

AKTIVITAS FISIK BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA KOMUNITAS LANSIA DI YOGYAKARTA

Fatimatu Zahroh

Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
Email: fatimatuzahho7@gmail.com

Deasti Nurmaguphita

Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
Email: deastinurma@gmail.com

Prastiwi Puji Rahayu

Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
Email: prastiwipujirahayu@yahoo.com

Abstract

Aging is a natural life process experienced by all living beings. At this stage, older adults undergo a decline in bodily functions, including certain physical, psychological, and social aspects. Anxiety is one of the most common problems faced by older adults. Physical activity is an important factor in managing anxiety, as it can help reduce anxiety levels in the elderly. Lowering anxiety levels among older adults is expected to have a significant positive impact on their health and quality of life. This study aims to examine the relationship between physical activity and anxiety levels among the elderly community in Banguntapan, Bantul, Yogyakarta. This study employed a quantitative correlational design with a cross-sectional approach. The subjects consisted of 75 elderly members of the Babadan hamlet's elderly community health post (Posyandu Lansia) in Banguntapan, Bantul, Yogyakarta Special Province, selected using a total sampling technique. The results showed that 25 respondents (64.1%) reported moderate levels of physical activity, while 26 respondents (66%) experienced mild anxiety levels. The Spearman's Rank test indicated a significance value of 0.000 (<0.05). Therefore, it can be concluded that there is a significant relationship between physical activity and anxiety levels among the elderly community in Banguntapan, Bantul, Yogyakarta Special Province.

Keywords: elderly, physical activity, anxiety level, community

Abstrak

Penuaan merupakan proses kehidupan yang dialami semua makhluk hidup. Pada tahapan ini lansia (lanjut usia) akan mengalami penurunan fungsi tubuh, baik fisik, psikologis dan sosial tertentu. Pada lansia, kecemasan menjadi permasalahan yang sering dihadapi. Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang dibutuhkan dalam menangani kecemasan, sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan

pada lansia. Dengan menurunkan tingkat kecemasan pada lansia diharapkan menjadi hal positif yang signifikan berpengaruh terhadap kesehatan dan kualitas hidup lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan pada komunitas lansia di Dusun Banguntapan Bantul Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan pendekatan Cross-sectional. Subjek penelitian ini merupakan anggota lanjut usia yang tergabung dalam posyandu lansia Dusun Babadan, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta sebanyak 75 responden, dengan menggunakan Teknik total sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik pada lansia dengan kategori sedang sebanyak 25 responden (64.1%) dan tingkat kecemasan dengan kategori ringan sebanyak 26 responden (66%). Hasil uji Spearman Rank, diperoleh bahwa nilai signifikansinya ($0.000 < 0.05$). Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan pada komunitas lansia di Dusun Banguntapan, Bantul, Yogyakarta.

Kata Kunci : lansia, aktivitas fisik, tingkat kecemasan, komunitas

PENDAHULUAN

Proses penuaan merupakan sebuah fenomena yang terjadi di seluruh dunia termasuk Indonesia, proses penuaan ini juga menjadi tolak ukur atas keberhasilan pembangunan kesehatan yang mampu meningkatkan angka harapan hidup yang berkontribusi pada peningkatan penduduk dengan usia lanjut (BPS, 2023). Berdasarkan *Global Health Estimates* (GHE) 2019 dalam (WHO, 2023), orang dewasa berusia 60 tahun keatas di dunia hidup dengan gangguan jiwa, kondisi tersebut menyumbang sekitar 10,6% dari total disabilitas di kalangan lansia. Kondisi kesehatan mental ini sering tidak disadari dan diobati, dan stigma seputar gangguan jiwa ini dapat membuat orang enggan mencari bantuan pengobatan.

Kecemasan merupakan respon psikologis dan fisiologis seseorang terhadap suatu kondisi yang tidak menyenangkan atau mengancam (Hulu et al., 2016). Diperkirakan sekitar 4% seluruh penduduk di dunia mengalami kecemasan, pada tahun 2019 diperkirakan 310 juta orang di dunia mengalami gangguan kecemasan dan menjadikan gangguan kecemasan sebagai gangguan mental yang paling umum terjadi. Gangguan kecemasan juga berkaitan erat dengan kesehatan fisik, kesehatan fisik seseorang akan mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang (WHO, 2023). Kondisi kecemasan yang dialami lansia di seluruh dunia meningkatkan morbiditas dan mortalitas (Ruiz-Comellas et al., 2022).

Kesehatan lansia dapat ditingkatkan dengan adanya dukungan komunitas dan teknologi untuk mempererat komunikasi menjadikan lansia lebih bahagia (BAPPENAS, 2020). Kegiatan komunitas pada lansia akan mempengaruhi kegiatan sosial, masalah kecemasan dan depresi (Ruiz-Comellas et al., 2022). Bentuk kepedulian pemerintah demi meningkatkan angka harapan hidup lansia maka dibuat posyandu lansia yang berfokus untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan lansia. Posyandu lansia selain sebagai tempat untuk menjangkau pelayanan kesehatan bagi lansia juga bertujuan

untuk meningkatkan peran masyarakat dan swasta agar tetap bersosialisasi, sehingga lansia tidak merasa dijauhi atau dikucilkan dalam bermasyarakat (Sundariningsih, 2020). Dalam posyandu lansia senam menjadi salah satu kegiatan positif yang signifikan terhadap kesehatan dan kesejahteraan lansia (Mantara et al., 2023). Senam lansia juga berperan dalam penurunan tingkat depresi serta peningkatan kualitas hidup pada lansia (Purnaningsih et al., 2024).

Untuk menjaga kesehatan pada lansia, salah satu hal yang dapat dilakukan adalah dengan beraktivitas fisik. Aktivitas fisik pada lansia terbagi menjadi tiga yaitu aktivitas saat waktu luang, aktivitas rumah tangga dan aktivitas sukarela (Jamalludin, 2020). Kurangnya aktivitas fisik akan mempengaruhi kualitas hidup pada lansia. Aktivitas fisik yang mungkin dapat dilakukan lansia seperti berjalan ringan, berolahraga seminggu sekali selama 30 menit, atau aktivitas lainnya yang memerlukan gerakan agar lansia tetap sehat dan dapat meningkatkan kualitas hidupnya (Ariyanto et al., 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Posyandu Lansia Dusun Babadan, Banguntapan, Bantul pada Selasa, 23 Juli 2024, dengan wawancara 7 lansia yang sudah tidak bekerja dan aktif mengikuti posyandu lansia, 5 lansia mengatakan sehari-hari hanya melakukan aktivitas fisik ringan seperti berjalan santai dan melakukan pekerjaan rumah, sedangkan 2 lainnya mengatakan melakukan aktivitas fisik sedang seperti berkebun dan olahraga berat. Berdasarkan keterangan dari 3 lansia, lansia juga sering merasakan kelelahan berlebih, mudah marah, merasa gelisah ataupun gugup.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan desain penelitian *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan di Posyandu Lansia Dusun Babadan, Banguntapan, Bantul dengan jumlah populasi 75 orang lansia. Sampel pada penelitian ini menggunakan teknik pengambilan *total sampling*, yaitu pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara mengambil seluruh anggota populasi yaitu 75 orang lansia dengan pertimbangan melalui kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini antara lain: 1) responden berusia >59 tahun, 2) mampu berkomunikasi dengan baik, 3) responden bersikap kooperatif, 4) responden tercatat sebagai anggota posyandu lansia, 5) bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusinya yaitu lansia yang menolak/ tidak bersedia menjadi responden. Peneliti melakukan pengumpulan data pada tanggal 27 Mei 2025 dan pengumpulan data menggunakan kuesioner. Skala data dalam penelitian ini yaitu skala data ordinal-ordinal dan Analisa data pada penelitian ini menggunakan uji *Spearman Rank*. Penelitian ini dilakukan berdasarkan izin penelitian dari Komisi Etik Penelitian Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan No.2154/ KEP-UNISA/ V/ 2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Responden pada penelitian ini merupakan anggota aktif posyandu lansia Dusun Babadan. Pengambilan data dilakukan pada 27 Mei 2025. Sampel pada penelitian ini merupakan lansia berusia ≥ 59 tahun yang tercatat sebagai anggota posyandu lansia yang berjumlah 75 responden.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Lansia

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
Lansia Awal (59-74 Tahun)	34	87.2%
Lansia Madya (75-89 Tahun)	5	12.8%
Lansia Tua (≥ 90 Tahun)	0	0%
Jumlah (N)	39	100%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	1	2.6%
Perempuan	38	97.4%
Jumlah (N)	39	100%
Tingkat Pendidikan		
Tidak Bersekolah	2	5.1%
SD	6	15.4%
SMP/ SLTP	3	7.7%
SMA/ SLTA	22	56.4%
Perguruan Tinggi	6	15.4%
Jumlah (N)	39	100%
Pekerjaan		
IRT	24	61.5%
Buruh	2	5.1%
Wiraswasta	4	10.3%
Pensiunan	9	23.1%
Jumlah (N)	39	100%

Sumber. Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar anggota posyandu lansia berusia lansia awal (59-74 Tahun) sebanyak 34 responden (87.2%) dengan jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan 38 responden (97.4%). Tingkat pendidikan terakhir lansia yaitu terbanyak SMA atau SLTA berjumlah 22 responden (56.4%) dan terendah yaitu tidak sekolah sebanyak 2 responden (5.1%). Sebagian besar responden lansia sebagai ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 24 responden (61.5%), Pensiunan sebanyak 9

responden (23.1%), Wiraswata sebanyak 4 responden (10.3%) dan buruh sebanyak 2 responden (5.1%).

Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat sebanyak 24 responden (61.5%) yang tidak bekerja dan menjadi ibu rumah tangga (IRT) mengalami kecemasan terbanyak dibandingkan dengan responden lain yang bekerja sebagai buruh, wiraswasta bahkan pensiunan, hasil uji statistic nilai signifikansi kurang dari 0.05 ($0.021 < 0.05$) artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pekerjaan dengan tingkat kecemasan lansia. Hal ini sejalan dengan penelitian Said (2022) yang menyatakan bahwa pekerjaan akan mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang, karena dengan bekerja dapat mengurangi salah satu faktor yang menyebabkan kecemasan, seperti pemikiran keberlangsungan hidup dan juga sosialisasi saat bekerja akan mempengaruhinya.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik

Tingkat Aktivitas Fisik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	13	33.3%
Sedang	25	64.1%
Tinggi	1	2.6%
Jumlah (N)	39	100%

Sumber. Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia di Dusun Babadan dengan kategori rendah sebanyak 13 responden (33.3%), kategori aktivitas fisik sedang sebanyak 25 responden (64.1%) dan kategori dengan aktivitas fisik tinggi sebanyak 1 responden (2.6%).

Semakin rutin melakukan aktivitas fisik sesuai batasan tubuh masing-masing maka akan berdampak pada peningkatan hormon endorfin dalam tubuh dan menurunkan hormon kortisol yang berperan penting dalam penurunan tingkat stres seseorang (Wiarto, 2021).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan	26	66.66%
Sedang	13	33.33%
Berat	0	0%
Jumlah (N)	39	100%

Sumber. Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada lansia di Dusun Babadan yang tergabung dalam posyandu lansia dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 26 responden (66.66%) dan dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak 13 responden (33.33%).

Tabel 4. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kecemasan pada Komunitas Lansia

Aktivitas Fisik	Tingkat Kecemasan						Total		Koefisien Korelasi -0.647	P-Value 0.000
	Ringan		Sedang		Berat					
	n	%	N	%	n	%	N	%		
Rendah	3	7.7%	1 0	25.6%	0	0.0%	13	33.3%		
Sedang	22	56.4%	3	7.7%	0	0.0%	25	64.1%		
Tinggi	1	2.6%	0	0.0%	0	0.0%	1	2.6%		
Total	26	66.7%	13	33.3%	0	0.0%	39	100%		

Sumber. Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4 diatas, menunjukkan bahwa dari hasil tabulasi silang aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan pada komunitas lansia di Dusun Babadan Banguntapan, Bantul, sebagian besar aktivitas fisik kategori sedang dengan tingkat kecemasan kategori ringan berjumlah 22 responden (56.4%). Hasil uji Spearman Rank menunjukkan bahwa korelasi antara variabel aktivitas fisik dengan variabel tingkat kecemasan pada lansia didapatkan nilai koefisiensi korelasi sebesar -0.647. Angka korelasi negatif, menunjukkan terjadi hubungan negatif, sehingga semakin tinggi aktivitas fisik maka tingkat kecemasan yang terjadi pada lansia akan merendah. Nilai koefisien korelasinya -0.647 dapat disimpulkan bahwa hubungan korelasinya kuat karena berada pada rentang -0.60 hingga -0.79. Hasil uji statistic signifikansi kurang dari 0.05 ($0.000 < 0.05$), artinya H_a diterima yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan pada lansia.

Pembahasan

Aktivitas Fisik pada Lansia di Dusun Babadan, Banguntapan, Bantul

Hasil penelitian pada tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi aktivitas fisik lansia di Posyandu Dusun Babadan dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu kategori ringan, sedang hingga tinggi. Pada aktivitas fisik lansia terdapat 13 orang lansia (33.3%), yang memiliki aktivitas fisik ringan, sedangkan terbanyak 25 orang lansia (64.1%) memiliki aktivitas fisik sedang, dan 1 orang lansia (2.6%) lainnya memiliki aktivitas fisik tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian Wirakhmi (2023) dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi pada Lanjut Usia di Puskesmas Kutasari” yang sebagian besar aktivitas fisik lansianya adalah ringan (90.5%) dan aktivitas fisik sedang sebanyak (7.6%) serta aktivitas terendah yang dilakukan adalah aktivitas fisik tinggi sebanyak 2 responden (1.9%).

Hasil distribusi frekuensi dari 10 pertanyaan kuesioner aktivitas fisik yang diberikan pada saat melakukan penelitian, pada pertanyaan pertama yaitu “Selama 7

hari terakhir, seberapa sering anda berpartisipasi dalam kegiatan seperti membaca, menonton tv atau membuat kerajinan?”, menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) dengan jawaban ya selalu melakukan aktivitas ringan seperti membaca, menonton tv atau sekedar kegiatan ringan lainnya. Dan seluruh responden masih aktif berjalan- jalan di luar rumah serta sebanyak 19 responden (48.7%) masih menggunakan sepeda kayuh sebagai alat transportasi utama untuk bepergian jarak dekat. Berdasarkan pertanyaan lainnya, sebanyak 10 responden (25.6%) mengatakan masih berlatih kekuatan dan daya tahan otot, beberapa responden menyebutkan masih melakukan angkat beban ringan hingga melakukan plank dan sit up saat berolahraga. Sebanyak 7 responden (17.9%) lansia masih aktif bekerja, sebagian besar bekerja sebagai wirausaha (berjualan) dan buruh. Berdasarkan pertanyaan kuesioner nomor 7, semua 39 responden (100%) masih melakukan pekerjaan rumah tangga yang ringan seperti menyapu lantai, mencuci piring dan lainnya. Responden lansia yang rutin mengikuti posyandu lansia ini juga rutin melakukan senam bersama setelah melakukan cek kesehatan yang juga rutin dilakukan.

Dalam penelitian Hou et al., (2024) menunjukkan bahwa lansia yang melakukan aktivitas fisik dibandingkan dengan yang tidak melakukan aktivitas fisik memiliki kualitas kesehatan mental yang lebih baik, jadi aktivitas fisik berpengaruh positif pada kesehatan mental lansia. Kurangnya aktivitas fisik akan mempengaruhi kualitas hidup pada lansia. Aktivitas fisik yang mungkin dapat dilakukan lansia seperti berjalan ringan, berolahraga seminggu sekali selama 30 menit, atau aktivitas lainnya yang memerlukan gerakan agar lansia tetap sehat dan dapat meningkatkan kualitas hidupnya (Ariyanto et al., 2020).

Penelitian terhadap aktivitas fisik pada lansia, peneliti berpendapat bahwa aktivitas fisik pada lansia memiliki peranan penting dalam menstabilkan kehidupan masa tua lansia. Aktivitas fisik yang dilakukan lansia ini berupa jalan kaki, bersepeda, berenang, latihan kekuatan otot, membersihkan rumah, berkebun hingga senam ringan. Aktivitas fisik pada lansia membantu meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup, saat maupun setelah melakukan aktivitas fisik lansia akan mengalami perubahan suasana hati menjadi lebih positif sehingga membantu menghilangkan kejenuhan dan kecemasan yang dialami sebelumnya. Sehingga, semakin rutin melakukan aktivitas fisik baik di komunitas seperti posyandu lansia maupun secara mandiri di lingkungan rumah, maka semakin baik juga kesehatan lansia baik kesehatan fisik maupun kesehatan mental.

Tingkat Kecemasan pada Lansia di Dusun Babadan, Banguntapan, Bantul

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada lansia di posyandu lansia dibagi menjadi 3 kategori, antara lain yaitu, kategori tingkat kecemasan ringan, kategori tingkat kecemasan sedang, dan kategori tingkat kecemasan berat. Pada kategori tingkat kecemasan rendah terdapat 26 responden (66.7%), kemudian terdapat 13 responden (33.3%) yang memiliki tingkat kecemasan

sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian Sonza (2020) yang berjudul “Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Kemandirian Activities of Daily Living pada Lansia” menyatakan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 21 responden (31.8%).

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi dari 20 pertanyaan kuesioner tingkat kecemasan, pada pertanyaan pertama yaitu “Saya merasa lebih gelisah dan cemas dari biasanya” sebanyak 14 responden (35.8%) menjawab kadang-kadang merasakan hal tersebut dan sebanyak 4 responden (10.3%) menjawab sering merasakan hal tersebut. Sehingga, dari hasil penelitian ini sebagian responden merasakan kecemasan atau kegelisahan sebanyak 18 responden (46.1%).

Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat sebanyak 24 responden (61.5%) yang tidak bekerja dan menjadi ibu rumah tangga (IRT) mengalami kecemasan terbanyak dibandingkan dengan responden lain yang bekerja sebagai buruh, wiraswasta bahkan pensiunan, hasil uji statistic nilai signifikansi kurang dari 0.05 ($0.021 < 0.05$) artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pekerjaan dengan tingkat kecemasan lansia. Hal ini sejalan dengan penelitian Said (2022) yang menyatakan bahwa pekerjaan akan mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang, karena dengan bekerja dapat mengurangi salah satu faktor yang menyebabkan kecemasan, seperti pemikiran keberlangsungan hidup dan juga sosialisasi saat bekerja akan mempengaruhinya.

Bentuk kepedulian pemerintah demi meningkatkan angka harapan hidup lansia maka dibuat posyandu lansia yang berfokus untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan lansia. Posyandu lansia selain sebagai tempat untuk menjangkau pelayanan kesehatan bagi lansia juga bertujuan untuk meningkatkan peran masyarakat dan swasta agar tetap bersosialisasi, sehingga lansia tidak merasa dijauhi atau dikucilkan dalam bermasyarakat (Sundariningsih, 2020). Dalam posyandu lansia senam menjadi salah satu kegiatan positif yang signifikan terhadap kesehatan dan kesejahteraan lansia (Mantara et al., 2023). Senam lansia juga berperan dalam penurunan tingkat depresi serta peningkatan kualitas hidup pada lansia (Purnaningsih et al., 2024).

Penelitian terhadap tingkat kecemasan pada responden lansia di posyandu Dusun Babadan, peneliti berpendapat bahwa tingkat kecemasan lansia merupakan hal yang sangat penting bagi keberlangsungan kehidupan lansia. Dengan tingkat kecemasan yang rendah, lansia akan memiliki suasana hati yang baik dan akan mempengaruhi kualitas hidup lansia di masa tuannya. Dalam penelitian ini faktor lain juga dapat mempengaruhi tingkat kecemasan yang dialami lansia yaitu pekerjaan, dengan bekerja lansia akan bersosialisasi dan beraktivitas fisik lebih baik, sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dialami.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia di Dusun Babadan, Banguntapan, Bantul

Hasil penelitian pada tabel 4.4 menunjukkan tabulasi silang aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan pada lansia di Posyandu Dusun Babadan. Pada aktivitas fisik dengan kategori ringan dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 3 responden (7.7%). Aktivitas fisik dengan kategori sedang dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 22 responden (56.4%). Aktivitas fisik dengan kategori tinggi dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 1 responden (2.6%). Dan aktivitas fisik ringan dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak 10 responden (25.6%), aktivitas fisik sedang dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak 3 responden (7.7%), aktivitas fisik tinggi dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak 0 responden (0.0%).

Hasil uji statistik menggunakan Uji Spearman Rank didapatkan hasil nilai signifikan (2-tailed) = $0.000 < 0.05$ yang diartikan bahwa H_0 diterima, sehingga terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan pada lansia di Posyandu lansia Dusun Babadan. Nilai korelasi sebesar -0.647. Angka korelasi negatif, menunjukkan terjadi hubungan negatif, sehingga semakin tinggi aktivitas fisik maka tingkat kecemasan yang terjadi pada lansia akan merendah. Nilai koefisien korelasinya -0.647 dapat disimpulkan bahwa hubungan korelasinya kuat karena berada pada rentang -0.60 hingga -0.79.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Putri (2025) dengan judul “Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kecemasan pada Lansia di Panti Pucang Gading Semarang dan Panti Wening Wardoyo Ungaran” bahwa hasil p value $0.027 < 0.05$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kecemasan. Tingkat hubungan ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi pearson yang bernilai negatif yaitu sebesar -0.0352 artinya variabel aktivitas fisik dengan kecemasan pada lansia menunjukkan hubungan yang lemah dengan arah negatif. Artinya jika aktivitas fisik meningkat kecemasan pada lansia menurun. Pada penelitian ini tingkat aktivitas fisik kategori terbanyak adalah ringan dengan 49 responden (51.1%) dan aktivitas fisik dengan kategori terendah dengan 10 responden (10.1%).

Saat beraktivitas fisik atau berolahraga, tubuh akan mengalami penurunan hormon-hormon pemicu stres seperti kortisol, dan akan meningkatkan hormon endorfin yang berperan memperbaiki suasana hati hingga memicu pelepasan serotonin dan dopamin sehingga keseimbangan neurotransmitter akan terjadi dan mengatur suasana, emosi, hingga motivasi seseorang (Wiarto, 2021).

Tingkat aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia dengan tingkat ketergantungan ringan akan mempengaruhi kecemasan lansia. Aktivitas fisik berperan dalam membantu penurunan kecemasan yang dialami oleh lansia semakin rutin serta efektif aktivitas fisik yang dilakukan maka kecemasan akan menurun (Itsaini, 2024).

Penelitian terhadap hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan pada lansia. Peneliti beranggapan bahwa aktivitas fisik berperan penting demi

mempertahankan kesehatan serta kualitas hidup lansia terutama berperan menurunkan tingkat kecemasan pada lansia.

KESIMPULAN

Aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia di Dusun Babadan dengan kategori rendah sebanyak 13 responden (33.3%), kategori aktivitas fisik sedang sebanyak 25 responden (64.1%) dan kategori dengan aktivitas fisik tinggi sebanyak 1 responden (2.6%). Tingkat kecemasan pada lansia di Dusun Babadan yang tergabung dalam posyandu lansia dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 26 responden (66.66%) dan dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak 13 responden (33.33%). Hasil uji Spearman Rank menunjukkan bahwa korelasi antara variabel aktivitas fisik dengan variabel tingkat kecemasan pada lansia didapatkan nilai koefisiensi korelasi sebesar -0.647. Angka korelasi negatif, menunjukkan terjadi hubungan negatif, sehingga semakin tinggi aktivitas fisik maka tingkat kecemasan yang terjadi pada lansia akan merendah. Nilai koefisien korelasinya -0.647 dapat disimpulkan bahwa hubungan korelasinya kuat karena berada pada rentang -0.60 hingga -0.79. Hasil uji statistic signifikansi kurang dari 0.05 ($0.000 < 0.05$), artinya H_a diterima yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanto, A., Cinta, N. P., & Utami, D. N. (2020). Aktivitas Fisik terhadap Kualitas Tidur pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(2), 145–151.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2023). Statistik penduduk lanjut usia (Vol. 20). Badan Pusat Statistik.
- BAPPENAS. (2020, October 7). Tingkat Harapan Hidup dan Perasaan Bahagia Lansia Malah Meningkat Semasa Covid-19.
- BPS. (2023). Umur Harapan Hidup saat Lahir (UHH) Tahun 2021-2023.
- Hou, B., Wu, Y., & Huang, Y. (2024). Physical exercise and mental health among older adults: the mediating role of social competence. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1385166>
- Hulu, E. K., & Pardede, J. A. (2016). Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operatif Di Rumah Sakit Sari Mutiara Medan. *Jurnal Keperawatan*, 2(1), 12.
- Itsnaini, G. P., & Kartinah, S. K. (2024). Hubungan Tingkat Activity Of Daily Living Dengan Kecemasan Pada Lansia (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta)
- Jamalludin, J. (2020). Keputusan Pekerja Lansia tetap Bekerja Pascapensiun dan Kaitannya dengan Kebahagiaan. *Jurnal Samudera Ekonomi Dan Bisnis*, 12(1), 89–101.
- Mantara, A. Y., Zahro, N. D. A., Ekasari, I. M. A., & Ayunda, M. (2023). Pendampingan Kegiatan Posyandu Lansia Guna Meningkatkan Persepsi Terhadap Pentingnya Senam Lansia. *Jurnal Karin*. <https://doi.org/10.17977/um045v6i2p113-117>
- Purnaningsih, N. N., Wijaya, I. P. A., Prihandhani, I. S., & Susila, I. M. D. P. (2024).

- Pengaruh Senam Lansia Terhadap Depresi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Banjar Bina Kelurahan Usada. *Nursing Science Journal (NSJ)*, 5(1), 76-87. <https://doi.org/10.53510/nsj.v5i1.250>
- Putri, A. S. (2025). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kecemasan Pada Lansia Di Panti Pucang Gading Semarang Dan Panti Wening Wardoyo Ungaran (Doctoral dissertation Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Ruiz-Comellas, A., Valmaña, G. S., Catalina, Q. M., Baena, I. G., Mendioroz Peña, J., Roura Poch, P., Sabata Carrera, A., Cornet Pujol, I., Casaldàliga Solà, À., Fusté Gamisans, M., Saldaña Vila, C., Vázquez Abanades, L., & Vidal-Alaball, J. (2022a). Effects of Physical Activity Interventions in the Elderly with Anxiety, Depression, and Low Social Support: A Clinical Multicentre Randomised Trial. *Healthcare (Switzerland)*, 10(11). <https://doi.org/10.3390/healthcare10112203>
- Said, F. F. I. (2022). Gambaran Kecemasan Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Unurum Guay Kabupaten Jayapura. *SBY Proceedings*, 1(1), 125-138.
- Sonza, T., Aglusi Badri, I., Erda, R., Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners, S., Mitra Bunda Persada, Stik., Seraya No, J., & Diploma III Keperawatan, B. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Kemandirian Activities of Daily Living Pada Lansia (Vol. 5).
- Sundariningsih, S. (2020). DIKLUS: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah Sumbangan Posyandu Lansia Delima dalam Meningkatkan Kepedulian Sosial di Widoro Kidul.
- WHO. (2023a, September 27). Anxiety Disorders.
- WHO. (2023b, October 20). Mental Health of Older Adults.
- Wiarso, Giri. (2021). Fisiologi Olahraga dan Latihan; Respon Fisiologis Tubuh Terhadap Olahraga. Jogjakarta: Graha Ilmu.