

## ***Abstrak***

*Menjadi sehat merupakan hal yang diinginkan oleh semua orang, memasuki usia tua khususnya, proses penuaan datang bersama sejumlah masalah serta penurunan yang dapat diminimalisir dengan menerapkan olahraga dan latihan seperti senam lansia. Teori Planned Behavior dari Icek Ajzen (2004) pada penelitian ini digunakan untuk menemukan determinan intesi mana saja, yang memberi pengaruh signifikan terhadap intensi senam lansia di Kecamatan Margahayu.*

*Terdapat 50 lansia yang berpartisipasi dalam penelitian ini yang dipilih berdasarkan teknik purpose sampling. Setiap partisipan diminta untuk mengisi kuesioner dari peneliti yang terdiri atas 40 item pernyataan untuk mengukur attitude, subjective norms, perceived behavior control, serta intensi senam lansia yang diolah menggunakan program SPSS.*

*Berdasarkan perhitungan regresi pada uji t, ditemukan hanya determinan sikap dan norma subjektif saja yang memiliki nilai p value lebih kecil dari 0,05 (sikap = 0,000, norma subjektif = 0,048), yang menunjukkan kontribusi signifikan kedua determinan terhadap intensi senam lansia.*

*Kesimpulan yang diperoleh adalah, terdapat dua determinan yang memberikan kontribusi secara signifikan terhadap intensi senam lansia. Peneliti mengajukan saran agar, pengurus dan lansia setempat mengembangkan pendekatan untuk merangkul lansia yang belum mengikuti senam dengan memberi informasi mengenai manfaat senam dan ajakan untuk membentuk kebiasaan senam secara rutin.*

*Keyword : intention, determinan, senam, lansia.*



## *Abstract*

*Entering the era of aging population, the aging process comes with a number of problems and decreases that can be minimized if the elderly by applying the habit of living actively by exercising in their old age. Planned Behavior Theory of Icek Ajzen (2004) applied in this study to find the determinants of intention, which is able to have a significant influence on the strength of gymnastic intentions of older adult in Margahayu District.*

*There were 50 elderly who participated in this study which were selected based on purpose sampling technique. Each participant was asked to complete a questionnaire from the researcher that compiled based on the theory of planned behavior, consisting of 50 items of statements aimed at measuring attitudes, subjective norms, perceived behavioral control, and intentions of elderly which were then processed using the SPSS program.*

*Based on data processing using regression calculations on the t test, it was found that only the determinants of subjective attitudes and norms that have a p value less than 0.05 (attitudes = 0,000, subjective norms = 0.048), which shows the contribution of both determinants that significant to intention of older adult.*

*The conclusion obtained is that there are two determinants of intention that contribute significantly to the intention of gymnastics in elderly. Whereas in behavioral control determinants, only shows a moderate level of positive correlation with elderly gymnastic intentions. The researcher suggested that the Lembaga Lansia Indonesia, and the local elderly develop an active approach to embrace other elderly people who have not participated in gymnastics in an effort to improve the quality of the elderly who are active in the era of aging population.*

*Keyword : intention, determinants, gymnastic, older adult.*

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI .....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI LAPORAN PENELITIAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	7
1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian.....	8
1.3.1. Maksud Penelitian.....	8
1.3.2. Tujuan Penelitian .....	9
1.4. Kegunaan Penelitian .....	9
1.4.1. Kegunaan Teoritis .....	9
1.4.2. Kegunaan Praktis .....	9
1.5. Kerangka Pikir .....	9
1.6. Asumsi Penelitian .....	15
1.7. Hipotesis Penelitian.....	15

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1. <i>Teori Planned Behavior</i> .....	16
2.1.1. Sejarah Perkembangan Teori .....	16
2.1.2. <i>Intention</i> .....	17
2.1.3. <i>Attitude Toward Behavior</i> .....	18
2.1.4. <i>Subjective Norms</i> .....	19
2.1.5. <i>Perceived Behavioral Control</i> .....	20
2.2. Lanjut Usia.....	22
2.2.1. Definisi dan Kategori Lanjut Usia .....	22
2.3. Tahap Perkembangan Dewasa Akhir.....	23
2.3.1. Perkembangan Fisik .....	23
2.3.1.1. Bentuk Tubuh .....	24
2.3.1.2. Kulit dan Rambut.....	24
2.3.1.3. Tinggi dan Berat Badan .....	25
2.3.1.4. Sistem Sensori .....	26
2.3.2. Perkembangan Psikologis .....	26
2.3.2.1. Kognitif.....	26
2.3.2.2. Emosi .....	27
2.3.2.3. Sosial .....	28
2.4. Teori Psikososial.....	29
2.5. Masalah Psikososial Pada Lansia.....	30
2.5.1. Penurunan Kondisi Fisik.....	31
2.5.2. Penurunan Fungsi dan Potensi Seksual.....	31
2.5.3. Perubahan Aspek Psikososial.....	32
2.5.4. Perubahan Terkait Pekerjaan .....	33
2.5.5. Perubahan Peran Sosial di Masyarakat .....	34
2.6. <i>Successful Aging</i> .....	36

2.7.Senam Lanjut Usia .....	37
2.7.1. Definisi .....	37
2.7.2. Manfaat .....	37
2.7.3. Durasi dan Intensitas .....	38

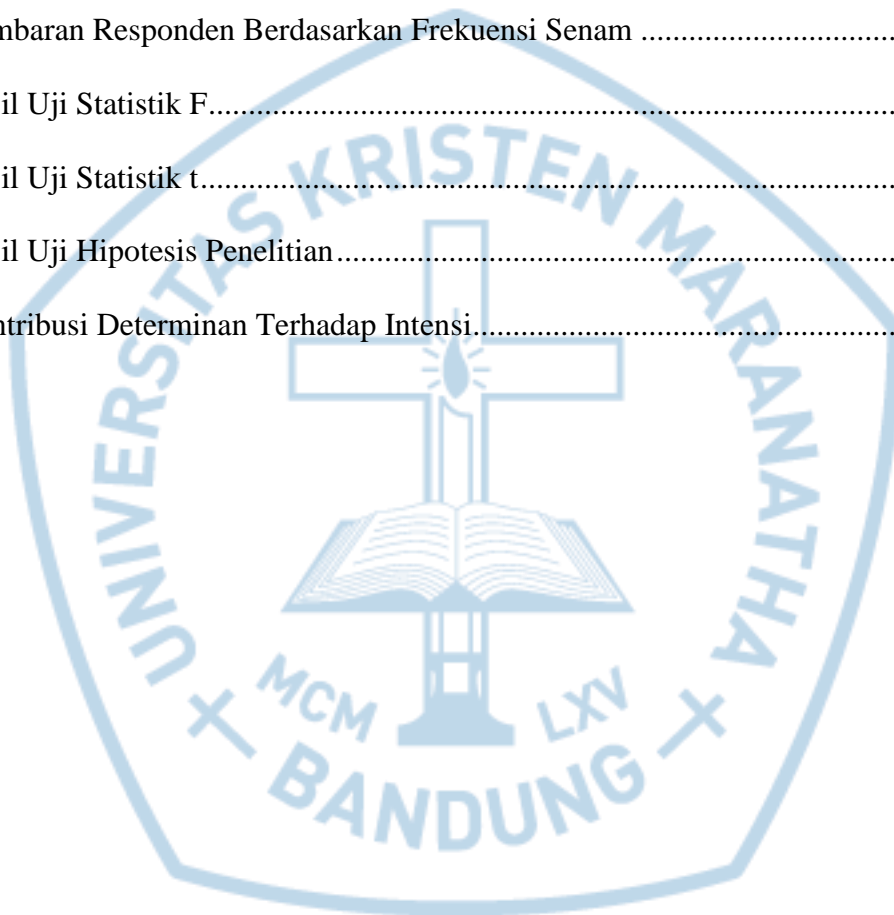
### BAB III METODOLOGI PENELITIAN

1.1. Rancangan dan Prosedur Penelitian.....	40
1.2. Bagan Prosedur Penelitian .....	40
1.3. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	41
1.3.1. Variabel Penelitian .....	41
1.3.2. Definisi Operasional.....	41
1.4. Alat Ukur .....	42
1.4.1. Alat Ukur Determinan dan Intensi .....	42
1.4.2. Penentuan Skor Alat Ukur Determinan dan Intensi .....	44
1.4.3. Data Pribadi dan Data Penunjang .....	44
1.4.4. Validitas dan Reabilitas Alat Ukur .....	45
1.4.4.1. Validitas Alat Ukur .....	45
1.4.4.2. Reabilitas Alat Ukur .....	45
1.5. Populasi Penelitian dan Teknik Penarikan Sampel.....	46
1.5.1. Populasi Sasaran.....	46
1.5.2. Karakteristik Populasi .....	46
1.5.3. Teknik Penarikan Sampel .....	46
1.6. Teknik Analisis Data.....	46
1.6.1. Uji Normalitas .....	47
1.6.2. Uji Linearitas.....	47
1.6.3. Uji Kolerasi .....	48
1.6.4. Regresi Linier Berganda .....	48

1.6.5. Analisis Determinasi .....	48
1.6.6. Uji Koefisien Regresi Secara Bersama-Sama .....	48
1.6.7. Uji Koefisien Regresi Secara Parsial .....	49
1.7.Hipotesis Statistik .....	49
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1. Gambaran Responden Penelitian .....	51
4.2. Hasil Penelitian .....	53
4.2.1. Hasil Pengujian Secara Bersama-Sama .....	53
4.2.2. Hasil Pengujian Secara Parsial.....	55
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1. Simpulan .....	62
5.2. Saran .....	62
5.2.1. Saran Teoritis .....	63
5.2.2. Saran Praktis.....	63
DAFTAR PUSTAKA .....	64
DAFTAR RUJUKAN .....	65
LAMPIRAN.....	60

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Kisi-Kisi Alat Ukur.....	42
Tabel 3.2. Sistem Penilaian Alat Ukur.....	42
Tabel 4.1. Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	51
Tabel 4.2. Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	52
Tabel 4.3 Gambaran Responden Berdasarkan Durasi Senam.....	52
Tabel 4.3. Gambaran Responden Berdasarkan Frekuensi Senam .....	53
Tabel 4.4. Hasil Uji Statistik F.....	54
Tabel 4.5. Hasil Uji Statistik t.....	55
Tabel 4.5. Hasil Uji Hipotesis Penelitian.....	57
Tabel 4.5. Kontribusi Determinan Terhadap Intensi.....	57



## DAFTAR GAMBAR

Bagan 1.1. Kerangka Pemikiran .....	14
Bagan 3.1. Prosedur Penelitian .....	40





## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Kisi-kisi Alat Ukur
- Lampiran 2 : Kuesioner
- Lampiran 3 : Hasil Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 4 : Data Kuesioner Responden
- Lampiran 5 : Hasil Uji Asumsi
- Lampiran 6 : Hasil Uji Signifikansi
- Lampiran 7 : Hasil Regresi Linier Berganda

