

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Lanjut Usia

1. Pengertian Lanjut Usia (Lansia)

Usia lanjut adalah fase menurunnya kemampuan akal dan fisik, yang dimulai dengan adanya beberapa perubahan dalam hidup. Sebagaimana diketahui, ketika manusia mencapai usia dewasa, ia mempunyai kemampuan reproduksi dan melahirkan anak. Ketika kondisi hidup berubah, seseorang akan kehilangan tugas dan fungsi ini, dan memasuki fase selanjutnya, yaitu usia lanjut, kemudian mati. Bagi manusia yang normal, siapapun orangnya, tentu telah siap untuk menerima keadaan baru dalam setiap fase hidupnya dan mencoba menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungannya (Al-Isawi, 2002).

Menua (menjadi tua) adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita.

2. Batasan Lanjut Usia

Ada beberapa pendapat mengenai batasan umur lanjut usia yaitu:

a. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia

Lanjut usia meliputi : usia pertengahan yakni kelompok usia 26 sampai 59. Lanjut usia (*Elderly*) yakni antara usia 60-74 tahun. Usia lanjut tua

(*Old*) yaitu 75 sampai 90 tahun, dan usia sangat tua (*Very Old*) yaitu usia diatas 90 tahun.

b. Menurut Undang-undang nomor 13 tahun 1998

Lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun keatas.

c. Menurut Prof. Dr. Koesoemato Setyonegoro pengelompokan lanjut usia sebagai berikut :

Usia dewasa muda (*Eldely Adulthood*) : 18 atau 20-25 tahun. Usia dewasa penuh (*Middle Years*) atau maturitas : 25-60 tahun. Lanjut usia (*Gerianti Age*) lebih dari 65 atau 70 tahun. Terbagi untuk umur 75-80 tahun (*Old*) dan lebih dari 80 tahun (*Very Old*).

3. Perubahan-perubahan pada Lansia

Masyarakat saat ini memandang para lanjut usia sebagai orang-orang yang kurang produktif, kurang menarik, kurang energik, mudah lupa, barangkali kurang bernilai dibandingkan dengan mereka yang masih dalam keadaan prima (Kroll dkk, 2001). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi terhadap kesehatan jiwa lansia. Faktor-faktor tersebut tersebut hendaklah disikapi secara bijak pada orang-orang yang ada disekitarnya, sehingga para lansia dapat menikmati hari tua mereka dengan bahagia. Adapun beberapa faktor yang dihadapi lansia yang sangat mempengaruhi kesehatan jiwa mereka adalah sebagai berikut :

a. Penurunan Kondisi Fisik

Setelah orang memasuki masa lansia umumnya mulai dihinggapi adanya kondisi fisik yang bersifat patologis berganda

(multiple pathologis), misalnya: tenaga berkurang, energi menurun, kulit makin makin keriput, gigi makin rontok, tulang rapuh, penglihatan makin rabun dan pendengaran menurun. Secara umum kondisi fisik seseorang yang sudah memasuki masa lansia mengalami penurunan secara berlipat ganda. Hal ini semua dapat menimbulkan gangguan atau kelainan fungsi fisik, psikologis maupun sosial, yang selanjutnya dapat menyebabkan suatu keadaan ketergantungan kepada orang lain.

Fisik yang sehat, maka perlu menyelaraskan kebutuhan-kebutuhan fisik dengan kondisi psikologis maupun sosial, sehingga mau tidak mau harus ada usaha untuk mengurangi kegiatan yang bersifat memfosir fisiknya. Seorang lansia harus mampu mengatur cara hidupnya dengan baik, misalnya makan, tidur, istirahat, dan bekerja secara seimbang.

b. Penurunan Fungsi dan Potensial Seksual

Penurunan fungsi dan potensi seksual pada lanjut usia sering kali berhubungan dengan berbagai gangguan fisik seperti gangguan jantung dan pembuluh darah, gangguan metabolisme misalnya diabetes mellitus, vaginitis, kekurangannya gizi karena pencernaan kurang sempurna atau nafsu makan sangat kurang dan pengguna obat-obat.

c. Penurunan Aspek Psikososial

Pada umumnya setelah orang memasuki lansia maka ia mengalami penurunan fungsi kognitif dan psikomotor. Fungsi kognitif

meliputi proses belajar, persepsi, pemahaman, pengertian, perhatian dan lain-lain sehingga menyebabkan reaksi dan perilaku lansia menjadi makin lambat. Sementara fungsi psikomotorik (konatif) meliputi hal-hal yang berhubungan dengan dorongan kehendak seperti gerakan, tindakan koordinasi, yang berakibat bahwa lansia menjadi kurang cekatan.

Dengan adanya penurunan kedua fungsi tersebut, lansia juga memahami perubahan aspek psikososial yang berkaitan dengan keadaan kepribadian lansia. Beberapa perubahan tersebut dapat dibedakan berdasarkan 5 tipe kepribadian lansia sebagai berikut :

- a. Tipe kepribadian konstruktif yaitu biasanya tipe ini tidak banyak mengalami gejala, tenang, dan mantap sampai sangat tua
- b. Tipe kepribadian mandiri (*Independent personality*), pada tipe ini ada kecenderungan mengalami post power syndrome, apabila pada masa lansia tidak diisi dengan kegiatan yang dapat memberikan otonomi pada dirinya.
- c. Tipe kepribadian tergantung (*Dependent personality*), adalah pada tipe ini biasanya lansia sangat dipengaruhi kehidupan keluarga, apabila kehidupan keluarga selalu harmonis, maka pada masa lansia tidak bergejolak, tetapi jika pasangan hidup meninggal maka pasangan yang ditinggalkan akan merasa kesepian dan merana, jika tidak segera bangkit dari kedukanya.

- d. Tipe kepribadian bermusuhan (*Hostility personality*) adalah tipe setelah memasuki lansia tetap merasa tidak puas dengan kehidupannya, banyak keinginan yang tidak diperhitungkan secara seksama sehingga menyebabkan ekonominya morat-marit.
- e. Tipe kepribadian kritik diri (*Self hate personality*) adalah pada lansia tipe tersebut umumnya terlihat sengsara, kerana perilaku sendiri sulit dibantu orang lain atau cenderung membuat susah dirinya.

d. Penurunan Aspek Psikologis

Aspek dari psikologis pada lansia tidak dapat langsung tampak. Pengertian yang salah tentang lansia adalah mereka mempunyai kemampaun memori dan kecerdasan mental yang kurang. Faktor yang mempengaruhi penuaan dari aspek psikologis sebagai berikut:

1) Kepribadian, intelegensi dan sikap

Intelegensi dengan jelas memperlihatkan adanya penurunan kecerdasan pada lansia. Lansia seringkali mempertahankan sikap yang kuat, sehingga sikapnya stabil dan sedikit sulit untuk diubah

2) Teori aktivitas dan pelepasan

Teori pelapasan pada lansia secara berangsur-angsur mengurangi aktivitas dan bersama menarik diri dari masyarakat sedangkan dari teori aktivitas merupakan sebagai orang yang telah berumur, mereka meninggalkan bentuk aktivitas yang pasti, dan mengkompensasi dengan melakukan banyak aktivitas yang baru.

B. Kemampuan Aktivitas Bekerja

1. Pengertian Kemampuan Aktivitas Bekerja

Menurut kamus bahasa Indonesia kemampuan adalah kesanggupan untuk melakukan sesuatu. Aktivitas adalah suatu usaha energi atau keadaan bergerak dimana manusia memerlukan untuk dapat memenuhi kebutuhan hidup, aktivitas merupakan salah satu tanda kesehatan, yaitu seseorang melakukan aktivitas, seperti berjalan dan bekerja (Kusmana, 2006).

Aktivitas didefinisikan suatu aksi energetik atau keadaan bergerak semua manusia memerlukan kemampuan untuk bergerak (Priharjo, 1993). Aktivitas merupakan salah satu tanda kesehatan adalah adanya kemampuan seseorang melakukan aktivitas, seperti berdiri, berjalan, dan bekerja. Kemampuan aktivitas seseorang tidak terlepas dari keadekuatan system persarafan dan musculoskeletal (Wartolah, 2006).

Bekerja adalah suatu bentuk aktivitas yang bertujuan mendapat kepuasan. Aktivitas ini melibatkan baik fisik maupun mental, seperti dikemukakan oleh M. As'ad (2001) dalam buku Nursalam (2002). Menurut pendapat dari Gilmen (1971), bahwa bekerja proses fisik maupun mental manusia dalam mencapai tujuannya sedangkan menurut Subroto (1993), bekerja adalah suatu perubahan untuk memperoleh jasa atau barang yang biasa dinikmati oleh yang bersangkutan atau orang yang secara langsung maupun tidak langsung. Bekerja mengandung arti

melaksanakan suatu tugas yang diakhiri dengan buah karya yang dinikmati oleh orang yang bersangkutan.

Aktivitas bekerja adalah satu-satunya pangkal tolak bagi setiap manusia yang ingin mencari nafkah untuk mencari kebutuhan sehari-hari, bagi diri sendiri maupun bekerja.

2. Manfaat kemampuan aktivitas Bekerja

- a. Meningkatkan kemampuan dan kemauan seksual lansia
- b. Kulit tidak cepat keriput atau menghambat proses penuaan
- c. Meningkatkan keelastisan tulang sehingga tulang tidak mudah patah
- d. Menghambat pengecilan otot dan mempertahankan atau mengurangi kecepatan penurunan kekuatan otot (Darmojo, 1999).

3. Macam-macam Aktivitas Bekerja

Menurut Stanley, (2007) mengemukakan bahwa lansia mengalami penuaan yang optimal akan tetap aktif dan tidak mengalami penyusutan dalam kehidupan sehari-hari. Adapun macam-macam aktivitas sebagai berikut :

a. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah salah satu komponen yang sangat menguntungkan dari kesehatan mental yaitu olahraga. Dengan melakukan beberapa bentuk aktivitas aerobik selama minimal 20 menit, tiga atau empat kali per minggu. Aktivitas fisik merupakan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi kesehatan mental, seperti lansia yang melakukan

aktivitas bekerja, mereka mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat. Adapun tipe-tipe aktivitas fisik yang dapat dilakukan lansia untuk mempertahankan tubuh yaitu:

1) Kemandirian (*Self Efficacy*)

Kemandirian seseorang lansia akan menimbulkan keberanian lansia untuk beraktivitas.

2) Latihan pertahanan (*Resistance training*)

Latihan pertahanan meliputi kecepatan gerak sendi luas lingkup gerak sendi (*Range of motion*) dan jenis Aktivitas fisik bersifat untuk ketahanan, dapat membantu jantung, paru-paru, otot, dan sistem sirkulasi darah tetap sehat dan membuat tubuh mereka bertenaga. Contoh berjalan kaki, lari ringan, berkebun ataupun di sawah kekuatan yang dihasilkan karena pemendekan atau pemanjangan otot.

3) Daya tahan (*Endurance*)

Daya tahan akan meningkatkan kekuatan yang didapatkan dari latihan pertahanan. Aktivitas fisik yang bersifat untuk kekuatan dapat membantu kerja otot tubuh dalam menahan sesuatu beban yang diterima, tulang tetap kuat, dan mempertahankan bentuk tubuh serta membantu meningkatkan pencegahan terhadap penyakit seperti osteoporosis (keropos pada tulang). Contoh membawa belanjaan, naik turun tangga, dan angkat berat atau beban.

5) Kelenturan

Kelenturan merupakan komponen yang sangat penting ketika lansia melakukan kegiatan karena pada lansia banyak terjadi pembatasan luas lingkup gerak sendi akibat kekakuan otot dan tendon. Aktivitas fisik yang bersifat untuk kelenturan dapat membantu pergerakan lebih mudah, mempertahankan otot tubuh tetap lemas (lentur) dan sendi berfungsi dengan baik. Contoh mencuci piring, mencuci pakaian mobil dan mengepel lantai.

6) Keseimbangan

Keseimbangan pada lansia harus diperhatikan karena gangguan keseimbangan pada lansia saat kegiatan dapat menyebabkan lansia mudah terjatuh (Darmojo, 1999).

b. Aktivitas Mental

Aktivitas mental juga sama dengan pentingnya dengan aktivitas fisik. Banyak aktivitas yang dapat dilakukan oleh mereka akan menolong pikiran mereka tetap aktif, mengembangkan hobi dan menikmati aktivitas di waktu luang yang menyenangkan. Mereka lebih senang menghabiskan waktu seperti membaca dan mempelajari ketrampilan-ketrampilan yang baru.

c. Aktivitas Sosial

Aktivitas sosial pada lanjut usia diperkirakan dapat memberikan kontribusi paling besar terhadap masa tua yang sukses. Lansia yang mengemukakan bahwa lanjut usia yang mengalami penuaan yang

optimal akan tetap aktif dan tidak mengalami penyusutan dalam kehidupan sosial. Mereka mempertahankan aktivitas pada usia dewasa pertengahan selama mungkin dan kemudian menemukan pengganti aktivitas yang sudah tidak dapat dilakukan lagi. Seperti partisipasi aktif dalam kegiatan religius dapat menurun seiring dengan bertambahnya usia, beberapa mereka belum aktif di tempat ibadah biasanya ingin melanjutkan aktivitas religius, bahkan tempat ibadah dapat menjadi dukungan sosial.

6. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Bekerja

Kartono, (1991) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas bekerja ada 2 yaitu sebagai berikut :

1. Faktor-faktor dari dalam diri sendiri

a. Ketrampilan dan kecakapan

Dalam menjalankan bekerja memerlukan ketrampilan dan kecakapan. Untuk berhasil dalam usaha untuk tetap aktif dalam kehidupannya.

b. Bakat

Bakat adalah semua kesanggupan-kesanggupan yang dapat diwujudkan. Dengan bekerja seseorang dapat mengembangkan bakat dan kemampuan yang ada dalam dirinya. Sedangkan menurut Notoatmodjo (1997), bakat merupakan suatu kondisi atau suatu kualitas yang dimiliki individu untuk berkembang dimasa depan.

c. Kemampuan dan minat

Kemampuan untuk melakukan sesuatu, kemampuan ini tergantung pada kemampuan seseorang. Menurut Hurlock (2000) minat adalah sebagai sumber motivasi yang akan mengarahkan seseorang pada apa yang akan mereka lakukan bila diberi kebebasan untuk memilihnya. Bila mereka melihat sesuatu itu mempunyai arti bagi dirinya, maka mereka akan tertarik terhadap sesuatu yang pada akhirnya akan menimbulkan kepuasan dalam dirinya. Pekerjaan yang mengembangkan minat tertentu berguna untuk menggantikan aktivitas kerja rutin, yang sangat bermanfaat bagi dirinya sendiri dan menghasilkan kepuasan yang dulu diperoleh dalam pekerjaannya.

d. Kesehatan

Kesehatan meliputi kesehatan fisik dan keadaan psikis. Di dalam bekerja semboyan “dalam badan yang sehat terdapat jiwa yang sehat” adalah sangat berguna. Kesehatan merupakan membantu proses kerja seseorang dalam menyelesaikan tugasnya. Jika kesehatan terganggu, maka pekerjaan pun akan terganggu. Sehingga memelihara dan menjaga kesehatan adalah langkah yang berguna dalam jenjang keberhasilan.

d. Motivasi

Dalam mencapai kepuasan dalam kehidupannya maka adanya motif-motif sebagai berikut : motif untuk kreatif dimana seseorang

untuk mencari sesuatu yang baru (sesuatu yang lain dari pada yang lain), motif untuk efisiensi yaitu memanfaatkan waktu sebaik mungkin, motif mencari sesuatu bukan hanya mencari gaji tetapi mempunyai harapan untuk bisa mencapai sesuatu dan juga mencari ketrampilan yang berguna, dan motif bekerja : adanya kesadaran bahwa orang hidup harus melakukan aktivitas bekerja dalam kehidupannya sehari-hari.

e. Kebutuhan psikologi

Kebutuhan psikolog berhubungan dengan kehidupan emosional seseorang. Meskipun seseorang sudah terpenuhi kebutuhan materialnya, tetapi bila kebutuhan psikolog tidak terpenuhi, maka dapat mengakibatkan dirinya merasa tidak senang dengan kehidupannya, sehingga kebutuhan psikologi harus terpenuhi agar kehidupan emosionalnya menjadi stabil.

f. Kepribadian

Kepribadian yang rapuh akan mengganggu aktivitas selama bekerja. Kepribadian yang rapuh merupakan sesuatu yang negatif. Bila seseorang mempunyai kepribadian yang kuat besar kemungkinan seseorang tidak akan mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan disekitarnya.

g. Tujuan

Bekerja ada 2 tujuan yaitu tujuan untuk mencari penghasilan dan untuk mengisi waktu senggangnya mereka dari pada duduk sendiri berfikiran yang terarah.

2. Faktor-faktor dari luar meliputi:

a. Lingkungan keluarga

Keadaan kerja dapat mempengaruhi seseorang yang sedang bekerja. Lingkungan rumah yang penuh dengan keharmonisan dan kebahagiaan menjadikan seseorang berfungsi secara optimal dan aktif dalam melakukan sesuatu pekerjaan. Keberhasilan seseorang bukan ditentukan oleh dirinya sendiri, tetapi juga lingkungan mereka berada.

b. Lingkungan tempat kerja

Kerja sangat mempengaruhi keadaan diri dalam mereka bekerja, karena setiap kali seseorang bekerja maka ia memasuki situasi lingkungan tempat yang ia kerjakan. Tempat yang nyaman akan membawa seseorang mendorong untuk bekerja dengan senang dan giat.

C. Motivasi

1. Pengertian Motivasi

Motif atau motivasi berasal dari kata latin "*moreve*" yang berarti dorongan dalam diri manusia untuk bertindak atau berperilaku. Pengertian

motivasi tidak terlepas dari kata kebutuhan. Kebutuhan adalah suatu “potensi” dalam diri manusia yang perlu ditanggapi atau direspon (Notoatmodjo, 2007). Motivasi menurut Stoner dan freeman adalah karakteristik psikologi manusia yang memberikan kontribusi pada tingkat komitmen seseorang termasuk faktor-faktor yang menyebabkan, menyalurkan dan mempertahankan tingkah laku manusia dalam arah tekad tertentu (Nursalam, 2002).

Menurut Sunaryo, (2008) motif merupakan suatu pengerak, keinginan, rangsangan, hasrat, pembangkit tenaga dan dorongan dalam diri manusia yang menyebabkan mereka berbuat sesuatu secara singkat dalam diri individu yang mendasari atau menentukan perilaku individu. Kata lain motif adalah energi dasar yang terdapat dalam diri individu dan menentukan perilaku dan memberi tujuan dan arah kepada perilaku manusia.

Motivasi adalah suatu usaha yang disadari untuk mempengaruhi tingkah laku seseorang agar ia bergerak hatinya untuk bertindak melakukan sesuatu sehingga mencapai hasil atau tujuan tertentu.

2. Teori Motivasi

Teori motivasi menurut Abraham Maslow menyatakan bahwa teori motivasinya didasarkan atas tingkat kebutuhan pada tingkat kebutuhan yang disusun menurut prioritas kekuatannya. Maslow berpendapat bahwa apabila kebutuhan pada tingkat bahwa telah dipenuhi, maka kekenyangan

kebutuhan ini akan menimbulkan kebutuhan untuk memenuhi kebutuhan yang lebih tinggi.

Sedangkan teori motivasi menurut Frederick Herzberg mengemukakan suatu teori motivasi yang disebut teori motivasi kesehatan. Menurut Herzberg kebutuhan akan motivasi ini adalah kebutuhan akan prestasi, penghargaan dan pertumbuhan serta pengembangan kemampuan-kemampuan apa saja yang ia memilikinya. Teori motivasi kesehatan menurut Herzberg merupakan salah satu teori yang paling berhasil dan menggemparkan mengenai motivasi pada pekerjaan (Moekijat, 1999).

Motivasi adalah dorongan psikologis yang mengarahkan seseorang menuju sebuah tujuan. Kata motivasi berasal dari kat lain *movere*, yang bermakna bergerak. Namun motivasi melibatkan lebih sekedar gerakan fisik. Motivasi melibatkan gerakan fisik dan mental. Motivasi juga mempunyai dua sisi: gerakan dapat dilihat, akan tetapi motif harus disimpulkan (Simamora, 2004).

Menurut G.R.Terry (1986) motivasi adalah keinginan yang terdapat pada seseorang individu yang merangsangnya untuk melakukan tindakan-tindakan. Menurut penelitian-penelitian yang dilakukan maka faktor-faktor terpenting yang mempengaruhi motivasi adalah sebagai berikut:

- a. Kebutuhan-kebutuhan pribadi
- b. Tujuan-tujuan dan persepsi-persepsi orang terjadi atau kelompokan yang bersangkutan

c. Cara dengan apa kebutuhan-kebutuhan serta tujuan-tujuan tersebut akan direalisasi

Kaum psikologis telah mengembangkan macam-macam klasifikasi kebutuhan-kebutuhan manusia yang berkisar dari satu kebutuhan dasar hingga 25 kebutuhan. Hasrat seks, hasrat akan kekuasaan dan keinginan akan individualitas merupakan contoh-contoh dari pada motif-motif tunggal yang cukup dikenal.

Menurut Douglas McGregor dalam Terry (2002) pernah menyatakan bahwa : "Manusia itu merupakan makhluk yang terus menerus memiliki keinginan-keinginan segera apabila kebutuhan tertentu dipenuhi maka kebutuhan lain muncul. Proses tersebut tidak berhenti. Ia berkelanjutan dari kelahiran hingga kematian. Manusia secara kontinu melakukan usaha-usaha untuk memuaskan kebutuhan-kebutuhannya"

Menurut Agus Sunyoto (1999) kekuatan yang dinamika mendorong seseorang untuk berprestasi disebut motivasi. Motivasi sering diberi batasan sebagai dorongan untuk mengurangi tekanan yang disebabkan oleh kebutuhan yang belum terpenuhi.

Menurut Nursalam (2003) yang menjadi indikator-indikator motivasi dalam pelaksanaan tindakan keperawatan berdasarkan 11 (sebelas) kebutuhan dasar manusia terdiri dari :

1. Memenuhi kebutuhan oksigen
2. Memenuhi kebutuhan nutrisi, cairan dan elektrolit
3. Memenuhi kebutuhan eliminasi

4. Memenuhi kebutuhan keamanan
5. Memenuhi kebutuhan kebersihan dan kenyamanan fisik
6. Memenuhi kebutuhan istirahat dan tidur
7. Memenuhi kebutuhan gerak dan kegiatan jasmani
8. Memenuhi kebutuhan spiritual
9. Memenuhi kebutuhan emosional
10. Memenuhi kebutuhan komunikasi
11. Mencegah dan mengatasi reaksi fisiologis

Adapun kebutuhan-kebutuhan yang tersusun menurun urutan kekuatannya. Kebutuhan yang paling kuat terdapat pada bagian terbawah piramida seperti pada tingkatan yang dikemukakan oleh Maslow pada tingkat terbawah hierarki adalah kebutuhan psikologis atau kebutuhan untuk hidup terus. Ini adalah kebutuhan akan makanan, udara, tidur, dan sebagainya.

3. Proses Motivasi

Berlangsungnya proses motivasi dimulai saat seseorang yang mengenai baik secara sadar ataupun tidak pada suatu kebutuhan yang tidak terpenuhi kemudian mereka berupaya membuat sasaran yang diperkirakan akan dapat memenuhi kebutuhan tersebut.

Adapun terjadinya proses motivasi dipengaruhi oleh 2 hal yaitu:

a. Pengaruh Pengalaman

Ketika pengalaman dari seseorang yang mendorongnya mengambil tindakan tertentu untuk memenuhi kebutuhan didapat akan dipengaruhi

suatu proses pemahaman bahwa beberapa tindakan tertentu dapat membantu mencapai sasaran

b. Pengaruh Harapan

Kekuatan harapan pada hakikatnya didasari oleh pengalaman masa lalu, tetapi kadang kala seseorang sering dihadapkan kepada hal-hal baru misalnya perubahan dalam lingkungan pekerjaan. Sistem pengajian, hubungan dengan rekan atau kondisi kerja. Adanya kondisi yang berada ini membuat pengalaman yang dimilikinya.

4. Unsur – unsur Motivasi

Unsur-unsur yang mempengaruhi motivasi menurut Purwanto, (1998) sebagai berikut :

- a. Motivasi merupakan suatu tenaga dinamis manusia dan munculnya memerlukan rangsangan baik dari dalam maupun dari luar
- b. Motivasi sering ditandai dengan perilaku yang penuh emosi
- c. Motivasi merupakan reaksi pilihan dari beberapa alternatif pencapaian tujuan
- d. Motivasi berhubungan dengan kebutuhan dalam diri manusia

5. Penggolongan Motif dari Sudut Asalnya

Menurut Purwanto (1998), ditinjau dari sudut asalnya, motif – motif pada manusia digolongkan menjadi 3, yaitu

a. Motif Biogenetis

Motif biogenetis merupakan motif-motif yang berasal dari kebutuhan-kebutuhan organisme orang demi kelanjutan kehidupannya

secara biologis. Motif biogenetis bercorak universal dan kurang terikat dengan lingkungan kebudayaan tempat manusia itu kebetulan berada dan berkembang. Motif biogenetis ini merupakan berasal dari dalam diri seseorang dan berkembang dengan sendirinya. Contoh lapar, haus, kebutuhan akan kegiatan dan istirahat.

b. Motif Sosiogenetis

Motif sosiogenetis adalah motif yang dipelajari seseorang dan berasal dari lingkungan kebudayaan dimana seseorang itu berada dan berkembang. Motif sosiogenetis tidak berkembang dengan sendirinya tetapi berasal dari interaksi sosial dengan orang lain atau kebudayaannya. Contoh keinginan mendengarkan gamelan.

c. Motif Teogenetis

Motif teogenetis berasal dari interaksi antara manusia dengan Tuhan seperti seseorang melakukan ibadah dan dalam kehidupannya sehari-hari dimana seseorang itu berusaha merealisasikan norma-norma agama yang mereka anut. Contoh keinginan mengabdikan pada Tuhan dengan menjalankan perintahnya dan menjauhi larangannya.

6. Ciri – ciri Motivasi dalam Perilaku

- a. Penggerak perilaku menggejala dalam bentuk tanggapan – tanggapan yang bervariasi. Motivasi tidak hanya merangsang suatu perilaku tertentu saja, tetapi merangsang berbagai kecenderungan berperilaku yang memungkinkan tanggapan yang berbeda-beda.

- b. Kekuatan dan efisiensi perilaku mempunyai hubungan yang bervariasi dengan kekuatan determinan.
- c. Motivasi mengarahkan perilaku pada tujuan tertentu.
- d. Penguatan positif (*positive reinforcement*) menyebabkan suatu perilaku tertentu cenderung untuk diulangi kembali.
- e. Kekuatan perilaku akan melemah bila akibat dari perbuatan itu bersifat tidak enak (Irwanto, 2002).

7. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Motivasi

Menurut Handoko (1998) motivasi dibagi menjadi dua jenis yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik berasal dari dalam diri sendiri, biasanya timbul dari perilaku yang dapat memenuhi kebutuhan sehingga manusia menjadi puas. Motivasi ekstrinsik berasal dari luar yang merupakan pengaruh dari orang lain atau lingkungan. Perilaku yang dilakukan dengan motivasi ekstrinsik penuh dengan kekhawatiran, kesangsian apabila tidak tercapai kebutuhan. Adapun faktor yang mempengaruhi motivasi yaitu sebagai berikut.

Faktor-faktor Intrinsik meliputi :

a. Fisik

Faktor fisik adalah segala sesuatu yang berkaitan dengan kondisi fisik atau kelainan fisik. Keadaan fisik merupakan faktor utama dari kegelisahan pada lansia. Kekuatan fisik, pancaindra, potensi dan kapasitas intelektual mulai menurun pada tahap-tahap tertentu. Mereka harus menyesuaikan diri kembali dengan ketidak berdayaan.

Kemunduran fisik ditandai dengan beberapa serangan penyakit seperti gangguan pada sirkulasi darah, persendian, sistem pernafasan, dan neurologik. Sehingga keluhan yang terjadi sering mudah letih. Mereka membutuhkan penyesuaian diri terhadap perubahan fisik. Sehingga mereka tidak sekuat waktu dia muda dulu dalam melakukan aktivitas sehari-harinya.

b. Proses Mental

Motivasi merupakan suatu proses yang tidak terjadi begitu saja, tetapi ada kebutuhan yang mendasari munculnya motivasi. Mereka yang tidak melakukan aktivitas bekerja sehari-hari akan mengalami gangguan mental sehingga mereka hidupnya tidak berguna lagi, selalu berdiam diri atau membiarkan diri menganggur dan melamun akan membangkitkan emosi dan berpikiran negatif, sedangkan mereka yang selalu aktif dalam melakukan aktivitas bekerja, maka mereka akan menganggap dirinya masih produktif dan masih berguna bagi orang-orang yang ada disekitarnya.

c. Faktor kematangan Usia

Kematangan usia akan mempengaruhi pada proses berfikir dan pengambilan keputusan. Dengan aktif dalam melakukan aktifitas bekerja maka akan menjadi ajang bagi mereka untuk saling bertukar pikiran dan berbagi pengalaman.

d. Keinginan dalam Diri Sendiri

Didalam diri tiap individu akan terdapat kemampuan, ketrampilan, kebiasaan yang menunjukkan kondisi orang untuk melaksanakan pekerjaan yang mungkin dimanfaatkan sepenuhnya atau mungkin tidak. Keinginan didalam diri mereka yang sudah rentang yaitu melakukan aktifitas bekerja dan berusaha untuk memenuhi kebutuhan hidupnya agar tidak tergantung pada anak atau keluarga yang lain. Dengan itu mereka dapat memperoleh beberapa keuntungan yaitu dapat mengisi waktu senggangnya dengan melakukan aktifitas yang bermanfaat, sehingga aktifitas fisik atau psikis tetap berjalan.

e. Pengelolaan Diri

Pengelolaan dimaksudkan adanya pengaruh pengelolaan diri seseorang dapat dipengaruhi dari individu itu sendiri atau dari luar. Misalnya membuat rencana kegiatan setiap hari. Seperti berpartisipasi dengan kegiatan yang berarti dan menarik, menikmati kegiatan rekreasi yang direncanakan, menikmati kegiatan sosial yang dilakukan dengan kerabat keluarga dan teman-teman, melakukan kegiatan produktif baik kegiatan dirumah maupun kegiatan yang secara sukarela.

f. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan diperoleh dari pengalaman sendiri atau pengalaman orang lain. tingkat pengetahuan seseorang perilaku individu, yang mana makin tinggi pengetahuan seseorang maka akan memberikan respon yang lebih rasional dan juga makin tinggi kesadaran untuk berperan

serta. Lansia yang mempunyai pengalaman bagaimana memanfaatkan waktu luangnya agar mereka tetap aktif dalam melakukan aktivitas bekerja sehari-hari diluar rumah maupun didalam rumah.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ekstrinsik meliputi :

a. Lingkungan

Lingkungan merupakan sesuatu yang berada disekitar individu baik secara fisik, biologis maupun sosial. Lingkungan yang tidak mendukung dan kurang kondusif akan membuat stress bertambah secara fisik misalnya penataan rumah, konstruksi bentuk bangunan akan meningkatkan atau mengurangi stress dan secara biologis lingkungan ini tidak mengganggu kenyamanan yang dapat memicu stress. Sedangkan lingkungan sosial salah satunya adalah dukungan dari keluarga khususnya anak atau cucunya. Kondisi lingkungan yang tak bersahabat bagi lansia, seperti terlalu panas, kering, penuh polusi, suara berbisik, radiasi matahari dapat mengakibatkan tubuh tak stabil. Dengan adanya aktivitas didalam rumah atau diluar rumah merupakan cara yang terbaik untuk menghilangkan stress fisik akibat tekanan lingkungan.

b. Agama dan Kepercayaan

Tidak bisa disangkal bahwa agama dan kepercayaan mempunyai hubungan erat dengan moral. Dalam praktek kehidupan sehari-hari motivasi kita dalam yang terpenting dan terkuat adalah perilaku moral.

c. Penguatan dan Kekuatan

Penguatan atau kekuatan adalah perubahan perilaku yang dilaksanakan kepada sasaran atau masyarakat hingga mereka melakukan sesuai dengan harapan. Misalnya sesuatu peraturan Undang-Undang yang harus dipatuhi sehingga dengan sendirinya akan muncul motivasi untuk melaksanakan peraturan tersebut.

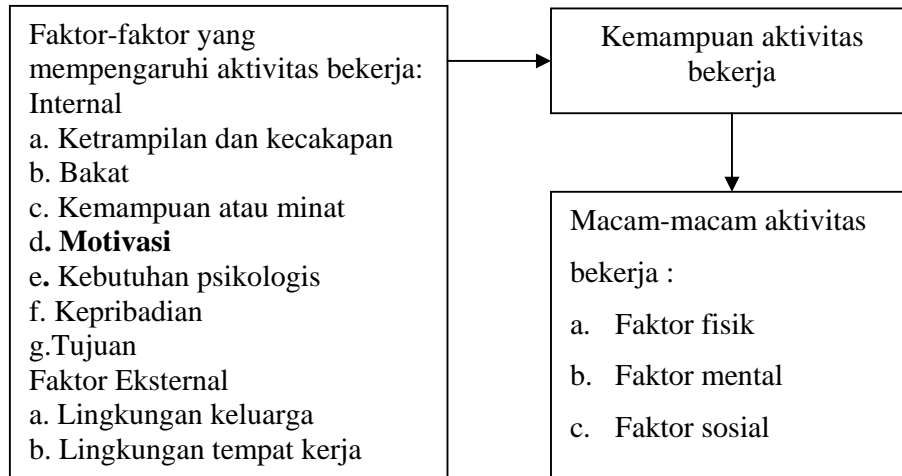
D. Hubungan antara Motivasi dengan Kemampuan Aktivitas Sehari-hari Pada Lanjut Usia

Lansia adalah akhir dari penuaan, tahap yang mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun mental. Dengan perubahan fisik lansia mengalami penurunan pendengaran dan penglihatan, lansia yang sehat secara mental yaitu lansia yang menyenangi aktivitas sehari-hari, punya arti dalam hidup seperti melakukan aktivitas sehari-hari. Apabila kebutuhan tersebut bisa terpenuhi, maka timbulah motivasi yang mendorong lansia untuk bertingkah laku demi mencapai sesuatu yang diinginkan atau yang dituntut oleh lingkungannya, sehingga angan-angan untuk berfikir dan berusaha untuk mencapai bagaimana bisa terpenuhi kebutuhan tersebut misalnya makan, pakaian, tempat tinggal, kesehatan aktivitas olahraga yang dilakukan secara rutin dan teratur akan sangat membantu kebugaran dan menjaga kemampuan psikomotorik lansia. Lansia bukanlah untuk mengembalikan peran mereka sebagai pencari nafkah, melainkan bagaimana mempersiapkan mereka untuk dapat menikmati ruas akhir dari kehidupannya dengan kemandirian yang

maksimal. Bila kemandirian menolong diri sendiri tanpa bantuan telah tercapai, maka masih banyak lahan kegiatan untuk para usia lanjut yang masih dapat digali dan dimunculkan. Eratnya ikatan kekeluargaan diantara anggota keluarga dan lingkungan sosial disekitarnya, memungkinkan seseorang usia lanjut selalu sibuk. Mulai dari menjaga cucu, mengikuti kegiatan keagamaan, mengembangkan hobi, aktif kegiatan sosial dan rumah tangga hingga usaha berdagang ataupun usaha lain menghasilkan tambahan penghasilan (Soejono dkk, 2000).

Motivasi seseorang untuk melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari merupakan suatu dorongan dirinya untuk mendapatkan kepuasan. Lansia yang melakukan kegiatan yang tujuannya untuk mendapatkan kepuasan dalam dirinya. faktor-faktor yang mendorong lansia dalam melakukan aktivitas yaitu di dalam diri sendiri seperti kebanggaan akan dirinya dapat melakukan sesuatu pekerjaan dan minat yang besar terhadap pekerjaan yang dilakukan selama ini dan yang mendorong dari luar yaitu mereka mendapatkan keuntungan di waktu senggangnya. Yang dapat dikerjakan pada lansia seperti berjalan-jalan, pergi ke pasar, mengerjakan pekerjaan rumah tangga dan lain-lain. Sehingga dengan adanya motivasi mereka akan mendapatkan kebahagiaan di masa hidupnya saat ini (Budiono, 1997)

E. Kerangka Teori

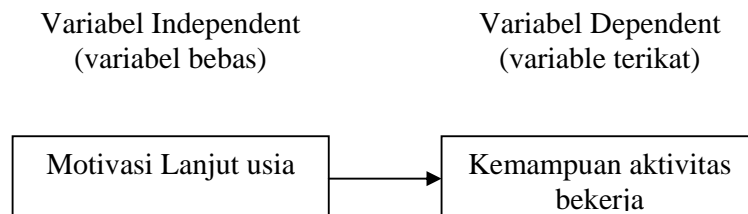


Skema 2.1 Kerangka Teori

Sumber : Modifikasi dari Handoko (1998) dan Kartono (1991) dan Stanley (2007)

F. Kerangka konsep

Berdasarkan kerangka teori diatas, maka dapat dimasukkan kerangka penelitian sebagai berikut :



Skema : 2.2 Kerangka konsep

G. Variabel Penelitian

Variabel Independent pada penelitian ini adalah motivasi sedangkan dependent kemampuan aktivitas bekerja sehari-hari pada lanjut usia.

H. Hipotesis

Hipotesis yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah

Ha : Ada hubungan antara motivasi dengan kemampuan aktivitas bekerja sehari-hari pada lanjut usia di Desa Sriwulan Kecamatan Sayung Kabupaten Demak

Ho : Tidak ada hubungan antara motivasi dengan kemampuan aktivitas bekerja sehari-hari pada lanjut usia di Desa Sriwulan Kecamatan Sayung Kabupaten Demak