

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada era globalisasi saat ini, kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan semakin meningkat. Perubahan gaya hidup modern yang ditandai dengan pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta meningkatnya tingkat stres menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, hipertensi, diabetes, dan menurunnya kebugaran jasmani. Untuk mencegah hal tersebut, olahraga menjadi salah satu pilihan utama masyarakat karena mampu memberikan manfaat fisik maupun psikologis. Olahraga secara teratur dapat meningkatkan daya tahan tubuh, memperbaiki fungsi jantung dan paru, sekaligus menurunkan risiko penyakit degeneratif.

Banyak olahraga yang digemari oleh kaum bapak-bapak dan ibu-ibu seperti bola voli, renang, jalan, dan salah satu diantara jenis olahraga yang paling diminati, khususnya oleh kalangan ibu-ibu, adalah senam. Senam dipandang sebagai aktivitas yang relatif mudah dilakukan, tidak memerlukan sarana yang rumit, dapat dilakukan secara berkelompok, serta memiliki unsur rekreatif yang menyenangkan. Dari berbagai jenis senam, senam ritmik menjadi salah satu yang digemari karena memadukan gerakan tubuh yang indah, teratur, serta diiringi musik sehingga menimbulkan suasana gembira dan penuh energi. Menurut Sadoso (1996), senam ritmik merupakan aktivitas gerak tubuh yang mengikuti irama musik dengan tujuan membentuk keserasian, keindahan, serta melatih kelenturan tubuh. Selain memberikan manfaat fisik berupa peningkatan kelenturan, koordinasi, dan kebugaran tubuh, senam ritmik juga bermanfaat secara

psikologis, seperti mengurangi stres, menumbuhkan rasa percaya diri, hingga mempererat hubungan sosial.

Partisipasi ibu-ibu dalam mengikuti senam ritmik tidak terlepas dari faktor motivasi. Motivasi menjadi kunci utama yang mendorong seseorang untuk melakukan aktivitas tertentu. Uno (2017) menyatakan bahwa motivasi adalah dorongan yang terdapat dalam diri individu untuk melakukan perubahan perilaku yang lebih baik dalam rangka memenuhi kebutuhannya. Dengan demikian, motivasi berperan penting dalam menentukan apakah seseorang konsisten dalam melakukan aktivitas olahraga atau tidak.

Ryan & Deci (2020) melalui teori *Self-Determination* menjelaskan bahwa motivasi terbagi menjadi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik muncul dari dalam diri seseorang, misalnya keinginan untuk sehat, bugar, serta memperoleh kesenangan dari aktivitas olahraga. Sedangkan motivasi ekstrinsik berasal dari luar diri, seperti ingin memperbaiki penampilan fisik, mengikuti ajakan teman, mengisi waktu luang, atau mendapatkan pengakuan sosial. Kedua bentuk motivasi ini saling melengkapi dan relevan dengan kondisi ibu-ibu yang mengikuti senam ritmik, di mana alasan kesehatan dan sosial sering kali menjadi pendorong utama.

Menurut Maslow (dalam Robbins & Judge, 2019), motivasi manusia didasari oleh hierarki kebutuhan yang terdiri dari lima tingkatan, yaitu: kebutuhan fisiologis (sehat dan bugar), kebutuhan rasa aman (terhindar dari penyakit), kebutuhan sosial (bersosialisasi dengan teman sebaya), kebutuhan penghargaan (penampilan menarik dan pengakuan), serta aktualisasi diri (mengembangkan potensi diri dan kualitas hidup). Jika dikaitkan dengan senam ritmik, ibu-ibu tidak hanya termotivasi untuk sehat dan bugar, tetapi juga ingin berinteraksi dengan

Lingkungan sosial, menjaga penampilan, bahkan menyalurkan ekspresi diri melalui aktivitas olahraga.

Penelitian terdahulu juga memperkuat pentingnya motivasi dalam aktivitas senam. Penelitian Rudi & Hendrawan (2019) menunjukkan bahwa motivasi wanita dewasa awal dalam mengikuti senam aerobik dipengaruhi oleh kebutuhan fisiologis, rasa aman, sosial, penghargaan, dan aktualisasi diri dengan kategori tinggi. Sementara penelitian Yigal Gefin Kadang (2024) menemukan adanya hubungan signifikan antara motivasi olahraga dengan tingkat partisipasi senam aerobik, di mana semakin tinggi motivasi seseorang maka semakin tinggi pula tingkat partisipasinya. Hal ini menegaskan bahwa motivasi memiliki peran langsung terhadap keaktifan dan keberlangsungan partisipasi olahraga, termasuk pada kegiatan senam ritmik.

Fenomena serupa juga dapat ditemukan di Kabupaten Mandailing Natal. Berbagai kegiatan senam ritmik telah rutin dilaksanakan, baik oleh organisasi PKK, kelompok arisan, maupun komunitas olahraga tingkat desa dan kecamatan. Kegiatan ini bahkan diikuti secara aktif oleh Ibu-Ibu BNN Mandailing, kelompok senam lansia Puskesmas Mompang, ibu-ibu pasar Mompang, sanggar senam Dzakhirah Fitness, ibu-ibu SMA Siabu, ibu PKK Kecamatan Panyabungan Selatan, kelompok senam Kota Nopan, ibu-ibu masyarakat Desa Rumbio, ibu-ibu Desa Sigalapang, sanggar senam Kholilah NST, kelompok senam Herbalife Panyabungan, ibu-ibu Dinas Pendidikan, ibu-ibu PKK BPBD Mandailing Natal, ibu PKK Lembah Sorik Marapi, ibu-ibu Kecamatan Hutabargot, serta ibu-ibu Kecamatan Panyabungan Barat Berdasarkan uraian tersebut, maka penelitian ingin

melihat seberapa tinggi mengenai motivasi ibu-ibu dalam mengikuti senam ritmik di Kabupaten Mandailing Natal. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran nyata mengenai alasan ibu-ibu mengikuti senam ritmik, serta menjadi dasar bagi pemerintah daerah maupun pengelola kegiatan olahraga dalam merancang program senam yang lebih menarik, efektif, dan berkelanjutan guna meningkatkan kesehatan serta kualitas hidup masyarakat.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian, terdapat sejumlah permasalahan yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Masih rendahnya partisipasi masyarakat, khususnya ibu-ibu, dalam kegiatan olahraga yang teratur dan berkelanjutan di Kabupaten Mandailing Natal.
2. Belum diketahui secara jelas faktor-faktor yang mendorong ibu-ibu untuk berpartisipasi dalam kegiatan senam ritmik.
3. Program senam ritmik yang diselenggarakan di berbagai komunitas belum sepenuhnya memperhatikan kebutuhan dan motivasi peserta.
4. Belum tersedia kajian ilmiah yang secara khusus meneliti motivasi ibu-ibu dalam mengikuti senam ritmik sebagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani di tingkat daerah.
5. Rendahnya pemahaman instruktur atau pelatih senam terhadap faktor-faktor motivasional yang mempengaruhi keterlibatan peserta.

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan fokus, maka permasalahan dibatasi pada hal-hal berikut:

1. Penelitian ini hanya meneliti motivasi ibu-ibu dalam mengikuti senam ritmik di Kabupaten Mandailing Natal.
2. Faktor motivasi yang dikaji dibatasi pada aspek kebutuhan fisiologis, rasa aman, sosial, penghargaan, dan aktualisasi diri sebagaimana dikemukakan dalam teori motivasi Maslow.
3. Subjek penelitian difokuskan pada ibu-ibu yang tergabung dalam kelompok senam ritmik di beberapa komunitas atau sanggar yang aktif di Kabupaten Mandailing Natal.
4. Penelitian ini tidak membahas aspek teknik gerak, intensitas latihan, maupun dampak fisiologis dari senam ritmik.
5. Data penelitian diperoleh melalui pendekatan deskriptif dengan instrumen berupa kuesioner dan wawancara terkait motivasi berolahraga.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan Masalah dalam Penelitian ini adalah Apa saja faktor yang melatarbelakangi motivasi ibu-ibu dalam mengikuti senam ritmik di Kabupaten Mandailing Natal.

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor yang melatarbelakangi motivasi ibu-ibu dalam mengikuti kegiatan senam ritmik di Kabupaten Mandailing Natal

1.6 Manfaat Penelitian

1. Sebagai bahan perbandingan dan referensi dalam penelitian selanjutnya, khususnya penelitian yang berkaitan dengan motivasi masyarakat dalam berolahraga.
2. Dapat dijadikan gambaran bagi kelompok senam/komunitas di Kabupaten Mandailing Natal untuk meningkatkan partisipasi ibu-ibu dalam kegiatan senam ritmik.
3. Bagi instruktur atau pelatih senam, penelitian ini dapat menjadi masukan dalam merancang program senam ritmik yang sesuai dengan kebutuhan dan motivasi peserta.
4. Bagi ibu-ibu peserta senam ritmik, penelitian ini dapat menambah wawasan mengenai pentingnya motivasi dalam menjaga kesehatan, kebugaran, serta membangun kebiasaan hidup sehat melalui olahraga.
5. Bagi peneliti, penelitian ini bermanfaat untuk menambah pengetahuan, wawasan, serta pengalaman dalam mengkaji teori motivasi dan penerapannya pada aktivitas olahraga masyarakat.