

**PENGARUH SENAM *QIGONG* TERHADAP  
PENURUNAN KECEMASAN PADA LANSIA DI BALAI  
PELAYANAN SOSIAL TRESNA WREDHA (BPSTW)  
UNIT BUDI LUHUR YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh:  
MIYA ENDARWANTI  
1610201094**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIAH  
YOGYAKARTA  
2020**

**PENGARUH SENAM QIGONG TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN  
PADA LANSIA DI BALAI PELAYANAN SOSIAL TRESNA WREDHA  
(BPSTW) UNIT BUDI LUHUR YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Disusun oleh:  
MIYA ENDARWANTI  
1610201094**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan  
pada Program Studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : SURI SALMIYATI, S.Kep.,Ns., M.Kes.  
26 September 2020 11:49:41



# PENGARUH SENAM *QIGONG* TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA LANSIA DI BALAI PELAYANAN SOSIAL TRESNA WREDHA (BPSTW) UNIT BUDI LUHUR YOGYAKARTA<sup>1</sup>

Miya Endarwanti<sup>2</sup>, Suri Salmiyati<sup>3</sup>

## ABSTRAK

**Latar belakang:** Gangguan kecemasan merupakan salah satu hal yang sering terjadi pada lansia. Selain itu, gejala kecemasan berhubungan erat dengan penyakit kejiwaan, medis, serta penyakit neurodegeneratif. Di Indonesia prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan adalah pada usia 55-64 tahun sebanyak 6,9%, usia 65-74 tahun sebanyak 9,7% dan pada usia lebih dari 75 tahun sebanyak 13,4%. Lansia yang sudah mengalami kecemasan terus-menerus dibiarkan, akan membuat lansia memiliki ingatan atau mimpi buruk tentang peristiwa traumatis yang akan berulang kali muncul, merasakan kesulitan merasakan emosi (afek datar), marah yang meledak-ledak, dan bahkan rasa takut yang nyata dan menetap akan dialami oleh lansia.

**Tujuan:** Mengidentifikasi tingkat kecemasan lansia sebelum dan sesudah melakukan senam *qigong* di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Unit Budi Luhur Yogyakarta. Diketahui perbedaan kecemasan lansia sebelum dan sesudah melakukan senam *qigong* pada di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Unit Budi Luhur Yogyakarta.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan *pre experiment (one group pretest-posttest)*. Sampel yang digunakan sebanyak 15 orang. Kuesioner yang digunakan ialah *Geriatric Anxiety Inventory (GAI)*. Data dikumpulkan dengan kuesioner dan dianalisis dengan uji *wilcoxon*.

**Hasil:** Dilihat tingkat kecemasan pada lansia sebelum dilakukan senam *qigong* sebagian besar mengalami kecemasan sedang. Dan setelah dilakukan senam *qigong* sebagian besar lansia mengalami kecemasan ringan. Menurut hasil analisis menunjukkan bahwa senam *qigong* memiliki pengaruh terhadap penurunan kecemasan dengan  $p=0,014$ .

**Simpulan dan Saran:** Terdapat pengaruh senam *qigong* terhadap penurunan kecemasan pada lansia di balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Unit Budi Luhur Yogyakarta. Saran agar senam *qigong* dapat menjadi alternatif untuk menurunkan kecemasan pada lansia.

**Kata Kunci :** Senam *Qigong*, Kecemasan, Lansia

**Daftar Pustaka :** 27 buku (th 2009- th 2020), 25 jurnal

**Halaman :** ix, Halaman 64, 14 Lampiran

---

<sup>1</sup> Judul Skripsi

<sup>2</sup> Mahasiswa PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup> Dosen Pembimbing PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

# THE EFFECT OF QIGONG GYMNASTIC ON ANXIETY DECREASE IN ELDERLY AT BUDI LUHUR NURSING HOME OF YOGYAKARTA<sup>1</sup>

Miya Endarwanti<sup>2</sup>, Suri Salmiyati<sup>3</sup>

## ABSTRACT

**Background:** Anxiety disorder is one of things experienced by elderly. In addition, anxiety symptoms are closely related to mental and medical diseases as well as neurodegenerative ones. In Indonesia, the prevalence of mental and emotional disorder showed by depression and anxiety symptoms happened in the ages of 55 – 64 years old is 6.9%, while in the ages of 65 – 74 years old is 9.7%, and in the ages of above 75 years old is 13.4%. Elderly who experience continuous anxiety and are neglected will show some behavior such as experiencing bad memories or dreams about traumatic events several times repeatedly, experiencing difficulties in feeling emotions (flat affect), bursting anger, and even realistic and permanent fear.

**Purpose:** The study aims to identify elderly's anxiety before and after *Qigong* gymnastic at Budi Luhur Nursing Home of Yogyakarta.

**Method:** The study is a quantitative study with pre-experiment design (one group pretest and posttest). The samples were 15 people. The questionnaire was Geriatric Anxiety Inventory (GAI). The data were collected using questionnaire and were analyzed using Wilcoxon test.

**Result:** Based on anxiety level in elderly before and after *Qigong* gymnastics, most of elderly experienced moderate anxiety and after the gymnastic, most of elderly experienced mild anxiety. The analysis result showed that *Qigong* gymnastic influences anxiety decrease with  $p=0.014$ .

**Conclusion and Suggestion:** There is an effect of *Qigong* gymnastic on anxiety decrease in elderly at Budi Luhur nursing home of Yogyakarta. *Qigong* gymnastic is suggested as the alternative to decrease anxiety in elderly.

**Keywords** : Qigong Gymnastic, Anxiety, Elderly

**Bibliography** : 27 Books (2009 – 2020), 25 Journals

**Pages** : ix, 64 Pages, 14 Appendices

---

<sup>1</sup> Thesis Title

<sup>2</sup> Students of Nursing Program Faculty of Health Sciences Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup> Lecturer of Nursing Program Faculty of Health Sciences Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Lansia merupakan suatu keadaan yang terjadi ditandai dengan kemunduran baik dari penurunan fungsi fisik, psikologis, maupun sosial yang berkaitan satu dengan yang lain (Khamida, et al., 2018). Kemunduran lain yang terjadi dikarenakan kemampuan-kemampuan kognitif seperti halnya lupa, kemunduran orientasi terhadap waktu, ruang, tempat, serta tidak mudah menerima suatu hal atau masukan dari seseorang (Muhith, 2015). Populasi lansia dengan usia 60 tahun di dunia pada tahun 2015 hingga 2050 hampir dua kali lipat dari 12% menjadi 22%. Pada tahun 2020, jumlah lansia berusia 60 tahun ke atas akan melebihi jumlah anak di bawah 5 tahun (WHO, 2018). Menurut data BPS (2018) menunjukkan bahwa provinsi dengan prosentase penduduk lansia terbanyak pada tahun 2018 adalah DIY (12,37%), Jawa Tengah (12,34%), Jawa Timur (11,66%), Sulawesi Utara (10,26%), dan yang paling rendah ialah di provinsi Bali (9,68%). Berdasarkan dari Statistik Penduduk DIY didapatkan jumlah penduduk lansia di Kabupaten Bantul sebanyak 945.441 jiwa (Statistik Penduduk DIY, 2019).

Kecemasan merupakan salah satu masalah mental yang banyak dialami oleh lansia (Hendri, 2017). Hal ini dapat terjadi dikarenakan dalam fase usia lanjut merupakan fase dimana lansia paling rentan mengalami kecemasan dibandingkan remaja, dewasa maupun anak-anak. Kecemasan pada lansia ini sebaiknya patut untuk diwaspadai sejak dini karena ditakutkan dapat mempengaruhi perjalanan penyakit fisik dan kualitas hidup lansia. Menurut Annisa (2016) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada

lansia meliputi, pengalaman negatif pada masa lalu, pikiran yang tidak rasional, kegagalan ketastropik, kesempurnaan, persetujuan, dan generalisasi yang tidak tepat. Apabila kondisi ini tidak ditangani dengan serius maka akan memengaruhi kondisi fisiologis, perilaku dan kognitif dari lansia itu sendiri (Priyoto, 2015).

Menurut penelitian di German prevalensi kecemasan yang dialami oleh lansia dengan usia lebih dari 82 tahun sebesar 14,5% dari total seluruh lansia usia 82 tahun, pada lansia berjenis kelamin perempuan yang berusia 82 hingga 85 tahun sebesar 17,2% dari total seluruh lansia usia 82 hingga 85 tahun dan untuk lansia dengan usia 86 hingga 90 tahun sebesar 15,9% dari seluruh lansia usia 86 hingga 90 tahun (Welzel, et al., 2019). Di Indonesia prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan adalah pada usia 55-64 tahun sebanyak 6,9%, usia 65-74 tahun sebanyak 9,7% dan pada usia lebih dari 75 tahun sebanyak 13,4% (Kementrian Kesehatan RI 2013). Pada penelitian Rohmawati & Asdie (2015) menyatakan bahwa hasil pengukuran kecemasan yang dilakukan di Yogyakarta menunjukkan bahwa 78,8% memiliki tingkat kecemasan ringan dan sebanyak 26,2% mengalami kecemasan sedang. Dan pada penelitian Sukmawati, Pebriani, & Setiawan (2018) menyatakan bahwa tingkat kecemasan yang ada di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Unit Budi Luhur terdiri dari kecemasan ringan sebanyak 40% dan kecemasan sedang sebanyak 60%.

Penanganan permasalahan yang ada, pemerintah mengeluarkan Undang-Undang No. 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia yang mengamanatkan adanya peningkatan

kesejahteraan sosial yang dimiliki oleh lansia meliputi bidang keagamaan, kesehatan, kesempatan untuk mendapatkan pekerjaan, mendapatkan pendidikan dan latihan, bantuan hukum, bantuan sosial, dan perlindungan sosial.

Kecemasan pada lansia dapat dikurangi dengan tindakan keperawatan yaitu melakukan modifikasi lingkungan yang dapat mengurangi kecemasan mereka, menjelaskan apa yang dapat menimbulkan kecemasan, membantu mereka mengidentifikasi serta menguraikan perasaannya, dan juga dengan memberikan mereka penatalaksanaan non farmakologis dengan cara distraksi, visualisasi dan relaksasi (Khamida, et al., 2018). Relaksasi adalah suatu proses pembebasan diri dari segala macam bentuk ketegangan otot maupun pikiran dibuat senetral mungkin atau tidak memikirkan apapun. Metode ini bisa dilaksanakan salah satunya yaitu dengan senam (Muhith, 2015). Senam lansia sangatlah beragam ciri dan metodenya misalnya senam *qigong*. Senam *qigong* adalah latihan penyembuhan diri dan budidaya diri yang dilakukan oleh orang Cina selama ribuan tahun (Yeung, et al., 2018). Latihan senam *qigong*, merupakan latihan pengobatan tradisional Tiongkok yang terdiri dari latihan pernapasan, meditasi, dan gerakan tubuh dengan strain muskuloskeletal minimal dan dapat dilakukan oleh orang-orang pada usia lanjut (Chang, et al., 2018).

Menurut studi yang telah dilakukan oleh Yeung, Campbell, dan Chan senam *qigong* mampu untuk menurunkan kecemasan dikarenakan menggunakan gerakan meditasi yang mempengaruhi tubuh, otak, dan pikiran (Yeung, Campbell, & Chan 2019). Tindakan ini memerlukan

waktu sekitar 30 – 90 menit dibantu dengan instruktur (Lam, 2014).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Unit Budi Luhur Yogyakarta pada tanggal 11 November 2019, setelah melakukan wawancara yang dilanjutkan dengan pengkajian menggunakan kuesioner *Geriatric Anxiety Inventory* (GAI) terhadap 10 orang lansia, didapatkan 7 orang atau 70% lansia mengalami kecemasan sedang. Dan 3 atau 30% orang sisanya tidak mengalami kecemasan. Menurut hasil wawancara kebanyakan kecemasan terjadi dikarenakan tidak mau merepotkan orang yang terkasih dan takut menjadi beban untuk keluarganya.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian menggunakan rancangan penelitian *pre-experemental design* dengan *one group pretest posttest design*. Pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive sampling*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini ialah sebanyak 15 orang. Kuesioner yang digunakan ialah menggunakan kuesioner adopsi oleh Pradana (2017) yaitu *Geriatric Anxiety Inventory* (GAI).

Uji normalitas data menggunakan rumus Shapiro-wilk. Analisis data peneliti menggunakan uji statistik *non parametrik* dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilakukan terhadap 15 responden di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Unit Budi Luhur Yogyakarta



## 1. Karakteristik Responden

Tabel 1.1

Karakteristik Responden		
Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki Laki	6	40%
Perempuan	9	60%
<b>Usia</b>		
60-70 tahun	9	60%
70-80 tahun	3	20%
>80 tahun	3	20%
<b>Pendidikan Terakhir</b>		
Tidak Tamat	8	53.3%
SD	4	26.7%
SLTP	1	6.7%
SLTA	2	13.3%
PT	0	0%
<b>Pekerjaan Terakhir</b>		
Tidak Bekerja	5	33.3%
Wiraswasta	4	26.7%
Pegawai Negeri	1	6.7%
Lain- Lain	5	33.3%
<b>Status Pernikahan</b>		
Cerai	11	73.3%
Nikah	4	26.7%
<b>Aktivitas Diwaktu Luang</b>		
Mengobrol dengan lansia lainnya	6	40%
Duduk atau diam dikamar	4	26.7%
Membuat kerajinan	1	6.7%
Berkebun	3	20%
Menonton tv	1	6.7%

Lain-lain	0	0%
Total	15	100%

Sumber: Data Primer (2020)

Berdasarkan tabel 1.1 menyatakan bahwa responden yang jenis kelamin perempuan paling banyak dengan jumlah 9 orang (60%), sedangkan untuk jenis kelamin laki-laki sebanyak 6 orang (40%).

Berdasarkan karakteristik responden berdasarkan usia menyatakan bahwa usia lansia tertinggi pada 60-70 tahun sebanyak 9 orang (60%) dan untuk lansia yang berusia usia tahun 70-80 tahun dan >80 tahun masing-masing sebanyak 3 orang (20%).

Berdasarkan karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir menyatakan bahwa responden yang mengenyam pendidikan terakhir tertinggi adalah tidak tamat sekolah/tidak tamat SD yaitu sebanyak 8 orang (53%), sedangkan yang terendah adalah di tingkat SLTP sebanyak 1 orang (6.7%).

Berdasarkan karakteristik responden berdasarkan pekerjaan terakhir menyatakan bahwa responden yang memiliki pekerjaan terakhir tertinggi adalah di tidak bekerja dan lain – lain masing – masing sebanyak 5 orang (33.3%), sedangkan yang terendah adalah bekerja sebagai Pegawai Negeri sebanyak 1 orang (6.7%).

Berdasarkan karakteristik responden berdasarkan status pernikahan menyatakan bahwa responden yang memiliki status pernikahan tertinggi adalah yang pernah menikah sebanyak 11 orang (73.3%), dan terendah adalah responden yang belum menikah sebanyak 4 orang (26.7%).

Berdasarkan karakteristik responden berdasarkan aktivitas diwaktu luang menyatakan bahwa responden yang memiliki aktivitas diwaktu luang tertinggi adalah mengobrol dengan lansia lainnya sebanyak 6 orang (40%), dan yang paling sedikit hal yang dilakukan lansia di waktu luang adalah membuat kerajinan dan menonton TV yaitu masing-masing sebanyak 1 orang (6.7%).

## 2. Kecemasan Pada Lansia

Tabel 2.1

Hasil Pengukuran Kecemasan pada Lansia Sebelum dan Sesudah Senam *Qigong*

Tingkat kecemasan	Sebelum		Sesudah		Selisih
	f	%	f	%	
Kecemasan ringan	4	26.7	14	93.3	10
Kecemasan sedang	9	60	1	6.7	-8
Kecemasan berat	2	13.3	0	0	-2
Total	15	100	15	100	

Sumber: Data Primer (2020)

Berdasarkan tabel 2.1 hasil pengukuran kecemasan pada lansia menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pemberian senam kecemasan tertinggi yang dialami oleh lansia adalah kecemasan sedang sebanyak 9 orang (60%), lansia yang mengalami kecemasan paling sedikit adalah kecemasan berat sebanyak 2 orang (13.3%). Tingkat kecemasan setelah dilakukan senam *qigong* tertinggi yang dialami oleh lansia adalah kecemasan ringan sebanyak 14 orang (93.3%), dan lansia yang mengalami kecemasan paling sedikit adalah kecemasan sedang sebanyak 1 orang (6.7%). Dapat dilihat tingkat kecemasan pada lansia sebelum dilakukan senam *qigong* sebagian besar mengalami kecemasan sedang. Dan

setelah dilakukan senam *qigong* sebagian besar lansia mengalami kecemasan ringan. Dengan demikian terdapat perubahan dari tingkat kecemasan lansia sebelum dan sesudah dilakukan senam *qigong*.

Dilihat dari jumlah perubahan lansia yang mengalami kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan senam *qigong* mengalami peningkatan dengan selisih sebanyak 10 orang yang mengalami kecemasan ringan. Lalu untuk tingkat kecemasan sedang lansia mengalami penurunan dengan selisih 8 orang. Dan untuk tingkat kecemasan berat lansia mengalami penurunan dengan selisih 2 orang. Hal ini menandakan terdapat perubahan sebelum dan sesudah dilakukan senam *qigong*.

## 3. Hasil Analisis Data

Pada penelitian ini peneliti melakukan uji normalitas *Shapiro-Wilk* pada *pretest* dengan signifikansi sebesar 0.336 dan untuk *posttest* dengan signifikansi sebesar 0.037 menunjukkan bahwa data yang didapatkan tidak berdistribusi normal Analisis data peneliti menggunakan uji statistik *non parametrik* dengan menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil uji tersebut dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3.1

Hasil analisis Uji *Wilcoxon*

Aspek	Z	p-value	Keterangan
Pretest Senam			
Qigong	-2.449	.014	Berbeda
Posttest Senam			
Qigong			

Sumber: Data Primer (2020)

Berdasarkan tabel 3.1 dapat dilihat hasil Uji *Wilcoxon* senam *qigong* pada lansia bahwa hasil *p-value* yang



didapatkan dari *pretest* dan *posttest* senam *qigong* adalah sebesar 0.014 yang berarti terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan senam *qigong*.

## PEMBAHASAN

Kecemasan berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa jumlah populasi perempuan lebih banyak daripada laki-laki. Gangguan kecemasan dilaporkan bahwa prevalensi gangguan kecemasan sering dialami wanita sebesar 60% lebih tinggi dibandingkan pria (Dewi, 2018). Dan dari penelitian Napitupulu (2019), semua responden yang sudah berusia 60 tahun keatas yang berjenis kelamin perempuan lebih dominan merasakan kecemasan, selain gejala dari *menopause* perasaan cemas yang dialami oleh wanita *menopause*.

Lansia yang memiliki usia 60-70 tahun lebih banyak mengalami kecemasan. Sesuai dengan penelitian dari Pradana (2017) menyatakan bahwa lansia yang sering mengalami kecemasan pada usia 60-70 tahun. Dan menurut Khamida et al., (2018) mengatakan bahwa usia diatas 60 tahun termasuk usia *elderly* dimana lansia mengalami percepatan sistem emosi dan dorongan yang relevan terhadap rasa takut yang dapat menimbulkan perasaan tidak menyenangkan.

Pendidikan terakhir yang tempuh oleh lansia kebanyakan tidak mengenyam pendidikan sebanyak 53%. Hal ini juga termasuk faktor kecemasan yang dialami oleh lansia. Menurut Khamida et al., (2018) seseorang memiliki status pendidikan yang rendah akan menyebabkan orang tersebut lebih mudah mengalami kecemasan dibanding dengan mereka yang status pendidikan tinggi. Dan menurut Anggraeni (2016) menyatakan

bahwa tingkat pendidikan merupakan hal yang penting dalam menyelesaikan masalah, semakin tinggi tingkat pendidikan maka akan semakin banyak pengalaman yang dimiliki.

Kecemasan pada lansia meningkat ketika lansia tidak memiliki lapangan pekerjaan, karena lansia merasa dirinya tidak bisa memiliki penghasilan dan bergantung kepada bantuan dari keluarganya. Teori menurut Stuart (2009), seorang individu yang tidak memiliki pendapatan yang kuat, tidak memiliki pekerjaan atau pekerjaan yang tidak tetap, maka sumber coping dari individu itu sendiri tidak adekuat dalam menjalankan stressor kehidupan. Dan penelitian yang dilakukan oleh Vellyana, Lestari, & Rahmawati (2017) juga menjelaskan bahwa penghasilan yang digunakan sebagai indikator status ekonomi memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan, hasil penelitian menunjukkan bahwa angka prevalensi penghasilan dibawah UMR mengalami kecemasan lebih banyak dibandingkan responden dengan penghasilan diatas UMR.

Status pernikahan yang dimiliki oleh lansia tertinggi adalah cerai, baik cerai mati maupun cerai secara hukum. Hal ini dapat menyebabkan kecemasan pada lansia. Menurut Sukmawati, Pebriani, & Setiawan (2018) kehidupan lansia yang tidak mempunyai pasangan hidup maka akan mempengaruhi aktivitas sosial dan pola hidup lansia. Lansia yang tidak siap menghadapi hari tua tanpa pasangan hidup tidak akan merasakan kepuasan dan kemaknaan hidup seperti yang diharapkan, bahkan banyak diantara mereka yang merasa tidak bahagia, depresi ataupun juga kesepian.

Aktivitas lansia selama di panti kebanyakan mengobrol dengan lansia yang lainnya. Namun menurut beberapa lansia yang ada dipanti mereka masih merasa kesepian dan mengakibatkan tingkat kecemasan meningkat. Menurut Sukmawati et al. (2018) seseorang yang merasa kesepian memiliki kemungkinan besar untuk memiliki afek negatif, karena ia merasa dirinya diabaikan oleh orang lain, tidak dipedulikan oleh orang lain, tidak bermakna bagi orang lain.

Kecemasan yang dialami oleh lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Unit Budi Luhur sebelum dilakukan senam *qigong* terbanyak dikategorikan sedang sebanyak 9 orang (60%). Dan lansia yang telah melakukan senam *qigong* terbanyak dikategorikan ringan sebanyak 14 orang (93,3%). Kecemasan pada lansia terjadi karena lansia mengalami kesulitan tidur/istirahat, merasa gugup/gelisah, sering gemetar, kecewa dan khawatir, risau apabila ada masalah kecil yang dialaminya, cemas saat beraktivitas, sering menyendiri, mudah cemas/penakut serta merasa tidak nyaman.

Hasil analisis data menggunakan Uji Wilcoxon didapatkan hasil *p-value* yang didapatkan dari *pretest* dan *posttest* senam *qigong* adalah sebesar 0.014 yang berarti terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan senam *qigong*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa senam *qigong* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Sesuai studi yang dilakukan Yeung et al. (2019), senam *qigong* mampu untuk menurunkan kecemasan dikarenakan menggunakan gerakan meditasi yang mempengaruhi tubuh, otak, dan pikiran. Dan menurut Chang et al. (2018), senam *qigong* ini merupakan pengobatan tradisional yang terdiri dari latihan pernapasan, meditasi,

dan gerakan tubuh dengan strain musculoskeletal yang minimal dan dapat dilakukan oleh orang-orang lanjut usia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Pradana (2017), menyatakan bahwa pemberian suatu intervensi dapat mengubah sesuatu hal yang negatif menjadi positif. Dikarenakan senam tera yang dilakukan oleh Pradana (2017) dengan senam *qigong* merupakan tindakan yang membutuhkan intervensi yang dilakukan secara teratur agar mendapatkan tujuan untuk menurunkan kecemasan pada lansia.

## SIMPULAN

1. Dilihat tingkat kecemasan pada lansia sebelum dilakukan senam *qigong* sebagian besar mengalami kecemasan sedang.
2. Setelah dilakukan senam *qigong* sebagian besar lansia mengalami kecemasan ringan.
3. Dilihat dari hasil analisis didapat *p-value* dari *pretest* dan *posttest* senam *qigong* adalah sebesar 0.014. Dengan demikian terdapat perubahan dari tingkat kecemasan lansia sebelum dan sesudah dilakukan senam *qigong*.

## SARAN

1. Bagi tenaga Kesehatan  
Berdasarkan hasil penelitian diharapkan tenaga Kesehatan dapat memberikan intervensi senam *qigong* untuk menurunkan kecemasan pada lansia.
2. Bagi tempat penelitian  
Berdasarkan hasil penelitian diharapkan lansia yang mengalami kecemasan dapat melakukan senam *qigong* yang dilakukan secara rutin setiap 3 kali dalam 1 minggu, bisa dilakukan pada pagi (07.00) hari maupun sore hari (16.00).

3. Bagi peneliti selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian diharapkan dapat melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak supaya dapat membandingkan antara lansia yang diberikan intervensi senam *qigong* dan lansia yang tidak diberikan intervensi senam *qigong*. Lebih mempersiapkan segala sesuatu dengan lebih cermat dan teliti agar dapat meminimalisir kesalahan dalam melakukan penelitian.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, D. (2016). *Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia (Lansia) di RW 1, Kelurahan Ploso, Kecamatan Tambaksari, Kota Surabaya*. Universitas Airlangga.
- Annisa, D. F. (2016). *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*. 5(2).
- BPS. (2018). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2018. *The British Journal of Psychiatry*, 111(479), 1009–1010. <https://doi.org/10.1192/bjp.111.479.1009-a>
- Chang, P. S., et al., (2018). Physical and psychological effects of Qigong exercise in community-dwelling older adults: An exploratory study. *Geriatric Nursing*, 39(1), 88–94. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2017.07.004>
- Dewi, K. S. P. (2018). *Gambaran Kecemasan pada Lanjut Usia (lansia) Hipertensi di Posbindu "Sumber Waras" di Desa Kangkung Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak*. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Hendri, S. (2017). Perbedaan Tingkat Kecemasan Dan Depresi Lansia Yang Melakukan Senam Lansia Dan Tidak Di Panti Werdha Dharma Bhakti Surakarta. Retrieved September 9, 2019, from <https://eprints.uns.ac.id/34547/>
- Kementrian Kesehatan RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar. *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 78. Retrieved from <http://www.riskedas.litbang.depkes.go.id/download/TabelRiskedas2013.pdf>
- Khamida, K., et al. (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>
- Lam, M. K. C. (2014). *The Qigong Workbook for Anxiety (Vol. 66)*. United States of America: New Harbinger Publications, Inc.
- Muhith, A. (2015). *Pendidikan Keperawatan Jiwa (Teori dan Aplikasi)*. Yogyakarta: ANDI OFFSET.
- Napitupulu, I. I. (2019). *Gambaran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Karakteristik pada Lansia yang Menderita Hipertensi di Hipertensi di Puskesmas Pancur Batu Tahun 2019*. Poltekes Kemenkes Medan.
- Pradana, S. A. Z. (2017). *Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan (Ansietas) pada Lansia Di Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya*. Universitas Airlangga.
- Priyoto. (2015). *Nursing Intevention Classification (NIC) dalam Keperawatan Gerontik*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Rohmawati, N., & Asdie, A. H. (2015). *Tingkat kecemasan, asupan makan, dan status gizi pada lansia di Kota Yogyakarta*. 12(2), 62–71.
- Statistik Penduduk DIY. (2019). Jumlah Penduduk Menurut Jenis Kelamin Semester I 2019. Retrieved from <https://kependudukan.jogjaprovo.go.id/olah.php?module=statistik&periode=12&jenisdata=penduduk&berdasarkan=jumlahpenduduk&prop=34&kab=00&kec=00>
- Stuart, G. W. (2009). *Principles and*

- Practice of Psychiatric Nursing*.  
Elsevier.
- Sukmawati, A. S., Pebriani, E., & Setiawan, A. A. (2018). *Terapi Swedish Massage Menurunkan Kecemasan Lansia Di Balai Pelayanan Sosial Tresna Wredha (BPSTW) Unit Budi Luhur Yogyakarta (Swedish Massage Therapy Reduce The Anxiety Level Among Older People At the Nursing home of Social Service Center*. 5(2), 117–122. <https://doi.org/10.26699/jnk.v5i2.ART.p117>
- Vellyana, D., Lestari, A., & Rahmawati, A. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Preoperative di RS Mitra Husada Pringsewu. *Jurnal Kesehatan*, VIII(1), 108–113.
- Welzel, F. D., *et al.*, (2019). Prevalence of anxiety symptoms and their association with loss experience in a large cohort sample of the oldest-old. Results of the AGECODE/AGEQUALIDE study. *Frontiers in Psychiatry*, 10(MAY), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00285>
- WHO. (2018). Ageing and Health. Retrieved September 28, 2019, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Yeung, A., Campbell, B., & Chan, J. S. M. (2019). *The Effects of Tai Chi and Qigong on Anxiety and Depression*.