

**Pengaruh Senam Lansia terhadap Tingkat Stres
di Puskesmas Mekarsari Desa Citeras Kecamatan Rangkasbitung
Kabupaten Lebak Tahun 2023**

Wiwit Desi Intarti*, Rosana Supriadi, Renince Siregar

Email: rosanasupriadi80@gmail.com

Prodi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra, Indonesia

Jl. Cut Mutia Raya No. 88A Sepanjangjaya Bekasi

No HP: 081225521982

Abstrak

DOI:

[10.37402/jurbidhip.vol11.iss2.271](https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol11.iss2.271)

Riwayat artikel:

Diterima
2023-08-02
Direvisi
2024-07-18
Diterbitkan
2024-08-16

Lanjut usia adalah mereka yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Seiring bertambahnya usia, mereka sering menghadapi tantangan yang membuat sulit menerima kenyataan, sehingga memengaruhi kondisi fisiologis dan psikologis mereka. Banyak lansia mengalami stres, yang kemudian berdampak pada peningkatan keluhan fisik dan psikologis sebagai respon terhadap stres tersebut. Senam lansia dapat menjadi mekanisme yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan terkait stres yang dialami lansia. Namun, partisipasi lansia dalam aktivitas senam ini masih tergolong rendah. Adapun tujuan penelitian untuk mengetahui “Pengaruh Senam Lansia terhadap Tingkat Stres di Puskesmas Mekarsari di Desa Citeras, Kec. Rangkasbitung, Kab. Lebak”. Metode penelitian Menggunakan metode quasi eksperimental dengan *design Pre and Post Test*. Jenis penelitian kuantitatif. Teknik pengambilan sampel ini dengan total sampling. Sampel Populasi penelitian ini yaitu 48 orang sedangkan analisis data dengan menggunakan uji *T-Test related*. Hasil penelitian *Negative Ranks* atau selisih (negatif) antara hasil Senam Lansia optimalisasi fisik untuk *pre test dan post test* nilai N adalah 47 dan *Mean Rank 25 Sum rank 1175*, Nilai diatas menunjukkan adanya perubahan penurunan (pengaruh) dari nilai *pre test* ke nilai *post test*. Berdasarkan Hasil uji statistik diketahui *Asymp.Sig (2-Tailed) p value* $0.00 < 0.05$ maka (H_a diterima). Kesimpulan terdapat pengaruh Senam Lansia terhadap Tingkat terhadap Tingkat Stres di Puskesmas Mekarsari Desa Citeras Kec Rangkasbitung Kab Lebak Tahun 2023.

Kata kunci: senam; lansia; tingkat stres.

*Wiwit Desi Intarti**
Rosana Supriadi
Renince Siregar

Abstract

The elderly are those who have reached the age of 60 years and above. As they age, they often face challenges that make it difficult to accept reality, thus affecting their physiological and psychological conditions. Many elderly people experience stress, which then has an impact on the increase in physical and psychological complaints in response to the stress. Elderly gymnastics can be an effective mechanism to improve the stress-related welfare experienced by the elderly. However, the participation of the elderly in this gymnastics activity is still relatively low. The purpose of the study is to find out the "Effect of Elderly Gymnastics on Stress Levels at the Mekarsari Health Center in Citeras Village, Rangkasbitung District, Lebak Regency". Research method Using a quasi-experimental method with a Pre and Post Test design. Types of quantitative research. This sampling technique is with total sampling. The population sample of this study was 48 people while the data analysis was using the T-Test related test. Results of the study Negative Ranks or the difference (negative) between the results of the Elderly Gymnastics Physical Optimization for the Pre Test and Post Test N value is 47 and Mean Rank 25 Sum rank 1175, The above values show a change in the decrease (influence) from the pre test score to the post test score. Based on the results of the statistical test, it is known that Asymp.Sig (2-Tailed) p value $0.00 < 0.05$ then (Ha accepted). Conclusion there is an effect of elderly gymnastics on the level of stress at the Mekarsari Health Center, Citeras Village, Rangkasbitung District, Lebak Regency in 2023.

Keywords: *gymnastics; elderly; stress level.*

1. Pendahuluan

Proses kehidupan manusia menjadi tua adalah suatu hal yang tidak bisa untuk dihindari. Setiap manusia akan mengalami perubahan fase dalam hidup seiring berjalannya waktu, mulai dari anak, remaja, dewasa, dewasa tua dan lansia yang akan terlewati dan tidak dapat terulang kembali, dapat dikatakan lansia merupakan tahap akhir dari siklus kehidupan manusia.

Lansia adalah seseorang yang telah berusia >60 tahun dan tidak berdaya mencari nafkah sendiri untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari.⁽¹⁾

Lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas, berdasarkan Undang-Undang Nomor 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. Secara global populasi lansia diprediksi terus mengalami peningkatan lebih tinggi. *World Population Aging* (2017) menyampaikan data bahwa secara global populasi lansia dengan umur 60 tahun ke atas berjumlah 962 juta pada tahun 2017, pencapaian ini lebih dari dua kali lipat dibanding pada tahun 1980 yaitu 382 juta orang di seluruh dunia. Diperkirakan lonjakan lansia akan berlipat ganda pada tahun 2050 sebesar 2,1 miliar lansia diseluruh dunia.

WHO menyatakan bahwa lansia adalah kelompok usia yang paling rentan terhadap COVID-19. Kerentanan ini disebabkan oleh penurunan fungsi kekebalan tubuh dan adanya penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, hipertensi, dan diabetes.⁽²⁾ Dari data WHO, di Eropa lebih dari 95% kematian terjadi pada usia lebih dari 60 tahun atau lebih, dan lebih dari 50% terjadi pada penduduk berusia 80 tahun atau lebih. Di Indonesia

berdasarkan data bulan Juni 2020, persentase kematian pada kelompok lansia sebesar 43,60% dimana angka ini merupakan yang tertinggi dibanding kelompok umur lainnya.⁽³⁾

Menurut WHO tahun 2020, populasi lansia di kawasan Asia Tenggara mencapai 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050, populasi lansia diperkirakan akan meningkat tiga kali lipat dari jumlah tersebut. Pada tahun 2000, jumlah lansia adalah sekitar 5,3 juta (7,4% dari total populasi), meningkat menjadi 24 juta (9,77%) pada tahun 2010, dan diperkirakan mencapai 28,8 juta (11,34%) pada tahun 2020. Di Indonesia sendiri, jumlah lansia pada tahun 2020 diperkirakan sekitar 80 juta jiwa.⁽⁴⁾

Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2021, jumlah penduduk lanjut usia (di atas 65 tahun) di Indonesia mencapai 16 juta jiwa, atau sekitar 5,95% dari total populasi yang berjumlah 270,2 juta jiwa. Berdasarkan kebijakan kesehatan Indonesia, pada tahun 2020 jumlah penduduk lansia diperkirakan akan mencapai 28,8 juta jiwa, atau 11,34% dari total populasi di Indonesia.⁽⁵⁾

Menurut Badan Pusat Statistik, persentase penduduk lanjut usia (60 tahun ke atas) telah mengalami peningkatan. Di Banten, persentase penduduk lansia meningkat dari 4,6 persen pada tahun 2010 menjadi 6,75 persen pada tahun 2020.⁽⁵⁾

Menurut Badan Pusat Statistik, pada tahun 2019 jumlah penduduk lanjut usia (60-69 tahun) di Kabupaten Pandeglang mencapai 67.030 jiwa. Berdasarkan survei di Puskesmas Mekarsari, Desa Citeras, jumlah lansia tercatat sebanyak 3.343 jiwa.

Menurut Statistik Penduduk lanjut usia tahun 2020 Dalam waktu hampir lima dekade, persentase lansia Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat (1971-2020), yakni menjadi 9,92 persen (26 juta-an) di mana lansia perempuan sekitar satu persen lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki (10,43 persen berbanding 9,42 persen). Dari seluruh lansia yang ada di Indonesia, lansia muda (60-69 tahun) jauh mendominasi dengan besaran yang mencapai 64,29 persen, selanjutnya diikuti oleh lansia madya (70-79 tahun) dan lansia tua (80+ tahun) dengan besaran masing-masing 27,23 persen dan 8,49 persen.

Berdasarkan Hasil Survei data lansia di Desa Citeras, Kec. Rangkasbitung, Kab. Lebak sebanyak 250 jiwa dan 48 orang lansia di Desa Citeras, Kec. Rangkasbitung, Kab. Lebak. Penuaan adalah proses alami yang terjadi pada semua sistem tubuh manusia, meskipun tidak semua sistem akan mengalami penurunan pada waktu yang sama. Walaupun penuaan adalah fenomena universal, penyebab pasti dan alasan mengapa manusia menua pada usia yang berbeda-beda masih belum diketahui.⁽⁶⁾ Seiring bertambahnya usia, seseorang mungkin semakin sulit menerima kenyataan. Kehidupan yang penuh tantangan membawa dampak tersendiri yang memengaruhi kondisi fisiologis dan psikologis individu.. Diskusi tentang stres semakin meningkat seiring dengan peningkatan keluhan dan kondisi penyakit fisik serta psikologis yang sebenarnya adalah respons terhadap stres itu sendiri. Robert S. Fieldman mendefinisikan stres sebagai proses penilaian terhadap situasi yang dianggap mengancam, menantang,

atau berbahaya, yang kemudian merangsang respons individu pada tingkat fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku. Stres tidak hanya dipengaruhi oleh faktor lingkungan atau eksternal, tetapi juga ditentukan oleh karakteristik pribadi individu dalam menghadapi kondisi tersebut.

Masalah kesehatan pada individu saat ini sedang meningkat karena kurang olahraga dan aktivitas fisik, seperti mesin melakukan sebagian besar pekerjaan, yang membuat aktivitas tubuh penting secara individual. Di sisi lain, lewat acara olahraga, banyak orang terlibat dengan olahraga secara langsung atau tidak langsung, baik dengan aktif tampil atau dengan menonton olahraga. Secara umum, olahraga membantu individu menjaga kesehatan fisik dan mental mereka dan menjadi sumber kesenangan dan hiburan. Dari hal inilah bahwa dengan melakukan aktifitas fisik atau dengan kita berolahraga akan memberikan berbagai manfaat bagi tubuh kita.⁽⁷⁾

Olahraga adalah rangkaian gerakan tubuh yang diatur dan direncanakan untuk menjaga dan meningkatkan kemampuan gerak. Melakukan olahraga secara teratur untuk menjaga kebugaran adalah salah satu cara terbaik untuk mengurangi tingkat stres.⁽⁸⁾

Usia seharusnya tidak menghalangi siapapun untuk melakukan aktifitas olahraga, terutama jika tujuannya untuk menjaga kesehatan. Olahraga menjamin kesehatan fisik dan mental akan semakin terpelihara. Aktifitas olahraga merupakan salah satu mekanisme untuk menghadapi stres pada lansia. Ketika olahraga otak mengenalinya sebagai momen stres. Tekanan pada jantung

meningkat, sehingga otak mengira sedang berada dalam tekanan, untuk melindungi diri dari stres, otak melepaskan sejenis protein yang berfungsi perlindungan terhadap saraf-saraf memori. Ini alasan mengapa setelah berolahraga muncul perasaan lega dan bahagia. Aktivitas olahraga juga dapat membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, membantu menghilangkan radikal bebas yang ada di dalam tubuh.⁽⁹⁾ Senam lansia termasuk senam *aerobic low infact* (menghindari gerakan loncat-loncat), intensitas ringan sampai sedang, bersifat menyeluruh dengan gerakan yang melibatkan sebagian besar otot tubuh. Manfaat gerakan-gerakan dalam senam lansia diharapkan dapat meningkatkan kekuatan dan ketahanan otot serta dapat mengurangi gangguan psikologis seperti stres pada lansia.⁽¹⁰⁾

Berdasarkan uraian peneliti tertarik melakukan penelitian yang bertujuan mengetahui “Pengaruh Senam Lansia terhadap Tingkat Stres di Puskesmas Mekarsari, Desa Citeras, Kec. Rangkasbitung, Kab. Lebak Tahun 2023”.

2. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode quasi eksperimental dengan *design Pre and Post Test*. Jenis penelitian yang digunakan penelitian kuantitatif. Teknik pengambilan sampel ini

dengan *total sampling*. Sampel Populasi penelitian ini yaitu 48 orang sedangkan analisis data dengan menggunakan uji *T- Test related*.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian yang dilaksanakan bulan Februari sampai dengan April 2023 di Puskesmas Mekarsari, Desa Citeras, Kec. Rangkasbitung, Kab. Lebak.

Gambaran Lokasi Penelitian

Puskesmas Mekarsari berada di jalan Jl. Cikande Raya, KM. 12, Cikande, Rangkasbitung, Serang, Banten 42186, Indonesia. Puskesmas Mekarsari adalah salah satu puskesmas yang ada di kabupaten lebak dan memiliki Visi dan Misi yaitu:

- Visi
Terwujudnya Puskesmas Mekarsari sebagai yang efektif dan responsif dalam pelayanan kesehatan yang berkualitas melalui sumber daya manusia yang profesional dalam meningkatkan kesehatan masyarakat.
- Misi
Dalam mewujudkan Visi tersebut di atas Puskesmas Mekarsari mempunyai Misi yaitu: Memberikan pelayanan kesehatan yang prima, membangun koordinasi lintas sektoral dalam menggerakkan pembangunan kesehatan di wilayah kerja puskesmas.

a. Analisis Univariat

Tabel 1. Skala Tingkat Stres Sebelum (*Pre Test*) dan Sesudah (*Post Test*) Senam Lansia

Tingkat Stres	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>		Mean
	Jumlah	Presentase %	Jumlah	Presentase %	
Tidak Ada Kecemasan	0	0	10	20	.040
Ringan	15	33	25	53	.048
Sedang	21	40	13	27	
Berat	12	27	0	0	
Jumlah Total	48	100	48	100	

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat stres sebelum perlakuan didapatkan responden yang ditunjukkan dengan kecemasan berat, sedang, dan ringan, sedangkan pada hasil sesudah perlakuan tidak ada responden yang mengalami kecemasan berat, hanya didapatkan responden dengan kecemasan ringan dan kecemasan sedang. Pada saat *Pre Test* paling banyak responden mengalami kecemasan sedang yaitu ada 21 responden

(40%). Pada saat *Post Test* sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat stres menjadi kecemasan ringan yaitu ada 25 responden (53%).

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat pada penelitian ini bertujuan rnenguji Pengaruh Senam Lansia terhadap Tingkat Stres di Puskesmas Mekarsari, Desa Citeras, Kec. Rangkasbitung, Kab. Lebak Tahun 2023.

Tabel 2. Analisis Bivariat Senam Lansia terhadap Tingkat Stres Lansia

Senam Lansia	N	Std Deviation	t	df	Sig	Mean
Stres sebelum senam lansia	48	0,410	13,364	47	0,000	0,792
Stres sesudah senam lansia						

Berdasarkan Tabel 2 Nilai signifikansi (2-tailed) stres lansia sebelum dan sesudah senam lansia adalah 0.000 ($p < 0.05$). Maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Bermakna terdapat pengaruh pengaruh senam lansia terhadap tingkat stres di Puskesmas Mekarsari Desa Citeras Kec Rangkasbitung Kab Lebak Tahun 2023. Sehingga stres lansia sebelum dan sesudah senam lansia mengalami perubahan yang signifikan (berarti) hal ini bermakna artinya senam lansia berpengaruh positif terhadap tingkat stres lansia.

Setelah diberikan perlakuan berupa senam lansia selama 4 minggu dengan 12 kali pertemuan didapatkan perubahan tingkat stres di Puskesmas Mekarsari Desa Citeras Kec. Rangkasbitung Kab. Lebak Tahun 2023, adanya perubahan didapatkan pada seluruh responden. Perubahan responden dibuktikan dengan hasil skor tingkat stres menjadi kecemasan ringan dan sedang, tidak ada lagi

lansia yang mengalami kecemasan berat. Adanya penurunan kecemasan pada responden membuat responden menjadi lebih mampu beradaptasi terhadap lingkungan sekitarnya, aktif mengikuti kegiatan dan mampu menjalin hubungan interpersonal. Salah satu penyebab kecemasan adalah pekerjaan atau aktivitas seseorang. Terlalu banyak, atau terlalu sedikit dapat menyebabkan mengalami kecemasan.⁽¹¹⁾ Kurangnya kesibukan sosial juga mengakibatkan berkurangnya integritas dengan lingkungannya, sehingga akan timbul kecemasan.

Responden lain menunjukkan pemikiran yang optimis atau tidak cenderung memikirkan hal-hal buruk yang akan terjadi dikemudian hari. Pikiran yang optimis dapat membuat keadaan yang *stressfull* sebagai sesuatu yang harus dihadapi dan diselesaikan, oleh karena itu individu lebih akan menyelesaikan dan menghadapi masalah yang ada dibandingkan

dengan individu yang mempunyai pemikiran buruk atau pesimis.⁽¹²⁾

Perbedaan karakteristik responden juga memengaruhi penurunan tingkat stres. Pada responden nomor 2 terjadi penurunan skor tingkat stres sebanyak 8 angka, sedangkan pada responden nomor 3 hanya terjadi penurunan skor tingkat stres sebanyak 2 angka. Responden nomor 2 lebih terbuka terhadap masalah yang dialami, sedangkan responden nomor 3 lebih mudah merasakan perasaan kesal terhadap teman-temannya. Adanya kecemasan karena hilangnya dukungan sosial. Lansia tanpa dukungan sosial cenderung akan menarik diri terhadap lingkungan yang tidak memberikan dukungan atau kenyamanan pada dirinya.⁽¹²⁾ Kepercayaan memiliki kontak sosial yang luas akan melindungi sistem kekebalan tubuh terhadap stres. Individu dengan dukungan sosial yang tinggi akan mengalami stres yang rendah dan dapat mengatasi stres dengan koping yang lebih baik

Dampak senam lansia terhadap pengurangan tingkat stres pada lansia di Puskesmas Mekarsari, Desa Citeras, Kecamatan Rangkasbitung, Kabupaten Lebak tahun 2023. Nilai signifikansi (*2-tailed*) stres lansia sebelum dan sesudah senam lansia adalah 0.000 ($p < 0.05$). Maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Bermakna terdapat pengaruh pengaruh senam lansia terhadap tingkat stres di Puskesmas Mekarsari Desa Citeras Kec Rangkasbitung Kab Lebak Tahun 2023. Sehingga stres lansia sebelum dan sesudah senam lansia mengalami perubahan yang signifikan (berarti).

Hasil penelitian menunjukkan intervensi senam lansia dapat

menurunkan tingkat kecemasan, yang merupakan salah satu indikator kecemasan.

Stres dapat dilihat melalui berbagai gejala seperti meningkatnya kecemasan, ketegangan, dan kegelisahan, serta munculnya gejala fisik seperti sakit kepala, gangguan pencernaan (misalnya mulas dan diare), gatal-gatal, kelelahan, ketegangan otot, gangguan tidur, atau peningkatan tekanan darah dan detak jantung. Stres juga dapat memengaruhi perilaku seseorang dengan menyebabkan ketidaksabaran, kemarahan lebih cepat, penarikan diri, atau perubahan pola makan. Beberapa individu mungkin merasa frustrasi, lelah, dan mengalami penurunan harga diri.⁽¹³⁾

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang melibatkan otot rangka dan menghabiskan energi, termasuk kegiatan seperti bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, perjalanan, dan aktivitas rekreasi.⁽⁴⁾

Pada penelitian ini pemberian intervensi berupa senam lansia dapat merubah konsekuensi fungsional negatif yaitu kecemasan menjadi konsekuensi fungsional positif yaitu penurunan tingkat stres. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Anshori 2016, pada penelitian tersebut didapatkan hasil adanya pengaruh yang bermakna dari intervensi senam lansia terhadap tingkat stres, namun pemberian senam lansia terhadap kecemasan (ansietas) masih perlu dipelajari lebih lanjut.⁽¹⁴⁾ Senam lansia dapat meningkatkan kebugaran jantung dan paru, dan dicapai melalui peningkatan tenaga aerobik dengan latihan fisik secara baik, benar, terukur, dan teratur.

Asumsi peneliti aktivitas fisik seperti senam dapat merangsang pelepasan endorfin, zat kimia alami di otak yang dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi rasa sakit. Endorfin sering disebut sebagai "hormon kebahagiaan" karena efek positifnya terhadap perasaan senang dan rileks. Adanya olahraga secara intens dapat meningkatkan β endorfin, terproduksi β endorfin pada saat olahraga, akan menjadikan individu menjadi bahagia, gembira, bisa lebih tidur nyenyak, dan pikiran tetap segar, selain itu pada aktivitas fisik dan latihan akan muncul mekanisme psikologi dan neurobiologi sehingga dapat timbul efek antidepresi dan ansiolitik yang dapat menurunkan tingkat stress.^(15,16)

Sebagian besar responden mengaku dirinya nyaman pada saat melakukan senam. Keluhan cemas dan khawatir yang dirasakan perlahan-lahan hilang. Hal ini sependapat dengan penelitian yang dilakukan oleh Raden Jaka et al. (2015), senam lansia memberikan manfaat pada pembentukan kondisi mood yang lebih baik sehingga lansia yang rutin mengikuti kegiatan olahraga akan senantiasa dalam kondisi perasaan yang nyaman.⁽¹⁷⁾ Latihan fisik teratur membantu tubuh beradaptasi dengan stres. Hal ini berarti tubuh menjadi lebih efisien dalam mengelola respons stres, sehingga mengurangi dampak negatif dari stres dan kecemasan. Senam lansia dapat mengurangi gejala depresi dan kecemasan pada orang tua. Aktivitas fisik membantu meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan fungsi kognitif, dan mengurangi perasaan isolasi sosial, yang semuanya berkontribusi pada penurunan tingkat stres

Kondisi perasaan yang nyaman menjadikan individu dapat mengoptimalkan proses mental yang berfungsi dan berpengaruh pula pada kemampuan individu menghadapi setiap permasalahan yang dapat menimbulkan stress.⁽¹⁵⁾

Selain itu seluruh responden mengatakan senang mengikuti senam karena dapat saling berinteraksi dengan responden yang lain dan ada aktivitas baru. Senam lansia sering dilakukan dalam kelompok, yang memberikan kesempatan bagi para lansia untuk berinteraksi sosial. Interaksi sosial ini dapat meningkatkan perasaan keterhubungan dan dukungan, yang pada gilirannya dapat mengurangi stres dan kecemasan. Senam yang dilakukan secara berkelompok dan diiringi alunan musik dapat memberikan perasaan nyaman dan aman, serta tercipta suatu keceriaan dan kebersamaan sesama lansia, oleh karena itu olahraga dalam hal ini senam lansia tetap memberikan peranan pada perubahan tingkat stres pada lansia.⁽¹⁸⁾

Senam lansia dapat mengurangi tingkat kecemasan dengan cara meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan dengan peningkatan aliran darah ke otak selama aktivitas fisik dapat membantu mengurangi gejala kecemasan dan meningkatkan *mood*. Senam lansia, dengan manfaat fisik dan sosialnya, merupakan cara yang efektif untuk mengurangi stres dan kecemasan pada populasi lanjut usia. Aktivitas ini tidak hanya membantu meningkatkan kesehatan fisik tetapi juga memberikan dukungan emosional dan sosial yang penting.

4. Kesimpulan

Sebelum senam lansia didapatkan responden mengalami kecemasan berat, sedang, dan ringan, sedangkan pada hasil sesudah senam lansia tidak ada responden yang mengalami kecemasan berat, hanya didapatkan responden dengan kecemasan ringan dan kecemasan sedang.

Setelah senam lansia sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat stres menjadi kecemasan ringan yaitu ada 25 responden (53%). Terdapat perubahan tingkat stres menjadi kecemasan ringan dan sedang, tidak ada lagi lansia yang mengalami kecemasan berat dibuktikan dengan hasil skor signifikansi (*2-tailed*) stres lansia sebelum dan sesudah senam lansia adalah *p value* 0.000 < 0.05. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Bermakna terdapat pengaruh pengaruh senam lansia terhadap tingkat stres di Puskesmas Mekarsari Desa Citeras Kec Rangkasbitung Kab Lebak Tahun 2023.

5. Daftar Pustaka

- [1] Rochmawati DH. Management Stress. Majalah ilmiah Sultan Agung. 2014;
- [2] Lipi. Pusat Penelitian Kependudukan Lipi. 2020 [cited 2020 Jul 12]. Lansia dalam Situasi Pandemi Covid-19 - Pusat Penelitian Kependudukan Lipi. Available from: <https://kependudukan.lipi.go.id/En/Berita/53-Mencatatcovid19/847-Lansia-Dalam-Situasi-Pandemi-Covid-19>
- [3] United Nations Departement of Economic and Social Affairs. World Population Ageing 2019: Highlights. New York: United Nations Publisher; 2019.
- [4] United Nations. World Population Ageing 2020 Highlights: Living Arrangements of Older Persons. UN Rep. 2020;40(03):40–1307.
- [5] Badan Pusat Statistik. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021. Jakarta: Badan Pusat Statistik; 2021.
- [6] Fatmawati, Veni AMAI. Perilaku Koping Pada Lansia Yang Mengalami Penurunan Gerak Dan Fungsi. Intuisi J Psikol Ilm. 2017;9(1):26–38.
- [7] Sulistyowati ET. Penurunan Tingkat Stres Lansia Dengan Senam Lansia di Dusun Mangir Tengah Pajangan Bantu. J Imiah Kesehat. 2020;
- [8] Jaka R. Senam Lansia dan Tingkat Stres pada Lansia di Dusun Polaman Argorejo Kecamatan Sedayu 2 Kabupaten Bantul Yogyakarta. Ners dan Kebidanan Indones. 2015;
- [9] Kaunang VD. Gambaran Tingkat Stress pada Lansia. Keperawatan. 2019;(2).
- [10] Nugroho W. Keperawatan Gerontik & Geriatrik. Ed. Siti Nur Kholifah. Ed. Siti N. Pusdik Sdm Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2015.

- [11] Kusumo MP. Buku Pemantauan Aktivitas Fisik. Yogyakarta J Publ [Internet]. 2020;1–43. Available from: [http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku pemantauan aktivitas fisik.pdf?sequence=1](http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku%20pemantauan%20aktivitas%20fisik.pdf?sequence=1)
- [12] Sonhaji. Pengaruh Terapi Berjalan terhadap Tingkat Stress pada Lansia di Semarang. Manaj Asuhan Keperawatan. 2021;
- [13] Nurullah, Fitri Afifah., Nuripah, Gemah., Dewi MK. Hubungan Olahraga Rutin dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Kecamatan Cobleng Kota Bandung. Pros Pendidik Dr [Internet]. 2015;694–699. Available from: <http://repository.unisba.ac.id/handle/123456789/12085>
- [14] Azizah, Rohmatul and RDH. Hubungan Antara Tingkat Stress dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wonopringgo Pekalongan. J University Reseach Coloquium. 2016;261–78.
- [15] ANSONI FZ. Pengaruh Senam Lanjut Usia terhadap Penurunan Tingkat Depresi Usia Lanjut di Posyandu Abadi IV Kartasura. PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA; 2014.
- [16] Prawitasari JE. Aspek Sosio-Psikologis Lansia di Indonesia. Bul Psikol. 2016;2(1):27–34.
- [17] Raden, J., Prabowo, T., & S WD. enam Lansia dan Tingkat Stres pada Lansia di Dusun Polaman Argorejo Kecamatan Sedayu 2 Kabupaten Bantul Subdistrict Bantul District, Yogyakarta. J Ners Midwifery Indones. 2015;3(2):110–5.
- [18] Nasution SH. Pengaruh Senam Kaki Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah di Posyandu Lansia Kelurahan Tegal Sari III Medan Area. 2018; Available from: <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/7445>