City. This research belongs to the descriptive type. The population in this study were 40 elderly exercise participants at the Anisa Medical Center Clinic. The sample in this study was determined to be only a portion of the elderly exercise participants, totaling 32 people with details of 6 men and 26 women. Data collection was carried out using a questionnaire ( Questionnaire) using frequency distribution techniques (descriptive statistics) with percentage calculations. Based on data analysis found. The results of intrinsic motivation that encourage the elderly to take part in gymnastics at the Anisa Medical Center Clinic in Padang City in 2023 are 87.79% and are included in the very high category. And the results of extrinsic motivation that encourage the elderly to take part in gymnastics at the Anisa Medical Center Clinic in Padang City in 2023 are 54.79% and are included in the medium category.*

### PENDAHULUAN

Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun

kesenangan (Sepriadi, 2017). Kebugaran Jasmani menjadi suatu kebutuhan yang harus dipenuhi agar dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik, efektif, dan efisien dalam hal ini membuat setiap individu berusaha bagaimana selalu tampil bugar sehat

jasmani dan rohani. Menurut Arsil dalam Hardiansyah (2017) bahwa: kesegaran jasmani adalah suatu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness) yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak". Dalam hal ini maka, keadaan kesehatan seorang tergantung pada fungsi keseluruhan dirinya dalam lingkungannya dan kegiatan yang nampak pada tingkah laku sehari-hari. "Tingkat kebugaran jasmani yang baik, dapat membantu seseorang untuk menyelesaikan tugasnya sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti, karena semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kesanggupan dan kemampuan untuk beraktivitas" (Utama, Neldi, Yaslindo, & Eldawaty, (2022)).

Dari uraian pendapat maka dapat dikatakan masalah pertumbuhan jasmani adalah suatu kebutuhan yang sangat penting, tanpa adanya pertumbuhan jasmani yang sehat orang tidak akan mampu untuk dapat berbuat yang lebih baik. Selain itu, pertumbuhan jasmani juga adalah faktor yang sangat penting hal ini di karenakan termasuk di dalam kebutuhan pokok seseorang individu. Begitu juga dengan olahraga, olahraga ialah serangkaian gerakakan tubuh yang teratur dan terencana, dan dilakukan untuk mencapai tujuan dan maksud tertentu. Berdasarkan tujuan dan maksud dari olahraga sesuai dengan undang undaang no. 3 tahun 2005: "Tentang sistem keolahragaan nasional baha bisa mencapai olahraga prestasi, olahraga rekreasi olahraga kesehatan dan olahraga kebugaran, dan olahraga pendidikan".

Dari kutipan di atas, maka dapat di ambil suatu kesimpulan sangat bermanfaat bagi kesehatan olahraga juga bisa membahayakan tubuh kita, misalnya cedera. Oleh karena itu

olahraga juga di butuhkan manajemen olahraga yang kita lakukan sehingga tercapai minat, motivasi dan tujuan yang akan di capai haruslah melalui perencanaan yang matang. Begitu juga menurut *World Health Organization* (WHO, 2018) lanjut usia adalah seseorang yang memiliki usia lebih dari atau sama dengan 55 tahun dan Undang-Undang No 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia pada pasal 1 ayat 2 yang menyebutkan bahwa umur 60 tahun adalah usia permulaan tua.

Menua bukanlah suatu penyakit, akan tetapi merupakan suatu proses yang dinamis mengakibatkan perubahan yang bertambah, dan merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan baik dari luar maupun dari dalam dengan berakhirnya dalam kematian (Padila, 2013). Lansia merupakan individu yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Sehingga dikatakan lansia adalah individu pada kelompok umur yang telah memasuki tahapan akhir pada fase kehidupannya (Irma dkk, 2019).

Menua atau menjadi tua adalah suatu proses biologis yang tidak dapat dihindari. Proses penuaan terjadi secara alamiah. Hal ini dapat menimbulkan masalah fisik, mental, sosial, ekonomi dan psikologis (Mustika, 2019). Pada umumnya lansia menyadari bahwa berubah lebih lambat dan koordinasi gerakanya kurang begitu baik dibandingkan dengan masa mudanya dulu. Perubahan dalam kemampuan motorik ini disebabkan oleh pengaruh fisik dan juga psikologis. Penyebab fisik yang mempengaruhi perubahan dalam kemampuan motorik meliputi menurunnya kekuatan dan tenaga, biasanya menyertai perubahan fisik yang terjadi karena bertambahnya usia (Zulfadhli dkk, 2020). Menurunnya kekerasan otot, kekakuan pada persendian, serta gemetar pada tangan, kepala, dan rahang bawah (Dwiyanti, 2023).

Dari pendapat di atas dapat di simpulkan

yang terjadi dengan tubuh manusia dalam proses menua secara ringkas dapat di katakan : kulit tubuh menjadi lebih tipis, kering, keriput dan tidak elastis, rambut rontok, rambut yang berubah warnanya menjadi putih, kering dan tidak mengkilat, tulang tulang menjadi keropos (osteoporosis).

Bagi lansia diantara usaha untuk meningkatkan kesehatan lansia dengan adanya olahraga secara teratur yang bertujuan untuk meningkatkan kualiat fisik lansia yang semakin menurun (Rebu dkk, 2017). Padahal dimasa mudanya mereka penuh kreasi, produktif, bahkan pernah berjasa pada negri ini. Oleh karena itu, kesejahteraan dan kesehatan para lansia perlu di perhatikan. Orang lansia tidak boleh mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga terasa sangat letih yang membuatnya harus berbaring di tempat tidur dan tidak mampu malakukan pekerja nya sehari-hari (Kusnadi, 2017). Maka kegiatan olahraga harus segera di hentikan dan secepatnya di periksa oleh dokter.

Senam lansia merupakan bentuk aktivitas fisik yang dirancang secara khusus untuk memenuhi kebutuhan tubuh pada usia lanjut (Al Amin dkk, 2016). Gerakan-gerakan ringan dan tidak terlalu keras membuat senam ini dapat dilakukan oleh semua kalangan lansia. Senam lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia dalam bentuk latihan fisik yang berpengaruh terhadap kemampuan fisik lansia. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat, dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh (Widianti & Proverawati, 2010).

Senam merupakan olahraga yang dapat dilakukan oleh siapapun (Windri dkk, 2019). Dapat dikatakan bahwa senam merupakan olahraga yang memasyarakat karena dapat

dilakukan oleh siapapun. Senam memiliki manfaat untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Mulyaningsih (2016) Senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*, atau Belanda *Gymnastiek*. *Gymnastics* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dan bahasa Yunani, *Gymnos*, yang berarti telanjang (Sari dan Handayani, 2018).

Salah satu olahraga yang dapat dilakukan lansia yaitu senam lansia. Senam lansia adalah suatu metode yang baik untuk meningkatkan kebugaran paru dan jantung, juga bertujuan untuk meningkatkan dan mempertahankan fisik seseorang (Darus dan Muhammad, 2020). Senam lansia adalah senam yang diciptakan khusus untuk para lansia yang disesuaikan dengan karakteristik lansia itu sendiri. Senam lansia terdiri dari berbagai gerakan yang pelan atau lembut dan mudah diikuti oleh para lansia, sehingga para lansia yang tingkat kebugarannya rendah tetap dapat melakukan aktivitas fisik khususnya olahraga sesuai dengan kondisi fisiknya (Aida dkk, 2021).

Lansia dalam mengikuti senam ini memiliki motivasi berbeda-beda tergantung kesadaran pribadi. Secara garis besar motivasi merupakan dorongan dasar yang menggerakkan seseorang di sekitarnya laku, dorongan ini berada pada diri seseorang yang menggerakkan untuk melakukan sesuatu yang sesuai dengan dorongan dalam dirinya (Darni dan Edwarsyah, 2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi lansia mengikuti senam yaitu teman, tempat, fasilitas, instruktur, sarana dan prasarana, suasana, dan sebagainya. Lansia yang memiliki motivasi tinggi cenderung lebih bersemangat mengikuti senam, berbeda dengan lansia yang tidak ada motivasi dalam dirinya yang membuat lansia malas dan kurang mengerti arti penting kesehatan. Motivasi adalah daya yang timbul dalam diri seseorang

yang dapat mendorong seseorang itu untuk mampu berbuat sesuatu dalam usaha memenuhi keinginan untuk mencapai tujuan salah satunya kebugaran jasmani. Motivasi ada 2 macam yaitu motivasi instrinsik dan motivasi ekstrinsik.

Menurut Sardiman dalam Zarwan dkk (2018) bahwa Motivasi Intrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsinya sehingga tidak perlu rangsangan dari luar, karena dari dalam diri individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Sedangkan motivasi Ekstrinsik adalah motif-motif yang aktif dan berfungsinya karena adanya perangsang dari luar merupakan peran penting sebagai dorongan dasar yang mengarahkan seseorang bertindak laku. Dorongan ini berada pada diri seseorang yang menggerakkan untuk melakukan suatu yang sesuai dengan dorongan dalam dirinya. Oleh karena itu perbuatan seorang yang di dasarkan atas dasar motivasi yang mendasarinya. Dalam hal ini juga di perlukan instruktur untuk dapat memotivasi anggota lansia agar dapat melakukan kegiatan senam lansia lebih baik lagi.

Informasi yang didapatkan dari observasi langsung di Anisa Medical Centre Kota Padang mengenai program senam lansia. Senam lansia ini dilakukan setiap 3x seminggu pada hari Selasa, Rabu dan Jum'at pada pagi hari pukul 07.00 WIB. Instruktur senam lansia ini bernama Heri. Alat yang diperlukan dalam senam lansia yaitu *sound system* yang sudah disediakan di Klinik Anisa Medical Centre tempat senam lansia. Sarana dan prasarana yang tersedia menjadikan salah satu lansia termotivasi untuk mengikuti senam. Untuk itu, peneliti memiliki keinginan untuk meneliti lebih dalam kaitannya dengan motivasi para lansia dalam beraktivitas fisik dan berolahraga seperti senam lansia.

Berdasarkan observasi dan pengamatan yang penulis lakukan menunjukkan bahwa

kegiatan senam di Anisa belum sepenuhnya berjalan maksimal sehingga hasil yang ingin dicapai belum seperti yang diharapkan, dalam hal ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain Motivasi lansia tidak di ketahui apa tujuan mereka dalam mengikuti senam sehingga semam tersebut belum berjalan dengan baik dan lancar sebagaimana mestinya yaitu tidak semua lansia mengikuti senam dengan serius dan bersemangat dan ada juga lansia yang hanya berdiri saja dan tidak mau mengikuti senam bersama oleh sebab itu penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul "Motivasi Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia di Klinik Anisa Medical Centre Kota Padang".

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif menurut Hikmawati dalam Nirwandi dkk (2018) merupakan penelitian yang di maksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status gejala menurut apa adanya pada saat peneltian di lakukan tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi

Waktu penelitian akan dilakukan pada bulan Juli-Agustus tahun 2023. Tempat penelitian dilaksanakan di Klinik Anisa Medical Centre Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah penduduk lansia kota padang yang mengikuti program senam lansia di Klinik Anisa Medical Centre Kota Padang. Arikunto dalam Mariati dan Rasyid (2018) populasi adalah keseluruhan keseluruhan subjek penelitian. Populasi peneltian ini adalah keseluruhan peserta senam lansia di Klinik Anisa Medical Center Kota Padang.

Penulis memilih sampel menggunakan teknik sampling jenuh karena jumlah populasi yang relatif kecil. Sehingga sampel

yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 32 orang. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 32 orang yang menjadi pererata dalam program senam Klinik Anisa Medical Centre Kota Padang.

Instrumen yang di gunakan dalam penelitian ini adalah dengan melakukan observasi dan pengisian angket (kuesioner). Arikunto dalam Nur dkk (2018) mengemukakan bahwa “kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang di gunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadi ,atau hal hal yang ia ketahui “.

Sugiyono (2014) bila satuan penelitian bertujuan mendapatkan gambaran atau menemukan sesuatu sebagaimana adanya tentang suatu objeek yang di teliti maka teknik analisis yang di butuhkan cukup dengan perhitungan persentase.

Berikut rumusan yang digunakan untuk menghitung persentase adalah sebagai berikut :

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

Keterangan :

P : Angka persentase

F : Frekuensi responden

N : Jumlah subjek atau responden

Sumber: (Sudijono, 2012)

## HASIL

### 1. Deskripsi Faktor Instrinsik

Tabel 1. Kategori Faktor Instrinsik

Interval Skor	Interval Persentase (%)	Kategori
81 – 100	81% - 100%	Sangat tinggi
61 - 80	61% - 80%	Tinggi
41 - 60	41% - 60%	Sedang
21 - 40	21% - 40%	Rendah
0 – 20	0% - 20%	Sangat Rendah

Dari tabel 1 diatas diketahui kriteria apabila lansia mempunyai persentase skor antara 0-20%, maka faktor intrinsiknya

termasuk dalam kategori sangat rendah, apabila 21% - 40% dalam kategori rendah, apabila 41% - 60% dalam kategori sedang, apabila 21% - 40% dalam kategori rendah dan apabila 0% - 20% dalam kategori sangat rendah (Riduwan, 2015)

### 2. Deskripsi Faktor Ekstrinsik

Tabel 2. Kategori Faktor Ekstrinsik

Interval Skor	Interval Persentase (%)	Kategori
81 – 100	81% - 100%	Sangat tinggi
61 - 80	61% - 80%	Tinggi
41 - 60	41% - 60%	Sedang
21 - 40	21% - 40%	Rendah
0 – 20	0% - 20%	Sangat Rendah

Dari tabel 2 diatas diketahui kriteria apabila lansia mempunyai persentase skor antara 0-20%, maka faktor intrinsiknya termasuk dalam kategori sangat rendah, apabila 21% - 40% dalam kategori rendah, apabila 41% - 60% dalam kategori sedang, apabila 21% - 40% dalam kategori rendah dan apabila 0% - 20% dalam kategori sangat rendah (Riduwan, 2015)

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa motivasi intrinsik yang mendorong lansia mengikuti senam di klinik anisa medical sentre kota padang tahun 2023 sebesar 87,79% dan termasuk dalam kategori sangat tinggi, hal ini menunjukkan bahwa dorongan atau keinginan dari lansia mengikuti senam lansia di klinik anisa medical centre kota padang yang bersumber dari dalam dirinya sudah besar

Ada beberapa faktor instrinsik yang mendorong lansia mengikuti senam diantaranya adalah mendapatkan kesenangan dan kegembiraan masuk dalam kategori sangat tinggi (91,9%), mendapatkan kesehatan yang masuk dalam kategori tinggi (75,6%) dan untuk meningkatkan sportifitas

dan percaya diri yang masuk kategori sangat tinggi (86,9%).

Dari ketiga indikator instrinsik yang memotivasi lansia mengikuti senam di klinik adalah keinginan merasakan kesenangan dan kegembiraan. Kondisi tersebut cukup beralasan sebab pada masa lansia banyaknya lansia merasa sendirian sehingga dengan mengikuti senam para lansia dapat merasakan kesenangan dan kegembiraan.

Keikutsertaan lansia dalam kegiatan senam juga didasarkan untuk meningkatkan kesehatan. Dengan senam lansia berkeyakinan dapat terbebas dari berbagai penyakit yang menghampiri di masa tuanya, mereka melalui senam juga dapat meningkatkan kekuatannya yang mulai menurun.

Disamping meningkatkan kesenangan dan kebahagiaan serta kesehatan senam lansia juga dapat meningkatkan sportifitas dan kepercayaan diri dari lansia. Dengan senam lansia akan merasa sehat dan dapat berfikir lebih baik sehingga optimis akan kehidupannya walaupun seiring dengan bertambah usianya.

Selain disebabkan oleh faktor instrinsik, motivasi lansia juga disebabkan oleh faktor ekstrinsik. Motivasi lansia dalam melakukan senam lansia di Klinik Anisa Medical Centre Kota Padang dalam kategori sedang (54,79%). Beberapa faktornya yaitu untuk mendapatkan teman (49,4%), mendapatkan prestasi (23,1%) dan adanya perkumpulan sosialita (91,9%). Dari ketiga faktor ekstrinsik yang mendorong lansia mengikuti senam menunjukkan bahwa keberadaan teman, meningkatkan prestasi serta sosialita merupakan alasan untuk yang bersumber dari luar yang paling dominan yang mendorong lansia mengikuti senam di Klinik Anisa Medical Centre Kota Padang tahun 2023.

Diantara motivasi instrinsik dan

motivasi ekstrinsik yang paling dominan dalam mendorong lansia mengikuti senam di Klinik Anisa Medical Centre Kota Padang adalah Motivasi Instrinsik yaitu kesenangan dan kegembiraan, meningkatkan kesehatan serta meningkatkan sportifitas dan kepercayaan diri. Sedangkan motivasi ekstrinsik dalam mengikuti senam lansia di Klinik Anisa Medical Center Kota Padang dalam kategori sedang.

## KESIMPULAN

Berdasarkan Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya, maka dapat diambil suatu kesimpulan sebagai berikut:

1. Faktor instrinsik yang dapat memotivasi lansia mengikuti senam di Klinik Anisa Medical Centre tahun 2023 dalam kategori sangat tinggi (84,79%). Adapun alasan yang melatar belakangi tingginya faktor instrinsi tersebut diantaranya adalah keinginan lansia dalam mendapatkan kesenangan dan kebahagiaan, meningkatkan kesehatan serta meningkatkan sportifitas dan kepercayaan diri dimasa-masa tuanya
2. Faktor ekstrinsik yang dapat memotivasi lansia mengikuti senam lansia di Klinik Anisa Medical Centre tahun 2018 dalam kategori sedang (54,79%). Adapun beberapa diantaranya adalah menambah dan mendapatkan teman termasuk kategori tinggi sedangkan hal-hal yang kurang mendukung diantaranya adalah mendapatkan prestasi serta bergabungnya dalam sosialita

## DAFTAR PUSTAKA

- Aida, N., Supriyadi, M., & Salman, E. (2021). Tinjauan Motivasi Masyarakat Dalam Mengikuti Senam Lansia Di Kelurahan Petanang Ilir Kecamatan Lubuklinggau

- Utara 1. *Jurnal Arena Olahraga Silampari*, 1(1), 32-44.
- Al Amin, M., Hidayatin, N., & Pujiwati, W. (2016). Hubungan Senam Lansia Dengan Kemandirian Lansia Dalam Melaksanakan Aktifitas Dasar Sehari-Hari Di Dusun Krajan Kelurahan Kalipuro Wilayah Kerja Puskesmas Klatak. *Healthy*, 5(1), 44-58.
- Darni, F. U., & Edwarsyah, F. U. (2018). Hubungan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar Masase Dasar Mahasiswa Fik Unp. *Jurnal MensSana*, 3(1), 10-18.
- Darus, S., & Muhammad Haris, S. (2020). *Motivasi Lansia Dalam Berolahraga Di Kabupaten Pali* (Doctoral dissertation, Universitas Bina Darma).
- Dwiyanti, E. (2023). Bimbingan Keagamaan Terhadap Lanjut Usia (Lansia) di Majelis Mukhlisah Desa Dirgahayu Kecamatan Pulau Laut Utara.
- Hardiansyah, S. (2017). Pengaruh metode interval training terhadap peningkatan kesegaran jasmani mahasiswa jurusan pendidikan olahraga. *Jurnal Penjakora*, 4(2), 83-92.
- Irma, R., Nadya, A., Nisa, M., Fadhli, M., Wahyudi, F., & Mayasari, P. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Seulanga untuk Mengatasi Masalah Tidur pada Lansia. *Idea Nursing Journal*, 10(2).
- Kusnadi, N. (2017). Bermain Bulutangkis Bagi Usia Lanjut (Analisis Dari Sudut Pandang Fisiologi Olahraga). *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 8(2), 167-181.
- Mariati, S., & Rasyid, W. (2018). Pengaruh Metode Latihan Sistem Sirkuit Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bolabasket Fik Unp. *Jurnal Menssana*, 3(2), 28-36.
- Mulyaningsih, Ana. (2016). Analisis Senam Angguk di Kabupaten Kulonprogo Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 12(2):106.
- Mustika, I. W. (2019). Buku Pedoman Model Asuhan Keperawatan Lansia Bali Elderly Care (BEC). *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9),
- Nirwandi, F. U., Yaslindo, F. U., & Firdaus, K. (2018). Pengaruh Metode Latihan Sistem Set Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bolabasket Fik Unp. *Jurnal MensSana*, 3(1), 107-116.
- Nur, H. W., Nirwandi, N., & Asmi, A. (2018). Hubungan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Minat Siswa Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma N 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal MensSana*, 3(2), 93-101.
- Padila. (2013). *Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sari, A. P., & Handayani, S. G. (2018). Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Masyarakat Dalam Mengelola Sanggar Senam Aerobik Dan Pusat Latihan Senam Lansia Di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Stamina*, 1(1), 474-481.
- Rebu, F. S., Hariyanto, T., & Ardiyani, V. M. (2017). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Lanjut Usia Dalam Melaksanakan Senam Lanjut Usia Di Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(1).
- Riduwan. (2015). *Dasar-Dasar Statistika*. Bandung: ALFABETA
- Sepriadi, S. (2017). Pengaruh motivasi berolahraga dan status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 77-89.
- Sudijono, Anas. (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Press.

- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Utama, B. N., Neldi, H., Yaslindo, Y., & Eldawaty, E. (2022). Hubungan Kebugaran Jasmani dan Dukungan Orang Tua terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SDN 07 Sintuk. *Jurnal JPDO*, 5(11), 13-18.
- WHO (World Health Statistics). (2018). *Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian Bayi*. World Bank, 2018.
- Widianti, A. T., & Proverawati, A. (2010). *Senam kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Windri, T. M., Kinasih, A., & Sanubari, T. P. E. (2019). Pengaruh aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia hipertensi di Panti Wredha Maria Sudarsih Ambarawa. *E-Jurnal Mitra Pendidikan*, 3(11), 1444-1451.
- Zulfadhli, M., Hamid, A., & Lita, L. (2020). Hubungan Motivasi Melakukan Latihan Fisik Dengan Risiko Jatuh Pada Lansia Pada Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(1), 19-26.
- Zarwan, F. U., Rosmawati, F. U., & Arsil, F. U. (2018). Motivasi Siswa Dalam Aktivitas Pengemangan Diri Bidang Kepramukaan di Gugus Depan SDN 22 Ulak Karang Utara Kota Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 1-9.