

## ABSTRAK

### Gambaran Motivasi Aktivitas Fisik Lansia di Sekolah Lansia Kabupaten Pekalongan

Iis Juliana Irfandi, Sugiharto

**Latar Belakang** Lansia mengalami penurunan kapasitas intrinsik seperti kapasitas fisik, sehingga menghambat kemampuan fungsionalnya. Lansia perlu motivasi internal dan eksternal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran motivasi aktivitas fisik lansia di sekolah lansia.

**Metode:** penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan survey. Untuk pengumpulan data menggunakan teknik cluster sampling. Sampel pada penelitian ini adalah lansia yang sudah melakukan sekolah lansia di Desa Gumawang dan Bugangan. Diukur menggunakan *Participation Motivation Questionnaire of Older Adults in Physical Activity* (PMQOA). Analisa data univariat, dimana data numerik dianalisa mean dan standar deviasi (SD), dan data diskrit dalam bentuk frekuensi dan presentase.

**Hasil:** Sebanyak 72 lansia memenuhi syarat berpratisipasi menjadi responden pada penelitian ini. Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata responden berusia 69 tahun (SD = 40,3%). Lebih dari separuh responden (83,3%) berjenis kelamin perempuan. Sebagian besar responden berpendidikan SD (62,5%), mayoritas responden masih bekerja, responden masih tinggal bersama keluarga 70 (97,2%), dan status perkawinan menikah 38 responden (52,8%). motivasi tinggi 38 responden (52,8%), motivasi rendah 34 responden (47,2%), motivasi intrapersonal tinggi 40 responden (55,6%), rendah 32 responden (44,4%), untuk motivasi interpersonal tinggi 41 responden (56,9%), rendah 31 responden (43,1%), motivasi sosial tinggi 42 responden (63,3%), kemudian rendah 30 responden (41,7%).

**Simpulan:** penurunan aktivitas fisik pada lansia terjadi seiring dengan bertambahnya usia. Maka diharapkan pemerintah memotivasi untuk melakukan aktivitas fisik

**Kata kunci:** *Lansia, motivasi, aktivitas fisik*

**Daftar pustaka:** 23 (2017-2023)