

**PENGARUH *SENAM LANSIA* TERHADAP TINGKAT  
*KECEMASAN* PADA *LANSIA* : *NARRATIVE REVIEW***

**NASKAH PUBLIKASI**



Disusun Oleh :

Ade Irmayanti

1910301232

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI S1**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS 'AISYIYAH**

**YOGYAKARTA**

**2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH *SENAM LANSIA* TERHADAP TINGKAT  
*KECEMASAN* PADA *LANSIA* : *NARRATIVE REVIEW***

**NASKAH PUBLIKASI**

**Disusun oleh :**

**ADE IRMAYANTI**

**1910301232**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Mengikuti Ujian Skripsi

pada Program Studi Fisioterapi S1

Fakultas Ilmu Kesehatan

di Universitas 'Aisyiyah

Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : RIZKY WULANDARI,S.ST,M.FIS



27 Februari 2021 12:00:01

# PENGARUH *SENAM LANSIA* TERHADAP TINGKAT *KECEMASAN PADA LANSIA : NARRATIVE REVIEW*<sup>1</sup>

Ade Irmayanti<sup>2</sup>, Rizky Wulandari<sup>3</sup>

[adeirmayantisalahuddin@gmail.com](mailto:adeirmayantisalahuddin@gmail.com)

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Lansia rentan terhadap stres dan kecemasan akibat penurunan harga diri serta menghadapi pikiran kematian dan masalah psikologis lainnya, khususnya lansia yang mengalami penyakit kronik. Salah satu upaya fisioterapi dalam menangani permasalahan kecemasan pada lansia adalah melalui pemberian senam lansia guna meningkatkan kondisi mood yang baik, sehingga lansia yang teratur mengikuti kegiatan olahraga akan selalu dalam kondisi yang nyaman. **Tujuan:** Untuk mengetahui Pengaruh senam lansia terhadap tingkat kecemasan pada lansia. **Metode:** *Narrative Review*. Dengan *framework PICO (Population, Intervention, Comparison, Outcome)*. Mengidentifikasi artikel menggunakan database yang relevan (*GoogleScholar, Scinedirect dan PubMed*) dengan kata kunci yang telah disesuaikan. Seleksi artikel dengan menggunakan *PRISMA Flowchart*. **Hasil Penelitian:** Dari hasil keseluruhan pencarian 3 database terdapat 49 artikel. Setelah dilakukan *screening* judul dan relevansi abstrak diperoleh 13 jurnal yang menyebutkan bahwa *senam lansia* terbukti menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. **Kesimpulan:** Pemberian *senam lansia* pada penderita *kecemasan* efektif dalam menurunkan kecemasan pada lansia.

Kata Kunci : *kecemasan, lansia, senam lansia*  
Daftar Pustaka : 23 Referensi (2010-2020)

---

<sup>1</sup>Judul

<sup>2</sup>Mahasiswa Program Studi Fisioterapi S1 Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen Program Studi Fisioterapi S1 Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

# THE EFFECT OF ELDERLY GYMNASTICS ON THE LEVEL OF ANXIETY IN THE ELDERLY: NARRATIVE REVIEW<sup>1</sup>

Ade Irmayanti<sup>2</sup>, Rizky Wulandari<sup>3</sup>

[adeirmayantisalahuddin@gmail.com](mailto:adeirmayantisalahuddin@gmail.com)

## ABSTRACT

**Background:** Elderly people are prone to stress and anxiety due to decreased self-esteem and face thoughts of death and other psychological problems, especially elderly people who experience chronic illness. One of the physiotherapy efforts in dealing with anxiety problems in the elderly is through giving exercise to the elderly in order to improve good mood conditions, so that the elderly who regularly participate in sports activities will always be in a comfortable condition. **Objective:** The study aimed to determine the effect of elderly gymnastics on anxiety levels in the elderly. **Method:** Narrative Review with the PICO framework (Population, Intervention, Comparison, Outcome). The researchers identified articles using relevant databases (Google Scholar, Science direct and PubMed) with keywords that have been adjusted. Selection of articles was done using PRISMA Flowchart. **Results:** From the overall results of the search for 3 databases, there were 49 articles. After screening the title and the relevance of the abstract, there were 13 journals that stated that elderly exercise was proven to reduce anxiety levels in the elderly. **Conclusion:** Giving exercise to the elderly to anxiety sufferers was effective in reducing anxiety in the elderly.

Keywords :Anxiety, The Elderly, Elderly Gymnastics  
Page :51 Pages, 5 Tables, 4 Figures and 3 Appendices  
Reference :Sources (2010-2020)

---

<sup>1</sup>Title

<sup>2</sup>Student of Physiotherapy Program Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Lecturer of Physiotherapy Program S1 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

## PENDAHULUAN

*Kecemasan* (anxiety) adalah suatu keadaan emosi yang tidak menyenangkan, melibatkan rasa takut bersifat subjektif, rasa tidak nyaman pada tubuh dan gejala fisik. Seringkali terdapat perasaan ancaman atau kematian. Gangguan kecemasan merupakan kondisi yang paling umum yang paling sering terjadi pada lansia. Lansia menghadapi pikiran kematian dengan rasa putus asa dan kecemasan menjadi masalah psikologis, khususnya lansia yang mengalami penyakit kronik. Perilaku cemas pada lansia dapat disebabkan oleh penyakit medis fisiologi yang sulit diatasi, kehilangan pasangan hidup, pekerjaan, keluarga, dukungan sosial dan respon yang berlebih pada suatu kejadian hidup atau kematian (Hawari, 2013)

Bagi kebanyakan lansia dampak dari kehilangan sumber daya dan sumber daya yang terbatas menjadi hal yang

membuat lansia mengalami kecemasan. Gangguan ansietas mungkin juga akibat adanya gangguan di otak yang berhubungan dengan gangguan fisik atau gangguan kejiwaan (Keliat, 2011 dalam Ekaputri, Rochmawati, & Purnomo, 2016).

Lansia lebih rentan terhadap stres dan kecemasan akibat kehilangan atau penurunan harga diri, berkurangnya aktivitas dan stimulasi, kehilangan teman dan kerabat, kehilangan kemandirian fisik dan penyakit kronis, perubahan dalam kehidupan sehari-hari atau lingkungan hidup. Ketakutan akan kematian dan kurangnya dukungan sosial. Lebih dari 40 juta orang dewasa di AS menderita gangguan kecemasan. Prevalensi gejala kecemasan pada lansia adalah 15-52% dan gangguan kecemasan terjadi pada 3-15% orang dewasa dan umumnya terjadi pada lansia dengan penyakit kronis pada khususnya. Kecemasan sebagian besar bermanifestasi sebagai gejala

fisik seperti insomnia, perilaku, sensorik, urin, kardiovaskular, dan gangguan gastrointestinal pada lansia (Kazemina et al., 2020).

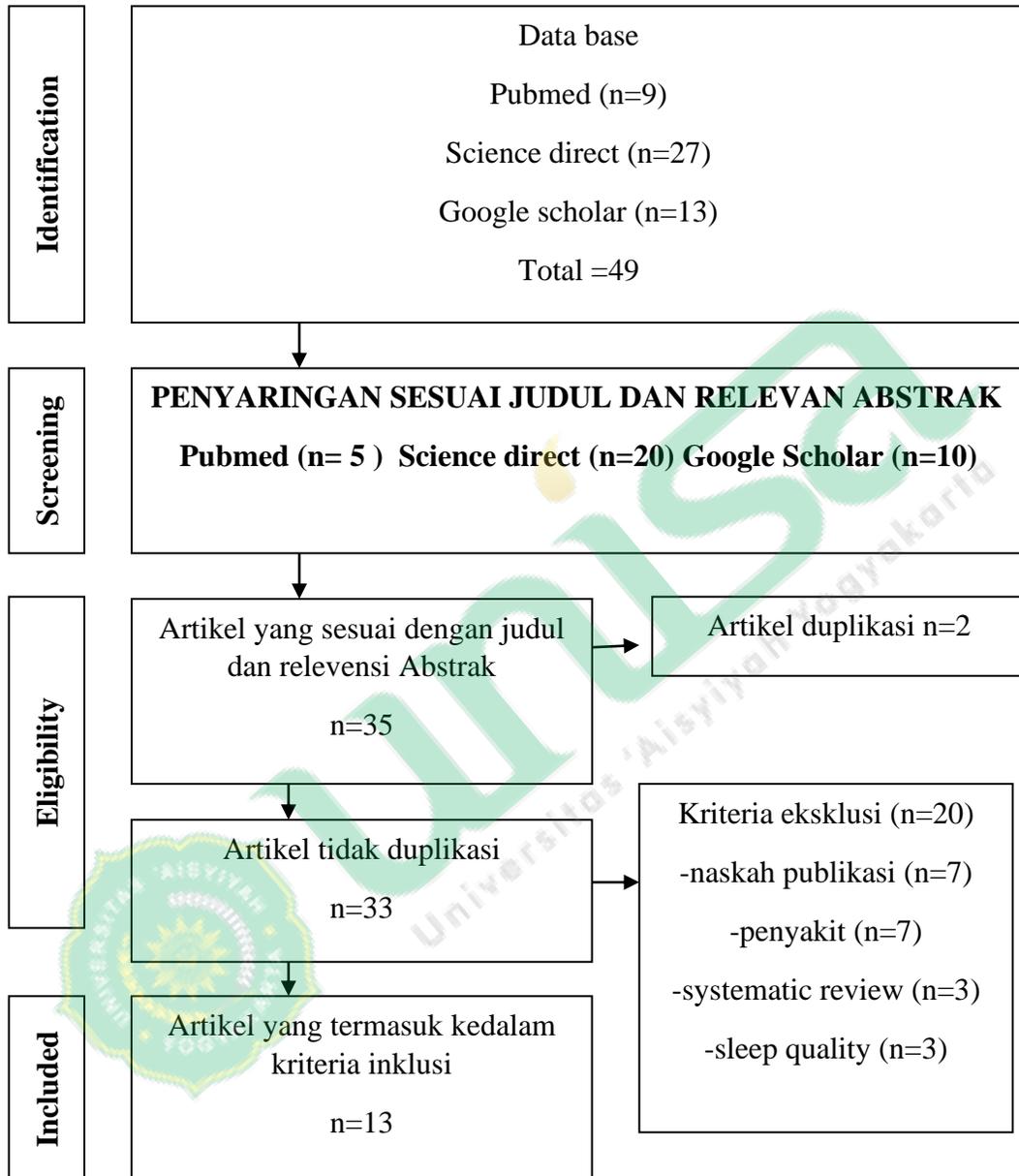
Studi penelitian menunjukkan bahwa *senam lansia* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia (Herawati, 2014). Senam lansia ini dapat memperlancar sirkulasi darah dan meningkatkan jumlah volume darah dalam tubuh, sehingga menstimulasi pengeluaran endorfin yang menimbulkan rasa senang, dan mengurangi tingkat kecemasan dan depresi. Senam lansia juga dapat membentuk kondisi mood yang baik, sehingga lansia yang teratur mengikuti kegiatan olahraga akan selalu dalam kondisi yang nyaman (Raden Jaka dkk, 2015).

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian yang menggunakan sistem *Narrative Review*, *Narrative review* berisikan rangkuman, ulasan dan pemikiran penulis tentang beberapa sumber pustaka. Pada penelitian

ini penelusuran artikel menggunakan database; PubMed, Google Scholars dan Science Direct sesuai kriteria eksklusi dan inklusi. Pencarian artikel menggunakan format PICO, yaitu P : Population (Lansia), I: *Intervention* (Senam lansia), C: Comparison (Tidak ada pembanding atau intervensi lainnya ) dan O: Outcome (Kecemasan). Kriteria Inklusi pada penelitian ini adalah : 1) Artikel yang *dipublish* secara *full text*, 2) Artikel diterbitkan dalam bahasa Inggris atau bahasa Indonesia, 3) Artikel yang berhubungan dengan manusia, 4) Artikel yang membahas tentang pengaruh senam lansia terhadap tingkat kecemasan pada lansia. Dari 35 artikel yang sesuai dengan judul dan relevansi abstrak, didapatkan 13 artikel yang memenuhi syarat dan direview dalam penelitian ini. Hasil pencarian digambarkan dalam bagan PRISMA Flow Chart dan penulis memetakannya dalam bagan berikut.

Bagan 1. PRISMA Flow Chart Diagram hasil pencarian artikel



## HASIL

**Tabel 1. Hasil Penelitian dalam artikel yang direview**

Judul/Penulis/ Tahun	Hasil
Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2013 (Herawati, 2014)	Hasil penelitian didapatkan ada perbedaan yang signifikan antar rata-rata kecemasan lansia sebelum dan sesudah dilakukan senam didapatkan nilai P value = $0.000 < \alpha = 0.05$
Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Kemandirian Activities Of Daily Living Pada Lansia (Sonza, Badri, & Erda, 2020)	Hasil uji hipotesis menggunakan kruskall wallis diperoleh $\rho$ value 0,000, menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dengan tingkat kemandirian Activities of Daily Living pada lansia
Gambaran Pengetahuan Lansia Mengenai Senam Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi (Rahmi, Somantri, Yusrina, & Alifah, 2016)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan usia 60-74 tahun (48,3%) atau lebih dari sebagian besar lansia berpengetahuan baik 14 lansia (48,3%), dan lansia yang berpengetahuan cukup 14 lansia (48,3%) dan berpengetahuan kurang ada 1 lansia (3,4%). Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hampir setengahnya (48,3%) nilai r (alpha)= 0,712 sehingga diperoleh kesimpulan bahwa

---

item pertanyaan tersebut reliabel

---

The effects of physical activity on anxiety, depression, and quality of life in elderly people living in the community (de Oliveira, Souza, Rodrigues, Fett, & Piva, 2019)

Penilaian data menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara domain kualitas hidup, tingkat vitalitas, dan kesehatan mental 5% ( $p < 0,05$ ).

---

Effect of Tai Chi Exercise Program on Anxiety, Powerlessness, and Self-esteem in Elderly Women (Park & Kim, 2011)

Kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan yang signifikan untuk harga diri ( $z = -3.130, p = .002$ ), ketidakberdayaan ( $z = -3.267, p = .001$ ), dan kecemasan ( $z = -2.932, p = .003$ )

---

Investigating the role of perception of aging and associated factors in death anxiety among the elderly (Mohammadpour, Sadeghmoghadam, Shareinia, Jahani, & Amiri, 2018)

kecemasan kematian memiliki hubungan yang signifikan dengan status pernikahan.  $P, 0.001$ ) dan kehadiran pendamping ( $P, 0,001$ ), dengan status ekonomi, tingkat pendidikan, sumber pendapatan, atau penyakit ( $P, 0,05$ ).

---

Self-management of mood and/or anxiety disorders through physical activity/exercise (Pelletier, Shanmugasagaram, Patten, & Demers, 2017)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan olahraga terbukti bermanfaat untuk mengatasi gejala depresi dan kecemasan, sebagian besar orang dengan gangguan suasana hati atau kecemasan.

---

---

Effect of aerobic exercises on kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol depressive symptoms, anxiety, self-esteem, and quality of life among adults with depression (Rao, Noronha, & Adiga, 2020) menunjukkan sedikit penurunan kualitas hidup pada domain fisik. Namun, ada yang signifikan tidak bisa perbaikan dalam domain psikologis ( $t = - 2,61, p < 0,05$ ), domain sosial ( $t = - 2,45, p < 0,05$ ) dan perbaikan minimal dalam domain lingkungan ( $t = - 2,31, p < 0,05$ ). Secara keseluruhan, latihan aerobik memainkan peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup pasien depresi

---

A Multicomponent Exercise Intervention that Reverse Frailty and Improves Cognition, Emotion, and Social Networking in the Community-Dwelling Frail Elderly: A Randomized Clinical Trial (Tarazona-Santabalbina et al., 2016)

Intervensi latihan meningkatkan kognisi peningkatan skor 9 % ditemukan pada kelompok olahraga ( $p < 0,001$ )

---

Relaksasi Otot Progresif pada Lansia dengan Masalah Psikososial (Suhelmi & Asnaniar, 2020)

Didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan tingkat depresi yang dialami lansia. Sebanyak 25 lansia yang mengalami depresi ringan dan 5 lansia yang depresi sedang

---

Gambaran kejadian dan Tingkat Kecemasan pada lanjut usia dan Hasil penelitian ini 56% tidak terjadi kecemasan dan 44% terjadi kecemasan, dimana

---

---

(Rindayati, Nasir, & Astriani, 2020) seluruhnya dengan tingkat kecemasan ringan.

---

Pelatihan Yoga Pada Kelompok Hasil didapatkan bahwa pelatihan yoga yang dilakukan Lansia Komunitas Sadar Sehat sebanyak 3 sesi ini mampu menurunkan tingkat Dalam Rangka Menurunkan kecemasan lansia secara  $p < 0,05$  dianggap bermakna Kecemasan (Tabanan, 2020)

---

Senam Tai Chi dalam menurunkan Hasil uji statistik dengan menggunakan uji Wilcoxon kecemasan Lansia (Khamida, Sign Rank Test sebelum dan sesudah diberikan Senam Muhith, Diharja, & Probowati, Tai Chi didapatkan nilai kemaknaan  $p = 0,000 < = 0,05$  2018)

---

## PEMBAHASAN

### 1. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kecemasan Lansia

Senam lansia yaitu suatu bentuk kegiatan fisik yang memberikan pengaruh baik terhadap tingkat kemampuan fisik maupun psikologis lansia bila dilaksanakan dengan tepat dan terarah . (Herawati, 2014).Tubuh manusia memiliki suatu sistem hormon yang berfungsi sebagai morphine yang

disebut endogenous opioids. Hal ini cukup menarik perhatian sebab reseptornya didapatkan di dalam hipotalamus dan sistem limbik otak. Yang merupakan daerah yang berhubungan dengan emosi dan tingkah laku manusia. Sistem hormon endogenous opioids, salah satunya ialah beta-endorphin, bukan hanya mengurangi perasaan nyeri dan memberikan kekuatan menghadapi

kanker saja, tetapi juga menambah daya ingat, menormalkan selera, seks, tekanan darah dan ventilasi. Saat berolahraga, kelenjar pituitari menambah produk beta-endorphin, dan sebagai hasilnya konsentrasi betaendorphin naik di dalam darah yang dialirkan juga ke otak, sehingga mengurangi nyeri, cemas, depresi dan perasaan letih.(Herawati, 2014).

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi seperti berjalan, menari, berkebun, menaiki tangga, dan aktivitas lainnya. Latihan fisik, pada gilirannya, didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang terencana, terstruktur, dan berulang yang dilakukan untuk meningkatkan atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran fisik. Oleh karena itu, aktivitas fisik yang dilakukan oleh

lansia baik di rumah maupun di pusat sosial berkontribusi pada gaya hidup yang lebih aktif. Selain itu, latihan fisik dapat berkontribusi pada partisipasi sosial yang lebih besar, menghasilkan manfaat biopsikofisik, dan karenanya meningkatkan kualitas hidup lansia (de Oliveira et al., 2019)

Agar tetap dapat menjaga kebugaran dan dapat melakukan aktivitas sehari-hari maka lansia perlu melakukan latihan fisik seperti olahraga. Latihan aktivitas fisik sangat penting bagi lansia untuk menjaga kesehatan, mempertahankan kemampuan untuk melakukan Activities Of Daily Living (ADL), dan meningkatkan kualitas kehidupan (Eka, 2018).

Menurut Landers terdapat 5 manfaat senam yang dapat menyehatkan mental diantaranya adalah meningkatkan kekuatan otak, melawan terjadinya penuaan, menghilangkan stress,

meningkatkan perasaan bahagia secara alami, serta meningkatkan kepercayaan diri (Triana, 2008 dalam Herawati 2014).

Tubuh manusia memiliki suatu sistem hormon yang berfungsi sebagai morphine yang disebut endogenous opioids. Hal ini cukup menarik perhatian sebab reseptornya didapatkan di dalam hipotalamus dan sistem limbik otak. Yang merupakan daerah yang berhubungan dengan emosi dan tingkah laku manusia. Sistem hormon endogenous opioids, salah satunya ialah beta-endorphin, bukan hanya mengurangi perasaan nyeri dan memberikan kekuatan menghadapi kanker saja, tetapi juga menambah daya ingat, menormalkan selera, seks, tekanan darah dan ventilasi. Saat berolahraga, kelenjar pituitari menambah produk beta-endorphin, dan sebagai hasilnya konsentrasi betaendorphin naik di dalam

darah yang dialirkan juga ke otak, sehingga mengurangi nyeri, cemas, depresi dan perasaan letih. Oleh sebab itu, pemberian senam lansia lebih tepat diberikan untuk mengurangi kecemasan dibandingkan intervensi lain (Herawati, 2014)

## 2. Jenis Senam Lansia

Dari artikel yang telah direview terdapat 3 macam jenis *Senam* yang digunakan dalam penelitian yaitu *Senam lansia Latihan Aerobik, Taichi dan Yoga*

### a. Yoga

Yoga merupakan salah satu terapi yang sudah banyak diteliti dan digunakan untuk mengatasi kecemasan. Yoga disebut sebagai penyatuan dari badan dan pikiran untuk menyeimbangkan dan mengharmonisasi fungsi fisik dan mental dari tubuh, yang diwujudkan dalam bentuk latihan postur fisik, kontrol nafas, dan meditasi, sehingga yoga dinilai sangat tepat untuk membantu mengatasi

kecemasan pada lansia (Dwivedi dan Tyagi, 2016).

b. Senam Tai Chi

Senam Tai Chi selain untuk relaksasi, menjaga keseimbangan fisik maupun mental, bisa juga digunakan untuk menurunkan kecemasan. Apabila gerakan Tai Chi dipadukan dengan musik yang berirama lembut maka tubuh akan menangkap gelombang energi dengan formulasi tertentu yang akan mempengaruhi otak secara langsung melalui perantara organ pendengaran. Gelombang suara dalam musik hampir sama dengan gelombang otak dan juga irama jantung. Bila diperdengarkan musik yang mengalun teratur, maka otak yang berisi pikiran tegang atau syaraf yang tegang akan mengendur. Proses ini juga berpengaruh pada Syaraf simpatik maupun syaraf parasimpatik sehingga detak jantung, irama napas, peredaran darah, pola sekresi enzim, hormon dan

neurotransmitter serta metabolisme energi menjadi relaksasi kembali.(Khamida et al., 2018)

c. Senam Aerobik

Senam Aerobik atau Latihan fisik menunjukkan manfaat positif dalam aspek kognitif, emosional dan motorik. Latihan fisik memainkan peran pencegahan dalam depresi dan gangguan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis di semua kelompok umur. Efektivitas latihan aerobik pada pasien depresi meminimalkan kecemasan mereka, gejala depresi meningkatkan harga diri dan meningkatkan kualitas hidup (Rao et al., 2020).

3. Dosis Pelaksanaan Senam Lansia

Dosis pelaksanaan *senam lansia* yang digunakan dalam artikel penelitian yang telah di *review* menggunakan dosis yang berbeda. Dalam penelitian (Tabanan, 2020) menyatakan bahwa pemberian

senam *Yoga* selama 3 kali dalam 1 bulan dapat menurunkan kecemasan secara signifikan pada lansia. Pada Penelitian (Khamida et al., 2018) menyebutkan bahwa senam Taichi diberikan 1 minggu 2 kali sebanyak 3 minggu selama 45 menit telah terbukti mampu menurunkan kecemasan pada lansia. Semua responden mengalami penurunan kecemasan yang cukup konsisten yang menunjukkan adanya kemajuan positif dari kondisi cemas yang dialami setelah mendapatkan senam Taichi. Peneliti selanjutnya menyatakan bahwa pemberian senam Taichi dapat dilakukan selama 50 menit persesi 2 kali seminggu selama 11 minggu. Program senam Taichi terdiri dari 10 menit untuk pemanasan, 35 menit untuk sesi utama dan 5 menit untuk latihan pendinginan (Park & Kim, 2011). Menurut (Rao et al., 2020) pemberian *latihan senam aerobik* selama 35 menit sebanyak 3 sesi dalam

seminggu menyimpulkan bahwa olahraga sangat membantu dalam mengurangi gejala depresi, kecemasan, meningkatkan harga diri dan kualitas hidup lansia.

#### 4. Instrument Alat ukur tingkat kecemasan

Instrument penelitian yang digunakan untuk mengukur Kecemasan pada keseluruhan artikel terdapat 2 diantaranya menggunakan Kuesioner skala depresi geriatrik yesavage, 2 artikel menggunakan kuesioner hamilton anxiety rating scale, 1 artikel menggunakan kuesioner baecke skala kecemasan HADS, 1 artikel menggunakan kuesioner spielberger, 1 artikel menggunakan kuesioner S-Anxiety scale, 1 artikel menggunakan alat ukur WHOQOL BREF, 1 artikel menggunakan kuesioner Geriatric anxiety inventory, 1 artikel menggunakan kuesioner CL-FODS, 1 artikel menggunakan kuesioner skala Guttman, 1 artikel menggunakan wawancara secara langsung berupa pertanyaan, dan 1 artikel

menggunakan zung self-rating anxiety scale (SAS/SRAS).

#### 5. Karakteristik Penderita Kecemasan

Pada penelitian *narrative review* terdapat beberapa karakteristik penderita *kecemasan* di antaranya yaitu usia lansia ,jenis kelamin, dan penyebab kecemasan.Hasil dari 13 artikel yang telah direview terdapat 2 artikel yang menyebutkan bahwa kecemasan akan kematian menjadi penyebab kecemasan yang terjadi pada lansia (Mohammadpour et al., 2018).10 artikel yang menyebutkan usia di atas 60 tahun memiliki resiko mengalami perubahan psikososial dimana umur 60 tahun ke atas lansia memasuki masa pensiun,perubahan kepribadian,perubahan dalam peran sosial dimasyarakat,hal ini dapat menimbulkan kecemasan bagi lansia.(Suhermi & Asnaniar, 2020).dan 1 artikel yang menyebutkan bahwa wanita lebih mudah mengalami kecemasan dua

kali lebih besar daripada pria.perbedaan yang lain pada jenis kelamin ini adalah disebabkan karena kemistri otak (brain chemistry),fluktuasi hormonal pada wanita berbeda dibandingkan pria.Wanita dengan adanya pengaruh hormonal lebih mudah mengalami perubahan pada perasaan,dan kurang mampu menjaga stabilitas emosinya (Rindayati et al., 2020).

## KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dari 13 jurnal mengenai ‘‘Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia’’ didapatkan bahwa Ada pengaruh senam lansia terhadap tingkat kecemasan pada lansia.

### B. Saran

#### 1. Bagi Fisioterapis

Bagi profesi fisioterapis diharapkan dapat mengaplikasikan senam lansia pada pasien lansia yang

mengalami kecemasan. Teknik senam yang disarankan dapat berupa senam aerobik, yoga dan taichi dengan dosis 2 sampai 3 kali perminggu.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat menjadi acuan sebagai penelitian selanjutnya agar dapat menyempurnakan penelitian sebelumnya dan juga dapat memberikan saran kepada penulis sebelumnya. Penelitian yang dilakukan dapat berupa penelitian dengan *Narrative Review*. jenis senam lansia yang diberikan beragam serta metode penelitiannya juga bermacam-macam namun sampel dalam penelitian-penelitian tersebut sangat kecil, sehingga saran untuk peneliti selanjutnya agar dapat mengambil sampel dalam jumlah lebih besar.

## 3. Bagi Lansia

Diharapkan lansia selalu bersemangat dan rutin mengikuti senam

lansia supaya dampak kecemasan yang ditimbulkan dan gangguan psikologis yang dialami lansia dapat diminimalisir.

## DAFTAR PUSTAKA

- (Pelletier et al., 2017)de Oliveira, L. D. S. S. C. B., Souza, E. C., Rodrigues, R. A. S., Fett, C. A., & Piva, A. B. (2019). The effects of physical activity on anxiety, depression, and quality of life in elderly people living in the community. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, *41*(1), 36–42. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2017-0129>
- Herawati, N. (2014). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Keperawatan Jiwa* ., *Volume 2*, 81–87.
- Kazeminia, M., Salari, N., Vaisi-Raygani, A., Jalali, R., Abdi, A., Mohammadi, M., ... Shohaimi, S. (2020). The effect of exercise on anxiety in the elderly worldwide: a systematic review and meta-analysis. *Health and Quality of Life Outcomes*, *18*(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01609-4>
- Khamida, K., Muhith, A., Diharja, R. Y., & Probowati, R. (2018). Senam Tai Chi dalam menurunkan Kecemasan Lansia. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, *5*(3), 218–223. <https://doi.org/10.26699/jnk.v5i3.art.p218-223>
- Mohammadpour, A., Sadeghmoghadam, L., Shareinia, H., Jahani, S., & Amiri, F. (2018). Investigating the role of

- perception of aging and associated factors in death anxiety among the elderly. *Clinical Interventions in Aging*, 13, 405–410.  
<https://doi.org/10.2147/CIA.S150697>
- Park, Y.-J., & Kim, M.-S. (2011). Effect of Tai Chi Exercise Program on Anxiety, Powerlessness, and Self-esteem in Elderly Women. *Journal of Muscle and Joint Health*, 18(2), 147–157.  
<https://doi.org/10.5953/jmjh.2011.18.2.147>
- Pelletier, L., Shanmugasegaram, S., Patten, S. B., & Demers, A. (2017). Self-management of mood and/or anxiety disorders through physical activity/exercise. *Health Promotion and Chronic Disease Prevention in Canada*, 37(5), 149–159.  
<https://doi.org/10.24095/hpcdp.37.5.03>
- Rahmi, U., Somantri, B., Yusrina, N., & Alifah, N. (2016). Gambaran Pengetahuan Lansia Mengenai Senam Lansia. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 2(1), 38–43.
- Rao, U. T., Noronha, J. A., & Adiga, K. (2020). Effect of aerobic exercises on depressive symptoms, anxiety, self-esteem, and quality of life among adults with depression. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 8(4), 1147–1151.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cegh.2020.04.006>
- Rindayati, R., Nasir, A., & Astriani, Y. (2020). Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(2), 95.  
<https://doi.org/10.22146/jkesvo.53948>
- Sonza, T., Badri, I. A., & Erda, R. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Kemandirian Activities of Daily Living Pada Lansia. *Human Care Journal*, 5(3), 688.  
<https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.818>
- Suhermi, S., & Asnaniar, W. O. S. (2020). Relaksasi Otot Progresif pada Lansia dengan Masalah Psikososial. *Window of Community Dedication Journal*, 01(01), 15–20.  
<https://doi.org/10.33096/wocd.vi.31>
- Tabanan, S. (2020). PELATIHAN YOGA PADA KELOMPOK LANSIA KOMUNITAS. 19, 290–295.
- Tarazona-Santabalbina, F. J., Gómez-Cabrera, M. C., Pérez-Ros, P., Martínez-Arnau, F. M., Cabo, H., Tsaparas, K., ... Viña, J. (2016). A Multicomponent Exercise Intervention that Reverses Frailty and Improves Cognition, Emotion, and Social Networking in the Community-Dwelling Frail Elderly: A Randomized Clinical Trial. *Journal of the American Medical Directors Association*, 17(5), 426–433.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jamda.2016.01.019>
- (Pengpid & Karl, 2019) Annisa, D. F., & Irdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93.  
<https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Dziubek, W., Pawlaczyk, W., Stefańska, M., Waligóra, J., Bujnowska-Fedak, M., & Kowalska, J. (2020). Evaluation of Psychophysical Factors in Individuals with Frailty Syndrome Following a 3-Month Controlled Physical Activity Program. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21).  
<https://doi.org/10.3390/ijerph17217804>
- Geffen, L. N., Kelly, G., Morris, J. N., & Howard, E. P. (2019). Peer-to-peer support model to improve quality of

- life among highly vulnerable, low-income older adults in Cape Town, South Africa. *BMC Geriatrics*, 19(1), 279. <https://doi.org/10.1186/s12877-019-1310-0>
- Giné-Garriga, M., Coll-Planas, L., Guerra, M., Domingo, À., Roqué, M., Caserotti, P., ... Salvà, A. (2017). The SITLESS project: exercise referral schemes enhanced by self-management strategies to battle sedentary behaviour in older adults: study protocol for a randomised controlled trial. *Trials*, 18(1), 221. <https://doi.org/10.1186/s13063-017-1956-x>
- Linderholm, M., Törnvall, E., Yngman-Uhlin, P., & Hjelm, K. (2019). Self-rated health, lifestyle habits and risk assessment in 75-year-old persons attending preventive clinic visits with a nurse in primary health care: a cross-sectional study. *Primary Health Care Research & Development*, 20, e88. <https://doi.org/10.1017/S1463423619000136>
- McDowell, C. P., Gordon, B. R., Andrews, K. L., MacDonncha, C., & Herring, M. P. (2019). Associations of physical activity with anxiety symptoms and status: results from The Irish longitudinal study on ageing. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 28(4), 436–445. <https://doi.org/10.1017/S20457960180001X>
- Pengpid, S., & Karl, K. P. (2019). Sedentary behaviour and 12 sleep problem indicators among middle-aged and elderly adults in south africa. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph16081422>
- Rahmi, U., Somantri, B., Yusrina, N., & Alifah, N. (2016). Gambaran Pengetahuan Lansia Mengenai Senam Lansia. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 2(1), 38–43.
- Tao, Y.-X., Wang, L., Dong, X.-Y., Zheng, H., Zheng, Y.-S., Tang, X.-Y., ... Zhang, Q. (2017). Psychometric properties of the Physical Activity Scale for the Elderly in Chinese patients with COPD. *International Journal of Chronic Obstructive Pulmonary Disease*, 12, 105–114. <https://doi.org/10.2147/COPD.S120700>