

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkiraan bertambahnya jumlah lansia Indonesia, dalam kurun waktu tahun 1990 – 2025, tergolong tercepat di dunia. Menurut hasil Sensus Penduduk pada tahun 2012 jumlah lansia sebanyak 28 juta jiwa atau sekitar delapan persen dari jumlah penduduk Indonesia dan diperkirakan akan menjadi 25,5 juta pada tahun 2020 atau sebesar 11,37 % penduduk dan ini merupakan peringkat ke empat dunia, dibawah Cina, India dan Amerika Serikat. Usia harapan hidup penduduk Indonesia saat ini berdasarkan berdasarkan proyeksi Bappenas 2012 telah mencapai 71 tahun. <http://www.antaranews.com/berita/341398/jumlah-lansia-capai-716-juta-pada-2050>.

Menurut kementerian kesehatan, peningkatan jumlah penduduk lansia ini sebagai konsekuensi dari peningkatan usia harapan hidup. Peningkatan angka harapan hidup bisa berarti baik dan buruk. Baik karena angka ini menunjukkan perbaikan kesehatan masyarakat. Peningkatan usia harapan hidup penduduk Indonesia ini dicapai antara lain karena kemajuan di bidang teknologi kedokteran, perawatan kesehatan, pembangunan di bidang ekonomi. Namun bisa berarti buruk karena meningkatkan jumlah masyarakat yang rentan terhadap berbagai penyakit.

Peningkatan usia harapan hidup mempunyai dampak bagi terjadinya gangguan kesehatan pada *middle-age*, diantaranya penyakit-penyakit yang berisiko kematian yang muncul sejalan dengan menuanya seseorang. *Middle-age* merupakan saat orang dewasa mulai berpikir lebih jauh mengenai berapa banyak waktu yang tersisa dalam hidup mereka. Para peneliti menemukan bahwa individu yang berusia *middle-age* sebenarnya lebih takut menghadapi kematian dibandingkan individu yang berusia dewasa awal maupun dewasa akhir (Kalish & Reynolds).

Perubahan – perubahan yang terjadi pada fase *middle-age* tidak hanya mencakup perubahan-perubahan yang arahnya negatif saja melainkan juga melibatkan perubahan yang arahnya positif. Menurut *The Seattle Longitudinal Study*, saat individu berusia 34 sampai 50 tahun, mereka adalah kelompok usia yang paling sehat, paling tenang, paling bisa mengontrol diri, dan juga paling bertanggung jawab (Phillips,2011). Sejumlah perubahan fisik menandai masa *middle-age*, yang beberapa diantara perubahan itu mulai tampak diawal usia 30 tahunan. Akan tetapi pada beberapa titik/bagian usia 40 tahun-an, menurunnya perkembangan fisik menunjukkan bahwa masa *middle-age* telah datang.

Status kesehatan menjadi persoalan utama pada masa ini, sehingga seseorang lebih banyak menghabiskan waktu untuk mengkhawatirkan kesehatan dibandingkan pada masa dewasa awal. Selain itu sebuah penelitian menemukan bahwa perempuan berusia *middle-age* lebih memfokuskan perhatian pada daya tarik wajah daripada perempuan lebih tua atau lebih muda. Dalam penelitian ini,

perempuan berusia *middle-age* lebih menganggap tanda-tanda penuaan sebagai pengaruh negatif terhadap penampilan fisiknya (www.detikhealth.com).

Fase *middle-age* dikarakteristikan sebagai penurunan umum dari kebugaran fisik dan penurunan dalam kesehatan. Terjadi penurunan tingkat metabolisme dan kekuatan otot-otot, serta penurunan yang tajam dalam produksi hormon estrogen pada perempuan *middle-age* sebagai dampak menopause sehingga meningkatkan kerentanan kaum perempuan paruh baya terhadap pelbagai macam penyakit, seperti osteoporosis, penyakit jantung koroner, tekanan darah tinggi, hingga kanker, perubahan dalam fungsi psikologis, perubahan dalam sistem syaraf, perubahan penampilan merupakan resiko-resiko yang terjadi saat memasuki *middle-age*. Adapun masalah utama kesehatan pada *middle-age* berkisar pada penyakit kardiovaskuler, kanker, dan kelebihan berat badan. Menjadi terlalu gemuk adalah masalah kesehatan utama pada masa *middle-age*. Bagi kelebihan berat badan mencapai 30 persen atau lebih, akan meningkatkan resiko terjadinya kematian sebesar 40 persen (Santrock, 1995).

Saat perempuan memasuki usia *middle-age* berbagai risiko akan dialami olehnya, tidaklah heran jika perempuan *middle-age* secara sadar memilih untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang dapat membuatnya mampu melewati krisis paruh baya ini. Salah satu caranya adalah dengan menjaga dan memelihara kesehatan fisik dan psikologisnya melalui aktivitas berolahraga secara teratur. Berolahraga secara teratur sangat berkaitan dengan penurunan risiko kondisi kronis misalnya, osteoporosis, diabetes, depresi, penyakit kardiovaskular. Dalam suatu penelitian yang pernah dimuat di *Journal of American Medical Association*

mengatakan bahwa bahwa setiap orang yang menjaga kebugaran tubuh di saat usia paruh baya, memiliki kemungkinan untuk mendapat memertahankan kehidupan 14 tahun lebih lama dari yang tidak menjaga kesehatan. Resiko ini lebih ditekankan pada penyakit kardiovaskular, orang yang punya jantung kuat saat berusia paruh baya cenderung hidup sehat 14 tahun lebih lama daripada kebanyakan orang.

Efek dari berolahraga bukan saja untuk mewujudkan badan yang bugar, tetapi juga menyehatkan mental. Apalagi, buat wanita yang memasuki usia paruh baya, olah raga akan membuatnya tampil lebih percaya diri. Tim peneliti dari Penn State University coba meneliti hubungan ini. Sejumlah 255 wanita 40-60 tahun dilibatkan untuk diketahui efek olahraga pada tubuh mereka. Mereka diberikan beban berolahraga dengan tingkat sedang dan berat. Setelah beberapa waktu diamati, mereka semakin berenergi dan bersemangat dalam melakukan berbagai aktivitas dengan berolahraga teratur. Kepercayaan dirinya meningkat. Alhasil, selain mampu menjaga diri dari obesitas, olahraga ternyata juga mampu membawa mood yang lebih baik buat para pelakunya.

Menurut Landers dalam *The Journal of Sport and Exercise Psychology*, dengan menggerakkan tubuh selama 10 menit setiap hari maka kesehatan mental akan meningkat dengan cepat. Selain itu daya pikir akan bertambah jernih dan yang menggembirakan dapat mengurangi ketegangan atau stress serta membuat perasaan menjadi riang selalu. Dengan berolahraga juga dapat memperlambat proses penuaan, yaitu membantu tubuh mencegah penurunan daya kerja otak dan meningkatkan perasaan bahagia. Ditemukan juga bahwa ada hubungan antara

aktivitas olahraga dengan kecakapan kognitif pada partisipan pria dan perempuan berusia 40 - 70 tahun. Orang-orang yang giat berolahraga memiliki kemampuan bernalar, daya ingat, dan waktu reaksi lebih cepat dibandingkan mereka yang kurang/tidak pernah berolahraga.

Selain keuntungan-keuntungan di atas, aktifitas fisik atau berolahraga dilakukan dengan tujuan yang berkaitan dengan penampilan dan bentuk tubuh, sebagai manifestasi dari proses internalisasi makna keindahan fisik perempuan berdasarkan sosial budaya yang digambarkan oleh media (Mutrie dan Choi 2000; Theberge 1997). Upaya perempuan untuk mencapai diri yang ideal merupakan proses internalisasi dari budaya (Carver 1996; Eccles 1994).

Dengan demikian, media, sosial budaya, norma dan tekanan dari lingkungan juga memberikan gambaran tentang alasan perempuan *middle-age* mengembangkan alasannya dalam berolahraga. Hal penting yang dapat dilihat adalah dengan mempertimbangkan motif yang menetapkan dan memengaruhi berkembangnya suatu perilaku (Ryan dan Deci 2002).

Perempuan *middle-age* berolahraga untuk menurunkan berat badan, menjaga bentuk tubuh, atau memperbaiki penampilan mereka (Frederick dan Ryan, 1993; McDonald dan Thompson 1992; Silberstein et al. 1988; Tiggemann dan Williamson 2000). Perempuan *middle-age* yang memiliki alasan berkaitan dengan penampilan menganggap bahwa olahraga sangat penting untuk mengontrol berat badan, bentuk tubuh, dan daya tarik penampilannya. Berolahraga dapat mengurangi ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dan dapat mengurangi rasa rendah diri (Strelan et al. 2003). Pengaruh faktor sosial budaya mengenai bentuk

tubuh ideal memberikan tekanan tentang tujuan seorang perempuan memilih aktifitas fisik atau olahraga yang berkaitan dengan penampilan dan pembentukan tubuh yang dapat diperoleh dari berolahraga (Blaine dan McElroy 2002; Theberge 1997).

Meningkatnya kesadaran individu akan pentingnya menjaga kesehatan melalui olah raga secara teratur, juga diperlihatkan oleh komunitas “X” perempuan paruh baya di kota Bandung. Dilihat dari jenis aktivitasnya, perempuan *middle-age* di komunitas tersebut memilih senam sebagai jenis olahraga yang mereka lakukan. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap 10 perempuan *middle-age* di komunitas tersebut, diketahui bahwa mereka memiliki motif yang berbeda-beda dalam berolahraga.

Sebanyak 60% perempuan *middle-age* yang menyatakan berolahraga agar terhindar dari penyakit dan tetap bugar atau merujuk pada *fitness motive*. Sebanyak 20% perempuan *middle-age* yang berolahraga karena ingin menjaga penampilan dengan mempertahankan berat badan sehingga tetap terlihat menarik, atau merujuk pada *appearance motive*. Sedangkan sebanyak 20% perempuan *middle-age* berolahraga karena ingin memiliki banyak teman baru dan dapat bersama dengan teman-temannya, merujuk pada *Social motive*.

Dilihat dari motif-motif tersebut, perempuan *middle-age* yang berolahraga digerakan oleh motif-motif diatas berhubungan dengan motif yang berasal dari luar dirinya sehingga merupakan motivasi ekstrinsik. pada individu dengan motivasi ekstrinsik maka perilakunya akan digerakkan untuk mendapatkan *reward* atau *outcomes* yang tidak berhubungan dengan perilaku tersebut. Dalam

hal ini, perempuan *middle age* yang berolahraga diarahkan oleh *body-related motives*, yaitu keinginan untuk meningkatkan penampilan atau badan yang bugar yang merupakan tujuan ekstrinsik, yaitu mendapatkan *outcomes* ekstrinsik dari aktivitas yang dilakukannya.

Menurut *Self-determination theory*, keinginan seseorang untuk berolahraga juga digerakan oleh *competence* dan *enjoyment motive*. Ketika perempuan *middle age* yang berolahraga karena ingin tetap menjaga kemampuan dan kapasitas keterampilan dalam menjaga keseharian, berarti merujuk pada *Competence motive*. Akan tetapi, bila keinginan berolahraga dilatarbelakangi oleh perasaan nyaman, menarik, menyenangkan dan ada yang mengatakan berolahraga berolahraga untuk menghindari diri dari stres dan menikmati kegiatan olahraga tersebut karena sudah menjadi gaya hidupnya maka ini merujuk pada *enjoyment motive*.

Perempuan *middle age* yang berolahraga karena didasari oleh *Competence motive* dan *interest/enjoyment motive*, berhubungan dengan motif dari dalam dirinya sehingga merupakan motivasi intrinsik. Motivasi intrinsik sendiri merujuk pada keadaan dimana seseorang memulai suatu aktivitas untuk dirinya sendiri karena merasa aktivitas tersebut menarik dan dapat mencapai kepuasan dengan melakukan aktivitas tersebut (Ryan & Deci, 2002).

Self-determination merupakan salah satu konsep yang berkaitan dengan motivasi dan kepribadian manusia. Seseorang dikatakan telah memiliki *self-determination* ketika seseorang tersebut lebih dipengaruhi oleh motivasi dari

dalam dirinya sendiri (motivasi intrinsik) daripada motivasi dari lingkungan atau dari luar dirinya (motivasi ekstrinsik). Penelitian ini penting karena kita dapat memahami lebih baik tentang hal-hal yang membuat perempuan *middle-age* termotivasi dan hal-hal yang menghambat mereka untuk berpartisipasi dalam kegiatan berolahraga, dan untuk pengembangan strategi yang lebih baik tentang pentingnya berolahraga bagi perempuan *middle-age*. Berdasarkan paparan di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui seperti apakah gambaran motif kegiatan berolahraga pada perempuan *middle-age* di komunitas “X” di kota Bandung menggunakan kerangka *Self-determination theory*.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini ingin diketahui seperti apakah gambaran motif kegiatan berolahraga pada perempuan *middle-age* di komunitas “X” di kota Bandung menggunakan kerangka *Self-determination theory*.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Untuk memperoleh data empiris dari motif-motif yang melatarbelakangi perempuan *middle-age* yang berolahraga di komunitas “X” di kota Bandung menggunakan kerangka *Self-determination theory*.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Untuk memperoleh gambaran mengenai motif kegiatan berolahraga pada perempuan *middle-age* yang berolahraga di kota Bandung menggunakan kerangka *Self-determination theory*.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoretis

- Sebagai bahan masukan bagi ilmu psikologi khususnya di bidang psikologi perkembangan mengenai motif berolahraga pada perempuan *middle-age* yang berolahraga di kota Bandung.
- Memberikan sumbangan informasi kepada peneliti lainnya yang tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai motif berolahraga dan mendorong dikembangkannya penelitian-penelitian lain yang berhubungan dengan topik tersebut.

1.4.2 Kegunaan Praktis

- Dapat menjadi bahan informasi bagi perempuan *middle-age* tentang pentingnya motif yang mendasari perempuan *middle-age* dalam memertahankan perilakunya untuk berolahraga serta manfaat dari berolahraga.

- Dapat menjadi bahan informasi bagi komunitas “X” kota Bandung untuk dapat mengembangkan strategi yang lebih baik lagi dalam mempromosikan pentingnya olahraga bagi perempuan *middle-age*.

1.5 Kerangka Pemikiran

Meskipun batas-batas usia tidak ditentukan secara tegas, Santrock (2002) menganggap usia dewasa tengah (*middle adulthood*) sebagai periode perkembangan yang dimulai kira-kira pada usia 35-45 tahun hingga memasuki usia 60-an. Dalam kaitannya dengan tugas perkembangan *middle-age*, waktu luang merupakan aspek penting dari masa ini karena perubahan pengalaman beberapa individu pada titik ini berada dalam lingkaran kehidupan orang dewasa. Perubahan meliputi perubahan fisik, perubahan hubungan dengan pasangan dan anak-anak, perubahan karier.

Beberapa perubahan fisik yang terjadi pada masa *middle-age* antara lain timbulnya uban, kulit mulai keriput, gigi yang menguning, tubuh semakin lama semakin pendek karena otot-otot melemah, punggung orang dewasa melemah karena piringan sendi di tulang belakang mengalami penurunan, tulang-tulang bergeser lebih dekat antara yang satu dengan yang lainnya, sulit melihat objek-objek yang dekat, daya akomodasi mata menurun, kemampuan untuk memfokuskan dan mempertahankan gambar pada retina mengalami penurunan paling tajam pada usia 40 dan 59 tahun, penurunan pada sensitivitas pendengaran.

Pada usia ini juga terjadi periode menopause, dimana pada periode ini haid dan kemampuan bereproduksi akan berhenti secara keseluruhan, sehingga dapat

menyebabkan gejala yang tidak menyenangkan bagi wanita, seperti *hot flushes*, mual, letih, dan cepatnya denyut jantung. Hal ini disebabkan oleh menurunnya produksi hormon estrogen oleh indung telur, penurunan kebugaran fisik, masalah kesehatan utama pada masa dewasa madya antara lain penyakit kanker, kardiovaskuler, dan obesitas (Santrock,1995).

Menurut Santrock, perempuan *middle-age* melakukan berbagai upaya untuk menyesuaikan terhadap perubahan-perubahan fisik yang terjadi pada fase usia tersebut, salah satunya dengan mengikuti olahraga secara teratur sebagaimana dilakukan oleh komunitas perempuan *middle-age* di kota Bandung. Secara umum, berolahraga secara rutin bertujuan mengurangi resiko-resiko akibat perubahan fisik yang terjadi. Akan tetapi secara spesifik, berdasarkan kerangka dari *Self-determination theory*, motif seseorang berolahraga dapat berbeda-beda dan dibedakan menjadi lima jenis motif. Peranan motif yang merupakan faktor yang berasal dari dalam diri yang sangat penting dalam mendasari perilaku yang dimunculkan oleh perempuan *middle-age*.

Motif yang pertama yaitu *Fitness*, merujuk pada motivasi untuk aktif berolahraga karena berkeinginan menjadi sehat secara fisik, kuat dan berenergi. Misalnya Perempuan *middle-age* berolahraga karena dengan melakukan aktivitas tersebut ia merasa lebih bugar dan tidak cepat lelah dalam melakukan aktivitas kesehariannya. Contoh lain bagi perempuan *middle-age* yang memiliki tekanan darah tinggi yang aktif berolahraga, ia merasa tekanan darahnya relatif lebih normal.

Motif kedua yaitu *Appearance*, berarti berolahraga karena ingin menjadi aktif, lebih menarik secara fisik, memiliki bentuk tubuh yang ideal, dan memperoleh atau memertahankan berat badan yang diinginkan. Perempuan *middle-age* berolahraga dikarenakan ingin memertahankan bentuk tubuhnya, memiliki tubuh yang kencang karena menurut mereka dengan usia mereka, memiliki berat badan yang berlebih akan memunculkan banyak penyakit. Selain itu, dengan memertahankan bentuk tubuhnya, mereka tetap menjaga penampilan mereka walaupun sudah berada di usia yang tidak muda lagi.

Motif yang berikutnya yaitu *Social*, merujuk pada perempuan *middle-age* untuk menjadi aktif berolahraga agar bisa bersama dengan teman dan bertemu orang baru. Misalnya, bagi perempuan *middle-age* yang selama ini menghabiskan waktunya dirumah bagi mereka dengan berolahraga maka mereka akan mendapatkan teman baru selain di lingkungan keluarga mereka di rumah. Selain itu, bagi mereka dengan mendapatkan teman baru mereka juga lebih semangat dalam berolahraga.

Perempuan *middle-age* yang berolahraga karena didasari oleh *Fitness*, *Appearance*, dan *Social motive* karena berkaitan dengan motive dari luar dirinya sehingga merupakan motivasi ekstrinsik. Motivasi ekstrinsik berarti perempuan *middle-age* berperilaku didasarkan motivasi dari luar dirinya. Apabila wanita *middle-age* termotivasi secara ekstrinsik maka perilakunya akan digerakkan untuk mendapatkan *reward* atau *outcomes* yang tidak berhubungan dengan perilaku tersebut. Dalam hal ini, perempuan *middle age* yang berolahraga diarahkan oleh *body-related motives*, yaitu keinginan untuk meningkatkan penampilan, misalnya

dengan berolahraga perempuan *middle-age* merasa ia dapat memertahankan bentuk tubuh yang ideal dan menjaga berat badannya tetap stabil dan memiliki badan yang bugar yang merupakan tujuan ekstrinsik, yaitu mendapatkan *outcomes* ekstrinsik dari aktivitas yang dilakukannya.

Berdasarkan *self-determination* teori, aktifitas fisik yang bertujuan dengan *body-related motives* akan di rasakan sebagai sesuatu yang bersifat *controlling*, dan akan melemahkan *behavioral* dan motivasi dari perempuan *middle-age* (Ryan et al 1992). Perempuan *middle-age* merasa bahwa olahraga berkaitan dengan bentuk tubuh ideal, sehingga mereka merasa bahwa dengan berolahraga, mereka akan mendapatkan bentuk tubuh ideal dan dapat meningkatkan penampilan mereka. Mereka tidak memahami dengan benar manfaat dan pentingnya berolahraga. Perempuan *middle-age* yang berolahraga dikarenakan factor yang berasal dari luar dirinya yaitu motivasi ekstrinsik yang didasarkan oleh *outcomes*, ketika mereka merasa sudah mendapatkan *outcomes* dari kegiatan yang mereka jalani, maka mereka cenderung untuk tidak melanjutkan kegiatan tersebut, sehingga perempuan *middle-age* yang digerakan oleh motivasi ekstrinsik dalam berolahraga bukan merupakan suatu kegiatan yang akan berkelanjutan atau bertahan lama.

Motif perempuan *middle-age* berolahraga berikutnya adalah *Competence*, merujuk pada kegiatan rutin berolahraga karena untuk meningkatkan kemampuannya, untuk memenuhi tantangan, dan untuk memperoleh keterampilan yang baru. Perempuan *middle-age* berolahraga dikarenakan untuk menguasai suatu keahlian yang baru, misalnya perempuan *middle-age* yang memilih olahraga

aerobic, di usia mereka yang sudah tidak muda lagi mereka tetap mengikuti olahraga ini dikarenakan menurut mereka, usia tidak menjadi penghalang bagi mereka untuk tetap kuat dan memenuhi tantangan mereka dalam mengikuti gerak yang diajarkan oleh instruktur aerobic mereka selain itu mereka juga memperoleh ketrampilan baru yaitu berbagai macam gerakan baru yang mereka lakukan saat mengikuti aerobic.

Motif yang terakhir yaitu *interest/enjoyment* merujuk kegiatan rutin berolahraga karena olahraga merupakan kegiatan yang menyenangkan, menarik dan membuat nyaman. Perempuan *middle-age* yang digerakan oleh *interest/enjoyment motive* merasa bahwa kegiatan berolahraga yang dilakukannya membuatnya nyaman, sehingga kegiatan berolahraga merupakan kegiatan yang wajib yang harus dilakukannya, selain itu ia juga mendapatkan pengalaman yang menyenangkan dari kegiatan yang dilakukannya, ia juga merasa dengan berolahraga dapat menghilangkan atau menurunkan tingkat stress dan dengan berolahraga ia akan mendapatkan *sense of well being*.

Perempuan *middle-age* yang berolahraga karena didasari oleh *Competence* dan *interest/enjoyment motive*, karena berkaitan dengan motif dari dalam dirinya sehingga merupakan motivasi intrinsik. Perempuan *middle-age* yang dipengaruhi oleh motivasi intrinsik berperilaku karena tergerak oleh kekuatan dari dalam dirinya yang sudah memiliki sistem nilai yang kuat dan tujuan yang jelas, berarti. Perempuan *middle-age* yang memiliki motivasi intrinsik menunjukkan kepuasannya dengan terikat dalam kegiatan itu sendiri, yaitu mendapatkan pengalaman berdasarkan ketertarikan/ menikmati kegiatan yang dilakukannya.

Perempuan *middle-age* yang didasari oleh motivasi intrinsik, berkaitan dengan keterikatannya dalam melakukan kegiatan tersebut. Perempuan *middle-age* yang didasari oleh motivasi intrinsik, menganggap kegiatan berolahraga sudah menjadi bagian dari aktivitasnya sehingga kegiatan berolahraga bagi mereka akan terus berkelanjutan.

Menurut sudut pandang kesehatan, untuk memahami secara benar cara untuk meningkatkan motivasi dalam berolahraga merupakan hal yang sangat penting. Dilihat dari kerangka *self-determination theory (SDT)*, berolahraga berkaitan atau berhubungan erat dengan vitalitas dan kebahagiaan individu (Ryan & Frederick, 1997). Dari motif-motif yang sudah dijabarkan di atas, motif-motif tersebut merupakan hasil dari *need* seseorang. Saat seseorang aktif berolahraga, ia akan lebih berenergi dan mendapatkan kepuasan mendalam dari *psychological needs* yang berkontribusi pada *sense of wellness* seseorang. Setiap perempuan *middle-age* yang berolahraga memiliki tiga kebutuhan dasar, menurut *self-determination theory*, kebutuhan tersebut adalah *need competence*, *need autonomy* dan *need relatedness*.

Need yang pertama adalah *need competence*. *Self-determination theory* sama halnya dengan teori lain dalam mengetahui pentingnya *competence* dalam memotivasi perilaku. Saat melakukan suatu tingkah laku, seseorang membutuhkan suatu pengalaman yang dirasa efektif atau memberikan dampak baik dan rasa percaya diri. Dengan kerangka *self-determination theory*, *competence* tidak hanya berkaitan dengan *skill* dan pengalaman individu saat berolahraga, tetapi juga berkaitan dengan aspek-aspek dalam lingkungan sosial.

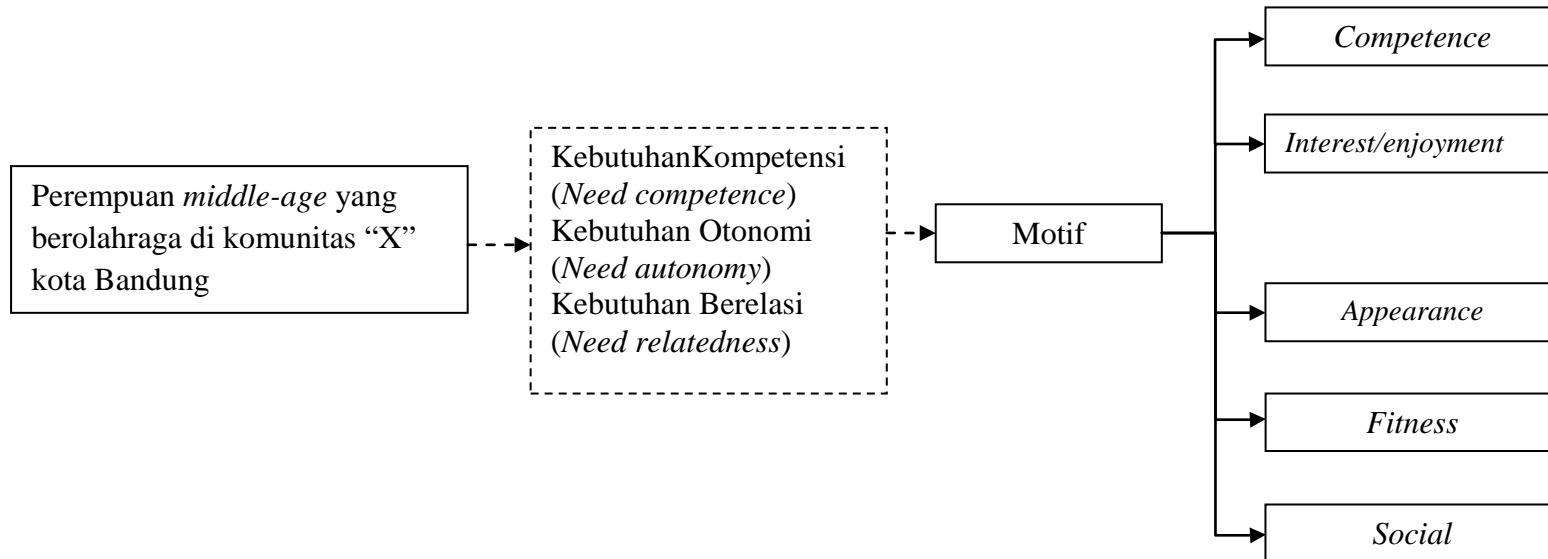
Misalnya saat berolahraga, perempuan *middle-age* mendapatkan respon positif dari instruktornya saat ia tetap aktif dan mengikuti arahan dari instruktornya saat berolahraga atau saat perempuan *middle-age* mampu mengikuti sampai selesai dan tetap bersemangat, contoh lain misalnya saat perempuan *middle-age* mendapatkan respon positif dari temannya yang berolahraga bersama-sama dengan dirinya, maka motivasi berolahraganya pun akan meningkat.

Need yang kedua yaitu *need autonomy*. *Need autonomy* merupakan hasrat universal perempuan *middle-age* untuk mau serta mampu untuk memilih atau membuat keputusan, dan bertindak sesuai dengan minat yang ada pada dirinya yang melibatkan sikap inisiatif dan pengaturan tingkah laku itu sendiri (Deci dan Ryan, 2009). *Need autonomy* itu berarti kebutuhan perempuan *middle-age* untuk bertindak sesuai dengan minat yang ada pada dirinya dan mampu membuat keputusan sendiri serta mengesahkan tindakannya. Perempuan *middle-age* memilih atau mengambil keputusan untuk ikut berpartisipasi dan tetap terikat dalam kegiatan berolahraga tersebut didasarkan oleh dorongan internal didalam dirinya.

Need yang kedua yaitu *need relatedness*. *Self-determination theory* berpendapat bahwa merasa terhubung dan menjadi bagian dari suatu kelompok sangat penting untuk kesehatan dan integritas. Konsep dari *relatedness* mengacu pada hubungan dengan orang lain, meliputi perasaan menjadi bagian dari suatu kelompok dan dipedulikan oleh orang lain. Dalam kegiatan berolahraga misalnya keterlibatan orang lain apakah itu dukungan, kepedulian, atau latihan secara bersama-sama bersama. Misalnya perempuan *middle-age* di komunitas “X”

merasa bahwa menjadi bagian dari komunitas tersebut dan merasa terhubung dengan individu lain yang berada di komunitas tersebut yang juga bersama-sama melakukan kegiatan berolahraga, mereka merasa saling mendukung serta memberikan semangat saat berolahraga.

Perempuan *middle-age* di komunitas “X” Kota Bandung terdorong oleh hasrat untuk memenuhi ketiga kebutuhan tersebut. Ketiga kebutuhan itu merupakan suatu kesatuan, ada di dalam diri individu, sehingga apabila semakin banyaknya kebutuhan yang terpenuhi secara memadai maka perempuan *middle-age* akan lebih termotivasi secara intrinsik (Ryan dan Powelson, 1991; Deci dan Ryan, 2000).



Bagan 1.1 Kerangka Pikir

1.6 Asumsi

- Perempuan yang memasuki usia *middle-age* akan mengalami berbagai macam gangguan kesehatan yang menyertainya sehingga olahraga menjadi salah satu cara yang dipilih untuk menurunkan resiko permasalahan tersebut.
- Keaktifan perempuan *middle-age* untuk berolahraga dan tetap mempertahankan aktivitasnya itu ditentukan oleh motif-motif yaitu *interest/enjoyment, competence, appearance, dan fitness*.
- Perempuan *middle-age* yang digerakan oleh motivasi intrinsik akan lebih dapat mempertahankan kegiatan mereka untuk berolahraga kegiatan berolahraga bagi perempuan *middle-age* merupakan kegiatan yang berkesinambungan.