



MENGATASI KECEMASAN DENGAN INTERVENSI SENAM TERA

(Overcoming Anxiety With Tera Exercise Intervention)

Fitri Damayanti Prastyaningrum¹, Dwi Sulistyowati², Rita Benya Adriani³, Koko Wahyu Tarnoto⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes
Surakarta

Corresponding author: fitridamayanti2424@gmail.com

Received : Juni, 2024

Accepted : Agustus, 2024

Published : Oktober, 2024

Abstract

Elderly is the final phase in a person's life. As older people get older, there are more and more health problems experienced by the elderly, not only physical health but also mental health such as anxiety. Anxiety in the elderly has the effect of reducing physical activity levels and functional status, even to the risk of death. One alternative way to reduce anxiety is exercise. This study aims to determine the effect of tera exercise on reducing anxiety levels in the elderly in the Manahan Community Health Center Work Area. This research method uses a pre-experimental design, namely one group pre-test and post-test design. The sampling technique used a purposive sampling method totaling 36 respondents and the research instrument used the Geriatric Anxiety Inventory questionnaire. The intervention was carried out for 4 weeks in 1 week 2 meetings. The research data were analyzed using the Paired Sample T-test statistical test. The results of the research show that there is a significant effect of tera exercise on reducing anxiety levels in the elderly because when doing tera exercise it can increase the secretion of endorphin hormones which can cause feelings of relaxation and happiness, thereby reducing anxiety. This study concluded that there was a decrease in anxiety levels in the elderly after the tera exercise intervention was carried out 8 times

Keywords: *Elderly, Anxiety, Tera Gymnastics*

Abstrak

Lanjut usia merupakan fase terakhir dalam kehidupan seseorang. Bertambahnya usia maka semakin banyak permasalahan kesehatan yang dialami oleh lansia, tidak hanya kesehatan fisik tetapi juga kesehatan mental seperti kecemasan. Kecemasan pada lansia memiliki efek pada penurunan tingkat aktivitas fisik dan status fungsional, bahkan hingga berisiko pada kematian. Salah satu cara alternatif untuk mengurangi kecemasan yaitu senam tera. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam tera terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Manahan. Metode penelitian ini dengan desain pre-experimental yaitu one group pre-test and post-test design. Teknik sampling menggunakan metode purposive sampling berjumlah 36 responden dan instrumen penelitian menggunakan kuesioner Geriatric Anxiety Inventory. Intervensi dilakukan selama 4 minggu dalam 1 minggu 2 kali pertemuan. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan uji statistik Paired Sample T-test. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan senam tera pada penurunan tingkat kecemasan lansia karena saat melakukan senam tera dapat meningkatkan sekresi hormon endorfin yang bisa menimbulkan perasaan rileks dan bahagia sehingga dapat mengurangi kecemasan. Kesimpulan penelitian ini terdapat penurunan tingkat kecemasan pada lansia setelah dilakukan intervensi senam tera selama 8 kali.

Kata Kunci: Lansia, Kecemasan, Senam Tera

1. LATAR BELAKANG

Lanjut usia merupakan fase terakhir dalam kehidupan seseorang, seiring bertambahnya usia perubahan-perubahan akan terjadi pada tubuh setiap orang (Rindayati et al., 2020). Menurut Badan Pusat Statistik, (2022) populasi lanjut usia di dunia sekitar 901 juta orang. Prevalensi lanjut usia di Indonesia terjadi peningkatan dari 7,57% pada tahun 2021 menjadi 10,48% pada tahun 2022 dan diperkirakan akan terjadi peningkatan sampai 19,9% pada tahun 2045. Prevalensi penduduk lansia di provinsi Jawa Tengah lebih mencapai 13,07% sehingga mengakibatkan Jawa Tengah termasuk dalam provinsi dengan jumlah penduduk lansia terbanyak ke empat di Indonesia. Menurut Dinas Kesehatan Kota Surakarta, (2023) melaporkan banyaknya lanjut usia di kota Surakarta terdapat 71.771 jiwa. Di wilayah kerja Puskesmas Manahan terdapat 2.611 jiwa lansia.

Bertambahnya usia menyebabkan lanjut usia lebih banyak menghadapi permasalahan Kesehatan yaitu fisik dan mental seperti kecemasan, insomnia, panaroid, demensia dan depresi. Lansia cenderung memiliki kecemasan yang cukup tinggi (Tarugu, et al., 2019 dalam Abdulah et al., 2022) Kecemasan merupakan sebagai perasaan yang muncul dalam diri seseorang berupa waspada dan ketakutan seolah-olah akan ada kejadian yang dianggap berbahaya (de Oliveira et al., 2019 dalam Setyarini et al., 2022).

Berdasarkan data Rikesdas, (2018) jumlah kasus gangguan kecemasan paling banyak berada di negara India dengan 56.675.969 kejadian atau 4,5% dari total populasi di India. Di Indonesia prevalensi total kejadian kecemasan yaitu 9.162.886 atau 3,7% dari populasi. Terdapat peningkatan cukup signifikan pada jumlah gangguan psikologis (depresi dan kecemasan) di Indonesia yang semula pada tahun 2013 sebesar 6% menjadi 9,8% pada tahun 2018. Berdasarkan data Rikesdas (2018) dalam Utami & Silvitasari, (2022) melaporkan bahwa presentase kecemasan di Jawa Tengah sebanyak 4,7%.

Menurut Made et al., (2022) kecemasan pada lansia memiliki efek pada penurunan aktivitas kegiatan sehari-hari dan status fungsional bahkan hingga berisiko pada kematian. Menurut Russell et al., (2023) seseorang dengan gangguan kecemasan secara signifikan berisiko mengalami kematian, Dampak kecemasan terhadap mortalitas dan morbiditas sangat besar, dengan risiko kematian akibat kecemasan berlebihan yang dilaporkan sebesar 4,3% pada populasi. Secara teoritis, temuan ini memperkuat hasil penelitian

sebelumnya bahwa gangguan kecemasan dapat berisiko pada kematian.

Menurut (Fridalni et al., 2020) mengatasi kecemasan pada lansia memerlukan upaya yang lebih karena keterbatasan fisik pada lansia menghalangi mereka melakukan aktivitas yang berat. Maka dari itu diperlukan alternatif terapi latihan fisik yang berintensitas rendah agar mudah dilakukan oleh lansia namun juga memiliki manfaat yang baik untuk kesehatan lansia. Latihan fisik yang mudah dilaksanakan lanjut usia guna menjaga kesehatan tubuh dan mental pada lansia yaitu latihan fisik senam tera (Pangaribuan & Batubara, 2022).

Senam tera merupakan latihan fisik yang memadukan olah pernapasan dan gerak (Ilmaskal et al., 2023). Senam tera memiliki gerakan yang rileks sehingga tidak berbahaya bagi otot dan tulang lansia. Setiap gerakan senam tera mempunyai manfaat, seperti gerakan peregangan guna memijat otot sebelum melakukan senam, gerakan persendian khususnya menggerakkan sendi-sendi yang baik untuk kesehatan dan gerakan pernapasan yang menenangkan memberikan manfaat yang baik untuk menurunkan kecemasan (Da Silva et al., 2018). Pada saat melakukan latihan fisik berupa senam tera bisa menaikkan jumlah hormon *endorfin* yang disekresi. Hormon *endorfin* adalah hormon ini mempunyai kemampuan untuk memberikan perasaan tenang dan bahagia serta memberikan reaksi positif terhadap kondisi mental seseorang seperti menurunkan kecemasan (Segita, 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 7 Oktober 2023 yang dilakukan peneliti di poslansia di Wilayah Kerja Puskesmas Manahan dari 49 lansia terdapat 36 lansia mengalami kecemasan. Alat pengukuran kecemasan yang digunakan adalah kuesioner *Geriatric Anxiety Inventory* (GAI). Hasil wawancara peneliti dengan perawat Puskesmas Manahan menunjukkan belum terdapat strategi khusus yang dilakukan guna mengatasi kecemasan pada lansia, hasil wawancara peneliti kepada Kader Posyandu lansia RW 13 Kelurahan Manahan didapatkan bahwa lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Manahan belum pernah dilakukan atau diajarkan latihan fisik senam tera dan hasil wawancara peneliti kepada peserta posyandu lansia RW 13 Kelurahan Manahan mengatakan bahwa untuk mengatasi kecemasan biasanya melakukan kegiatan seperti berkumpul di pos ronda, jalan-jalan di pagi hari dan mengasuh cucu.

2. METODE

Jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *pre-experimental one group pre-test and post-test design*. Pengambilan sampel dilakukan pada bulan Januari s.d Maret 2024. Populasi terdiri dari 49 lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Manahan menggunakan teknik sampling yaitu *purposive sampling*. Sampel berjumlah 36 responden sesuai dengan inklusi dan eksklusi. Dihitung menggunakan rumus slovin didapatkan 33 responden, untuk mengantisipasi terjadinya *dropout* ditambahkan sampel 10% dari hasil sampel yang telah dihitung yaitu 3 responden, maka sampel pada penelitian ini berjumlah 36 responden. Penelitian ini telah diuji etik oleh komite etik RSUD Dr Moewardi dengan nomor 2.144/XII/HREC/2023.

Kuesioner tingkat kecemasan *Geriatric Anxiety Inventory (GAI)* merupakan instrumen dari penelitian ini. Kuesioner dibuat untuk memudahkan penelitian terhadap kecemasan dengan menggunakan 20 item pertanyaan yang berkaitan dengan perasaan yang fokus pada situasi saat ini terkait gejala kecemasan lansia seperti kegelisahan, kekhawatiran pada hal-hal kecil, mudah tersinggung dan lain lain. Pertanyaan dijawab secara dikotomis yaitu ya atau tidak. Kuesioner GAI dapat dilakukan dalam bentuk wawancara terstruktur atau skala penilaian diri, sesuai dengan kemampuan responden (Pachana et al., 2007 dalam Heissler et al., 2018).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Usia		
45-59 tahun	14	38,9%
60-69 tahun	20	55,6%
70-75 tahun	2	5,6%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	9	25%
Perempuan	27	75%
Status Pekerjaan		
Bekerja	6	16,7%
Tidak bekerja	30	83,3%

Berdasarkan tabel 1 usia didominasi pada 60 sampai dengan 69 tahun yaitu 20 responden, jenis kelamin didominasi pada jenis kelamin perempuan sebanyak 27 responden dan status pekerjaan didominasi pada responden yang tidak bekerja sebanyak 30 responden.

Tabel 2. Tabulasi Silang Tingkat Kecemasan dengan Karakteristik Responden

Karakteristik	Kecemasan Ringan		Kecemasan Sedang	
	f	%	f	%
Usia				
45-59 tahun	6	42,9%	8	57,1%
60-69 tahun	11	55%	9	45%
70-75 tahun	1	50	1	50%
Jenis Kelamin				
Laki-laki	5	55,6%	4	44,4%
Perempuan	13	48.1%	14	51,9%
Status Pekerjaan				
Bekerja	2	33,3%	4	66,6%
Tidak bekerja	16	53,3%	14	46,7%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan mayoritas kecemasan ringan pada usia 60 hingga 69 tahun sebanyak 11 responden dan kecemasan sedang juga didominasi pada usia 60-69 tahun sebanyak 9 responden, pada jenis kelamin kecemasan ringan paling banyak pada jenis kelamin perempuan sebanyak 13 responden dan tas pada responden yang tidak bekerja sebanyak 16 responden mayoritas pada responden tidak bekerja yaitu 14 responden

b. Tingkat Kecemasan Pre-Post Test Intervensi Senam Tera

Tabel 3. Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi

	Sebelum	Sesudah	Selisih
Mean	5,72	3,89	1,83
Mode	5	3	2
Median	5,50	4,00	1,50
St. Dev	2,614	1,939	0,675
Min-max	1-10	1-8	
95% CI	4,84-6,61	3,23-4,54	

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Senam Tera

Tingkat Kecemasan	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Ringan	18	50%	27	75%
Sedang	18	50%	9	25%

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan kecemasan ringan sebelum diberikan intervensi yaitu 18 responden dan setelah diberikan intervensi terdapat 27 responden sedangkan pada tingkat kecemasan sedang sebelum diberikan intervensi adalah 18 responden dan setelah diberikan intervensi sebanyak 9 responden, sehingga terdapat 9 responden yang

mengalami penurunan tingkat kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan.

c. Hasil Uji *Paired Sample T-test*

Tabel 5. Hasil Uji *Paired Sample T-test*

Kelompok	n	Mean	St. Dev	Pvalue
<i>Pre-test</i>	36	5,72	2,614	0,000
<i>Post-test</i>	36	3,89	1,939	
Selisih		1,83	0,675	

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan selisih rata-rata *pre-test* dan *post-test* sebesar 1,83 dengan nilai signifikansi (2-tailed) $0,000 < 0,05$.

3.2 Pembahasan

a. Karakteristik Responden

Menurut Sa'adah et al., (2021) usia yaitu waktu kehidupan seseorang yang dihitung sejak lahir. Semakin bertambahnya usia pada kelompok lansia menyebabkan perubahan-perubahan terjadi seperti perubahan dari segi fisik, kognitif, dan psikologis. Perubahan psikologis lansia yang kerap terjadi adalah kesepian, perasaan sedih, depresi dan kecemasan (Akbar et al., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian distribusi frekuensi berdasarkan usia mayoritas pada usia 60-69 tahun yaitu 20 responden. Seseorang dengan usia 60-69 tahun lebih kerap mengalami kecemasan dikarenakan kesehatan fisik yang menurun yang mengakibatkan kewaspadaan berlebihan sehingga mengakibatkan cemas.

Hasil penelitian sebelumnya menemukan bahwa usia mempengaruhi kecemasan. Penelitian Rindayati et al., (2020) pada karakteristik usia responden mayoritas responden berusia antara 60-70 tahun berjumlah 21 responden. Usia 60 tahun merupakan awal penuaan dan lansia kini harus menghadapi perubahan seperti kulit keriput, penglihatan kabur dan meningkatnya kejadian penyakit degeneratif. Kondisi ini adalah stresor yang harus dihadapi lansia. Koordinasi dan manajemen diri yang buruk dapat menyebabkan kecemasan pada lansia. Meskipun demikian menurut Nasus et al., (2022) kecemasan lebih banyak terjadi pada seseorang dalam masa dewasa awal dibandingkan yang lebih tua. Hal ini dikarenakan seseorang dalam masa dewasa awal belum mempunyai banyak pengalaman dalam menghadapi stres dan mekanisme kopingnya yang masih harus dikembangkan dengan baik.

Menurut Sa'adah et al., (2021) jenis kelamin merupakan perbedaan bentuk, sifat dan fungsi fisiologis seseorang. Hal tersebut dikarenakan lansia perempuan lebih banyak menggunakan perasaan untuk menghadapi perubahan-

perubahan yang terjadi dan lansia perempuan lebih peka terhadap emosinya maka lansia perempuan juga lebih peka terhadap hal-hal yang sensitif (Khasanah & Nurjanah, 2020).

Berdasarkan hasil berdasarkan jenis kelamin mayoritas ditemukan pada perempuan yaitu sebanyak 27 responden. Khawatir yang berlebihan akan suatu hal yang sudah terjadi dan belum terjadi merupakan sesuatu hal yang menyebabkan perempuan kerap terjadi kecemasan daripada laki-laki.

Hasil kajian ini selaras dengan penelitian Mirani et al., (2021) sebanyak 48 responden perempuan mengalami kecemasan. Hal ini karena perempuan pada lanjut usia lebih sensitif dan lebih suka menekan emosinya dibandingkan laki-laki, sehingga mereka lebih cenderung mengalami kecemasan. Membicarakan penyebab stress dianggap tabu bagi perempuan yang lebih tua, oleh karena itu mereka lebih cenderung memberikan respons yang maladaptif. Nancye et al., (2022) menjelaskan perempuan dua kali lebih mungkin menderita gangguan kecemasan. Perbedaan dan perubahan hormonal antara laki-laki dan perempuan telah diidentifikasi sebagai faktor yang meningkatkan risiko kecemasan perempuan. Hormon estrogen yang tinggi pada perempuan dapat berdampak pada perubahan suasana hati dan kecemasan. Menurut Delgado & Lopez-Ojeda, (2023) hormon estrogen merupakan hormon steroid yang berhubungan dengan organ reproduksi perempuan. Hormon estrogen memengaruhi suasana hati, ingatan, dan libido perempuan.

Ditinjau dari penyebab kecemasan menurut Safeer & Afzal Shah, (2019) kecemasan paling tinggi ditemukan pada laki-laki. Kecemasan yang lebih tinggi ini terjadi karena kurangnya dukungan, ketidakstabilan lingkungan, hambatan sosial dan budaya. Hal ini menunjukkan jenis kelamin tidak berpengaruh besar pada kecemasan seseorang.

Menurut Liani & Pierewan, (2020) status pekerjaan adalah tentang bagaimana seseorang melakukan suatu pekerjaan seperti bekerja atau tidak bekerja. karena berkaitan erat dengan ketidakpastian ekonomi dimasa tua dalam pemenuhan kebutuhan hidup. Tuntutan ekonomi tersebut dapat menyebabkan kecemasan (Setyarini et al., 2022).

Hasil penelitian karakteristik responden yang tidak bekerja yaitu sebanyak 30 responden, hal tersebut dikarenakan responden pada penelitian ini adalah seseorang usia lanjut. Responden yang tidak bekerja lebih kerap mengalami kecemasan. Hasil ini didukung oleh penelitian Sonza et al., (2020) pada karakteristik responden status pekerjaan dapat dilihat

mayoritas responden tidak bekerja sebanyak 56 responden. Seiring dengan bertambahnya usia, mereka cenderung lebih sering menderita kecemasan. Hal tersebut disebabkan oleh banyaknya lansia yang tidak bekerja sehingga lansia sering kali merasa khawatir apakah mereka mampu memenuhi kebutuhan hidupnya. Suyani, (2020) dalam penelitiannya menyatakan bahwa kecemasan orang bekerja dengan tidak bekerja pastinya berbeda. Seseorang yang bekerja sering merasakan kecemasan karena beberapa faktor yang dialami seperti tuntutan kerja, rekan kerja dan lingkungan pekerjaan serta urusan rumah tangga yang harus tetap dipikirkan saat sedang bekerja.

b. Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi

Hasil *pre-test* menunjukkan 18 responden mengalami kecemasan ringan dan 18 responden kecemasan sedang. Kemudian *post-test* menjadi 27 responden mengalami kecemasan ringan dan 9 responden kecemasan sedang. Dibuktikan juga dengan penurunan tingkat kecemasan dengan rata-rata tingkat kecemasan sebelum intervensi senam tera adalah 5,72 dan sesudah intervensi senam tera adalah 3,89 sehingga selisih rata-rata antara *pre-posttest* yaitu 1,83

Segita, (2022) mendukung hasil penelitian ini karena pada saat melakukan latihan fisik berupa senam tera bisa meningkatkan sekresi hormon *endorfin*. Hormon *endorfin* merupakan hormon yang bisa menimbulkan perasaan rileks, bahagia dan melepaskan respon positif terhadap kondisi psikologis seseorang, termasuk memberikan perasaan sejahtera serta mengurangi stres dan kecemasan. Menurut Akbar et al., (2023) semakin bertambahnya usia pada kelompok lansia menyebabkan perubahan-perubahan terjadi dari segi fisik, kognitif, dan psikologis contohnya kecemasan.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil wawancara peneliti bahwa kecemasan terjadi karena memikirkan banyak hal seperti permasalahan ekonomi dan usia yang sudah semakin bertambah sehingga menyebabkan penurunan kesehatan fisik dan psikis. Menurut Sunarya & Sadiyah, (2022) faktor dipengaruhi seperti, jenis kelamin, status pekerjaan, umur, budaya, tempat tinggal dan dukungan keluarga. Menurut Made et al., (2022) kecemasan pada lansia menyebabkan penurunan aktivitas fisik, status fungsional, bahkan hingga berisiko pada kematian.

Menurut Fridalni et al., (2020) mengatasi kecemasan pada lansia memerlukan upaya yang lebih karena keterbatasan fisik pada lansia menghalangi mereka melakukan aktivitas yang

berat. Maka dari itu diperlukan alternatif terapi latihan fisik yang berintensitas rendah agar mudah dilakukan oleh lansia namun juga memiliki manfaat yang baik untuk kesehatan lansia. Menurut Ilmaskal et al., (2023) senam tera merupakan latihan fisik yang memadukan olah pernapasan dan gerak. Senam ini memiliki gerakan yang rileks sehingga tidak berbahaya bagi otot dan tulang lansia (Da Silva et al., 2018).

Penelitian Nancye et al., (2022) frekuensi jumlah senam tera dilakukan 2 kali dalam 1 minggu selama 4 minggu terbukti mendapatkan hasil yang signifikan mengenai penurunan kecemasan pada lansia. Hasil penilaian *pre-test* didapatkan hasil pada tingkat kecemasan ringan ada 4, tingkat kecemasan sedang ada 30 dan tingkat kecemasan berat ada 6. Kemudian hasil penilaian *post-test* didapatkan hasil pada tingkat kecemasan ringan ada 22, tingkat kecemasan sedang ada 18 dan tingkat kecemasan berat menjadi tidak ada. Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan frekuensi 8x kali dalam 1 bulan yaitu tingkat kecemasan ringan ada 18 dan tingkat kecemasan sedang ada 18. Kemudian hasil penilaian *post-test* didapatkan hasil pada tingkat kecemasan ringan ada 27 dan tingkat kecemasan sedang ada 9, sehingga terdapat penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi senam tera sebanyak 8 kali dalam 4 minggu.

Berdasarkan tabel 4 diketahui terdapat 9 lansia yang tidak mengalami penurunan tingkat kecemasan. Dari hasil pengamatan pada saat dilakukan latihan fisik senam tera terdapat lansia yang sesekali kurang fokus terhadap gerakan yang diajarkan. Penelitian Nancye et al., (2022) menjelaskan 8 lansia tidak mengalami penurunan kecemasan dikarenakan beberapa faktor usia, tingkat nyeri, mobilitas, kedisiplinan dan kemampuan mengikuti latihan fisik senam tera mempengaruhi hasil.

c. Hasil Uji Paired Sample T-test

Berdasarkan uji statistik selisih rata-rata *pre-test* dan *post-test* sebesar 1,83 dengan signifikansi (2-tailed) $0,000 < 0,05$ maka terdapat pengaruh senam tera untuk menurunkan kecemasan.

Penelitian Shofiyulloh, (2021) melaporkan bahwa terdapat penurunan cemas dengan *Pvalue* 0,005 ($< 0,05$). Senam tera memiliki banyak manfaat tidak hanya untuk kesehatan psikis tetapi juga untuk kesehatan psikologis seperti kecemasan dan stress selain itu, senam tera biasanya dapat dilakukan bersamaan sehingga dapat memberikan suasana hati yang bahagia, gembira dan nyaman.

Selaras dengan penelitian Pangaribuan & Batubara, (2022) latihan fisik yang mudah dilakukan lansia guna menjaga kesehatan tubuh dan mental pada lansia yaitu latihan fisik senam tera. Menurut Kusumatuti et al., (2022) bahwa secara psikologis senam tera bermanfaat untuk menjaga kestabilan dan pengendalian diri, mengurangi kecemasan dan stres, melatih konsentrasi dan meningkatkan kepekaan serta memunculkan rasa kebersamaan. Karena jika melakukan gerakan senam tera dapat meningkatkan sekresi hormon *endorfin* yang berguna untuk menstimulus otak yang menyebabkan munculnya rasa bahagia.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh *pre-test* dan *post-test* senam tera terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Manahan dengan nilai *Pvalue* $0,000 < 0,05$ yang artinya setelah dilakukan senam tera terdapat penurunan kecemasan. Saran bagi Masyarakat terutama lansia yang menderita kecemasan bisa rutin melaksanakan senam tera seminggu 2 kali sebagai metode non-farmakologi untuk menurunkan kecemasan dan menjaga kesehatan lansia. Bagi peneliti selanjutnya dapat meningkatkan jumlah responden, menggunakan metode lain dan intervensi yang lainnya seperti senam yoga sebagai bahan kolaborasi untuk penelitian hal serupa tentang penurunan tingkat kecemasan.

PERNYATAAN PENGHARGAAN

Penulis ucapkan terima kasih berkat motivasi dan dukungan dari semua pihak sehingga terselesaikannya karya ilmiah ini.

DAFTAR PUSTAKA

Abdulah, M., Lismayanti, L., & Miftahul, F. (2022). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Dengan Hipertensi. *Healthcare Nursing Journal*, 4(2), 368–373. <https://journal.umtas.ac.id/index.php/healthcare>

Akbar, F., Hapni, E., & Mahmud Yunus Batusangkar, U. (2023). Elderly Anxiety in Facing Depersonalization Period. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 211–219. <http://jurnal.umtapsel.ac.id/index.php/Ristekdik/article/download/10482/pdf>

Badan Pusat Statistik. (2022). No Title. In *Profil Lansia Provinsi Jawa Tengah*. <https://jateng.bps.go.id/publication/2023/0>

8/25/B2eabd6ca0af55c7bc281558/Profil-Lansia-Provinsi-Jawa-Tengah-2022.Html

Da Silva, R., Yuliwar, R., & Dewi, N. (2018). Hubungan Antara Senam Tera Dengan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Lansia Wanita Pada Kelompok Senam Tera Di Stadion Gajayana Malang. *Nursing News*, 3(3), 635–643.

Delgado, B. J., & Lopez-Ojeda, W. (2023). *Statpearls [Internet]. Estrogen Continuing Education Activity*. <Http://Www.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/Books/Nbk538260/>

Dinas Kesehatan Kota Surakarta. (2023). *Profil Kesehatan Kota Surakarta 2023 Dinas Kesehatan Kota Surakarta*. <Www.Dinkes.Surakarta.Go.Id>

Fridalni, N., Minropa, Aida, & Guslinda. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Lansia Pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Keperawatan*, 12(4), 1079–1088. <Https://Journal.Stikeskendal.Ac.Id/Index.Php/Keperawatan/Article/View/1212>

Heissler, R., Kopecek, M., & Pachana, N. A. (2018). *Geriatric Anxiety Inventory (Gai) And Its Short Form Gai-Sf: Czech Normative Study Optimising Hearing Healthcare For Adults Living With Dementia And Hearing Loss Who Reside In Aged Care Homes View Project*. <Https://Www.Researchgate.Net/Publication/329444562>

Ilmaskal, R., Wati, L., Monarisa, M., Mailita, W., Rahmi, A., & Jepisa, T. (2023). The Impact Of Tera Gymnastics On The Reduction Of Hypertension In The Elderly. *Jurnal Health Sains*, 4(1), 56–63. <Https://Doi.Org/10.46799/Jhs.V4i1.789>

Khasanah, U., & Nurjanah, S. (2020). Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Indonesian Journal Of Nursing Science And Practice*, 3(1), 23–34. <Https://Jurnal.Umj.Ac.Id/Index.Php/Ijns/Article/View/6902>

Kusumatuti, Rahmadhani, W., & Prabandari, F. (2022). Increasing Elderly Knowledge Menopause And Physical Health Through Tera Exercise In Selokerto Village, Kebumen Regency. *Prosiding 16th Urecol: Seri Pengabdian Masyarakat*, 217–221. <Http://Repository.Urecol.Org/Index.Php/Proceeding/Article/View/2242>

Liani, H. U., & Pierewan, A. C. (2020). The Job Status Effect On The Work Satisfaction

- And Life Satisfaction. *Jurnal Pendidikan Sosiologi*.
<https://Journal.Student.Uny.Ac.Id/Index.Php/Societas/Article/Download/17160/16569>
- Made, N., Pramita, S., Suarmini, K. A., & Triguno, Y. (2022). Tingkat Kecemasan Lansia Di Masa Pandemi Covid 19 Di Desa Tangguwisia Wilayah Kerja Puskesmas Seririt I. *Prosiding Simposium Kesehatan Nasional*, 283–289.
[Http://Infocorona.Baliprov.Go.Id](http://Infocorona.Baliprov.Go.Id)
- Mirani, M. M., Jumaini, & Marni, E. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki. *Jurnal Medika Hutama*, 2(2), 647–659.
[Http://Jurnalmedikahutama.Com](http://Jurnalmedikahutama.Com)
- Nancye, M. P., Darmawan, T. C., Husni, A., & Ratna Sawitri, D. (2022). Tera Gymnastic To Decrease Anxiety Of Elderly. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 4(1), 6–10.
<https://Doi.Org/10.20473/Pnj.V4i1.33985>
- Nasus, E., Tedy Tulak, G., & Bangu. (2022). Tingkat Kecemasan Petugas Kesehatan Menjalani Rapid Test Mendeteksi Dini Covid 19. *Jurnal Endurance*, 6(1), 94–102.
<https://Doi.Org/10.22216/Jen.V6i1.144>
- Pangaribuan, R., & Batubara, K. (2022). Senam Tera Untuk Menurunkan Tekanan Darah Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. *Jukeshum: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 53–62.
<https://Doi.Org/10.51771/Jukeshum.V2i1.198>
- Rikesdas. (2018). No Title. In *Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas 2018*.
<https://www.Badankebijakan.Kemkes.Go.Id/Laporan-Hasil-Survei/>
- 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>
- Russell, R., Minhas, S., Chandan, J. S., Subramanian, A., Mccarthy, N., & Nirantharakumar, K. (2023). The Risk Of All-Cause Mortality Associated With Anxiety: A Retrospective Cohort Study Using ‘The Health Improvement Network’ Database. *Bmc Psychiatry*, 23(1).
<https://Doi.Org/10.1186/S12888-023-04877-8>
- Sa’adah, L., Martadani, L., & Taqiyuddin, A. (2021). Analisis Perbedaan Kinerja Karyawan Pada Pt Serya Indah Food Multirasa Jombang. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(2), 515–522.
- Safeer, U., & Afzal Shah, S. (2019). Effect Of Test Anxiety On Academic Achievement Of University Students. In *Pak J Physiol* (Vol. 15, Issue 2).
[Http://www.Pps.Org.Pk/Pjp/15-2/Uroosa.Pdf76](http://www.Pps.Org.Pk/Pjp/15-2/Uroosa.Pdf76)
- Segita, R. (2022). Pengaruh Pemberian Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Lansia Hipertensi. *Jurnal Public Health*, 9(1), 16–24.
<https://Ojs.Fdk.Ac.Id/Index.Php/Jph/Article/View/1945>
- Setyarini, E. A., Niman, S., Parulian, T. S., & Hendarsyah, S. (2022). Prevalensi Masalah Emosional: Stres, Kecemasan Dan Depresi Pada Usia Lanjut. *Bulletin Of Counseling And Psychotherapy*, 4(1), 21–27.
<https://Doi.Org/10.51214/Bocp.V4i1.140>
- Shofiyulloh, A. (2021). Efektivitas Recreational Therapy Senam Tera Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Perempuan Dewasa Korban Erupsi Gunung Semeru.
- Sonza, T., Aglusi Badri, I., & Erda, R. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Kemandirian Activities Of Daily Living Pada Lansia (Vol. 5).
<https://Ojs.Fdk.Ac.Id/Index.Php/Humancare/Article/View/818>
- Sunarya, U., & Sadih, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dalam Menghadapi Kematian Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Situ (Vol. 4, Issue 1).
<https://Ejournal.Unsap.Ac.Id/Index.Php/Jiksa>
- Suyani. (2020). Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Status Pekerjaan Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8 (1), 19–28.
<https://Jurnal.Stikeskendekiautamakudus.Ac.Id>
- Utami, L. T., & Silvitasari, I. (2022). Tingkat Kecemasan Berhubungan Tingkat Kemandirian Lansia Di Posyandu Mawar X Pajang Laweyan. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 6(3), 144–152.
<https://Doi.Org/10.33366/Nn.V6i3.2521>