

Motivasi Lansia dalam Mengikuti Terapi Kesehatan Senam *Ling Tien Kung* Di Balai Desa Sumberbendo Kediri

Sutiyah Heni^{1*}, Ira Nur Lailia Fedri Yuniana²

¹⁻²STIKES Karya Husada Kediri, Jawa Timur, Indonesia
sutiyah.heni@gmail.com^{1*}, iranurlyfy@gmail.com²

Info Artikel

Submit, 16 Oktober 2025
Review, 09 Desember 2025
Diterima, 12 Januari 2026

Kata Kunci:

Lansia, *Ling Tien Kung*
Motivasi, Terapi Kesehatan

ABSTRAK

Latar Belakang: Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami penurunan kesehatan fisik dan psikologis. Terapi kesehatan *Ling Tien Kung* salah satu cara yang dapat membantu meningkatkan kebugaran dan kualitas hidup lansia. Tingkat partisipasi lansia dalam terapi ini sangat dipengaruhi oleh tingkat motivasi yang dimiliki masing-masing lansia. **Tujuan penelitian:** untuk mengetahui motivasi lansia dalam mengikuti terapi kesehatan *Ling Tien Kung* di Balai Desa Sumberbendo Kecamatan Pare Kabupaten Kediri. **Metode:** Desain penelitian deskriptif, populasi dan sampel 39 responden, dengan teknik *total sampling*. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 27 Maret sampai 30 April 2025, variabel Motivasi Lansia Dalam Mengikuti Terapi Kesehatan *Ling Tien Kung* di Balai Desa Sumberbendo Kecamatan Pare Kabupaten Kediri, instrumen dengan wawancara dan kuesioner data dianalisis dengan persentase, dan diinterpretasi dengan kuantitatif. **Hasil:** Sebagian besar dari responden mempunyai motivasi kuat 74% dan hampir setengah dari responden mempunyai motivasi sedang 26%. Motivasi kuat dipengaruhi oleh jenis kelamin, pendidikan terakhir, tinggal bersama siapa, mendapatkan informasi, sedangkan motivasi sedang dipengaruhi oleh usia. **Kesimpulan:** Diharapkan lansia yang memiliki motivasi kuat untuk tetap mempertahankan motivasinya dalam mengikuti terapi kesehatan *Ling Tien Kung* dan kepada keluarga lansia yang memiliki motivasi sedang dapat memberi dukungan dengan mengantar, mengingatkan jadwal terapi dan memberi apresiasi dan bagi instruktur terapi bisa memberi edukasi tentang manfaat terapi.

ABSTRACT

Background: The elderly are an age group that is vulnerable to experiencing a decline in physical and psychological health. *Ling Tien Kung* health therapy is one of the efforts that can help improve the fitness and quality of life of the elderly. The level of participation of the elderly in this therapy is greatly influenced by the level of motivation possessed by each elderly individual. **Objective:** To understand the motivation of the elderly in participating in *Ling Tien Kung* health therapy at the Sumberbendo Village Hall, Pare District, Kediri Regency. **Method:** Descriptive research design, with a population and sample of 39 respondents, using a total sampling technique. The study was conducted from March 27 to April 30, 2025, with the variable being the Motivation of the Elderly in Participating in *Ling Tien Kung* Health Therapy at the Sumberbendo Village Hall, Pare District, Kediri Regency. The instruments used were interviews and questionnaires; the data were analyzed using percentages and interpreted quantitatively. **Result:** Most of the respondents have strong motivation at 74%, and almost half of the respondents have moderate motivation at 26%. Strong motivation is influenced by

Keywords:

Elderly, Health Therapy, *Ling Tien Kung*, Motivation,

gender, last education level, who they live with, and access to information, while moderate motivation is influenced by age. **Conclusion:** It is hoped that the elderly who have a strong motivation will maintain their motivation in participating in Ling Tien Kung health therapy, and that the families of elderly individuals with moderate motivation can provide support by accompanying them, reminding them of therapy schedules, and giving appreciation; while therapy instructors can provide education about the benefits of the therapy.



Khatulistiwa Nursing Journal is licensed under
A Creative Commons Attribution 4.0 International License
Copyright ©2026 STIKes YARSI Pontianak. All rights reserved

1. PENDAHULUAN

Lansia adalah masa seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih yang mengalami penurunan kesehatan baik fungsi sosial serta psikologi yang dapat menghambat aktivitas kehidupan sehari-hari, dengan seiring bertambahnya usia semakin menurun fungsi organ-organ tubuh, sehingga lansia akan mengalami masalah kesehatannya yang disebabkan oleh proses penuaan (Marsuna & Rusli, 2022). Proses menua dalam kehidupan yang tidak dapat dihindari, di mana menua atau menjadi tua merupakan suatu fase menghilangnya kemampuan jaringan secara perlahan untuk dapat memperbaiki, mengganti, dan atau mempertahankan fungsi normalnya (Siregar, 2023). Proses menua seseorang melewati tiga tahap proses dalam kehidupan yaitu mulai dari anak-anak, dewasa, hingga tua (WHO, 2022).

Menurut (Efendi & Sulistyarto, 2024) lansia akan mengalami penurunan fungsi otot (kekuatan, elastisitas, dan fleksibilitas) serta penurunan rentang gerak sendi yang menyebabkan lansia tidak bisa leluasa, hal ini dapat menyebabkan keseimbangan tubuh pada lansia menurun sehingga akan menghambat lansia dalam melakukan aktivitas. Selain itu lansia juga mengalami penurunan fungsi tubuh yang mengakibatkan lansia mengalami penyakit degeneratif yang terjadi akibat kemunduran sel. Lansia yang sudah memasuki masa rentan perlu mendapatkan perhatian lebih terhadap kesehatannya, agar lansia sehat dan memiliki usia harapan hidup yang panjang.

Salah satu terapi kesehatan yang bisa dilakukan lansia untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan lansia yaitu terapi Kesehatan dengan aktif mengikuti senam *Ling Tien Kung*. Terapi Kesehatan senam *Ling Tien Kung* merupakan salah satu olahraga yang bermanfaat untuk kesehatan, kesembuhan, peremajaan, dan meningkatkan kebugaran jasmani, dengan teknik latihan yang berpusat pada anus, yaitu empet-empet anus (*Fu Kang*) dan *Charge Aki* manusia (Palupi, Hidayah, *et al.*, 2022). Metabolisme tubuh yang membaik akan mempengaruhi kondisi kesehatan tubuh, hal tersebut juga berlaku untuk lansia dengan penyakit. Menurut penelitian (Palupi, Hidayah, *et al.*, 2022) terapi kesehatan senam *Ling Tien Kung* juga mampu membantu lansia mengontrol kadar glukosa darah, tekanan darah, asam urat, dan kolesterol agar tetap normal dengan cara mengkombinasikan antara aktivitas latihan terapi kesehatan senam *Ling Tien Kung* dan pendidikan kesehatan terutama tentang pola diet.

Terapi kesehatan *Ling Tien Kung* telah menjadi tren di Indonesia, dengan semakin banyak masyarakat yang tertarik untuk mengikutinya. Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora) telah memperkenalkan terapi kesehatan ini sebagai bagian dari upaya mengajak masyarakat hidup sehat dan bugar. Komunitas terapi kesehatan *Ling Tien Kung* telah mendapatkan legalitas sebagai Perkumpulan Eltekors Indonesia Sejahtera dari Kementerian Hukum dan HAM pada 31 Agustus 2024. Selain itu, Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora) telah mengakui dan mendukung terapi kesehatan *Ling Tien Kung* sebagai bagian dari kategori olahraga masyarakat. Kemenpora juga telah bekerja sama dengan komunitas ini dalam berbagai kegiatan untuk menggalakkan hidup sehat di kalangan masyarakat (Kemenpora, 2024).

Untuk mencapai peningkatan kesehatan salah satunya dengan melakukan terapi kesehatan *Ling Tien Kung* lansia perlu motivasi. Motivasi merupakan kekuatan, baik dari dalam maupun dari luar yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya. Motivasi mempunyai beberapa indikator yaitu adanya hasrat (keinginan) untuk melakukan kegiatan, adanya dorongan (kebutuhan) melakukan kegiatan, adanya harapan dan cita-cita, penghargaan dan penghormatan atas diri, adanya lingkungan yang baik, dan adanya kegiatan yang menarik (Uno, 2023).

Motivasi seseorang dalam melakukan suatu kegiatan dipengaruhi oleh beberapa faktor, ada faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik merupakan faktor yang berasal dari dalam diri seseorang seperti jenis kelamin, sifat fisik, sifat kepribadian, dan intelegensia. Sedangkan faktor ekstrinsik merupakan faktor yang berasal dari luar diri seseorang seperti lingkungan, pendidikan, pengetahuan, kebudayaan dan sosial ekonomi (Uno, 2023). Motivasi lansia untuk mengikuti terapi kesehatan *Ling Tien Kung* merupakan dorongan yang timbul dalam diri lansia untuk berbuat atau melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan yang diinginkannya, salah satunya kebugaran jasmani.

Komunitas terapi kesehatan *Ling Tien Kung* di Indonesia juga aktif mengadakan berbagai kegiatan. Pada tanggal 15 November 2024 di Jakarta lebih dari 1.500 anggota *Ling Tien Kung* berkumpul di halaman Kantor Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora) untuk berolahraga bersama. Di Bandung pada September 2024 dihadiri oleh 1.800 peserta dari berbagai daerah untuk latihan bersama. Di Kecamatan Cibinong, Kabupaten Bogor pada 18 Januari 2025, sekitar 3.000 peserta dari 92 sasana (kelompok latihan) se-Kota dan Kabupaten Bogor mengikuti "Semarak Latber Akbar *Ling Tien Kung*" di Lapangan Tegar Beriman (Kemenpora, 2024).

Jumlah peserta atau sasana (kelompok latihan) terapi kesehatan *Ling Tien Kung* di Kediri masih terbatas. Pada 15 Oktober 2022, Desa Besowo, Kecamatan Kepung sekitar 80 warga, mayoritas lansia, mengikuti kegiatan terapi kesehatan *Ling Tien Kung* di Lapangan Canda Bhirawa, Pare. Pada 21 Juli 2024, anggota *Ling Tien Kung* dari Pare, Kediri, turut memeriahkan HUT ke-3 Sasana Mandiri Bangil Bangkit

di Pasuruan. Acara tersebut dihadiri oleh sekitar 1.200 peserta dari berbagai daerah, termasuk Kediri (Kemenpora, 2024).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023 bahwa persentase penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia telah mencapai 11,75% dari seluruh penduduk, angka tersebut naik 1,27% poin dibandingkan dengan tahun sebelumnya yang sebesar 10,48%, sedangkan di Jawa Timur telah mencapai 15,57% dari jumlah total penduduk, meningkat dibandingkan tahun sebelumnya 13,97%. Sedangkan jumlah lansia perempuan di Jawa Timur mencapai 29,5 juta orang atau 14,40% dari total penduduk perempuan di Jawa Timur, lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki yang mencapai 2,59 juta orang atau 12,73% dari total penduduk laki-laki di Jawa Timur. Indonesia memasuki fase *ageing population*/ proporsi penduduk lansia semakin meningkat. (Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur, 2023).

Menurut Badan Statistik Kabupaten Kediri jumlah lansia di Kabupaten Kediri mengalami peningkatan beberapa tahun kebelakang ini dari tahun 2018 dengan jumlah 13,59%. Tahun 2019 dengan sejumlah 14,04% dan tahun 2020 dengan jumlah 14,50 (Badan Pusat Statistika Kabupaten Kediri, 2020). Pada tahun 2023 jumlah penduduk di Kediri dengan usia 60-69 tahun laki-laki berjumlah 11,7 ribu sedangkan perempuan 13,6 ribu, usia 70-75 tahun keatas laki-laki berjumlah 5,6 ribu sedangkan perempuan 8,0 ribu (Badan Pusat Statistika Kabupaten Kediri, 2023).

Dari hasil penelitian Ignatius Heri Dwianto, 2021 bahwa *Ling Tien Kung* yang dilakukan dalam waktu satu bulan 8x, dimana dilakukan 2x dalam selama 45 menit ini membuktikan bahwa terdapat peningkatan keseimbangan antara sebelum dan setelah perlakuan *Ling Tien Kung*. Peningkatan keseimbangan dengan *Ling Tien Kung* disebabkan gerakan-gerakan pada *Ling Tien Kung* banyak memberikan rangsangan *proprioseptif* yang dapat menstimulasi reseptor sensoris otot (*muscle spindle*). Ketika gerakan ini dilakukan secara berulang-ulang diharapkan akan dapat meningkatkan kekuatan otot terutama otot-otot postural dan ekstremitas yang berfungsi sebagai pembentuk keseimbangan (Dwianto, 2021). Hasil penelitian Silviyanti & Rosyida, 2020 bahwa pada gerakan fleksi dan ekstensi terdapat pengaruh yang signifikan gerakan *Ling Tien Kung* terhadap rentang gerak sendi lutut pada Sasana Indraprasta Tulangan Sidoarjo (Silviyanti & Rosyida, 2020).

Pada usia lanjut, banyak lansia mengurangi aktivitas fisik sehari-hari dikarenakan lansia mengalami penurunan atau kelemahan pada ototnya, stamina nya berkurang, pola makan yang tidak diatur, gaya hidup yang kurang sehat, atau malas untuk melakukan aktivitas. Untuk menjaga kebugaran dan kesehatan, lansia bisa melakukan terapi kesehatan senam *Ling Tien Kung*. Selain itu terapi kesehatan *Ling Tien Kung* yang dilakukan secara rutin juga dapat mengontrol kadar glukosa darah, tekanan darah, asam urat, dan kolesterol agar tetap normal.

Dibutuhkan motivasi yang kuat pada lansia selalu mengikuti terapi kesehatan *Ling Tien Kung*, dari melakukan terapi kesehatan *Ling Tien Kung* dengan teratur dapat mencegah atau memperlambat kehilangan fungsional organ. Menurut (Dwianto, 2021) jika terapi kesehatan *Ling Tien Kung* dilakukan secara rutin juga akan membantu menurunkan gula darah, tekanan darah, dan kolesterol; membakar

lemak; meningkatkan otot; meningkatkan energi fisik; memelihara keseimbangan jiwa; membuat tubuh segar, sehat dan kuat; meningkatkan keseimbangan tubuh lansia; dan meningkatkan imun tubuh.

Alternatif solusi agar lansia termotivasi mengikuti terapi kesehatan *Ling Tien Kung* yaitu dengan faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal bisa muncul karena ada dorongan dari dalam diri sendiri untuk berusaha meningkatkan kebugaran jasmani dengan mengikuti terapi kesehatan *Ling Tien Kung*. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri sendiri, seperti dari keluarga dan lingkungan sekitar. Motivasi yang diberikan oleh keluarga seperti mengingatkan lansia tentang jadwal terapi, mengantarkan lansia untuk terapi, menemani lansia untuk melakukan terapi dan memberikan pujian kepada lansia karena lansia mau untuk mengikuti terapi juga sangat berperan bagi lansia untuk semangat mengikuti terapi kesehatan *Ling Tien Kung*.

Sebagai tenaga kesehatan kita harus memberikan motivasi dan pendidikan seperti penyuluhan tentang pengetahuan lansia akan pentingnya melakukan terapi kesehatan *Ling Tien Kung*. Penyuluhan ini termasuk pemberian *leaflet* baik secara individu maupun kelompok, metode, dan waktu untuk bertanya jika ada pertanyaan.

2. METODE

Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan (memaparkan) suatu peristiwa-peristiwa yang terjadi pada masa kini. Penelitian ini dilakukan oleh peneliti, karena menggambarkan fenomena yang terjadi secara nyata di dalam masyarakat atau suatu komunitas yang dipersempit pada populasi tertentu dan disajikan dengan hasil dalam bentuk data angka atau numerik. Disini peneliti akan memaparkan Motivasi Lansia Dalam Mengikuti Terapi Kesehatan *Ling Tien Kung* Di Balai Desa Sumberbendo Kecamatan Pare Kabupaten Kediri.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang mengikuti Terapi Kesehatan *Ling Tien Kung* di Wilayah Balai Desa Sumberbendo Kecamatan Pare Kabupaten Kediri dengan 39 responden. Teknik *sampling* yang digunakan pada penelitian kali ini adalah *Total Sampling*. *Total sampling* yaitu semua anggota dalam populasi digunakan sebagai sampel penelitian. Kriteria sampel dalam responden ini adalah lansia yang sehat, hadir pada kegiatan terapi kesehatan dan lansia yang mau menjadi responden.

Variabel dan Cara Pengukuran

Penelitian mengenai motivasi lansia dalam mengikuti terapi Kesehatan Senam *Ling Tien Kung* memerlukan pendekatan yang sensitif mengingat karakteristik fisik dan psikologis kelompok usia ini. Variabel dengan pengukuran menggunakan Motivasi Mengikuti Terapi yang didefinisikan sebagai dorongan internal (intrinsik) / Keinginan untuk sembuh, harapan akan umur panjang, rasa tenang saat berlatih,

dan kepuasan pribadi karena masih mampu bergerak dan eksternal (ekstrinsik)/ merupakan Dorongan dari keluarga, dukungan sosial dari sesama anggota komunitas senam, serta pengaruh instruktur atau tenaga Kesehatan. Kesehatan Senam *Ling Tien Kung*. Pengukuran menggunakan metode yang paling efektif untuk lansia adalah menggunakan Skala *Likert* yang dimodifikasi agar lebih sederhana, dikombinasikan dengan observasi langsung.

Instrumen

Instrumen dalam penelitian ini adalah Kuesioner Motivasi, instrument ini dirancang untuk menggali sejauh mana dorongan internal dan eksternal lansia dalam melakukan Terapi Kesehatan Senam *Ling Tien Kung*. Menggunakan uji validitas korelasi product moment pearson, dimana sebuah butir pernyataan dinyatakan valid jika nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ (sig-5%), jika valid berarti butir pertanyaan benar-benar mampu mengukur secara akurat. Menggunakan Skala *Likert* yang dimodifikasi agar lebih sederhana, dikombinasikan dengan observasi langsung. Kuesioner (Skala *Likert* 4 Poin) menggunakan pernyataan positif dan negatif.

Pengumpulan Data

Tahap pengumpulan data diawali dengan pengurusan surat izin dan mendapatkan surat balasan dari tempat penelitian. Tahap pelaksanaan dengan menentukan waktu yang tepat, lingkungan yang kondusif dan menggunakan komunikasi yang baik, singkat dan sabar untuk melakukan pengumpulan data setelah senam selesai. Karena responden lansia, bantu untuk membacakan pernyataan satu persatu dan beri tanda centang pada pernyataan yang dijawab.

Tahap pengolahan data setelah semua data terkumpul kita lakukan pengkodean (*coding*) dengan menggunakan skala likert, pengecekan apakah ada kuesioner yang tidak lengkap (*cleaning*), kemudian melakukan (*tabulating*) atau memasukkan data kedalam tabel dengan menggunakan perangkat excel. Cara pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *skala likert* dan juga wawancara pernyataan positif dan negatif dengan cara mengikuti terapi kesehatan *Ling Tien Kung*.

Analisa Data

Data yang telah terkumpul kemudian dilanjutkan analisa data dengan teknik deskriptif dengan persentase. Pengukuran Motivasi dengan *Skala Likert*:

Pernyataan Positif		Pernyataan Negatif	
Sangat Setuju (SS)	: 4	Sangat Setuju (SS)	: 1
Setuju (S)	: 3	Setuju (S)	: 2
Tidak Setuju (TS)	: 2	Tidak Setuju (TS)	: 3
Sangat Tidak Setuju (STS)	: 1	Sangat Tidak Setuju (STS)	: 4

Persentase data dalam penelitian ini:

$$P = \frac{SP}{SM} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Persentase

SP : Skor Perolehan

SM : Skor Maksimum

Dengan kriteria kategori Motivasi :

Motivasi Kuat : 68-100%

Motivasi Sedang : 34-67%

Motivasi Lemah : 0-33%

(Sari *et al.*, 2023)

Data yang telah diketahui, kemudian diinterpretasikan dengan ketentuan sebagai berikut:

100%	: Seluruh responden
76-99%	: Hampir seluruh responden
51 - 75%	: Sebagian besar responden
50%	: Setengah dari responden
26-49%	: Hampir setengah dari responden
1-25%	: Sebagian kecil dari responden
0%	: Tidak satupun dari responden

(Makbul, 2021)

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif. Analisis deskriptif adalah suatu proses pengolahan data yang menggambarkan dan merangkum data secara ilmiah dalam bentuk tabel atau grafik dimana data yang disajikan meliputi frekuensi, rasio dan proporsi, ukuran - ukuran kecenderungan pusat (median, rata-rata, modus) (Nursalam, 2019). Data yang telah terkumpul kemudian dilanjutkan analisa data dengan teknik deskriptif dengan persentase Pengukuran Motivasi dengan *Skala Likert*.

Kelayakan Etik

Penelitian ini sudah lolos melalui telaah etik dengan Nomor Surat: 0130/EC/LPPM/STIKES/KH/III/2025.

3. HASIL

a. Data Umum

1) Profil Tempat Penelitian

Batas wilayahnya sendiri adalah sebelah utara Desa Sekoto, sebelah selatan Desa Sumberpentung, sebelah timur Desa Gedangsewu dan sebelah barat Desa Adan-Adan.

2) Karakteristik Responden

Data ini menunjukkan karakteristik responden meliputi jenis kelamin, usia, pendidikan terakhir, riwayat pekerjaan, tinggal bersama siapa dan informasi tentang Terapi Kesehatan *Ling Tien Kung*.

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Pendidikan Terakhir,
Riwayat Pekerjaan, Tinggal Bersama dan Sumber Informasi.

No	Berdasarkan	Frekuensi	%
1	Jenis Kelamin :		
	Laki-laki	4	10
	Perempuan	35	90
2	Usia :		
	50 – 55 Tahun	6	15
	56 – 60 Tahun	8	20
	61 – 65 Tahun	10	26
	66 – 70 Tahun	15	39
3	Pendidikan Terakhir :		
	Sekolah Dasar	6	15
	SMP	8	20
	SMA	18	46
	Perguruan Tinggi	5	12
	Tidak Sekolah	3	7
4	Riwayat Pekerjaan :		
	Petani	14	36
	Pedagang	9	23
	Swasta	7	18
	Lain-lain	9	23
5	Tinggal Bersama :		
	Anak	27	70
	Menantu	6	15
	Cucu	6	15
6	Sumber Informasi :		
	TV	4	10
	Tenaga Kesehatan	9	23
	Tetangga	26	67

Berdasarkan Tabel 1.1 dari 39 responden terdapat Jenis Kelamin Perempuan 90%, Usia 66-70 Tahun 39%, Pendidikan Terakhir SMA 46%, Pekerjaan Petani 36%, Tinggal Bersama Anak 70% dan mendapatkan Sumber Informasi dari Tetangga 67%.

b. Data Khusus

Data ini menyajikan Motivasi Lansia Dalam Mengikuti Terapi Kesehatan *Ling Tien Kung* di Desa Sumberbendo Kabupaten Kediri.

Tabel 2.

Motivasi Lansia Dalam Mengikuti Terapi Kesehatan *Ling Tien Kung* di Desa Sumberbendo Kabupaten Kediri pada 27 Maret – 30 April 2025

No	Kriteria	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	Motivasi Kuat	29 Responden	74,4
2	Motivasi Sedang	10 Responden	25,6
	Jumlah	39 responden	100

Sumber data: Lembar Kuesioner 27 Maret – 30 April 2025

Berdasarkan tabel 1.2 dari 39 responden, diperoleh sebagian besar dari responden mempunyai motivasi kuat dengan jumlah 29 responden (74%) dan hampir setengah dari responden dengan jumlah 10 responden (26%) mempunyai motivasi sedang dalam mengikuti terapi kesehatan *Ling Tien Kung*.

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Motivasi Lansia Dalam Mengikuti Terapi Kesehatan Senam *Ling Tien Kung* Di Baladesa Sumberbendo Kecamatan Pare Kabupaten Kediri Pada 27 Maret sampai 30 April 2025 sebagian besar memiliki Motivasi Kuat 29 responden (74,4%) dan hampir setengah responden 10 responden (25,6%) memiliki Motivasi Sedang dan tidak ditemukan responden (0%) yang memiliki Motivasi Rendah dalam mengikuti Terapi Senam *Ling Tien Kung*.

Motivasi Kuat diperoleh 74,4% menunjukkan bahwa rata-rata responden memberikan jawaban “Setuju” dan “Sangat Setuju” pada hampir seluruh item pernyataan. Motivasi Lansia Dalam Mengikuti Terapi Kesehatan *Ling Tien Kung* Di Balai Desa Sumberbendo Kecamatan Pare Kabupaten Kediri pada 27 Maret sampai 30 April 2025, dari 39 responden bahwa sebagian besar dari responden 29 responden (74%) mempunyai motivasi kuat dan hampir setengah dari responden 10 responden (26%) mempunyai motivasi sedang dalam mengikuti terapi kesehatan *Ling Tien Kung*.

Motivasi merupakan kecenderungan yang timbul pada diri seseorang secara sadar maupun tidak sadar melakukan tindakan dengan tujuan tertentu atau usaha-usaha yang menyebabkan seseorang atau kelompok orang tergerak melakukan sesuatu karena ingin mencapai tujuan yang dikehendaki (Uno, 2023). Menurut Hendrawan (2020) juga dipengaruhi oleh hormon yang diproduksi dalam tubuh manusia, terutama di otak dan kelenjar *endokrin*. Hormon seperti *dopamin*, yang dilepaskan di area otak bernama *nucleus accumbens*, berperan penting dalam menciptakan rasa puas setelah mencapai tujuan sehingga mendorong seseorang untuk terus berusaha. Selain itu, hormon *serotonin* yang banyak ditemukan di sistem saraf pusat membantu menjaga suasana hati positif yang mendukung motivasi, sementara *adrenalin* dan *noradrenalin*, yang diproduksi di kelenjar *adrenal*, meningkatkan kewaspadaan dan energi untuk bertindak. Hormon-hormon ini bekerja sama dengan sistem saraf untuk memengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang dalam meraih keinginan atau mencapai sasaran tertentu.

Pada lanjut usia banyak yang mengurangi aktivitas fisik karena mengalami penurunan fungsi normal tubuh yang menimbulkan berbagai komplikasi penyakit degeneratif seperti asam urat, hipertensi, kolesterol, diabetes mellitus dan tidak semua dapat diobati secara medis, maka diperlukan satu alternatif seperti terapi kesehatan *Ling Tien Kung* (Palupi, Hidayah, *et al.*, 2022).

Terapi kesehatan *Ling Tien Kung* telah diterapkan di berbagai daerah salah satunya di Balai Desa Sumberbendo, ini sebagai metode alternatif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui latihan gerakan tubuh dan pernapasan yang sederhana namun efektif. Menurut Palupi, Hidayah, *et al.*, (2022) terapi

kesehatan *Ling Tien Kung* ini bertujuan untuk menyeimbangkan energi tubuh, memperbaiki sirkulasi darah, serta membantu penyembuhan berbagai penyakit. Dalam hal itu motivasi pada lansia dalam mengikuti terapi kesehatan *Ling Tien Kung* sangat diperlukan. Instruktur terapi kesehatan *Ling Tien Kung* menyampaikan bahwa dia sangat senang ketika ada penelitian tentang motivasi lansia dalam mengikuti terapi tersebut, karena melalui hasil penelitian itu dia dapat lebih memahami alasan dan tingkat motivasi peserta. Ternyata, dari temuan penelitian, diketahui bahwa ada lansia yang memiliki motivasi sedang dan memang tidak rutin mengikuti terapi, sehingga informasi ini menjadi masukan penting bagi instruktur untuk merancang pendekatan yang lebih sesuai agar peserta bisa lebih termotivasi dan konsisten dalam menjalani latihan.

Sebagian besar responden yaitu 29 responden (74%) memiliki motivasi yang kuat dibuktikan dengan hasrat dan keinginan, dorongan dan kebutuhan, harapan dan cita – cita, penghargaan dan penghormatan, lingkungan yang baik, kegiatan yang menarik dan gerakan dalam mengikuti terapi kesehatan *Ling Tien Kung*. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu jenis kelamin, pendidikan terakhir, tinggal bersama, pernah mendapatkan informasi tentang terapi kesehatan *Ling Tien Kung*, sumber informasi tentang terapi kesehatan *Ling Tien Kung*, dan apakah rutin mengikuti terapi kesehatan *Ling Tien Kung*.

Faktor pertama yang mempengaruhi responden memiliki motivasi kuat dalam mengikuti terapi kesehatan *Ling Tien Kung* yaitu jenis kelamin. Dimana pada penelitian ini didapatkan dari 29 responden, hampir seluruh responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 26 responden (89%).

Menurut Dwianto (2021) bahwa jenis kelamin merupakan aspek identitas yang sangat berarti, perempuan dan laki-laki mempunyai perbedaan secara psikologi dimana perempuan lebih emosional daripada laki-laki. Selain itu perempuan, khususnya pada usia lanjut, cenderung mengalami lebih banyak masalah kesehatan tubuhnya terutama *muskuloskeletal* seperti nyeri sendi, *osteoporosis*, dan kelemahan otot, yang mengganggu mobilitas dan kualitas hidup. Hal ini membuat mereka lebih membutuhkan terapi kesehatan *Ling Tien Kung*, yang bermanfaat untuk memperbaiki *fleksibilitas*, kekuatan otot, dan keseimbangan tubuh.

Menurut Walgito dalam Suparyanto (2021) perempuan memandang terapi kesehatan *Ling Tien Kung* bukan hanya sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai ajang bersosialisasi dan membangun relasi, sehingga mendorong motivasi yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki yang cenderung menganggap terapi kurang sesuai dengan citra diri mereka. Selain itu, adanya norma sosial yang menekankan ketangguhan fisik dan kemandirian sering kali membuat laki-laki enggan untuk terlibat dalam aktivitas yang dianggap sebagai bentuk “perawatan diri”. Akibatnya, partisipasi laki-laki dalam mengikuti terapi kesehatan *Ling Tien Kung* cenderung lebih rendah dibandingkan perempuan.

Bahwa dalam hal ini perempuan lebih termotivasi dalam mengikuti terapi kesehatan *Ling Tien Kung* karena perempuan umumnya memiliki kesadaran diri yang lebih tinggi terhadap perubahan fisik atau gejala penyakit, sehingga mereka

akan melakukan terapi kesehatan *Ling Tien Kung* untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatannya. Selain itu dorongan emosional untuk tetap sehat demi menjalankan peran sebagai ibu, istri, atau pengasuh juga sering menjadi alasan kuat. Dibandingkan laki-laki yang cenderung menunda atau mengabaikan perawatan kesehatan sampai masalah menjadi lebih serius.

Faktor kedua yang mempengaruhi responden memiliki motivasi kuat adalah pendidikan terakhir, didapatkan dari 29 responden sebagian besar dari responden memiliki pendidikan terakhir SMA dengan jumlah 18 responden (62%). Menurut Prihartanta (2023) lansia yang memiliki pendidikan lebih tinggi umumnya memiliki pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya menjaga kesehatan melalui upaya *promotif* (promosi kesehatan) dan *preventif* (pencegahan penyakit) dengan mengikuti terapi *Ling Tien Kung*. Dalam hal ini, mereka tidak hanya mengikuti terapi karena ajakan lingkungan, tetapi karena mereka menyadari dan memahami bahwa terapi ini mampu membantu menjaga fungsi tubuh, menurunkan risiko penyakit degeneratif, serta meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis di usia tua.

Menurut Sa'diyah *et al.*, (2022) bahwa lansia yang memiliki pendidikan tinggi memiliki efikasi diri yang lebih kuat karena terbiasa berpikir kritis dan mandiri dalam mengambil keputusan. Mereka percaya bahwa dengan mengikuti terapi kesehatan *Ling Tien Kung* secara rutin, mereka dapat meningkatkan atau mempertahankan kualitas hidup. Kepercayaan ini menjadi dasar kuat munculnya motivasi. Sementara itu, lansia dengan pendidikan rendah memiliki efikasi diri yang lemah, merasa tidak mampu mengikuti kegiatan, atau tidak yakin bahwa terapi akan membawa manfaat yang nyata.

Lansia dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi umumnya memiliki pengetahuan kesehatan yang lebih baik dan kesadaran yang lebih kuat tentang pentingnya menjaga kesehatan melalui terapi seperti *Ling Tien Kung*. Sementara itu, lansia yang berpendidikan rendah menganggap bahwa sakit adalah hal yang wajar di usia tua, sehingga tidak merasa perlu mengikuti terapi atau mereka merasa canggung, malu, atau tidak percaya diri untuk ikut serta.

Faktor ketiga yang mempengaruhi motivasi kuat dengan tinggal bersama siapa, dimana sebagian besar dari responden adalah tinggal bersama anak yaitu sebanyak 27 responden (70%). Menurut Gustian & Palmizal (2021) keberadaan orang-orang terdekat, seperti anak atau keluarga, menjadi sumber penting dorongan emosional. Ketika lansia tinggal bersama anak, mereka akan mendapat dukungan emosional (rasa disayangi dan dihargai), dukungan instrumental (bantuan nyata seperti diantar untuk terapi), dan dukungan informasional (menasihati untuk selalu rutin mengikuti terapi kesehatan *Ling Tien Kung*). Oleh karena itu, lingkungan rumah yang suportif sangat berperan dalam meningkatkan keterlibatan lansia dalam mengikuti terapi kesehatan *Ling Tien Kung*.

Menurut Mappanyukki & Or, *n.d.* (2022) anak bukan hanya menjadi pendamping fisik, tetapi juga menjadi pendorong psikologis dan sumber motivasi. Ketika anak menunjukkan kepedulian terhadap kesehatan orang tuanya, seperti mengajak mengikuti terapi kesehatan *Ling Tien Kung*, lansia akan merasa didukung,

dihargai, dan diperhatikan. Perasaan ini berkembang menjadi motivasi untuk menjaga kesehatan agar tetap bisa berperan dalam keluarga. Lingkungan keluarga yang positif dan suportif sangat efektif dalam membentuk perilaku sehat dan meningkatkan partisipasi lansia dalam mengikuti terapi kesehatan. Anak mempunyai tugas untuk membantu lansia dalam meningkatkan atau menjaga kesehatannya. Anak menjadi pengingat atau pendukung utama dalam kegiatan kesehatan orang tua, dengan mengajak mengikuti terapi, mengantarkan ke lokasi terapi, atau bahkan sekadar memberi semangat.

Faktor keempat yang mempengaruhi timbulnya motivasi kuat yaitu informasi, dan hasil penelitian tentang dari mana responden mendapat sumber informasi yang didapatkan sebagian besar dari responden mendapatkan informasi dari tetangga yaitu sebanyak 26 responden (67%). Menurut Palupi, Hidayah, *et al.*, (2022) sumber informasi bisa didapatkan dari mana saja seperti tetangga. Ketika lansia melihat tetangga mereka rutin mengikuti terapi *Ling Tien Kung* dan merasakan manfaatnya secara langsung, menunjukkan hasil yang nyata maka lansia tersebut akan lebih mudah terdorong untuk mencoba juga. Interaksi sosial ini menciptakan efek “*peer influence*” yang kuat, di mana lansia merasa tidak sendiri dalam memulai suatu kegiatan, dan merasa ada dukungan sosial yang memperkuat niatnya untuk ikut serta dalam terapi kesehatan *Ling Tien Kung*.

Menurut Rodiatul Janah (2024) ketika seorang lansia melihat tetangganya yang seusia tampak lebih sehat, lebih aktif, atau bahkan lebih ceria setelah mengikuti terapi kesehatan *Ling Tien Kung*, maka secara tidak langsung lansia itu akan termotivasi untuk mengikuti jejak yang sama. Proses observasi terhadap keberhasilan tetangga, ditambah dengan percakapan santai mengenai manfaat terapi, akan membentuk keyakinan dan motivasi lansia untuk aktif mengikuti terapi kesehatan seperti *Ling Tien Kung*.

Informasi yang disampaikan oleh tetangga sering kali dianggap lebih jujur, relevan, dan dapat dipercaya. Ketika tetangga memberikan pengalaman positif selama mengikuti terapi kesehatan *Ling Tien Kung*, bercerita tentang manfaat terapi, atau menceritakan bahwa ia merasa lebih sehat, bugar, tidak mudah pegal-pegal setelah mengikuti terapi kesehatan *Ling Tien Kung*, hal ini menjadi motivasi nyata bagi lansia lain untuk ikut mencobanya. Selain itu, informasi yang datang dari tetangga terasa lebih sederhana, mudah dipahami, dan sesuai dengan realitas yang dialami hal itu dapat memperkuat keyakinan bahwa terapi tersebut efektif dan layak dicoba sehingga akan membuat motivasi lansia meningkat dalam mengikuti terapi kesehatan *Ling Tien Kung*.

Faktor kelima yang mempengaruhi motivasi kuat adalah rutin atau tidak rutusnya lansia dalam mengikuti terapi kesehatan *Ling Tien Kung*, didapatkan dari 29 responden seluruh dari responden yaitu 29 responden (100%) rutin mengikuti terapi kesehatan *Ling Tien Kung* dan memiliki motivasi kuat dalam mengikuti terapi. Menurut Palupi, Hidayah, *et al.*, (2022) lansia yang secara rutin mengikuti terapi kesehatan *Ling Tien Kung* tubuh mulai merasakan manfaat nyata seperti perasaan tubuh yang lebih segar, rasa nyeri yang berkurang, atau kualitas tidur yang membaik,

meningkatnya energi, berkurangnya nyeri tubuh, serta membaiknya kualitas tidur dan suasana hati.

Menurut Hendrawan (2020) lansia yang mengikuti terapi kesehatan *Ling Tien Kung*, pemicu bisa berupa waktu tertentu (pagi hari), ajakan teman sebaya, atau tempat tetap di balai desa. Aktivitas terapi menjadi rutinitasnya, dan penghargaan muncul dalam bentuk tubuh yang lebih sehat, suasana hati yang lebih baik, atau kesempatan bersosialisasi. Siklus ini terus berulang, memperkuat kebiasaan dan secara otomatis mendorong motivasi tanpa perlu paksaan dari luar.

Lansia yang secara rutin mengikuti terapi kesehatan *Ling Tien Kung* cenderung memiliki motivasi lebih tinggi karena mereka sudah merasakan langsung manfaat positif, seperti peningkatan kebugaran fisik, pengurangan keluhan nyeri, dan kepuasan emosional seperti merasa senang dan tidak mudah stres. Sebaliknya, mereka yang tidak rutin cenderung kurang merasakan dampak nyata terapi, sehingga motivasinya lebih mudah menurun. Hal tersebut dapat meningkatkan motivasi dan komitmen jangka panjang dalam menjaga gaya hidup sehat.

Hampir setengah dari responden yaitu 10 responden (26%) memiliki motivasi sedang dibuktikan dengan harapan dan cita – cita, penghargaan dan penghormatan, kegiatan yang menarik terapi kesehatan *Ling Tien Kung*. Motivasi sedang dipengaruhi oleh faktor yaitu usia. Faktor yang mempengaruhi motivasi sedang adalah usia, dimana dari 10 responden yang memiliki motivasi sedang sebagian besar dari responden berusia 66-70 tahun sebanyak 7 responden (70%).

Menurut Gustian & Palmizal (2021) lansia secara alami akan menarik diri dari aktivitas sosial dan peran publik sebagai bentuk penyesuaian terhadap penuaan. Seseorang yang memiliki usia tua lansia mengalami penurunan energi fisik, mental, dan sosial seiring bertambahnya usia serta rentan terhadap beberapa penyakit, karena penurunan imun tubuh dan penurunan fungsi organ tubuh.

Menurut Marsuna & Rusli (2022) lansia yang telah memasuki usia tua biasanya merasa bahwa perubahan gaya hidup atau usaha memperbaiki kondisi tubuh tidak akan memberikan dampak signifikan. Akibatnya, mereka kurang terdorong untuk memulai atau mempertahankan rutinitas seperti terapi kesehatan, karena muncul persepsi bahwa usia lanjut adalah fase untuk menerima kondisi tubuh apa adanya, bukan untuk memperbaikinya.

Lansia menghadapi berbagai hambatan psikologis dan fisik yang mengurangi motivasi mereka untuk ikut serta dalam terapi kesehatan. Rasa lelah berlebihan, nyeri kronis, penurunan daya ingat, serta perasaan bahwa terapi tidak lagi akan memberi dampak signifikan sering kali membuat mereka enggan untuk berpartisipasi. Selain itu, muncul perasaan pasrah terhadap keadaan tubuh, terutama jika mereka sudah lama hidup dengan berbagai keterbatasan fisik. Sehingga dapat mempengaruhi motivasi seseorang untuk melakukan terapi kesehatan *Ling Tien Kung*.

5. KESIMPULAN

Penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 27 Maret–30 April 2025 didapatkan bahwa Sebagian besar dari responden 74,4% (29 responden) memiliki Motivasi

Kuat, 25,6% (10 responden) memiliki Motivasi sedang dan tidak satupun 0% (0 responden) memiliki Motivasi Lemah. Diharapkan dapat mempertahankan suasana sosial yang akrab dan memberikan perhatian khusus kepada 25,6% responden yang memiliki Motivasi Sedang agar lebih termotivasi untuk aktif dalam mengikuti Terapi Kesehatan Senam *Ling Tien Kung*. Penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 27 Maret – 30 April 2025 bahwa sebagian besar dari responden mempunyai Motivasi Kuat Dalam Mengikuti Terapi Kesehatan *Ling Tien Kung* Di Balai Desa Sumberbendo Kecamatan Pare Kabupaten Kediri.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada tempat penelitian dan semua responden yang telah membantu dan bisa bekerja sama dengan baik.

7. REFERENSI

- Asrulla, A., Risnita, R., Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan sampling (kuantitatif), serta pemilihan informan kunci (kualitatif) dalam pendekatan praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332.
- Azari, A. A. (2022). Cara Mudah Menyusun Metode Penelitian Keperawatan dan Kebidanan. *Penerbit Trans Info Media (TIM)*.
- BPS JATIM. (2023). *Profil Penduduk Lanjut Usia Provinsi Jawa Timur 2023*.
- BPS Kabupaten Kediri. (2020). *Profil Penduduk Lanjut Usia Provinsi Jawa Timur 2021*.
- BPS Kabupaten Kediri. (2023). *Profil Penduduk Lanjut Usia Provinsi Jawa Timur 2024*.
- Danuri, P. P., Maisaroh, S., & Prosa, P. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Samudra Biru (Anggota Biru).
- Dwianto, I. H. (2021). Pengaruh Terapi Kesehatan *Ling Tien Kung* Terhadap Peningkatan Keseimbangan Tubuh Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(4).
- Efendi, I. I., & Sulistyarto, S. (2024). Motivasi Lansia Dalam Mengikuti Terapi Kesehatan Lansia Di Desa Kali Tengah Kecamatan Tanggulangin Kabupaten Sidoarjo Jawa Timur. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 12(03), 31–42.
- Firmansyah, D., & others. (2022). Teknik pengambilan sampel umum dalam metodologi penelitian: Literature review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114.
- Gemini, N. S., Kep, M., Yulia, N. R., Kep, M., Roswandani, A. S., Farm, S., Pakpahan, H. M., Setiyowati, E., Hardiyati, S. K., Kep, N. M., & others. (2021). *Keperawatan Gerontik*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Gustian, M. A., & Palmizal, P. (2021). Motivasi Lansia Pada Aktivitas Olahraga. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(1), 61–70.
- Hendrawan, L. D. (2020). *Gambaran Motivasi Lansia Dalam Mengikuti Terapi Kesehatan Lansia Di Posyandu Lansia Duta Kusuma Dusun Ngawonggo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang*. ITSK RS dr. Soepraoen.
- Hijriani, H. (2021). *Pengaruh Terapi Ling Tien Kung Terhadap Daya Tahan Jantung Paru Pada Lansia Pengurus Bkmt Kecamatan Rappocini*. Universitas Negeri Makassar.
- Makbul, M. (2021). *Metode pengumpulan data dan instrumen penelitian*.

- Mappanyukki, A. A., & Or, S. (n.d.). *Pengaruh Terapi Ling Tien Kung Terhadap Daya Tahan Jantung Paru Pada Lansia Pengurus Bkmt Kecamatan Rappocini*.
- Marsuna, M., & Rusli, M. (2022). Motivasi Lansia dalam Mengikuti Program Terapi Kesehatan Lansia di Puskesmas Poasia Kota Kendari. *Jurnal Patriot*, 4(3), 207–216.
- Mujiadi, S. K., Rachmah, S., KM, S., Kes, M., & others. (2022). Buku Ajar-Keperawatan Gerontik. *E-Book Penerbit STIKes Majapahit*.
- Nursalam, N. (2019). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (87)*. Stikes Perintis Padang.
- Palupi, L. M., Hidayah, N., & Widiani, E. (2022). Pemberdayaan Lansia Sebagai Upaya Pemantauan Pemicu Penyakit Degeneratif Melalui Latihan *Ling Tien Kung*. *LINK*, 18(1), 17–21.
- Palupi, L. M., Rahmawati, I., & Retnowati, L. (2022). Hubungan Rutinitas Terapi *Ling Tien Kung* Dengan Kadar Asam Urat Lansia Di RW 4 Dan RW 5 Desa Sumberporong, Lawang. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 4(1), 16–20.
- Prihartanta, W. (2015). Teori-teori motivasi. *Jurnal Adabiya*, 1(83), 1–14.
- Pugu, M. R., Riyanto, S., & Haryadi, R. N. (2024). *Metodologi Penelitian; Konsep, Strategi, dan Aplikasi*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Purwanto, N. (2019). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 6115, 196–215.
- Rodiatul Janah, R. J. (2024). *Hubungan Kepatuhan Diet Rendah Garam Dan Senam Ling Tien Kung Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Kabupaten Cilacap*. Universitas Al-Irsyad Cilacap.
- Sa'diyah, K., Akbar, A., & others. (2022). *Studi Kasus Pengaruh Terapi Kesehatan Ling Tien Kung Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Keluhan Hipertensi Di Wilayah Dusun Gondanglegi Rt 02 Rw 11 Di Kec Beji Kab Pasuruan*.
- Sari, M., Rachman, H., Astuti, N. J., Afgani, M. W., & Siroj, R. A. (2023). Explanatory survey dalam metode penelitian deskriptif kuantitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 10–16.
- Sarie, F., Sutaguna, I. N. T., Par, S. S. T., Par, M., Suiroaka, I. P., St, S., Darwin Damanik, S. E., Se, M., Efrina, G., Sari, R., & others. (2023). *Metodologi penelitian*. Cendikia Mulia Mandiri.
- Siddiq, M., Handayani, S. G., Syahrastani, S., & Eldawaty, E. (2023). Motivasi Lansia dalam Mengikuti Terapi Kesehatan Lansia di Klinik Anisa Medical Centre Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 6(11), 87–94.
- Silviyanti, O. D. (2020). Pengaruh Gerakan *Ling Tien Kung* Terhadap Rentang Gerak Sendi Lutut Pada Sasana Indraprasta Tulangan Sidoarjo, 225–230.
- Siregar, R. R. (2023). Edukasi Proses Penuaan dan Perubahan Pada Lansia. *Health Community Service*, 1(1), 18–21.
- Sukendra, I. K., & Atmaja, I. (2020). *Instrumen penelitian*.
- Suparyanto, M. (2021). *Konsep Motivasi*. <http://dr-suparyanto.blogspot.com/2010/09/konsep-motivasi.html?m=1>
- Swarjana, I. K., & SKM, M. P. H. (2022). *Populasi-sampel, teknik sampling & bias dalam penelitian*. Penerbit Andi.
- Tahir, R., Anggraeni, A. F., Thamrin, S., Yulianti, M. L., Lestari, W., Wahidah, A. N., Hidayah, A. J., Pranata, A., Sar, N., Indahyani, T., & others. (2023). *Metodologi Penelitian: Teori, Masalah dan Kebijakan*. PT. Sonpedia

Publishing Indonesia.

Uno, H. B. (2023). *Teori motivasi dan pengukurannya: Analisis di bidang pendidikan*. Bumi Aksara.

WHO (World Health Organization) 2022. Tentang Populasi Lansia.

Windadari, M. H., Christina, R., & Yuli, A. D. (n.d.). *Metodologi Penelitian dan Statistik*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Yulianah, S. E., & others. (2022). *Metodelogi Penelitian Sosial*. CV Rey Media Grafika.